



MDM Psicología Clínica

•Parar, Conectar, Seguir•

# Claves para entender la ansiedad & Guía de relajación



*Photo by Aaron Burden on Unsplash*

## ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una emoción universal que aparece ante estímulos difusos (a diferencia del miedo, que aparece ante estímulos concretos).

Es una emoción muy común y suele asociarse con anticipaciones sobre situaciones que tememos.

Se considera problemática cuando es demasiado intensa, duradera o frecuente, ya que entonces deja de ayudarnos a afrontar nuestras dificultades.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD?

Las emociones tienen manifestaciones fisiológicas (lo que notamos en nuestro cuerpo), cognitivas (lo que pensamos cuando nos sentimos de determinada manera) y conductuales (lo que hacemos cuando aparecen).

Algunas manifestaciones de ansiedad son las siguientes:

- Palpitaciones.
- Sensación de no poder respirar.
- Sequedad de boca.
- Náuseas.
- Mareo.
- Sudoración.
- Temblores.
- Tensión muscular.
- Preocupación.
- Dificultades de concentración.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Sensación de temor.
- Movimientos repetitivos.
- Morderse las uñas.
- Comer mucho y rápido.
- Dificultad para mantenerse quieto/a.



*Photo by Carlos de Miguel on Unsplash*

Estos síntomas pueden variar en función de la persona y pueden aparecer en diferentes síndromes, tanto psicológicos como médicos. Por este motivo, siempre hay que descartar problemas orgánicos antes de considerar que se trata de ansiedad.



# ¿POR QUÉ SON BENEFICIOSAS LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN?

El estado de relajación se considera incompatible con el estado de ansiedad. Tiene efectos a nivel fisiológico y psicológico. Nos ayuda a prevenir el estrés, sobrellevar situaciones de dolor agudo y crónico, favorece el autocontrol, la claridad de pensamiento y la introspección.

Saber relajarse es una habilidad de gestión emocional básica y fundamental, que es importante desarrollar incluso cuando no se tiene un problema de ansiedad. De hecho, cuando la ansiedad se convierte en patológica, es importante revisar con un profesional otros factores que puedan estar influyendo y no poner todas las expectativas de solución en el aprendizaje de técnicas de relajación.

## RECOMENDACIONES PREVIAS A LA PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN.



*Imagen de Sathish kumar Periyasamy en Pixabay.*

- Requiere tiempo y práctica, ya que es una habilidad que tenemos que aprender. Cuanto más practiques, mejores resultados obtendrás.

- La puedes realizar con los ojos cerrados o abiertos mirando a un punto fijo.

- La postura puede ser tumbado/a, sentado/a o de pie, como te sea más cómodo. Normalmente se comienza tumbado/a o sentado/a pero, ya que lo ideal es lograr que te puedas relajar en cualquier circunstancia, cuanto más se parezca la situación de práctica a la realidad, más fácil te será relajarte cuando lo necesites en tu vida cotidiana.

- Puedes moverte durante los ejercicios, pero se recomienda no realizar movimientos bruscos ni hablar si no es necesario, para favorecer la concentración y el estado de “dejarse llevar”.

- Es posible que experimentes sensaciones que te resulten extrañas, como hormigueo o sensación de flotar. No te preocupes, es normal. Recuerda que, si resultan desagradables, puedes terminar el ejercicio. En todo momento tienes control sobre tu cuerpo y sobre la situación.



# GUÍA DE RELAJACIÓN BASADA EN EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN.

Existen diferentes técnicas de relajación: relajación muscular progresiva de Jacobson, relajación autógena de Schultz, visualización, etc. Una de las más utilizadas se basa en la respiración profunda. A continuación, te voy a describir brevemente en qué consiste. Mi objetivo no es ser exacta a nivel técnico, si no que te pueda servir para aprender a realizar el ejercicio.

Te voy a pedir que observes qué pasa si haces lo siguiente: si pones una mano a la altura del tórax y otra en el abdomen y respiras con normalidad, ¿qué mano se mueve?:

- Si se mueve la mano que está sobre el pecho, significa que estás respirando de forma superficial.
- Si se mueve la mano que está sobre el ombligo, significa que estás respirando profundamente.

El objetivo de este ejercicio es lograr que, al inspirar, lleves el aire al abdomen, lo retengas entre 2-3 segundos, y lo sueltes por la boca despacio. La colocación de las manos te ayudará a saber si lo estás haciendo bien.



*Photo by Moodywalk on Unsplash*

Puedes utilizar algunas imágenes que te ayuden a visualizar lo que tienes que hacer. Te sugiero algunas:

- Al coger aire, imagina que el abdomen es un globo que tienes que hinchar.
- Al soltar el aire, imagina que te van a hacer una foto y quieres “meter tripa”.
- La velocidad de la espiración debe de ser aquella que te permitiría soplar una vela sin que se apague la llama.

Este es el ejercicio que tienes que repetir durante varios minutos para lograr relajarte. Es recomendable realizarlo con asiduidad, incluso cuando no tengas ansiedad, para que en el momento en el que lo necesites, lo tengas automatizado. Con la práctica lograrás realizarlo sin usar las manos y en cualquier lugar, sin que nadie lo note.



## BIBLIOGRAFÍA:

Mariano Chóliz: Técnicas para el control de la activación [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)

Labrador Encinas, F. J. (coord.). (2008). Técnicas de modificación de conducta. Madrid, España: Ediciones Pirámide.

Sims, A. (2008). Síntomas mentales. Madrid, España: Editorial Triacastela.



*No se permite copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de este PDF sin la autorización previa por escrito de María Díaz Medina. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal y no comercial limitado a una copia por persona.*



MDM Psicología Clínica

• Parar, Conectar, Seguir •