

## Técnicas de relajación para disminuir la ansiedad

### A) Técnicas de relajación muscular:

El objetivo de este tipo de técnicas de relajación es reducir la tensión muscular y posteriormente la ansiedad general. Promueve también la sensación (y el aprendizaje) de que se tiene control sobre las sensaciones y estado corporal general.

No importa qué procedimiento de relajación se emplee, lo importante es que se practique de 15 a 20 minutos todos los días.

- **Relajación muscular progresiva**

Consiste en ir tensando los diversos grupos musculares para posteriormente ir soltándolos poco a poco y así conseguir ir relajando el cuerpo.

Grupo de	Brazos	Extienda el brazo derecho y póngalo tan rígido como pueda manteniendo el puño cerrado. Ejercer tensión en todo el brazo desde la mano hasta el hombro. Realice el máximo de tensión. Compruebe como incrementa la tensión muscular en el bíceps, antebrazo alrededor de la muñeca y en los dedos.
	Frente	
Ojos	Piernas	Levante horizontalmente su pierna derecha arqueando el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Imagine que intenta tocar la rodilla con la punta del pie. Debe ejercer el máximo grado de tensión, Compruebe la tensión en la pantorrilla, los muslos, la rodilla, los pies.
Nariz	Espalda	Incline hacia adelante su cuerpo estando sentado. Eleve un poco los brazos llevando los codos hacia atrás y hacia arriba arqueando la espalda. Note la tensión en los hombros hacia la mitad de la espalda.
Sonrisa	Tórax	Tense y ponga rígido el pecho. Intente constreñirlo como si quisiera reducir los pulmones.
Lengua	Estomago	Tense fuertemente los músculos del estomago comprimiéndolos hasta que lo ponga duro como una tabla. Sienta la tensión en el ombligo y en el círculo alrededor de este.
Mandíbula	Cintura y caderas	Tense todos los músculos cercanos a la cintura, incluyendo las nalgas y los muslos. Sienta como si se elevara de la silla. Note las zonas particularmente tensas (trasero, muslos y todos los músculos que están en contacto con la silla)
Labios		
Cuello		Apriete y tense el cuello. Sienta la tensión a cada lado del cuello y en la nuca. Concéntrese en las zonas que ahora están tensas. Incline la cabeza hacia adelante hasta tocar el pecho con la barbilla. Compruebe como siente tensión en la parte delantera del cuello, pero muy especialmente en la nuca.

## **B) TECNICAS DE MEDITACION Y DE IMÁGENES MENTALES AGRADABLES**

### **Meditación.**

La meditación básica consiste, simplemente, en prestar atención a la realidad del aquí y ahora. Para ayudar en este proceso, uno puede “sujetar” la mente repitiendo un monosílabo o concentrándose en la propia respiración.

Las instrucciones básicas son:

- 1- Escoge un lugar tranquilo en donde no te molesten. Retírate durante 20 minutos, dos veces al día.
- 2- Siéntate en una posición cómoda que soporte tu peso, de modo que disminuya la tensión muscular. No se recomienda el tumbarse porque es probable que te quedes dormido. La cuestión es lograr un estado físico con el sueño, pero estando despierto.
- 3- Cierra los ojos durante dos minutos, luego abrelas durante un minuto, luego los cierras otra vez durante dos minutos antes de empezar a repetir la palabra “uno”.
- 4- Repite la palabra “uno” en silencio en tu cabeza como un punto de concentración.
- 5- No hagas juicios sobre el contenido de tu pensamiento o su adecuación. No te preocupes por tus pensamientos o intentes controlarlos; sólo son pensamientos al azar y no tienen significado. Si intentas darles un significado, te sentirás ansioso.
- 6- Mejorarás con la práctica. Es esencial que practiques de forma regular. Encontrarás que si lo haces así, obtendrás cada vez mayores niveles de relajación.

## **C) Técnicas de respiración abdominal**

- **Respiración diafragmática o abdominal**  
Como su propio nombre indica, esta técnica implica directamente a nuestro diafragma, el músculo que separa la caja torácica del vientre, y es muy útil para combatir síntomas como la ansiedad. Para observar si la estamos realizando correctamente lo mejor es colocar una mano sobre el pecho y la otra sobre el vientre y observar cuál se levanta cuando respiramos. Si es esta última en la que se produce el movimiento estaremos en lo correcto.

**La técnica:** tomar aire profundamente por la nariz, mientras observamos cómo la mano colocada en el vientre se alza. Realizar una pequeña pausa y soltar el aire por la boca lentamente. Repetir esta secuencia al menos durante 10 minutos.

- **Respiración completa**

Se realiza en tres fases de inspiración y tres de expulsión y puede hacerse tanto sentado, tumbado como de pie. Es una técnica que puede aportarnos múltiples beneficios, como ampliar nuestra capacidad torácica, entrenar nuestro autocontrol e inducirnos en un estado de serenidad y concentración.

**La técnica:** Coloca las manos como en la respiración abdominal. Inspira lentamente por la nariz, lleva el aire hacia el abdomen, posteriormente a la zona de las costillas intentando que éstas se expandan y por último hacia la clavícula. Retén el aire unos segundos. Comienza la expulsión en el sentido inverso. Primero clavícula, luego las costillas y por último la zona abdominal hasta quedarse sin aire. Haz varias repeticiones.