

# Guía compacta de recursos

Ejercicios de regulación de la tensión para las sesiones de terapia y la vida cotidiana

Herausgeber: Traumaambulanz Seelische Gesundheit  
Lukasstraße 3, 01069 Dresden  
Tel.: 0351 41726750  
Fax: 0351 41726755  
E-Mail: [traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de](mailto:traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de)  
[www.ukdd.de/pso/traumaambulanz](http://www.ukdd.de/pso/traumaambulanz)

Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik  
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus  
an der Technischen Universität Dresden  
Anstalt des öffentlichen Rechts des Freistaates Sachsen  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden  
[www.uniklinikum-dresden.de](http://www.uniklinikum-dresden.de)

Stand: Juni 2018

Bildnachweis: Deckblatt Lotus „Designed by Freepik.com“



**TRAUMA  
AMBULANZ**  
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden  
Tel.: 0351 41726750  
Fax: 0351 41726755  
E-Mail: [traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de](mailto:traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de)  
[www.ukdd.de/pso/traumaambulanz](http://www.ukdd.de/pso/traumaambulanz)

## Citas originales a la metáfora del principio

Martín Lutero:

*"Así como no se puede evitar que los pájaros vuelen sobre tu cabeza, pero sí que aniden en ella, así tampoco se pueden evitar los pensamientos dañinos, pero sí que se arraiguen en nosotros."*

Proverbio chino:

*"No puedes evitar que el pájaro de la tristeza vuele sobre tu cabeza, pero sí puedes evitar que anide en tu cabellera".*

*"Los pensamientos son como pájaros, que circulan a tu alrededor, vuelan y se sientan en ti. No puedes evitar eso, pero en lo que sí puedes influir es en si estos 'pájaros del pensamiento' construyen un nido o no"*

Metáfora de una paciente basada en Martín Lutero y en un antiguo proverbio chino

*Übungen formuliert in Anlehnung an:*

- *Dolan, Yvonne M. (1991), Resolving Sexual Abuse: Solution-Focused Therapy and Ericksonian Hypnosis for Adult Survivors. W. W. Norton & Company.*
- *Harrer, M. (2014), Achtsames Gehen. Abruflbar unter: <http://www.achtsamleben.at/praxis/achtsamesgehen/>*
- *Morgan, S. (2007), Wenn das Unfassbare geschieht - vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld. Kohlhammer.*
- *Reddemann, L. (2007), Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Klett-Cotta.*

Ejercicio de respiración.....	4
Ejercicio 4 - 3 - 2 - 1 .....	5
Ejercicio de los cinco colores .....	6
Ejercicio de cadena de animales .....	7
Series numéricas en reversa .....	8
Caminar con cuidado .....	9
Ejercicio de corriente luminosa .....	10
Círculo de protección de luz .....	11
Lanzamiento de pelota con atención .....	12
Ejercicio propio .....	13
Ejercicio propio .....	14

## Ejercicio de respiración

---

Siéntese en posición vertical y cómoda. Por ejemplo, en una silla o en un sillón con respaldo. Coloque los pies uno al lado del otro en el suelo y coloque las palmas de las manos en sus piernas.

Después, cierre, suavemente, los ojos y exhale de manera profunda por la nariz y la boca. Al inhalar, observe que el abdomen se levante primero y luego el pecho. Cuente despacio hasta cuatro en su mente:

1 -- 2 -- 3 -- 4                      *[alternativa: 1 -- 2]*

Sostenga la respiración por un momento (piense en la palabra “alto”)

Ahora, exhale. Deje que el aire fluya a través de la boca abierta y cuente lentamente hasta seis en su mente. Deje que la respiración salga primero del abdomen y, luego, del pecho.

1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6                      *[alternativa: 1 -- 2 -- 3 -- 4]*

Manténgase relajado. Como la boca está, ligeramente, abierta, la mandíbula inferior puede colgar tranquilamente. Repita este ejercicio cinco veces idealmente afuera o con la ventana abierta.

Inhalar: 1 -- 2 -- 3 -- 4                      *[alternativa: 1 -- 2]*

Pausa corta

Exhalar: 1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6                      *[alternativa: 1 -- 2 -- 3 -- 4]*

Respire, tranquilamente, a su propio ritmo. Preste atención a que la exhalación dure más tiempo que la inhalación.

## Ejercicio propio

---

# Lanzamiento de pelota con atención

---

Este ejercicio es adecuado, por ejemplo, para evitar una disociación emergente, centrando la atención en una pelota. También, puede ser utilizado como una estrategia para distraer los pensamientos negativos.

Este ejercicio se puede realizar sentado o de pie. Se necesitan, al menos, dos jugadores.

Lance una pelota de cualquier tamaño a un jugador. El cachar la pelota, especialmente, requiere de mucha atención. Todos los jugadores deben centrarse, completamente, en el juego de pelota.

De la misma manera que los parpadeos pueden combinarse con ejercicios de movimiento, el juego de pelota, también, puede combinarse con parpadeos. Por ejemplo, cada vez que se lanza la pelota, pueden decir una ciudad con una letra de inicio específica.

# Ejercicio 4 – 3 – 2 – 1

---

Encuentre una posición cómoda para su cuerpo y un punto en el que pueda fijar su mirada. ¡Por lo tanto, no cierre los ojos!

Recuerde que, durante todo el ejercicio, puede permitirse realizar cualquier cambio físico (movimiento de las piernas, bostezos) que sea importante para mantener su bienestar.

¡Diga voz alta o piense lo que está percibiendo con sus sentidos en ese momento!

4 cosas que veo – 4 cosas que escucho – 4 cosas que siento

*Ejemplo: Veo un librero, el teléfono, una taza de té y el vidrio de la ventana. Escucho una puerta, el tic-tac del reloj, un auto afuera en la calle y el crujido de las hojas. Siento el respaldo de la silla, las partes, en las que están recargados mis brazos, los pies en mis zapatos y el calor de la habitación.*

Prosigua con nuevas sensaciones:

3 cosas que veo – 3 cosas que escucho – 3 cosas que siento

2 cosas que veo – 2 cosas que escucho – 2 cosas que siento

1 cosa que veo – 1 cosa que escucho – 1 cosas que siento

Está bien si no se le ocurren tantas cosas como lo sugiere el ejercicio. Puede repetir algunas. Al final del ejercicio, cuente lento en reversa del 4 al 1.

En el número 4, comience a mover los pies y las piernas de nuevo; en el 3, añada las manos y los brazos; en el 2, estire todo el cuerpo y la cabeza y vuelva a respirar profundamente; y en 1, abra los ojos.

## Ejercicio de los cinco colores

---

Este ejercicio busca enfocar su atención de manera activa en su entorno inmediato.

Por favor, mire a su alrededor y nombre **cinco** cosas **azules** en voz alta que observe.

*Ejemplo: Cinco cosas azules en esta habitación son la taza, el cuadro de la pared, el lápiz sobre la mesa, la etiqueta de la botella de agua y mi suéter.*

A continuación, nombre **cuatro** cosas **verdes**.

Después, **tres** cosas **rojas**.

**Dos** cosas **amarillas**.

**Una** cosa **blanca**.

Al final del ejercicio, eche un vistazo a la habitación y trate de apreciar con precisión lo coloridos que son los muchos objetos individuales que lo rodean.

## Círculo de protección de luz

---

Siéntese derecho y en una posición cómoda. Por ejemplo, en una silla o en un sillón con respaldo. Coloque los pies uno al lado del otro en el suelo y las manos en las piernas.

Cierre los ojos y concéntrese en su respiración. Respire tranquilo y de manera uniforme.

Imagínese inhalando luz – luz de un color que usted relaciona con la curación – y cómo esa luz fluye por todo su cuerpo y sale a través de las plantas de sus pies.

Con cada inhalación, esta luz fluye, suavemente, a través de su cabeza y de todo su cuerpo. Cada vez que exhale, la luz sale de su cuerpo a través de las plantas de los pies.

Una y otra vez: la luz entra por la cabeza y sale por las plantas de los pies. Así, se crea, poco a poco, un círculo de luz alrededor de usted.

A medida que usted continúa inhalando y exhalando la luz, el círculo protector a su alrededor se forma. Cada vez, es más grande y más denso. Cuando ya se formó un círculo de luz lo suficientemente grande a su alrededor, imagínese sentado en ese círculo de luz. . . cómo puede expandirse en él. . . cómo lo envuelve y lo rodea donde quiera que vaya, donde quiera que esté.

Disfrute un momento más de la luz protectora que lo rodea. Luego, regrese, lentamente, a la habitación con toda su atención.

## Ejercicio de corriente luminosa

---

Siéntese cómodamente. Cierre, suavemente, los ojos o enfoque su vista hacia el suelo con la mirada semi-abierta. Sienta el interior de tu cuerpo y concéntrese en una sensación corporal desagradable, como algún dolor. Trate de representar esta sensación corporal con imágenes en su cabeza y concéntrese en dicha sensación.

¿Qué forma tiene? – redonda, cuadrada, ovalada ...

¿Qué color tiene? – rojo, verde, gris ...

¿Qué temperatura tiene? – fría, caliente ...

¿Cómo es su superficie? – áspera, lisa, suave, frágil...

Ahora, sienta dentro de usted mismo. ¿Para usted, qué color está especialmente relacionado con la sanación? Imagine que una luz de ese color viene hacia ti.

Esta luz fluye por sí misma, rodea las sensaciones corporales y crea vibraciones. Observe de cerca lo que le sucede a esta forma. Observe cómo está rodeada de luz curativa e inundada; cómo comienza a disolverse en pedazos cada vez más pequeños hasta que todos los pedazos se disuelven y desaparecen.

Tenga paciencia. Deje que la luz fluya tanto tiempo como sea necesario. Siéntase cómodo.

Si, en el transcurso del tiempo, encontró una sensación corporal agradable y la forma ha cambiado o se ha disuelto para dejar de producir sensaciones desagradables, entonces, usted puede seguir usando la luz.

La luz fluye desde la cabeza hacia los hombros... sobre el torso, sobre el abdomen, sobre las piernas y los pies hacia el suelo. Ahora, están envueltos en una luz de sanación. Disfrute, por un momento, de la sensación de bienestar de estar, completamente, rodeado de luz.

Cuando se sienta listo, regrese su atención al presente.

## Ejercicio de cadena de animales

---

El ejercicio con cadenas de animales es un método para distraerse con la ayuda de otros pensamientos. Estos ejercicios, también, se pueden llamar "flic flacs cerebrales" (Un "flic flac" es un ejercicio de gimnasia).

Piense en un animal. Después, encuentre un segundo animal, cuyo nombre comience con la última letra del animal anterior.

Por ejemplo:

*Tiburón*

*Nutria*

*Armadillo*

*Oveja*      *etc.*

De igual manera, puede utilizar otro tipo de categoría para crear una cadena en vez de nombres de animales, como ciudades o nombres de personas.

En caso de que la distracción mental no sea suficiente, este ejercicio de "cadena", también, puede combinarse con actividad física. Por ejemplo, subir escaleras o doblar las rodillas. Por lo tanto, el ejercicio es a su vez un método comprobado para combatir la tensión alta.

## Series numéricas en reversa

---

Este ejercicio, de igual modo, entra en la categoría de “flic flacs cerebrales”. Se adapta, fácilmente, a personas con una afición a los números y a operaciones matemáticas sencillas.

Empiece con un número de su elección – por ejemplo, 1000 – y cuente en reversa de 13 en 13. Este número puede ser sustituido en cualquier momento dependiendo del nivel de dificultad deseado.

*Otro ejemplo sencillo:*

*Comience en 100*

*Cuente en reversa de 7 en 7 in 7*

*93 – 86 – 79 – 72 – 65 etc.*

Al igual que en el ejercicio de la cadena de animales, este ejercicio se puede combinar con actividad física.

## Caminar con cuidado

---

El caminar con cuidado es una posibilidad para ejercitar la atención en general. La atención significa “percibir y observar de manera consciente”.

El caminar atento sirve para dirigir la atención hacia el presente, es decir, hacia el momento y la experiencia actual. Para caminar con cuidado, no necesita nada más que su cuerpo. Ya que no va a ninguna parte, basta un espacio con la posibilidad de dar diez pasos en una dirección y diez pasos atrás. En teoría, cualquier velocidad está bien, pero lo mejor es moverse lo más despacio posible.

Observe las sensaciones que surgen en su cuerpo al caminar y respirar, así como lo que está sucediendo en usted. Note lo que sucede con exactitud cuando camina con su cuerpo:

Cómo la planta del pie delantero toca el suelo, sienta cómo todo su peso corporal se desplaza de un pie a otro, cómo éste se distribuye cuando el pie trasero se separa del suelo, cuándo se mueve hacia adelante, etc.

Mientras esté en contacto con las sensaciones de la caminata de manera consciente, puede observar su respiración al mismo tiempo. Contemple los dos ritmos por separado y cómo se conectan entre sí.

El objetivo del ejercicio es mantener una atención plena mientras camina y respira. Cuando los pensamientos aparezcan, déjelos avanzar y dirija atención de nuevo a las sensaciones corporales.