



RELAJACIÓN Y ATENCIÓN PLENA



SATI

PSICOLOGÍA

RELAJACIÓN

Al igual que hemos explicado la importancia de nuestros pensamientos y como hacerles frente (componente cognitivo de la ansiedad), es el turno de ocuparnos de nuestro propio cuerpo y los síntomas provocados por la ansiedad (componente fisiológico). Lo haremos a través de técnicas de relajación.

La relajación es un estado físico de profundo descanso que produce cambios en la respuesta emocional y fisiológica al estrés o la ansiedad.

Las técnicas de relajación nos sirven para conseguir



Controlar el propio nivel de activación



Sensación de tranquilidad y autocontrol



Nos da valor para enfrentarnos a los problemas



Reducir y controlar sensaciones físicas de ansiedad



Control de los movimientos (expresión facial y postural, tartamudeo, tics)



Cuando nos relajamos...

Disminuye:



- El ritmo respiratorio
- El ritmo cardiaco
- La presión sanguínea
- El consumo de oxígeno
- El tono muscular

Aumenta:



- Sensación subjetiva de relajación
- Focalización y reorientación de la atención
- Autocontrol percibido
- Discriminación de respuestas fisiológicas y capacidad para reducirlas



El entrenamiento en relajación:

- Se debe realizar de modo regular.
- Produce resultados a medio – largo plazo. La fase inicial es un aprendizaje.
- Cuanto más se practica mejor se sentirá.
- Además, debemos aprender a relajarnos en cualquier sitio, en cualquier contexto de nuestra vida.
- Se trata del entrenamiento de una habilidad que, con la práctica, llega a automatizarse.
- A diferencia de otras actividades placenteras que “nos relajan”, pretende ser una herramienta útil para afrontar situaciones que provocan ansiedad.
- No implica inactividad ni somnolencia.
- No se pierde el control, requiere que “se deje que suceda”.
- No nos quedaremos inactivos



La actitud en la relajación...

Todos somos capaces de relajarnos por muy nerviosos que estemos



Cuando estemos relajados nos sentiremos muy bien, porque tendremos el control de nuestro propio cuerpo



Conviene empezar a entrenar en lugares tranquilos y relajados, con bajo nivel de ruidos y luz



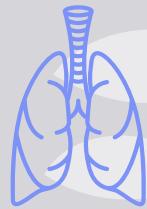
Eliminamos cualquier objeto que pueda distraernos (ropa ajustada, reloj, móvil)



Al igual que otras técnicas de relajación, la Respiración pretende disminuir el nivel de activación fisiológica.



Objetivo de la relajación: obtener un control voluntario de la respiración para luego poder automatizar ese control de forma que se mantenga regular, incluso en situaciones problemáticas. Para su automatización es necesaria la práctica



Tipos de respiración.

En función de la profundidad de la inspiración, existen tres tipos de respiración:

Clavicular

(cuando se elevan nuestros hombros)



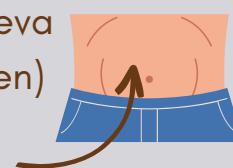
Torácica

(cuando se eleva nuestro pecho)



Abdominal

(cuando se eleva nuestro abdomen)



Actividad de relajación: Respiración Profunda

Pautas para su realización:



Es mejor empezar a practicar **tumbados**, eligiendo un momento del día y un lugar en el que podamos estar tranquilos, después podremos hacerlo sin que se note siquiera en cualquier lugar o momento.



Para ayudarnos podemos poner una mano en el pecho y otra justo debajo del ombligo. Debemos tratar de poco a poco, con la práctica, hacer que al inspirar, se eleve solo nuestro abdomen, aunque al principio es normal que se eleven otras partes como el pecho.



La inspiración debe llevarse a cabo por la **nariz**, siempre preferible a la respiración por la boca.



Debe seguir un ritmo **lento**, sin forzar la inspiración ni hacerla más rápida, intentando respirar con la intensidad habitual.



La inspiración constituye la fase activa mientras que la espiración es pasiva, con una pausa al final de la misma, hay unos segundos muy placenteros en los que el cuerpo no me pide aún inspirar.



Debes concentrarte en las sensaciones corporales que experimentas durante los ejercicios.



Dirige el aire en cada inspiración a la parte inferior de los pulmones. Debes notar que se mueve la mano colocada sobre el vientre pero no la colocada sobre el pecho.



No debemos hacer un ruido al inspirar o espirar mayor del que produce una respiración normal.



Empezamos:

Haz una inspiración profunda, mantén el aire durante 5 segundos y entonces espira. Deja que el aire fluya lentamente. Siente como la tensión sale del cuerpo mientras realizas la exhalación. Haz una pausa hasta que tu cuerpo te pida la siguiente inspiración, sin forzar

Repite este procedimiento de 2 a 5 veces. Durante la fase de espiración puedes darte instrucciones de "calma" o "relax".

Todo el procedimiento dura alrededor de un minuto, por lo que puedes utilizarlo para conseguir rápidas reducciones en el nivel de activación.

La respiración tiene que convertirse en un instrumento de fácil uso. Deberás practicarla en situaciones cada vez más reales. Poco a poco pasarás a practicar la respiración controlada tanto estando de pie como caminando o en situaciones no tranquilas. Finalmente, deberás practicarla en aquellas situaciones en que experimentes tensión física o emocional.



MINDFULNESS

Mindfulness es una palabra inglesa que significa conciencia, atención y recuerdo. Se emplean habitualmente expresiones como “atención plena” o “conciencia plena”. Es “*saber lo que estás experimentando mientras lo estás experimentando*”. El término más empleado para referirse a su práctica es el de meditación.

ACTITUDES APROPIADAS PARA LA PRÁCTICA

Aceptación

Vivir en el presente con plenitud, asumiendo lo que sea que estemos experimentando

Apertura

Observando con curiosidad, interés y respeto.



Imparmanencia y Mente en el presente

Todo tiene duración limitada. Evita anclarte el pasado

Amor, Amabilidad, Cariño y Compasión



¿QUE DEBO HACER PARA PRACTICAR MINDFULNESS?

Mantener la atención centrada en el presente, en la experiencia inmediata, y, aparezca lo que aparezca simplemente observarlo

Si nos distraemos durante la práctica...

Darse cuenta,
tomar conciencia

Volver a traer la
atención al objeto
de nuestra
meditación

Volver a la
práctica con
suavidad y sin
enfado



MINDFULNESS AYUDA EN LA REGULACIÓN DE LA ANSIEDAD

DESARROLLANDO LA ATENCIÓN SOSTENIDA EN LAS SENSACIONES RELACIONADAS CON LA ANSIEDAD, SIN JUICIOS Y SIN INTENTAR ESCAPAR O EVITARLAS

AVISÁNDONOS DE REACCIONES DESAGRADABLES. NOS AYUDA A TOMAR CONCIENCIA DE LAS MISMAS, LO QUE NOS APORTA LIBERTAD PARA LIBRARNOS DEL PILOTO AUTOMÁTICO

ADVERTIRNOS DE ASOCIACIONES QUE HACEMOS ENTRE PENSAMIENTOS O IMÁGENES Y EMOCIONES, AUMENTANDO NUESTRA AUTOCONCIENCIA Y AUTOCOMPRESIÓN

PERMITIÉNDONOS ESTAR PRESENTE EN LAS SITUACIONES QUE NOS GENERAN ANSIEDAD, AUMENTANDO NUESTRA SERENIDAD Y TOLERANCIA

Actividades Mindfulness.

Os dejamos algunos ejercicios para la práctica de Mindfulness en diferentes momentos y lugares.



Dedica entre 5 y 15 minutos por la mañana a estar tranquilo y a meditar. Puedes darte un paseo o escuchar algunos sonidos agradables como los de una ciudad que despierta o sonidos de la naturaleza

Si vas en coche al trabajo presta atención a tu respiración mientras el motor de tu coche se calienta o esperas a alguien. Cuanto te encuentres un semáforo en rojo dedícate a observar tu respiración y lo que pasa por tu mente hasta que se ponga verde





Mientras estás trabajando, ya sea en la oficina o en otro sitio, dedícale tiempo a observar tu respiración y sensaciones en tu cuerpo. Toma la decisión de parar tres veces durante un minuto durante tu jornada laboral para concienciarte de tus sensaciones corporales y respiración.

Dedica una o dos comidas a la semana para hacerlo en silencio. Come lentamente saboreando cada bocado con los cinco sentidos y céntrate en ti mismo.

