



TÉCNICAS DE *Grounding*

SOLUCIONES SIMPLES PARA
COMBATIR LA ANSIEDAD Y
MEJORAR EL BIENESTAR

@PSICOTEHUTI



INTRODUCCIÓN

¿Qué es el Grounding?	4
Importancia del Grounding	
Beneficios del Grounding	5
Mejora de la Presencia	
Reducción del Estrés	
Aumento de la Estabilidad Emocional	
Mayor conexión con el Cuerpo	
Prevención de la Despersonalización y la Desrealización	6
Mejora del Enfoque y la Productividad	

TÉCNICAS DE GROUNDING

Técnica de los 5 Sentidos	7
Respiración Consciente	
Conexión con la Tierra	
Contar al Revés	
Objeto de Grounding	8
Descripción Detallada	
Movimiento Consciente	
Escritura Expresiva	
Ejercicio de Presión	
Visualización Guiada	9

Sensación de Temperatura	9
Baño de Sensaciones	
Llamada Telefónica	
Ejercicio de Empuje	
Ejercicio de Contracción Muscular	
Observación de Texturas	10
Dibujo o Garabateo	
Recorrido Mental	
Mantras Positivos	
Nombres y Categorías	
Describir un Objeto en Detalle	
Automasaje	11
Visualización de Colores	
Caminar Descalza	
Contar Objetos	
Jugar con una Mascota	
Oler Aceites Esenciales	
Cantar o Tarararear	12
Balanceo Corporal	
Exposición a la Naturaleza	
INTEGRACIÓN EN LA VIDA DIARIA	13
Crear una Rutina Diaria	
Incorporar Grounding en Actividades Cotidianas	
Combinar Grounding con Otras Prácticas de Bienestar	

Crear un Espacio de Grounding en Casa	14
Grounding en la Naturaleza	
Practicar Grounding en Momentos de Estrés	
LA CLAVE DEL ÉXITO	15
Reconoce tus Progresos	
Mantén una Mentalidad de Crecimiento	
Busca Apoyo y Comunidad	
RECURSOS ADICIONALES	16
Libros	
Apps	17
CONCLUSIÓN	19
ACERCA DE MÍ	20



INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES EL GROUNDING?

El grounding o enraizamiento, es una práctica que nos ayuda a mantenernos conectadxs con el momento presente. En una era donde las distracciones y el estrés son constantes, el grounding ofrece un ancla que nos permite centrarnos, calmar nuestra mente y cuerpo, y reducir la ansiedad. Esta técnica se basa en utilizar nuestros sentidos y el entorno físico para reconectarnos con la realidad inmediata.

IMPORTANCIA DEL GROUNDING

La vida moderna puede ser abrumadora. Entre el trabajo, las responsabilidades familiares y las expectativas sociales, es fácil sentirse desbordadx. La ansiedad puede surgir cuando nos sentimos fuera de control o desconectadxs de nosotrxs mismxs y de nuestro entorno. Aquí es donde el grounding entra en juego.

El grounding actúa como un interruptor que nos saca de la espiral de pensamientos ansiosos y negativos, y nos trae de vuelta al aquí y ahora. Al practicar grounding, podemos redirigir nuestra atención hacia nuestro entorno inmediato y nuestras sensaciones físicas, lo que nos ayuda a desactivar la respuesta de lucha o huida del cuerpo (propia del estrés) y a restaurar una sensación de calma y control.

BENEFICIOS DEL GROUNDING

 **Mejora de la Presencia:** El grounding nos ayuda a estar más presentes en nuestras vidas diarias. Nos permite experimentar cada momento de forma más plena, sin que nuestra mente divague hacia preocupaciones pasadas o futuras.

 **Reducción del Estrés:** Al enfocarnos en el presente, el grounding puede reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. Esto no solo nos hace sentir más tranquilxs, sino que también tiene beneficios físicos como una menor presión arterial y una mejor salud cardiovascular.

 **Aumento de la Estabilidad Emocional:** Las técnicas de grounding pueden ayudar a estabilizar nuestras emociones. Al reconectar con nuestro entorno y nuestras sensaciones físicas, podemos gestionar mejor nuestras respuestas emocionales, y evitar sentirnos abrumadxs o reaccionar impulsivamente.

 **Mayor Conexión con el Cuerpo:** El grounding nos anima a prestar atención a nuestras sensaciones físicas, lo que puede mejorar nuestra conexión con nuestro cuerpo y ayudarnos a identificar y responder a sus necesidades de manera más efectiva.



Prevencción de la Despersonalización y la Des-realización: Para aquellxs que experimentan estos síntomas disociativos, el grounding puede ser particularmente útil. Al centrarse en el aquí y ahora, se puede reducir la sensación de estar desconectadx de unx mismx o del entorno.



Mejora del Enfoque y la Productividad: Estar presente y centradx nos permite concentrarnos mejor en las tareas que tenemos entre manos, mejorando nuestra productividad y eficacia en las actividades diarias.

En este e-book, exploraremos diversas técnicas de grounding que puedes incorporar en tu vida diaria. Estas herramientas prácticas no solo te ayudarán a manejar la ansiedad, sino que también te permitirán vivir de manera más consciente y plena. Ya sea que te enfrentes a situaciones estresantes en el trabajo, en casa o en tu vida social, las técnicas de grounding te ofrecerán una manera accesible y efectiva de encontrar la paz y la estabilidad.



TÉCNICAS DE GROUNDING



TÉCNICA DE LOS 5 SENTIDOS

- Vista: Describe 5 cosas que puedes ver a tu alrededor.
- Oído: Identifica 4 sonidos que puedes escuchar.
- Tacto: Toca 3 objetos y describe su textura.
- Olfato: Huele 2 cosas (puede ser tu propio perfume, el olor de la naturaleza, etc.).
- Gusto: Saborea 1 cosa (puede ser un chicle, una fruta, etc.).



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

- Inhala profundamente por la nariz contando hasta 4.
- Sostén la respiración contando hasta 4.
- Exhala lentamente por la nariz contando hasta 4.
- Repite 5 veces.



CONEXIÓN CON LA TIERRA

- Siéntate o párate descalzo sobre el suelo.
- Siente el contacto de tus pies con el suelo.
- Visualiza raíces creciendo desde tus pies hacia el centro de la tierra.



CONTAR AL REVÉS

- Elige un número alto, como 100.
- Cuenta hacia atrás en intervalos de 3 (100, 97, 94, etc.).
- Concéntrate en el conteo para distraer tu mente de la ansiedad.



OBJETO DE GROUNDING

- Lleva contigo un objeto pequeño y significativo (una piedra, un amuleto, etc.).
- Cuando te sientas ansiosa, sostén el objeto en tu mano y enfócate en su textura y forma.



DESCRIPCIÓN DETALLADA

- Describe en voz alta tu entorno con todo detalle (colores, formas, posiciones).
- Esta técnica ayuda a desviar tu mente de las preocupaciones y traerla al presente.



MOVIMIENTO CONSCIENTE

- Haz 10 saltos o marcha en el lugar.
- Concéntrate en el movimiento de tus pies y cómo tu cuerpo se siente durante el ejercicio.



ESCRITURA EXPRESIVA

- Toma un cuaderno y escribe sobre lo que estás experimentando.
- No te preocupes por la gramática o la estructura; simplemente escribe.



EJERCICIO DE PRESIÓN

- Apreta una pelota antiestrés o un objeto blando.
- Concéntrate en la sensación de apretar y soltar el objeto.



VISUALIZACIÓN GUIADA

- Cierra los ojos y visualiza un lugar donde te sientas seguro y en paz.
- Describe mentalmente los detalles de ese lugar: colores, sonidos, olores, y sensaciones.



SENSACIÓN DE TEMPERATURA

- Toma un cubo de hielo y sosténlo en tu mano.
- Concéntrate en la sensación de frío y cómo tu cuerpo reacciona a la temperatura.



BAÑO DE SENSACIONES

- Llena un recipiente con agua tibia y otro con agua fría.
- Alterna entre sumergir tus manos en el agua tibia y el agua fría, enfocándote en las diferencias de temperatura.



LLAMADA TELEFÓNICA

- Llama a un amigo o familiar y habla sobre cualquier cosa.
- La conexión social y la conversación pueden ayudarte a distraerte de la ansiedad.



EJERCICIO DE EMPUJE

- Empuja una pared con ambas manos.
- Enfócate en la resistencia y en cómo tus músculos se sienten durante el empuje.



EJERCICIO DE CONTRACCIÓN MUSCULAR

- Tensa y relaja diferentes grupos musculares de tu cuerpo y enfócate en cada sensación.



OBSERVACIÓN DE TEXTURAS

- Reúne varios objetos con diferentes texturas (suave, rugoso, liso).
- Pasa tus manos por cada uno y describe las sensaciones.



DIBUJO O GARABATEO

- Toma un papel y lápiz y comienza a dibujar o garabatear.
- No te preocupes por la calidad del dibujo; enfócate en el acto de mover el lápiz sobre el papel.



RECORRIDO MENTAL

- Haz un recorrido mental de tu hogar o un lugar familiar.
- Imagina cada detalle y visualiza cada habitación.



MANTRAS POSITIVOS

- Repite un mantra positivo o una afirmación en voz alta.
- Enfócate en las palabras y en cómo te hacen sentir.



NOMBRES Y CATEGORÍAS

- Elige una categoría (como frutas, colores, animales) y nombra tantos elementos como puedas de esa categoría.



DESCRIBIR UN OBJETO EN DETALLE

- Elige un objeto cercano y descríbelo en detalle: su forma, color, tamaño, textura, y cualquier otra característica.

AUTOMASAJE

- Realiza un automasaje en tus manos, cuello o pies.
- Concéntrate en la presión y las sensaciones en tu piel.

VISUALIZACIÓN DE COLORES

- Cierra los ojos e imagina un color específico.
- Visualiza ese color llenando tu mente y cuerpo, y concéntrate en cómo te hace sentir.

CAMINAR DESCALZO

- Camina descalzo sobre diferentes superficies (alfombra, césped, arena).
- Enfócate en cómo cada superficie se siente bajo tus pies.

CONTAR OBJETOS

- Elige un tipo de objeto a tu alrededor (como libros, ventanas, cuadros) y cuenta cuántos puedes ver.

JUGAR CON UNA MASCOTA

- Interactúa con tu mascota, acariciándola y jugando con ella.
- Enfócate en el vínculo y la alegría que te brinda.

OLER ACEITES ESENCIALES

- Usa aceites esenciales como lavanda, menta, eucalipto o alguno que te agrade.
- Inhala profundamente y enfócate en el aroma.



CANTAR O TARAREAR

- Canta o tararea una canción que te guste.
- Concéntrate en la melodía y las palabras.



BALANCEO CORPORAL

- Siéntate y balancea tu cuerpo suavemente hacia adelante y hacia atrás. También lo puedes hacer de pie.
- Concéntrate en el movimiento y en cómo te hace sentir.



EXPOSICIÓN A LA NATURALEZA

- Sal a un espacio natural, como un parque o jardín.
- Enfócate en los sonidos de la naturaleza, las vistas y los olores.



INTEGRACIÓN EN LA VIDA DIARIA

La práctica regular de las técnicas de grounding o enraizamiento puede tener un impacto significativo en tu bienestar emocional y mental. Aquí te ofrezco algunas sugerencias para integrar estas técnicas en tu vida diaria de manera efectiva:

CREAR UNA RUTINA DIARIA

- Establece un momento del día: Elige un momento específico del día para practicar grounding, como al despertar, durante el almuerzo o antes de dormir. La consistencia es clave para formar un hábito.
- Usa recordatorios: Configura alarmas en tu teléfono o coloca notas en lugares visibles para recordarte que debes practicar grounding.

INCORPORAR GROUNDING EN ACTIVIDADES COTIDIANAS

- Durante el trabajo: Tómate breves pausas para practicar técnicas de grounding, especialmente durante momentos de alta presión o estrés.
- Mientras te desplazas: Utiliza el tiempo que pasas caminando, en el transporte público o conduciendo para enfocarte en tus sensaciones y enraizarte en el presente.

COMBINAR GROUNDING CON OTRAS PRÁCTICAS DE BIENESTAR

- Meditación y Yoga: Integra técnicas de grounding en tus sesiones de meditación y yoga para profundizar en tu práctica y mejorar tu conexión con el presente.

- Ejercicio físico: Añade elementos de grounding, como la respiración consciente y la visualización, durante tus rutinas de ejercicio.

CREAR UN ESPACIO DE GROUNDING EN CASA

- Espacio dedicado: Designa un rincón de tu hogar como tu espacio de grounding, lleno de objetos que te calmen y te ayuden a conectar con el presente, como velas, plantas y cojines cómodos.
- Elementos naturales: Incorpora elementos naturales, como piedras, arena o agua, que puedas tocar y sentir durante tus prácticas de grounding.

GROUNDING EN LA NATURALEZA

- Paseos al aire libre: Sal a caminar en un parque o en la playa y utiliza la oportunidad para practicar grounding, enfocándote en tus pasos y en el entorno natural.
- Actividades al aire libre: Participa en actividades como jardinería, senderismo o simplemente sentarte en la hierba para conectarte con la tierra.

PRACTICAR GROUNDING EN MOMENTOS DE ESTRÉS

- Estrategias de emergencia: Identifica las técnicas de grounding que funcionan mejor para ti y tenlas a mano para utilizarlas en situaciones de emergencia, como antes de una presentación importante o durante un conflicto.



LA CLAVE DEL ÉXITO

¡PRACTICA CONSTANTEMENTE!

La práctica constante es esencial para mejorar la efectividad de las técnicas de grounding. Aquí te dejo algunos recordatorios y motivaciones para mantenerte comprometidx:

RECONOCE TUS PROGRESOS

- Lleva un diario donde registres tus experiencias y observaciones sobre cómo las técnicas de grounding te están ayudando.
- Celebra tus logros, por pequeños que sean, y reconoce cómo estas prácticas están mejorando tu bienestar.

MANTÉN UNA MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

- Recuerda que el grounding es una habilidad que se desarrolla con el tiempo. Mantén una actitud positiva y paciente mientras aprendes y perfeccionas estas técnicas.
- No te desanimes si algunas técnicas no funcionan de inmediato. Experimenta con diferentes métodos hasta encontrar los que mejor se adapten a ti.

BUSCA APOYO Y COMUNIDAD

- Comparte tus experiencias con amigos, familiares o grupos de apoyo que también estén interesadxs en el grounding.
- Participa en talleres, clases o sesiones grupales de grounding para aprender nuevas técnicas y motivarte con la compañía de otrxs.



RECURSOS ADICIONALES

LIBROS

- “El Poder del Ahora: Un camino hacia la realización espiritual” de Eckhart Tolle. Un libro muy popular que enseña a estar presente y a conectarse con el momento actual.
- “Mindfulness: Guía práctica” de Tiddy Rowan. Una guía sencilla y directa que ofrece técnicas de mindfulness, que pueden complementar las prácticas de grounding.
- “Calma: El libro de la tranquilidad” de Michael Acton Smith. Ofrece una variedad de ejercicios prácticos y sencillos para reducir el estrés y la ansiedad.
- “Respira: Mindfulness para padres con hijos pequeños” de Elime Snel. Aunque está enfocado en cuidadores, los ejercicios de mindfulness y grounding son simples y efectivos para cualquier adultx.
- “Mindfulness para principiantes: Cómo reducir el estrés y la ansiedad practicando mindfulness” de Ernesto Pérez. Un libro sencillo y directo, ideal para aquellxs que recién comienzan con la práctica del mindfulness y el grounding.
- “101 Ejercicios de Mindfulness” de Monique Baños. Una colección de ejercicios prácticos y fáciles de seguir para reducir el estrés y mejorar la presencia.

- “Pequeñas cosas bellas: Un diario de gratitud” de Francesca Kearns. Un diario guiado que ayuda a enfocarse en el presente y encontrar calma a través de la gratitud y el mindfulness.
- “Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás” de Jon Kabat-Zinn. Una guía accesible para integrar la práctica del mindfulness en la vida diaria, con ejercicios que también sirven para el grounding.
- “Vivir en el momento presente: Cómo reducir el estrés y aumentar la felicidad con mindfulness” de Nancy Westerfield. Una guía práctica que ofrece ejercicios simples para reducir el estrés y mejorar la presencia en el día a día.
- “Silencio: El poder de la quietud en un mundo ruidoso” de Thich Nhat Hanh. Este libro ofrece prácticas de mindfulness que son simples y fáciles de integrar en la rutina diaria.

APPS

- Calm. Esta app proporciona meditaciones guiadas, historias para dormir y música relajante. También tiene sesiones específicas para reducir la ansiedad y fomentar el grounding.
- Insight Timer. Una aplicación gratuita con una vasta biblioteca de meditaciones guiadas, incluyendo aquellas enfocadas en el grounding y la reducción del estrés.

- *Simple Habit*. Ofrece meditaciones guiadas de 5 minutos que se pueden hacer en cualquier momento del día. Perfecto para una rápida sesión de grounding durante un día ocupado.
- *Smiling Mind*. Ofrece programas estructurados de mindfulness para diferentes grupos de edad, con meditaciones específicas para el grounding.
- *Mindfulness Coach*. Esta app ofrece una guía paso a paso para aprender mindfulness y grounding, ideal para principiantes.



CONCLUSIÓN

El grounding o enraizamiento es una herramienta poderosa para reducir la ansiedad y aumentar la presencia en tu vida diaria. Al integrar estas técnicas en tu rutina, puedes cultivar una mayor conexión con el presente, mejorar tu bienestar emocional y desarrollar una mayor resiliencia frente al estrés. Recuerda que la práctica constante y la paciencia son claves para cosechar los beneficios del grounding. Te invito a experimentar con estas técnicas, adaptarlas a tus necesidades y compartir tus experiencias con aquellas personas que puedan beneficiarse de ellas. ¡Tu viaje hacia una vida más enraizada y equilibrada comienza ahora!



ÁCERCA DE MÍ

¡Hola! Soy Belén, psicóloga humanista transpersonal, instructora de yoga y creadora de contenido sobre psicología, yoga, espiritualidad y salud integral. Mi pasión es ayudar a mujeres a encontrar su equilibrio emocional, mental, físico, energético y espiritual.

Con una formación en psicoterapia y yoga, ofrezco sesiones individuales y grupales diseñadas para apoyar tu crecimiento personal y bienestar integral. Creo en el poder de la conexión humana y en la importancia de un espacio seguro donde puedas explorar, sanar y reencontrarte contigo.

He creado un espacio para compartir recursos, experiencias y conocimientos que te ayuden a vivir una vida más plena y consciente. Me encanta compartir mi viaje y aprendizajes a través de mis redes sociales y youtube, donde también encontrarás consejos prácticos y reflexiones sobre el bienestar mental y emocional.

Si tienes preguntas, quieres agendar una cita o simplemente conectar, no dudes en enviarme un mensaje. Estoy aquí para ayudarte y me encantaría ser parte de tu camino hacia el bienestar.

¡Espero saber de ti pronto!

Belén Monserrat
Belen@tehutiterapias.com

¡SÍGUEME EN LAS
REDES SOCIALES!
   
@PSICOTEHUTI
www.tehutiterapias.com