

OCTUBRE ES EL MES NACIONAL DE LA DETECCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y LA SALUD MENTAL

# Actividad de agarrar y conectarse con la tierra

Cuando la vida se siente inestable, mantenerse presente, en calma o en control puede ser difícil. Las técnicas de conexión a tierra ayudan guiando suavemente su atención hacia el aquí y ahora. Ya sea a través de la conciencia física, el enfoque mental o el apoyo emocional, la conexión a tierra crea un espacio para hacer una pausa y reconectarse con uno mismo. No hay una forma correcta de hacerlo. Pruebe algunas y observe lo que funciona para usted.

Instrucciones:

1. Recorte las actividades de conexión a tierra a continuación y colóquelas en un frasco, sobre o bolsa pequeña.
2. Cuando sienta agobio o desconexión, elija una actividad y pruébela.
3. Después de completar la actividad, tómese un momento para reflexionar:
  - Qué noté en mi cuerpo o pensamientos?
  - ¿Volvería a intentar esto en una situación similar?
  - ¿Esta técnica me ayudó a sentirme más presente?

## CONEXIÓN FÍSICA A TIERRA

|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>Use tus sentidos:</b> nombre 5 cosas que pueda ver, 4 cosas que pueda tocar, 3 cosas que pueda oír, 2 cosas que pueda oler y 1 cosa que pueda saborear.</p> |  <p><b>Respire profundamente:</b> use el método de respiración 4-7-8. Inhale durante 4 segundos, mantenga la respiración durante 7 y exhale durante 8.</p> |
|  <p><b>Analice su cuerpo:</b> note lentamente las sensaciones en cada parte del cuerpo, desde la cabeza a los pies, sin juzgar.</p>                                |  <p><b>Gire los hombros:</b> haga 10 giros de hombros hacia adelante y 10 hacia atrás. Observe cómo se siente su cuerpo antes y después.</p>               |
|  <p><b>Conéctese al sonido:</b> cierre los ojos y escuche durante un minuto. ¿Qué sonidos identificó que no había notado antes?</p>                                |  <p><b>Conéctese con su cuerpo:</b> concéntrese en sentir los pies en el suelo, el peso del cuerpo o la temperatura de la piel.</p>                        |



Escanee el código QR para visitar [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core) o llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) para obtener más información.



## CONEXIÓN MENTAL A TIERRA



**Busque un color:** elija un color. Configure un minuto en un temporizador y cuente cuántas cosas identifica de ese color.



**Haga una lista:** nombre tantos animales, ciudades o alimentos como pueda en 30 segundos.



**Desafíe su memoria:** diga el alfabeto al revés.



**Rememora un recuerdo:** piensa en un recuerdo positivo y nombra tres detalles al respecto.



**Ordene y organice:** configure dos minutos en un temporizador y clasifique los elementos en su escritorio o cercanos por color, tamaño, tipo, etc.



**Describe una comida:** cierre los ojos y describa el olor, el sabor y la textura de su comida favorita.

## CONEXIÓN EMOCIONAL A TIERRA



**Anímese:** piense en alguien que cree en usted, ¿qué le diría en este momento?



**Visualice la calma:** imagine su lugar feliz. ¿Cómo se ve, se siente y suena?



**Ofrezca permiso: diga:** "Está bien sentir lo que estoy sintiendo y está bien pedir ayuda".



**Nombre sus fortalezas:** nombra sus tres fortalezas principales en voz alta.



**Reproduzca algo:** escuche su canción o lista de reproducción favorita.



**Mire hacia adelante:** escriba o diga algo que esté esperando.