

GESTIÓN DE LA ANSIEDAD ANTICIPATORIA

NIVEL DE ANSIEDAD



DÍA

NIVEL DE ANSIEDAD

PENSAMIENTO ANTICIPATORIO

¿SE HA CUMPLIDO?

RESPIRACIÓN RELAJADA

CUANDO ESTAMOS ANSIOSOS O AMENAZADOS NUESTRA RESPIRACIÓN SE ACELERA PARA PREPARAR AL CUERPO PARA EL PELIGRO. LA RESPIRACIÓN RELAJADA (A VECES LLAMADA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA) DA LA SEÑAL AL CUERPO DE QUE RELAJARSE ES SEGURO. LA RESPIRACIÓN RELAJADA ES MÁS LENTA Y MÁS PROFUNDA QUE LA NORMAL, Y TIENE LUGAR EN UNA PARTE MÁS BAJA DEL CUERPO (MÁS EN LA BARRIGA QUE EN EL PECHO).



CÓMO RESPIRAR RELAJADAMENTE

- PARA PRACTICAR ASEGÚRATE DE QUE ESTÁS SENTADO O ESTIRADO CÓMODAMENTE
- CIERRA LOS OJOS SI TE PARECE CÓMODO
- INTENTA RESPIRAR POR LA NARIZ, MÁS QUE POR LA BOCA
- HAZ QUE TU RESPIRACIÓN SE HAGA MÁS LENTA.

INSPIRA CONTANDO HASTA 4 HAZ UNA PAUSA UN MOMENTO, ENTONCES EXPIRA CONTANDO HASTA CUATRO. ASEGÚRATE DE QUE TU RESPIRACIÓN

¿LO ESTOY HACIENDO BIEN? ¿A QUÉ DEBERÍA PRESTAR ATENCIÓN?

- LA RESPIRACIÓN RELAJADA DEBERÍA LOCALIZARSE ABAJO EN LA BARRIGA, Y NO ARRIBA EN EL PECHO.
- PUEDES COMPROBAR ESTO PONIENDO UNA MANO SOBRE EL ESTÓMAGO Y OTRA SOBRE EL PECHO. INTENTA MANTENER LA PARTE DE ARRIBA DE LA MANO INMÓVIL, TU RESPIRACIÓN DEBERÍA MOVER SÓLO LA MANO DE ABAJO.
- CENTRA TU ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN -A ALGUNAS PERSONAS LES AYUDA CONTAR POR DENTRO PARA EMPEZAR (“INSPIRO...DOS...TRES...CUATRO...PAUSA...EXPIRO...DOS...TRES...CUATRO... PAUSA...”)

¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO Y CON QUÉ FRECUENCIA?

- INTENTA RESPIRAR RELAJADAMENTE COMO MÍNIMO UNOS MINUTOS CADA VEZ -PUEDE LLEVARTE UNOS MINUTOS NOTAR EL EFECTO. SI TE SIENTES CÓMODO, PROPÓNTE HACER 5-10 MINUTOS
 - INTENTA PRACTICAR REGULARMENTE -TAL VEZ TRES VECES AL DÍA
 - ENCUENTRA UN RITMO DE RESPIRACIÓN LENTA QUE SEA CÓMODO PARA TI.
- CONTAR HASTA 4 NO ES UNA NORMA INAMOVIBLE. INTENTA HASTA 5 O HASTA 3. LO IMPORTANTE ES QUE LA RESPIRACIÓN SEA LENTA Y REGULAR

RECOMENDACIÓN:

AL PRINCIPIO, A ALGUNAS PERSONAS LA SENSACIÓN DE RELAJACIÓN LES PARECE RARA O INCÓMODA, PERO ESTO NORMALMENTE DESAPARECE CON LA PRÁCTICA. PERSISTE Y SIGUE PRACTICANDO