

MINDFULNESS

Consiste en prestar atención plena a lo que se hace, evitando juicios, preocupaciones, culpas o pensamientos anticipatorios y pasados. Se puede aplicar en cualquier actividad de la vida diaria centrandó nuestra atención en el momento presente. Durante la práctica, emergen diferentes tipos de ideas y opiniones, no es necesario que las juzguemos ni tratemos de cambiarlas; déjalas pasar y redirige tu atención.

Es necesario entrenar la técnica diariamente para que sea efectiva en los momentos de estrés y ansiedad, para ello hay que buscar un lugar tranquilo.

OTRAS HERRAMIENTAS PARA CALMAR LA ANSIEDAD

Existen otras opciones para calmar el estado de agitación interno, empleando recursos que ayuden a la persona a retomar el control de la situación. Éstas también pueden resultar útiles como alternativas a conductas autolesivas. Por ejemplo:

- Uso de una pelota de plastilina u otro material que sirva para poder apretar, derivando la tensión del cuerpo al objeto y sirviendo como descarga de la tensión acumulada.
- Utilizar distractores como escuchar música, bailar, dibujar y/o colorear, golpear una almohada o similar, hacer ejercicio, hablar con alguien, etc.

RECOMENDACIONES Y TÉCNICAS PARA MANEJO DE LA ANSIEDAD

La ansiedad se define por la OMS (Organización Mundial de la Salud) como una respuesta emocional natural que presentan los seres humanos ante una amenaza o resultado negativo. Se considera patológica cuando provoca un gran malestar en la persona (con síntomas físicos, psicológicos y/o conductuales), ya que su nivel de intensidad sobrepasa la capacidad de adaptación de la persona.

Las técnicas de relajación son una opción para abordar la ansiedad de forma alternativa y/o complementaria a la toma de tratamiento farmacológico. Se basan en técnicas conductuales que permiten a la persona controlar los síntomas de la ansiedad y mitigarlos, llevándola a un estado de relajación.

Hay muchos tipos de técnicas, algunas de ellas precisan de la ayuda de un profesional pero existen otras que puede realizarlas la propia persona:

RESPIRACIÓN DELFÍN

Consiste en realizar respiraciones controladas para reducir la hiperventilación (aumento del número de respiraciones con carácter más superficial) provocada por un estado de nerviosismo y ansiedad.

Para realizar la técnica es necesario colocarse en una posición cómoda, sentado con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y pies en el suelo o tumbados con brazos y piernas estirados y apoyados en la cama.

Con las manos sobre el abdomen se realiza una inspiración profunda mientras se cuenta mentalmente 1.000, 2.000 y 3.000 (mil, dos mil y tres mil), seguida de una espiración larga mientras se cuenta 4.000, 5.000, 6.000, 7.000, 8.000, 9.000, 10.000, 11.000 y 12.000 (cuatro mil, cinco mil, seis mil, siete mil, ocho mil, nueve mil diez mil, once mil y doce mil). Es aconsejable hacerla con los ojos cerrados, marcar la cuenta con los dedos de la mano y repetir la secuencia un mínimo de 5 veces.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

Consiste en tensar y relajar los diferentes grupos de músculos, centrando nuestra atención en las secuencias: cómo se tensa el músculo y la sensación que tenemos cuando se relaja, notando las diferencias entre tensión y relajación.

Para ello es necesario colocarse en una posición cómoda (sentados o acostados, con brazos apoyados). Se tensionarán las diferentes zonas del cuerpo durante unos 5 segundos, coincidiendo tras la inspiración, y luego se relajarán durante 10 segundos, mientras se suelta el aire de forma lenta. Se recomienda seguir siempre el mismo orden en la secuencia, para facilitar su utilización en momentos de estrés y empezar de abajo a arriba:

Piernas: tensar la pierna estirándola y arqueando el pie, notando la tensión en este, los gemelos, rodilla, muslo, glúteos, etc. Relajarla y volver a la posición inicial, sintiendo cómo los músculos se quedan flojos.

Brazos: estirar el brazo tanto como sea posible, con el puño apretado y sintiendo la tensión por todo el brazo y sus diferentes zonas (mano, muñeca, antebrazo, bíceps). Seguidamente, relajar el brazo bajándolo hasta apoyarlo, dejándolo flojo.

Pecho: contener el aire tensando el pecho y notando las partes del mismo en donde se tiene acumulada la tensión. Expulsar el aire de forma lenta, sintiendo cómo se relaja y la sensación que produce.

Hombros y espalda: arquear la espalda hacia delante mientras se echan codos hacia atrás, notando la tensión en la zona alta de la espalda y en los hombros. Relaja gradualmente hasta la posición inicial, notando la diferencia entre tensión y relajación.

Cara: cerrar ojos ejerciendo fuerza, sintiendo la tensión alrededor de estos. Posteriormente, relajarlos y notar la sensación en el resto de la cara.

Entrenar la técnica cuando la persona está tranquila y repetirla en ambos miembros (piernas y brazos).