

Técnicas de relajación

Cuando una persona se enfrenta con la ansiedad, el cuerpo experimenta varios cambios y entra un estado especial que se llama la respuesta de lucha-o-escape. El cuerpo se prepara para o combatir o huir del peligro percibido.

Durante la respuesta de lucha-o-escape, es común tener una mente en blanco, ritmo cardíaco acelerado, sudación, tensión muscular, y más. Desafortunadamente, estas reacciones no nos protegen de la ansiedad hoy en día.

Usando varias técnicas, puedes parar la respuesta de lucha-o-escape antes de que los síntomas se hagan extremas. Estas técnicas requieren mucha práctica, ¡así que no esperes hasta el último momento para usarlos!

La respiración profunda

Cuando estás relajado, es natural respirar lentamente y profundamente. Sin embargo, durante la respuesta de lucha-o-escape, uno respira rápidamente y superficialmente. La respiración profunda revierte esto, y le señala al cerebro que calme el cuerpo. Con práctica, en el futuro el cuerpo le responderá a la respiración profunda con más eficacia.

Respira lentamente. Cuenta silenciosamente y asegura que la respiración dure por lo menos 5 segundos. Presta atención a la sensación del aire que llena los pulmones.

Contenga la respiración por 5 a 10 segundos (otra vez, cuenta). No te hagas incómodo, pero la respiración debe durar más que una respiración normal.

Respira muy lentamente por 5 a 10 segundos (¡cuenta!). Simula como soplas por una pajita. Puedes practicar con una verdadera pajita.

Repite el proceso hasta que te sientas tranquilo.

La técnica de imágenes

Piensa en algunos de tus lugares favoritos y menos favoritos. Si piensas mucho en un lugar, empiezas a tener sentimientos asociados con el lugar. El cerebro tiene la capacidad de crear reacciones emocionales basadas completamente en los pensamientos. La técnica de imágenes usa esto para su ventaja.

Vaya a un lugar callado, sin distracciones. Necesitas algunos minutos para pasar solo.

Piensa en un lugar que te calme. Ejemplos son una playa, una montaña, relajar en casa con un amigo, o jugar con un mascota.

Técnicas de relajación

En tu mente, pinta el lugar que te calme. Pinta todos los detalles. Pasa por cada uno de los sentidos y imagina lo que experimentarías en el lugar. Aquí es un ejemplo con la playa:

- a. Vista: El sol está alto en el cielo, y estás rodeado de arena blanca. Nadie más está. El agua es de un azul verdoso y las olas se mueven tranquilamente desde el océano.
- b. Sonido: Puedes escuchar los golpes profundos y las salpicaduras de las olas. Hay gaviotas en la distancia.
- c. Tacto: El sol está caliente en tu espalda, pero una brisa te refresca. Puedes sentir la arena entre los dedos de pie.
- d. Gusto: Tienes un vaso de limonada que es dulce, agrio, y refrescante.
- e. Olfato: Hueles el aire, lleno de sal y aromas calmantes.

La relajación muscular progresiva

Durante la respuesta de lucha-o-escape, aumenta la tensión muscular. Esto puede causar rigidez o dolor de espalda o cuello. La relajación muscular progresiva nos enseña a dar cuenta de la tensión para que podamos identificar y resolver el estrés.

Encuentra un lugar privado y callado. Siéntate o acuéstate en una manera cómoda.

La idea de esta técnica es tensar cada músculo y después dejar la tensión. Practiquemos con los pies.

- a. Tensa los músculos en los dedos de pie por doblarlos en el pie. Date cuenta de cómo sienta cuando el pie está tenso. Contenga la tensión por 5 segundos.
- b. Deja la tensión de los dedos de pie. Relájalos. Date cuenta de cómo los sienten después de dejar la tensión.
- c. Tensa los músculos del tobillo. Contenga la tensión por 5 segundos. Date cuenta de la sensación de tensión en la pierna.
- d. Deja la tensión del tobillo, y date cuenta de la sensación de relajación distinta.

Sigue así, tensando y relajando los músculos del cuerpo. Después de terminar con los pies y las piernas, sigue al torso, los brazos, las manos, el cuello, y la cabeza.