

**La ansiedad** es un problema que nos afecta a todos y en muy diferentes circunstancias. Hay personas que son más sensibles a padecerla, más frecuentemente o con mayor intensidad, que otras personas ante las mismas circunstancias. **La ansiedad y los nervios, en sí mismo, no son malos, ya que en realidad son un mecanismo que nos mantiene alerta ante posibles peligros.** Este mecanismo lo hemos heredado de nuestros antepasados más lejanos que vivían en peligro ya que tenían que salir a cazar o podían ser atacados por algún animal o bestia. Esa sensación de nervios les mantenía alerta ante estos posibles ataques. Pero a día de hoy, la inmensa mayoría de nosotros, no tiene por qué temer que le vaya a atacar ningún animal ni nada similar, por eso, tenemos que aprender a controlar nuestros nervios para que nuestra respuesta sea adecuada a lo que pasa en realidad y no estemos nerviosos o ansiosos sin motivo. Por tanto, tenemos que evitar también el hecho de que algunas personas se ponen más nerviosos por notarse que están nerviosas, lo que nos puede hacer entrar en un bucle de nerviosismo, ansiedad y estrés.

En Mariva Psicólogos trabajamos desde la perspectiva **Cognitivo-Conductual**, la más avalada científicamente y la de más probada **eficacia**. Por ello, nosotros solemos utilizar dos técnicas muy efectivas y verificadas científicamente, como son, **la Respiración Abdominal o Respiración Diafragmática**, y la denominada **Relajación Progresiva de Jacobson**, las más conocidas técnicas de relajación.

## La Respiración Abdominal.

Como su nombre indica, **consiste en conseguir que la respiración se haga de manera abdominal.**

Cuando nos ponemos nerviosos tenemos una respiración **superficial** (es decir, breves, rápidas y poco profundas) y **se nos hincha principalmente el pecho.** Cuando hacemos esto, le estamos dando a nuestro cuerpo más ansiedad aún ya que podemos llegar a tener la sensación de ahogo. **Si nos fijamos, cuando un bebé duerme plácidamente, su vientre se hincha y deshinchas en cada respiración, mientras que su pecho apenas se mueve.**

Para darnos cuenta de cómo respiramos, podemos poner una mano sobre nuestro pecho y otra sobre nuestro abdomen y respirar, según cuál de las 2 se mueva más, veremos si respiramos con el pecho (si se mueve la mano del pecho) o de manera abdominal (si se mueve más la mano del abdomen).



La clave de esta respiración es que es el diafragma el que baja y succiona el aire hacia los pulmones a la vez que empuja hacia fuera el abdomen. Si realizamos este tipo de respiración, disfrutaremos de unos beneficios como pueden ser:

- Nuestros pulmones reciben más cantidad de oxígeno.
- Se descongestiona el plexo solar y se relaja.
- Reduce el ritmo cardíaco y relaja las pulsaciones
- Manda información a nuestro cerebro de que estamos tranquilos.
- ...

### ¿Cómo conseguimos una respiración abdominal?

- 1- En primer lugar, **asegúrate, poniendo una mano en el pecho y otra en el abdomen, que consigues respirar subiendo y bajando la barrida y manteniendo el pecho prácticamente quieto.** Esto demostrará que ya sabes realizar esta respiración y ahora falta usarla en la relajación y conseguir que no te genere sensación de ahogo, sino de calma.
- 2- Una vez tenemos este paso dominado, **es conveniente empezar realizándola tumbándose boca arriba con los brazos a los lados de nuestro cuerpo completamente relajados,** y poco a poco podremos ir aprovechándola en diversas posiciones y situaciones (sentados, de pie, caminando, trabajando... es decir, en tu día a día).
  - a) **Comenzamos cerrando los ojos y expulsando todo el aire de los pulmones** durante 2 o 3 veces
  - b) Una vez tenemos los pulmones vacíos, vamos a empezar a **inhalar aire suavemente y trataremos de que vaya "hacia el abdomen", es normal que al principio nos cueste un poco,**

por eso podemos forzar el movimiento del abdomen sacando barriga para acostumbrarnos al movimiento.

- c) Cuando tengamos los pulmones llenos, **retendremos el aire un instante y a continuación relaja el vientre y libera el aire suavemente, en la última parte de la exhalación, empuja el diafragma hacia los pulmones para expulsar todo el aire que quede dentro.**
- d) **Finalmente permanece otro instante con los pulmones vacíos y a continuación, repite este proceso de respiración abdominal todo el tiempo que necesites.**

Para asegurarnos de que lo estamos haciendo correctamente, podemos ponernos frente a un espejo, si disponemos, para ver cómo se nos hincha el abdomen. Otra forma es, al menos al principio, realizar la respiración con una mano en el abdomen y otra en el pecho para controlar qué zona se hincha y cuál no.



Una vez sabemos cómo realizar este proceso tumbados, podemos empezar a subir poco a poco el nivel e ir haciéndolo en otras situaciones, desde hacerlo por ejemplo en el trabajo, mientras conducimos...

Si esta respiración abdominal la combinamos con otra serie de técnicas cognitivas para controlar los pensamientos que nos molestan, (discusión cognitiva, detención de pensamiento...) mejoraremos así la efectividad y los resultados.

Con todo ello conseguiremos transmitir ese estado de calma y tranquilidad a nuestro cuerpo y mente para poder estar relajados y sin tensión, y lo mejor de todo es que cuanto más lo practiquemos más rápido y mejor nos dará resultados.



## La Relajación Progresiva de Jacobson

Esta técnica se basa en el principio fisiológico de **Tensión-distensión**, en la que cuando tensamos un musculo (unos 5 segundos) y, a continuación, dejamos de tensarlo (esperamos unos 10 segundos), éste está ahora más relajado que antes de realizar este ejercicio. Si esto lo aplicamos a un gran número de músculos nos sentiremos más relajados y con menos agarrotamiento.

Como su nombre indica, la Relajación Progresiva de Jacobson, es progresiva, por lo que **tenemos que ir poco a poco y por diferentes grupos musculares**. A continuación pasamos a explicaros paso a paso cómo debemos ir realizando los diferentes movimientos y ejercicios para alcanzar la mayor relajación.

### Paso a paso

**Lo primero que debemos hacer es encontrar un lugar tranquilo y relajado donde podamos realizar la relajación.** Es recomendable poder tumbarse cómodamente, con una luz suave a ser posible, y sin ruido ni molestias (podemos ponernos música relajante si lo preferimos o incluso una grabación con las instrucciones de la relajación). Es recomendable llevar ropa cómoda, que nos permita movernos fácilmente y que no nos apriete. Tenemos que ser conscientes de que es posible que baje un poco nuestra temperatura corporal, por lo que debemos estar preparados para ello mediante ropa que abrigue un poco más o con la habitación adecuadamente caldeada.

Estas son las partes que vamos a ir trabajando y relajando:

Piernas: Planta de los pies, pantorrillas, gemelos, cuádriceps, bíceps femoral, glúteos...

Tronco: Abdominales, baja espalda, parte superior de la espalda, pectorales, hombros...

Brazos: Manos, puños, antebrazos, bíceps, tríceps...

Cabeza: Cuello, mandíbula, ojos, frente, cara...



Para comenzar, **nos tumbamos boca arriba con los ojos cerrados y los brazos a los lados del cuerpo descansando suavemente. Empezaremos centrándonos en nuestra respiración, y respiraremos de manera abdominal.**

Una vez tumbados cómodamente al principio trataremos sólo de conseguir una postura cómoda y centrarnos en nuestra respiración. Inspiramos profundamente hinchando el abdomen, retenemos un poco el aire, y a continuación lo soltamos lentamente. Repetimos esta respiración unas pocas veces vaciando siempre los pulmones.

- a) Vamos a pasar a la Tensión- Distensión. **Empezando por los grupos musculares de pies y piernas.**

**Tenemos que recordar que cuando tensemos un grupo muscular, contaremos hasta 5 manteniendo la fuerza y a continuación nos relajaremos, completamente relajados. Esperamos unos 10 segundos centrándonos en la sensación de relajación.**

- 1) Vamos a empezar a tensar las **plantas de los pies y los dedos** cómo si quisiéramos agarrar algo con el pie. Contamos hasta 5 manteniendo la tensión, 1 2 3 4 5... y relajamos completamente relajados. Comprobamos que hemos soltado completamente ambos pies y que están relajados. Esperamos unos 10 segundos fijándonos en el cambio de sensación...
- 2) Ahora, vamos a tensar los **gemelos** haciendo fuerza como si nos quisiésemos poner de puntillas, apretamos todo lo que podamos contando hasta 5... y soltamos, completamente relajado...Disfrutamos de esa sensación y esperamos unos segundos.
- 3) Pasado ese tiempo vamos a tensar la **espinilla** haciendo que nuestro empeine y dedos apunten hacia nuestra cabeza. Tensamos todo lo que podamos haciendo fuerza... 1 2 3 4 5... y relajamos, completamente relajado. Aprovechamos y hacemos un pequeño repaso de la parte inferior de las

piernas para comprobar que está un poco más relajado que antes, que no hemos vuelto a tensar alguna parte sin querer, y nos centramos de nuevo en que nuestra respiración sea abdominal.

- 4) Cuando estemos preparados, continuamos con la parte superior de las piernas. Empezaremos con los **cuádriceps**. Para ello los tensaremos todo lo que podamos como si quisiéramos que nuestra pierna fuese una barra de metal que no se puede doblar. Tensamos 5 segundos... y soltamos, completamente suelto, disfrutamos de esa sensación placentera. Nos fijamos que parece que nuestro cuerpo, sobre todo las piernas, nos pesan mucho y nos costaría levantarlas del suelo si quisiéramos.
- 5) Continuando con las piernas, pasados unos segundos, vamos a tensar la **parte posterior**, para ello, vamos a hacer mucha fuerza como si quisiéramos clavar los talones contra el suelo pero sin doblar las rodillas. Aguantamos la presión mientras contamos hasta 5... y relajamos, completamente relajados. Contamos lentamente hasta 10, 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.
- 6) Inspiramos profundamente, y a continuación vamos a tensar la **parte interna de las piernas**, para ello vamos a apretar nuestras piernas una contra otra sin levantarlas del suelo, como si tuviésemos un globo entre los pies y lo quisiésemos explotar. Mantenemos la fuerza y relajamos, completamente relajados.
- 7) Por último, vamos a tensar los **glúteos**, para ello vamos a tensar ambas nalgas intentando hacer toda la presión que

podamos, contamos hasta 5... y relajamos, completamente relajados.

**Una vez finalizadas las piernas, vamos a aprovechar para centrarnos en la sensación que se nos queda.** Estaremos más relajados que al principio, revisamos que no hayamos tensado alguna parte sin querer y volvemos a relajarnos completamente. Nos centramos en la **respiración...**

Podemos imaginarnos en algún lugar tranquilo que nos guste, una playa, un campo, en el monte... un sitio que nos transmita calma y tranquilidad.

b) Ahora vamos a tensar el **abdomen**, para ello vamos a tensar todo lo que podamos los abdominales haciendo fuerza con la barriga como si nos fuesen a dar un golpe. Apretamos todo lo que podamos, contamos hasta 5... y relajamos, completamente relajados.

Tenemos que recordar que cuanto más fuerza hagamos, más relajados estaremos al soltar esa tensión.

c) Pasamos ahora a la **espalda y los hombros**.

1) Empezaremos por **la parte inferior de la espalda**. Vamos a intentar que nuestro obliquo toque el techo mientras que nuestra parte superior de la espalda, nuestros hombros y nuestro culo, se clavan en el suelo. Tensamos al máximo tratando de hacer este movimiento,... y relajamos, completamente relajados.

- 2) Tras unos segundos, vamos a centrarnos en la **parte superior de la espalda**, para ello vamos a respirar profundamente y cuando estemos preparados, vamos a tratar de juntar nuestros hombros por detrás de la espalda, notamos como se contraen los músculos de la espalda, contamos hasta 5... y relajamos, completamente relajados.
- 3) A continuación, vamos a tratar de hacer el movimiento, pero por la parte de delante, es decir, que nuestros hombros se toquen por delante de nuestro **pecho**. Mantenemos la fuerza unos segundos... y soltamos.

Debemos recordar que no tenemos que tener prisa ni por empezar los ejercicios ni por terminarlos, no se trata de hacerlos perfectos, si no de ir aprendiendo a relajarnos.

- 4) Una vez pasado unos segundos desde el ejercicio anterior, vamos a levantar los brazos y trataremos de tocar el techo, pero sin levantar ninguna otra parte del cuerpo, hacemos toda la fuerza que podamos con **hombros y pecho** en dirección al techo... y soltamos, completamente relajados.

Volvemos a bajar los brazos a nuestro lado y realizamos algunas respiraciones profundas.

- 5) Cuando estemos listos, vamos a levantar los brazos pero esta vez trataremos de estirarlos en dirección a la pared que tengamos detrás de nuestra cabeza, tensamos los **hombros** todo lo que podamos en esa dirección, contamos hasta 5... y relajamos, completamente relajados.

Volvemos a bajar los brazos a nuestro lado y realizamos algunas respiraciones profundas.

Disfrutamos de esa sensación de relajación y pesadez que tenemos.

- 6) Ahora vamos tensar los **hombros**, lo haremos como si quisiéramos esconder nuestra cabeza entre los hombros, como una tortuga. Levantamos los hombros todo lo que podamos... mantenemos... y a continuación relajamos, completamente relajados.

Los hombros son una parte que se suelen tensar mucho, por eso vamos a disfrutar de la sensación de tenerlos tan relajados, sueltos, pesados...

d) Damos paso ahora a los **brazos**.

- 1) Vamos a empezar con el antebrazo, para ello vamos a apretar el **puño** lo más fuerte que podamos, apretamos fuerte, y contamos hasta 5... y a continuación, relajamos, completamente relajados.
- 2) Una vez vuelto a la relajación inicial y pasado un tiempo, vamos a hacer el movimiento al revés, es decir, vamos a intentar abrir la **manos** y separar los dedos todo lo que podamos durante 5 segundos... tensamos... y destensamos, completamente relajados.
- 3) Ahora pasamos a la parte superior del brazo, para el **bíceps** lo que vamos a hacer es al tratar de tocarnos los hombros sin levantar los codos del suelo ni de nuestro lado, apretaremos tan fuerte como nos sea posible nuestros dedos contra los hombros. Apretamos muy fuerte, contamos hasta 5, 1 2 3 4 5... y relajamos, completamente relajados.
- 4) Finalmente, vamos a trabajar los **tríceps**, para ello, con las palmas de las manos hacia arriba, vamos a hacer fuerza

como si quisiéramos estirar el brazo lo máximo posible, casi como si quisiéramos que el codo girase en dirección contraria. Apretamos el tríceps todo lo que podamos, mantenemos 5 segundos... y relajamos, completamente relajados.

Una vez terminado este ejercicio, vamos a permanecer unos segundos relajados, disfrutando de la calma que sentimos, de cómo nos pesan las extremidades, de nuestra respiración lenta y tranquila... Podemos seguir imaginándonos en ese sitio tranquilo que nos aporta paz y calma...

- e) A continuación vamos a centrarnos en nuestro **cuello y barbilla**.
- 1) Para ello, vamos a tratar de tocar nuestro pecho con la **barbilla**, apretando el cuello todo lo que podamos, pero siempre sin hacernos daños. Tensamos fuertemente... contamos hasta 5... y relajamos, completamente relajados. Contamos hasta 10 centrándonos en la respiración.
  - 2) Cuando estemos preparados, vamos a tensar **el cuello hacia atrás**, como si lo apretásemos contra el suelo, almohada, respaldo o donde estemos apoyados. Hacemos fuerza, mantenemos 5 segundos, y soltamos, completamente relajados.
  - 3) Pasamos ahora a la **mandíbula**, vamos a empezar **abriendo la boca** tanto como podamos, como si estuviésemos gritando pero sin que salga ningún sonido. Apretamos fuerte,... y relajamos, completamente relajados. Tras unos

segundos relajándonos, vamos a hacer el movimiento contrario.

- 4) Vamos a **apretar las mandíbulas** como si tratásemos de romper algo con los dientes, apretamos todo lo que podamos sin hacernos daño... mantenemos la tensión unos segundos... y soltamos, completamente relajados. La mandíbula a veces se nos tensa sin darnos cuenta, por eso este ejercicio es muy aconsejable para relajarla.
- f) Por último, nos centramos en **la cara**.
- 1) Ahora vamos a apretar los **párpados**, como si hubiese mucha luz y nos molestara, queriendo cerrar los ojos lo máximo posible. Apretamos los párpados, contamos hasta 5... y relajamos, completamente relajados.
  - 2) Cuando hayan pasado unos segundos y estemos listos, vamos a tratar de **estirar la frente**, abrir los ojos y estirar la cara todo lo que podamos, como si pusiésemos una **cara de sorpresa**... Estiramos... mantenemos 5 segundos... y relajamos, completamente relajados.
  - 3) Por último, vamos a **apretar la cara** todo lo que podamos, mandíbula, labios, nariz, ojos, frente... cuanto más apretemos más relajados estaremos luego... Tensamos lo máximo posible, y contamos lentamente, 1 2 3 4 5... y relajamos, completamente relajados.

g) Vamos a hacer ahora un **repaso de nuestro cuerpo**, vamos a buscar alguna parte que pueda estar un poco tensa, la localizamos y tratamos de relajarla... Empezamos por los pies, gemelos, espinillas... comprobamos que nos pesan las piernas, que las tenemos relajadas... Nos fijamos ahora en los glúteos, el abdomen... nos centramos en **nuestra respiración abdominal**, que sea lenta, profunda y tranquila... Seguimos subiendo y nos fijamos en el pecho, la espalda, los hombros, todo está tranquilo y relajado... Llegamos al cuello, la mandíbula y finalmente la cara...

Si lo deseamos, volvemos a **imaginarnos** en ese sitio especial para nosotros, donde estamos tranquilos, seguros, relajados...

Permanecemos un tiempo en esta situación, relajados, simplemente disfrutando de la pesadez de nuestro cuerpo, de la completa relajación...

**h) Finalmente, cuando estemos preparados abriremos los ojos lentamente**, podemos empezar a incorporarnos, desperezarnos... siempre con suavidad, es normal que al principio pueda haber incluso cierta sensación de mareo si nos incorporamos demasiado rápido. **Y así ponemos fin a una sesión de relajación.**

Cómo hemos dicho, **no hay que tener prisa, la sesión tiene que durar lo que nosotros necesitemos, desde 5 minutos hasta 30, 40, 50... minutos.** Depende de la cantidad de ejercicios que hagamos, del tiempo entre ellos, de los espacios para la imaginación que

realicemos... No tenemos que preocuparnos, lo bueno de la relajación es que se entrena, es decir, **cada vez que realicemos una relajación, tardaremos un poco menos en alcanzar esa sensación satisfactoria y por eso, cuanta más relajación hagamos, más nos relajaremos.**

**Una vez practicada esta relajación completa, si ya lo tenemos entrenado y controlado, podemos empezar a hacer relajaciones breves. Estas relajaciones breves se pueden adaptar para que las podamos realizar en otros entornos,** como por ejemplo en nuestro lugar de trabajo, cuando conducimos, cuando estamos esperando para entrar a una reunión importante...

Para ello **podemos escoger algunos ejercicios que podemos realizar sin que se note demasiado,** por ejemplo, podemos hacer la contracción de las plantas de los pies, los glúteos, el abdomen, la espalda, los puños y la mandíbula.

Como decíamos cuanto más entrenamos más rápido nos relajamos, llegando incluso a ser capaces de detectar alguna zona que esté tensa y relajarla automáticamente sin tener que realizar la tensión previamente.

Desde Mariva Psicólogos esperamos que os haya sido de utilidad estas técnicas, pero recordaros que aumentan su efectividad si las combinamos con otro tipo de técnicas cognitivas y conductuales para favorecer la mejora y reducir la ansiedad y los nervios. **Por ello estamos a vuestra completa disponibilidad y no dudéis en consultarnos si lo deseáis.**

Mariva Psicólogos

[www.marivapsicologosvalencia.e](http://www.marivapsicologosvalencia.e)