

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Libérate de la ansiedad

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

POR ANA ASENSIO



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio

**Aprende a Prevenir y Abordar
el Estrés y la Ansiedad
en nuestro día a día**



UNA GUÍA PARA TU VIDA

Por Ana Asensio

El estado natural del ser humano cuando no siente dolor y sus necesidades básicas están cubiertas, es el de relajación. Sin embargo, nuestro día a día a veces nos hace cargar con un exceso de responsabilidades que nos producen unas dosis demasiado elevadas de ansiedad, por lo que es altamente recomendable introducir en nuestra rutina diaria unos minutos dedicados a la relajación, ya que es una técnica muy efectiva para el manejo de las situaciones de estrés.

Con la práctica frecuente de técnicas de relajación, obtendremos una serie de resultados tales como:

Disminución de la ansiedad.

Estabilización de la función cardíaca y la respiratoria.

Mayor capacidad para afrontar las situaciones de estrés.

Aumento de la capacidad de concentración y memoria.

Disminución de la tensión arterial. Normalización del ritmo respiratorio y mejora de la circulación sanguínea.

Mejor calidad de sueño.

Además hay que tener presente que los ejercicios de relajación no tienen ningún tipo de efecto secundario, y son una manera inteligente de aprovechar en nuestro beneficio las mecánicas >>

>> que rigen el cuerpo humano. El único coste de usar estos ejercicios es algo de tiempo y un esfuerzo mínimo.

Expongo a continuación una serie de técnicas de relajación para combatir situaciones de estrés. Podemos utilizarlas cuando notemos que los niveles de estrés son elevados o se mantienen lo suficientemente en el tiempo como para tener un impacto negativo en nuestra calidad de vida. Por ejemplo: cuando llevemos varios días notando una ansiedad que empieza a afectar a nuestra salud, calidad del sueño, hábitos alimentarios, etc. Cuando nos sintamos desbordados por la cantidad de tareas y/o responsabilidades diarias. En situaciones de conflictividad en el trabajo, bien con otros compañeros, etc...

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

El estrés, o las emociones como el miedo o la ansiedad, afectan a la respiración. La ansiedad por ejemplo, da una sensación de ahogo, de incomodidad y dificultad para respirar y jadeo. La respiración demasiado rápida y muy profunda en estas situaciones, puede provocar hiperventilación, que puede ser más persistente durante el estrés o algún estado de tensión. La hiperventilación incrementa la cantidad de oxígeno en nuestro organismo y reduce el nivel de CO₂. El cuerpo reacciona instintivamente ante la sensación de falta de aire y comienza a coger más aire y con mayor frecuencia a tener la sensación de ahogo, por lo que experimentaremos sensación de mareo y descontrol corporal.

A continuación te detallo varios tipos de respiración, cuya práctica podemos llevar a cabo en ciertas situaciones:

A) Respiración Diafragmática o Abdominal. Para practicarla debemos colocarnos una postura cómoda, por ejemplo, sentado en un sillón o tumbados, con los ojos cerrados, y en un lugar y momento en el que no tengamos estímulos que puedan distraernos.

Lleva gran cantidad de aire a la parte más baja y amplia de los pulmones. Promueve la oxigenación de la sangre, y por lo tanto, la purificación del organismo. Elimina la tensión y calma la ansiedad (y ese "nudo en el estómago"). Estimula el movimiento del corazón y mejora la circulación. Con el movimiento constante del diafragma los órganos abdominales reciben un buen masaje.



Primer ejercicio: dirigir aire a la parte inferior de los pulmones. Mano izquierda sobre el pecho y mano derecha sobre el abdomen.

Tomamos lentamente el aire por la nariz y tratamos de dirigirlo en cada inspiración hacia la parte inferior de los pulmones, de modo que notemos como se va elevando la mano que está sobre el abdomen, pero sin que se mueva la que está en el pecho.

Segundo ejercicio: aprender a dirigir el aire a la parte media de los pulmones. Una vez hayamos realizado el anterior ejercicio unas cuantas veces, aumentaremos la fuerza de contracción del diafragma, notando como se eleva fácilmente la mano que está apoyada en el abdomen.

Tercer ejercicio: realizar una inspiración completa en una sola inspiración. Tomar aire y dirigirlo a la parte inferior. Posteriormente, dirigirlo a la parte media (abdomen). Finalmente, dirigirlo al pecho.

Cuarto ejercicio: combinar la respiración con una correcta respiración. Tras realizar la inspiración en tres tiempos, soltaremos el aire por la boca con los labios ligeramente cerrados y emitiendo un pequeño sonido.

El tiempo de la espiración puede ser aproximadamente el doble del de la inspiración (unos 10 segundos).

B) Respiración para el Control de la Ira.

Exhala con fuerza, vaciando todo lo posible los pulmones en una larga y potente exhalación. Posteriormente Inhalaremos cuando nuestro cuerpo lo necesite. Repite este ejercicio unas 8-12 veces.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

La relajación muscular progresiva es una técnica de tratamiento del estrés desarrollada por el fisioterapeuta Edmund Jacobson en los años 1920. Jacobson argumentaba ya que la tensión muscular acompaña a la ansiedad, uno puede reducir la ansiedad aprendiendo a relajar la tensión muscular. Se trata de una técnica de relajación que incluye control de la respiración y la tensión de los músculos. Con los ojos cerrados y una postura cómoda se procede a mantener una respiración profunda y regular. Posteriormente se procede a realizar un recorrido por el conjunto de grupos musculares del cuerpo:

Cada grupo muscular será tensado en periodos de tres-diez segundos para posteriormente descansar entre diez-treinta (se recomienda que el periodo de relajación sea el triple que el de tensión), haciéndose series de tres repeticiones. Se pueden agrupar en un movimiento los brazos dominante y no dominante, piernas y pies dominante y no dominante y los músculos de la cara y cuello, de manera que se acorte considerablemente el proceso.

La orientación del autor de cómo deben realizarse cada uno de los ejercicios de tensión/relajación es la siguiente por grupos:

Grupo O: ojos, cejas y frente. Elevar las cejas o arrugar la frente. Abrir los ojos tanto como nos sea posible.

Grupo N: nuca, hombros y cuello. A la vez que inspira arquee la espalda como si quisiera unir los omóplatos entre sí. Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.

Grupo M: manos y brazos. Apretar el puño, contrayendo mano, muñeca y antebrazo. Estirar los dedos y relajarlos después. Contraer el bíceps empujando el codo contra el respaldo del sillón o contra una superficie plana.

Grupo C: cuello, boca y lengua. Empujar la barbilla como hacia abajo como si quisiera que tocara el pecho, pero al mismo tiempo hacer fuerza para que no lo consiga, es decir, contraponer los músculos frontales y posteriores del cuello. Apretar los dientes y hacer una sonrisa forzada tirando de la comisura de los labios hacia afuera. Apretar la

lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar.

Grupo T: pecho y vientre. Poner el estómago duro y tenso, como si quisiera contrarrestar un fuerte golpe. Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente. Tirar del estómago hacia fuera; relajar.

Grupo P: pies, piernas y nalgas. Colocar la pierna estirada y subirla hacia arriba 20 cm, tensando y haciendo fuerza como si tuviera un peso en el pie, que debiera sujetar a una altura de 20 cm. Para relajar soltar la pierna y que caiga a peso. Ejercicios de pantorrilla y pie. Existen dos movimientos:

a) Estirar la pierna y la punta de los dedos como si quisiera tocar un objeto delante.

b) Doblar los dedos hacia atrás como si quisiera tocarse la rodilla con ellos.

(Es importante tener en cuenta que estos dos últimos ejercicios de tensión debe hacerlos SIN FORZAR. La tensión debe ser suave, es suficiente para relajar las pantorrillas y los pies sin producir ningún daño).



TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

Meditación quiere decir: “práctica de naturaleza intelectual a través de la cual se potencia la atención y la consciencia en el momento presente”. En realidad la meditación es un gran acto de amor propio, es sentarse con uno mismo a conectarse y a sanarse, a sentirse mejor, y a estar con nosotros. Puede que al principio resulte complicado, puedes sentir inquietud, dolor de piernas, picores, agitación, impaciencia, agobio, otros días relajación, otros aturdimiento, otros días no sabrás si lo has hecho bien, otros sentirás que se ha pasado muy rápido el tiempo... tú sigue, es práctica y será muy beneficiosa para ti.

Actualmente se llama “práctica formal” a aquella que se realiza todos los días en una misma posición, con respiraciones. Y “práctica no formal” a técnicas de Mindfulness, a poner atención plena en el momento presente con amabilidad sin juzgar y en cualquier momento en tu día, y en cualquier actividad.

Ambas formas son fabulosas para nuestra salud y nuestro equilibrio psicológico, mental y emocional.

La práctica de la meditación tiene unos efectos fisiológicos muy concretos en el organismo. Cada vez existen más estudios clínicos y científicos que demuestran su efecto en distintas áreas del cerebro: Potencia la salud mental y física. Desarrolla la inteligencia emocional y la empatía. Contribuye a aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora la memoria. Aumenta la felicidad. Existen multitud de técnicas de meditación y cada persona debe buscar la que mejor se acomode a su personalidad. Aquí en este ebook tendrás las nociones básicas y necesarias para comenzar con tu práctica diaria, y disfrutarla.

Los expertos recomiendan practicarla en un lugar tranquilo y acogedor. Una luz tenue y música suave pueden ayudar a crear el ambiente adecuado (muchas personas prefieren hacerlo al aire libre). Es conveniente utilizar ropa cómoda.

La mayoría de las técnicas se practican en posición sentada o tumbada, en posturas cómodas, pero otras se llevan a la práctica caminando. Algunas técnicas se basan en la repetición de un mantra, otras en concentrar la vista en un punto fijo, la mente en un objeto visual simple, simplemente coger postura sentado,



espalda recta, actitud y respirar con los ojos entreabiertos o cerrados, etc.

La mayoría de los estudios de neurociencia y los psicólogos y expertos hemos determinado la necesidad de practicarla todos los días a la misma hora y dedicar un tiempo mínimo de 22 minutos durante al menos 8 semanas, para obtener resultados en el cambio de nuestra funcionalidad cerebral a nivel de pensamientos, en nuestro sistema nervioso y en nuestra salud.

Y recuerda: no hay meditaciones buenas ni malas, todo es práctica y lo importante es el hábito el acto de amor hacia ti y perseverar.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS EL DÍA A DÍA

1. Pon a prueba la relajación progresiva. Desde los dedos de los pies, hasta la punta de la cabeza, contrae y suelta cada grupo muscular en el cuerpo (brazo, parte superior del brazo, pecho, espalda y abdominales, etc.). Este ejercicio es tan efectivo que incluso disminuye el dolor.

2. Descubre el poder del olfato sobre nuestro cerebro emocional y nuestra relajación. La aromaterapia puede ser una buena manera de aliviar el estrés. Se ha demostrado que ciertos aromas (como lavanda) reducen los niveles de estrés y ansiedad. También puedes optar por aromas que te sean familiares y relajantes a ti personalmente, eso hará que el cuerpo automáticamente conecte con ese estado.



3. Toma un té o infusiones que te recarguen de energía o te relajen. Un estudio encontró que beber té negro u otras infusiones relajantes, reducen los niveles de cortisol (hormona del estrés) y aumenta la sensación de relajación.
4. Imagina un lugar tranquilo que te genere paz: una playa paradisíaca o la casa de tu abuela pueden ser lugares que te transmitan una sensación de paz y, visualizarlos te ayuda a calmarte en el momento presente.
5. Masca un chicle: los estudios sugieren que masticar puede reducir los niveles de cortisol, ayudando a aliviar el estrés.
6. Abraza a alguien: abrazar puede realmente reducir la presión arterial y los niveles de estrés en los adultos. Incluso si se trata de abrazar a tu mascota.
7. Dibuja, pinta o colorea: la arteterapia puede reducir potencialmente el comportamiento y los síntomas relacionados con el estrés, puedes hacer pintura abstracta, formas, mandalas, dibujos, o creaciones con arcilla...el tacto también es muy relajante.
8. Date una ducha y hazla como si fuese un spa, con jabones de distinto olor, puedes hacerte un baño de sales, o un tratamiento de arcilla, y disfruta ese momento de relax para ti, lentamente... y cuídate con mimo, échate la crema con mimo y atiende a lo que estás haciendo.

9. Haz alguna actividad diaria en *Slow*, lentamente... Lo que sea: caminar un rato, subir escaleras, vestirse, cualquier cosa que el cerebro aprenda a decelerar y hacerlo lentamente atendiendo a lo que haces.
10. Sé amable contigo, dite a ti mismo cosas amorosas positivas, valora tus fortalezas, céntrate en la valía que tienes, céntrate en aquello que es único de ti, y piensa que eres una maravilla, porque así es, y que tu vas a superar esta situación, porque así es también.
11. Échate una siesta de unos minutos: se ha demostrado que echarse una siesta reduce automáticamente los niveles de cortisol y al despertar te sentirás más relajado. Descansa con consciencia y amabilidad.
12. Dedicar un tiempo a no hacer nada, un momento de no productividad, de no hacer nada cada día.
13. Recuerda algo gracioso y riete. Reírse reduce los efectos del estrés lo que te ayuda a sentirte mejor.
14. Sal al parque, o si no puedes, ponte un vídeo de la naturaleza. La naturaleza ejerce un efecto calmante en nuestra mente incluso si es sólo una foto, un video o sonidos de la misma.
15. Haz ejercicio, muévete, baila, mueve tu cuerpo, libera endorfinas, llénate de energía, practica estiramientos, yoga...salta, corre, camina... ¡pero muévete!
16. Practica respiración a diario y mindfulness.
17. Medita todos los días. Busca un rato para meditar a diario, y un lugar estable donde lo realices y te sientas en calma, un lugar sagrado para ti. Y comienza por un minuto... y poco a poco con los días ve aumentando el tiempo poco a poco de manera muy progresiva.
18. Lee cosas que te inspiren, que te hagan sentir bien, que te entretengan, que te ilustren...eso nos formará mucho nuestro pensamiento.
19. Atiende a tus relaciones y cuida las relaciones que suman.
20. Piensa en positivo. Atiende a lo que te dices, y cómo te lo dices.

Ana Asensio
Psicóloga y Doctora en Neurociencia

SOBRE ANA ASENSIO



TU PSICÓLOGA DE CABECERA

Madre de familia numerosa y psicóloga de formación. Experta en psicoterapia gestalt, desarrollo evolutivo, terapia del lenguaje, transpersonal, mindfulness, familia y autismo donde ha desarrollado gran parte de su vida profesional. Ana Asensio es psicóloga y Doctora en Neurociencia y ayuda a tener una mentalidad positiva mediante el método de Inteligencia de Vida para conseguir vivir en calma para siempre.

Lleva más de 20 años dedicándose a ésta que es su gran pasión y desde sus inicios hasta el momento actual le ha dado tiempo de compaginar su vida personal con la actividad profesional de psicóloga y emprendedora. En esta etapa; la de emprendedora, se introdujo en 2006 y nunca más ha vuelto a salir porque el alma de emprendedora se lleva por naturaleza. En el año 2006 fundó el colegio específico en autismo 'Juan Martos' y en 2007 el centro de psicología y orientación 'Agenda' especializado inicialmente en intervención para trastornos generalizados del desarrollo y problemas de comunicación y lenguaje; Posteriormente en 2008 el centro crece y se diversifica, ampliando

secciones y abriendo un espacio de psicología general para familias, coaching y psicoterapia, con dedicación a Adultos, jóvenes y niños a nivel general y dificultades «más comunes» aunque no menos únicas.

En 2008 es socia fundadora de la 'Fundación Quinta' de Ayuda al Autismo. Actualmente es socia directora de la Escuela Infantil Nemomarlín Majadahonda y Directora de Vidas en Positivo. Inquieta por naturaleza continúa formándose y conociéndose así misma. El área -dice- que es más difícil para cualquiera de nosotros. Piensa que si crees puedes y prefiere quitar hierro a la autoexigencia abogando por ser amable contigo.

Le gustan los animales y la parte más divertida de la vida que explota siempre que puede. Para ella el día a día es de color y lo que más le hace feliz es comer, viajar, ir a conciertos los aperitivos y las risas, que le encantan. Pero sobre todo, hacer a la gente feliz. Su libro preferido: Sopa de pollo para el alma. Le diferencia la mirada que tiene más allá de las cosas y comenta que ser psicóloga es lo mejor que sabe hacer.



@vidas.enpositivo



fb.com/anavidasenpositivo



@vidasenpositivo



Vidas en positivo By Ana Asensio

www.vidasenpositivo.com

