

# Habilidades de afrontamiento

## Ansiedad

### Respiración profunda

La respiración profunda es una técnica simple excelente para el manejo de emociones. No solo es efectiva, sino también discreta y fácil de usar en cualquier momento o lugar.

Siéntese cómodamente y coloque una mano sobre el abdomen. Respire por la nariz, lo suficientemente profundo para que la mano se eleve. Sostenga el aire en sus pulmones y expire lentamente por la boca, con sus labios fruncidos como si estuviera soplando a través de un popote. El secreto es hacerlo lentamente. Practique durante 3 a 5 minutos.



### Relajación muscular progresiva

Al tensar y relajar los músculos en todo su cuerpo, puede lograr una poderosa sensación de relajación. Además, la relajación muscular progresiva le permitirá detectar la ansiedad al enseñarle cómo reconocer las sensaciones de la tensión muscular.

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Por cada parte del cuerpo listada abajo, tense firmemente los músculos, pero no al punto de esfuerzo. Sostenga la tensión durante 10 segundos y ponga atención a cómo la siente. Enseguida, libere la tensión y fíjese cómo la sensación de relajación difiere de aquella de tensión.

**Pies** Doble los dedos de sus pies hacia abajo. Luego, suéltelos.

**Pantorrillas** Haga punta o flexione sus pies. Enseguida, relájelos.

**Muslos** Apriete sus muslos fuertemente contra sí. Luego, permita que se relajen.

**Torso** Meta el abdomen. Enseguida, suelte la tensión y permita que caiga.

**Espalda** Apriete sus escápulas contra sí. Enseguida, suéltelas.

**Hombros** Levante y apriete sus hombros hacia sus orejas. Luego, déjelos caer.

**Brazos** Haga puños y apriételes hacia sus hombros. Enseguida, déjelos caer.

**Manos** Haga un puño enroscando los dedos en su mano. Enseguida, relaje sus dedos.

**Cara** Estruja sus rasgos faciales hacia el centro de su cara. Luego, relaje.

**Cuerpo completo** Apriete todos los músculos contra sí. Enseguida, relaje toda la tensión.

# Habilidades de afrontamiento

## Ansiedad

### Cómo desafiar pensamientos irracionales

Los pensamientos irracionales magnifican la ansiedad. Por ejemplo, pensamientos sobre "algo malo va a pasar", o "me equivocaré", pueden no tener evidencia, pero afectarán cómo se siente. La ansiedad puede reducirse si examina la evidencia y desafía estos pensamientos.

**Ponga los pensamientos a prueba.** Elija un pensamiento que haya contribuido a su ansiedad. Obtenga evidencia que apoye su pensamiento (*solo hechos verificables*) y que lo contradiga. Compare la evidencia y determine si su pensamiento es certero o no.

**Utilice el cuestionamiento socrático.** Cuestione los pensamientos ansiosos. Pregúntese:

"¿Mi pensamiento se basa en hechos o en sentimientos?"

"¿Cómo vería mi mejor amigo esta situación?"

"¿Qué tan posible es que mi miedo se vuelva real?"

"¿Qué es lo más probable que suceda?"

"Si mi miedo se vuelve real, ¿será importante en una semana? ¿En un mes? ¿En un año?"

### Imaginería

Sus pensamientos tienen el poder de cambiar cómo se siente. Si piensa en algo triste, es posible que se sienta triste. Lo contrario también es cierto: cuando piensa en algo positivo y calmante, se siente relajado. La técnica de la imaginería encauza este poder para reducir la ansiedad.

Piense en un sitio reconfortante. Puede ser una playa recóndita, su recámara, la cima tranquila de una montaña, o incluso un concierto ruidoso. Durante 5 a 10 minutos, use todos sus sentidos para imaginar este escenario con gran detalle. No piense brevemente: imagínese realmente.



¿Qué ve a su alrededor? ¿Qué ve a la distancia? Vea a su alrededor para absorber todo su entorno. Busque los pequeños detalles que generalmente no nota.



¿Qué sonidos escucha? ¿Son suaves o fuertes? Escuche con atención a todo a su alrededor. Siga escuchando para ver si nota algún sonido distante.



¿Está comiendo o bebiendo algo disfrutable? ¿Cómo es el sabor? ¿A qué sabe? Disfrute detenidamente todos los sabores del alimento o bebida.



¿Qué puede sentir? ¿Cómo está la temperatura? Piense en cómo se siente el aire sobre su piel y su ropa sobre su cuerpo. Empápese de todas estas sensaciones.



¿Qué olores están presentes? ¿Son fuertes o débiles? ¿A qué huele el aire? Tómese un poco de tiempo para apreciar los olores.