Guía para manejar la ansiedad

Fundasil

EN APOYO DE

Iniciativa Spotlight
Para eliminar la violencia contra las mujeres y las niñas

unicef

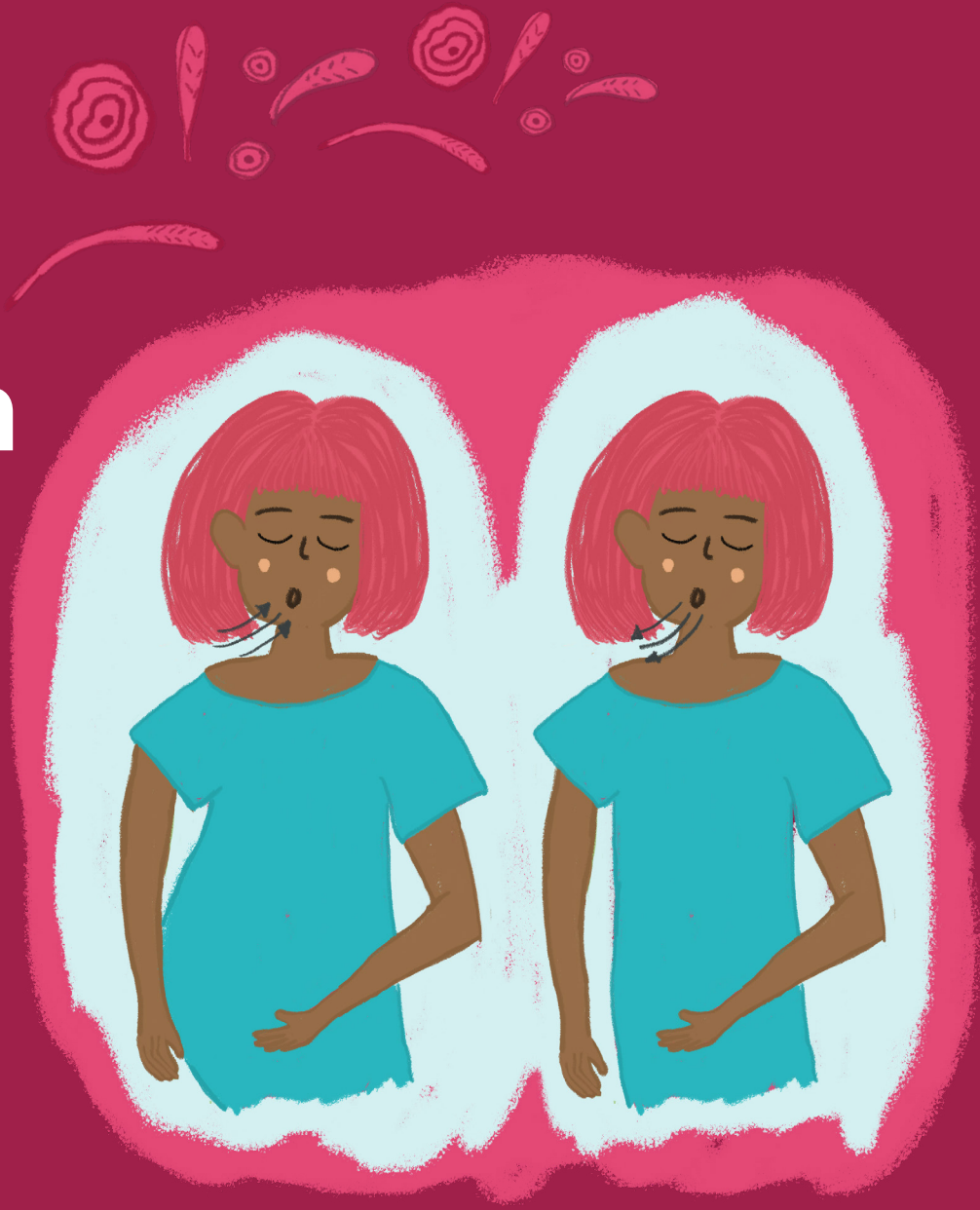
Guía para manejar la ansiedad

A continuación, te brindamos algunas herramientas que puedes utilizar en momentos en los cuales te puedas sentir ansiosa o ansioso. Antes de realizar los ejercicios ten en cuenta lo siguiente:

-Busca un lugar en el que te sientas cómodo o cómoda, en el que no existan distracciones o ruidos fuertes, algunos ejemplos pueden ser: Tu habitación, tu casa, un espacio rodeado de naturaleza, etc.

-Mantén una postura cómoda y adecuada durante los ejercicios (si te encuentras sentada o sentado busca una silla con respaldo, mantén tu espalda recta buscando que tus pies toquen el suelo)

Ejercicio de respiración



Una vez te encuentres en una posición cómoda y con tus ojos cerrados, inicia el ejercicio inhalando aire por la nariz durante tres segundos, posteriormente, mantén el aire que has inhalado dentro de tus pulmones por tres segundos. Para finalizar exhala el aire por la boca durante tres segundos.

Repite el ejercicio las veces que sea necesario, es importante que a la hora de realizar el ejercicio te concentres en sentir como tus pulmones se llenan y expulsan el aire. También puedes concentrarte en el conteo que haces al inhalar, exhalar y retener.

Ejercicio de visualización

Busca un espacio y posición cómoda, cierra tus ojos, posteriormente trata de imaginar un escenario o un momento que te produzca relajación, para esto puedes recordar una situación real que hayas vivido con anterioridad, como recordar un paisaje, o un momento tranquilizador. Es importante que puedas concentrarte en los detalles como si realmente lo estuvieras viviendo. Recordar los olores, sabores, el clima, lo que escuchaste o viste en ese momento, incluso puedes recorrer y explorar el lugar mentalmente. El objetivo es que puedas enfocarte en estas sensaciones y en el escenario recordado (Minici,et. al, s.f.).

Técnica de relajación progresiva de Jacobson

El objetivo de esta técnica es poder identificar aquellas tensiones innecesarias y poder reducirlas, a la vez que realizamos tensión en zonas específicas con las cuales si deseamos trabajar. Una vez te encuentres en una posición, lugar cómodo y con los ojos cerrados se inicia el ejercicio de la siguiente forma: Cierra tu puño y apriétalo fuerte, mientras identificas como tus dedos y diversas partes de tu mano se llenan de tensión, mantén la tensión por un momento y luego suéltalo, al hacerlo siente cómo tu mano se libera de esa tensión. Continua realizando el ejercicio con el otro puño y con las siguientes áreas de tu cuerpo: Antebrazo, bíceps, cabeza, cara y cuello, frente, nariz, ojos, mandíbula, labio, lengua, tórax, estómago, muslos, nalgas, pantorrillas y pies. Cuando finalices con las diversas partes del cuerpo, mantén ese estado de relajación por unos minutos, identificando como el cuerpo completo ha liberado su tensión (Schwarz& Schwarz,2017)

Referencias

Minici, A., Dahab, J. and Rivadeneira, C., s.f. Técnicas para el Manejo de Ansiedad. [enlinea] Cetecic.com.ar. Disponible en: <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/tecnicas-para-el-manejo-de-ansiedad.pdf> [recuperado 23 de Junio 2022].

Schwarz, A., & Schwarz, A. (2017). Relajación muscular progresiva de Jacobson. Editorial Hispano Europea.

Guía para manejar la ansiedad

Fundasil

EN APOYO DE

Iniciativa Spotlight
Para eliminar la violencia contra las mujeres y las niñas

unicef