

TÉCNICAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD. ELIA ROCA

Más información en: www.cop.es/colegiados/PV00520/

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA LENTA

La respiración diafragmática lenta es una técnica de control de la ansiedad muy utilizada desde la antigüedad.

Se practica en formas diversas, que tienen en común el tomar poco aire, lentamente y llevándolo a la parte de debajo de los pulmones. Veamos las pautas para aprender a practicarla

1º Aprender respiración diafragmática

- Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Al tomar el aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco estómago y barriga, sin mover el pecho
- Retienes un momento el aire en esa posición
- Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco estómago y barriga; sin mover el pecho
- Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire

2º Aprender a hacerla más lenta

- Tomar aire, tal como se indica en el párrafo anterior, lentamente y contando de uno a 5 Retenerlo, contando de uno a 3
- Soltarlo lentamente, mientras cuentas de uno a 5

Consejos sobre su uso

Al empezar, practica cuando estés más tranquilo. Te resultará más fácil si estás acostado o recostado en un lugar cómodo, silencioso y con temperatura agradable.

No tomes mucha cantidad de aire.

Es mejor que respires por la nariz, pero si tienes algún problema que te lo impida, respira por la boca sin abrirla demasiado.

Practica varias veces al día (al menos 2 sesiones, de 10 minutos cada una), durante un par de semanas.

Cuando ya domines la técnica en posición de tumbado o recostado, practícala en diferentes posiciones (sentado, de pie, andando, ...) y en diferentes lugares, empezando por los que te resulten más fáciles.

Una vez aprendida, no será necesario que cuentes mentalmente. Bastará con hacer respiración diafragmática *lenta*.

No la utilices para intentar controlar la ansiedad, hasta que sepas respirar de este modo, sintiéndote cómodo y relajado. Para esto, antes tienes que practicar muchas veces.

La aplicación de esta técnica para afrontar la ansiedad en tu vida cotidiana, supone que seas capaz de ocupar en ella sólo una parte de tu atención, mientras dejas libre otra parte de tu mente para atender otras tareas o cuestiones.

RELAJACION

La tensión muscular es uno de los componentes de la ansiedad. Se trata de un mecanismo generalmente automático e involuntario, pero que podemos aprender a controlar voluntariamente, igual que la respiración o los pensamientos.

La tensión y la relajación son estados del organismo que corresponden a dos partes del sistema nervioso autónomo: el simpático y el parasimpático. Cuando estamos nerviosos, asustados, enfadados, etc., nos hallamos bajo el control del sistema nervioso simpático. Es el llamado sistema de alarma, lucha, huida o emergencia. Su activación implica una serie de cambios fisiológicos entre los que se incluye la tensión muscular.

Por el contrario, cuando nos hallamos en estado de relajación, es el sistema parasimpático el que toma el control en nuestro organismo. Entonces, la tasa cardíaca se reduce, la respiración se vuelve más lenta, la tensión muscular disminuye y se nota una sensación de relajación, o incluso de pesadez muscular. La activación del sistema nervioso simpático es incompatible con la activación del parasimpático, y viceversa. Por tanto, si estás relajado no puedes estar tenso a la vez.

Como la tensión muscular forma parte de la reacción de ansiedad, y la relajación muscular forma parte de la reacción de relajación, podemos avanzar desde la ansiedad hacia la relajación, centrándonos en cambiar la tensión muscular por la relajación muscular.

El aprendizaje de la relajación puede compararse al de otras habilidades como aprender a nadar, a montar en bicicleta, o a conducir un coche: es necesario tomarse un tiempo y practicar una y otra vez hasta que se aprende; pero, una vez aprendida puede ponerse en práctica sin esfuerzo y en cualquier lugar. Así podrás relajarte y estar tranquilo, en cualquier situación en que lo desees.

Aunque existen diversos métodos para aprender a relajarte el más utilizado es el de la relajación muscular progresiva.

RELAJACIÓN MUSCULAR

Esta técnica consta de dos fases.

En la **primera fase**, aprendes a discriminar cuando un músculo está tenso y cuando está relajado. Para ello, estando en una posición cómoda, tumbado o recostado, vas tensando cada músculo y después de mantenerlo tenso durante 3 o 4

segundos, lo relajas y te centras en la sensación de relajación y en la diferencia entre ella y la anterior sensación de tensión.

Los **grupos musculares** que suelen trabajarse en esta 1° fase, son los siguientes:

- Manos, apretando los puños (1° una y después la otra).
- Antebrazos, doblando los brazos por el codo y apretando el antebrazo contra el brazo (1° uno y después el otro).
- Brazos, poniendo los brazos rectos, con las manos sueltas y estiradas hacia delante (id).
- Hombros, levantándolos hacia arriba.
- Parte posterior del cuello, apretando la barbilla contra el pecho.
- Nuca, apretándola contra el sillón o la superficie en que reposa.
- Frente, alzando las cejas hacia arriba y arrugando la frente.
- Ojos, apretando los párpados.
- Boca, abriéndola lo más posible, y frunciendo después los labios.
- Mandíbulas, tensándolas.
- Lengua y parte interna del cuello, apretando la punta de la lengua contra la parte superior del paladar.
- Pecho, tomando aire por la nariz, manteniéndolo mientras se tensa el pecho, y soltándolo lentamente por la boca.
- Abdomen, empujando hacia fuera los músculos abdominales
- Nalgas, tensándolas y empujándolas un poco hacia arriba junto con las caderas.
- Muslos, extendiendo las piernas, levantándolas y estirándolas hacia fuera.
- Pantorrillas, extendiendo las piernas hacia fuera, enderezando y tensando los dedos de los pies
- Pies, curvando los dedos hacia abajo y después hacia arriba.

Se toman uno tras otro esos grupos musculares, y te vas centrando en cada uno de ellos.

Veamos, como ejemplo, una mano:

- La tensas apretando los puños. Durante unos 10 segundos centras tu atención en la sensación de tensión que notas.
- Después sueltas esos músculos, los relajas y centras tu atención en la diferencia que notas entre la tensión que tenían antes y cómo los sientes ahora, que están más relajados.
- Intentas relajar un poco más esos músculos. Imaginas que están más relajados y que vas notando que pesan y que se van relajando, cada vez más y más.

A continuación haces lo mismo con cada uno de los grupos musculares señalados arriba.

Se recomienda que al tensar los músculos de la cabeza, se atienda principalmente la relajación de cuero cabelludo, sienes y frente, por estar frecuentemente tensos. Y que se preste también una atención especial al estomago y al abdomen por ser lugares donde también suelen acumularse tensiones.

Cada ejercicio cuesta alrededor de 25 minutos, y hay que practicarlo una o dos veces al día. Al empezar a practicarla, se aconseja anotar los resultados de cada práctica en el correspondiente registro.

Para aprender a relajarte, es importante mantener una actitud de atención pasiva: no tratar de exigirte relajarte, y no tener prisa.

Al empezar, debes practicar en un lugar silencioso, con temperatura agradable y con una posición corporal cómoda: tumbado o sentado en un sillón.

Suele resultar muy útil ayudarse con un casete en el que se han grabado las instrucciones para llevar a cabo la relajación. Existen varias versiones en el mercado.

En una **segunda fase**, una vez hayas aprendido a discriminar fácilmente cualquier tensión muscular y a relajarla a voluntad, te centraras solamente en prestar atención a tu cuerpo, e ir relajando cualquier tensión que detectes en él. Para ello iras revisando mentalmente cada zona o grupo muscular y relajando cualquier tensión que detectes en ella, sin necesidad de tensarlas antes.

Con ese estos ejercicios aprenderás a relajarte fácilmente y a percibir cualquier señal de tensión corporal, a la que podrás aplicar automáticamente la relajación.

En esta fase conviene que practiques la relajación centrando tu atención en la respiración diafragmática lenta que llevas a cabo, y repitiéndote a ti mismo alguna palabra o frase tranquilizadora. Por ejemplo al soltar el aire puedes pensar “relájate”.

Una vez consigas relajarte bien, en la posición de acostado o recostado, conviene que te acostumbres a relajarte, en posición de sentado, y después en diferentes lugares y situaciones.

En cuanto a los lugares y posiciones en que la practicas, conviene seguir estos pasos:

- En un lugar tranquilo y silencioso, cómodamente tumbado o recostado.
- Cuando la domines en la posición anterior, practicarla en diferentes posiciones (sentado, de pie) y en diferentes lugares.
- Después, mientras llevas a cabo otras actividades, empezando por las más fáciles (ej., mientras caminas estando sólo).
- Finalmente, has de llegar ser capaz de aplicarla mientras llevas a cabo tus actividades cotidianas: hablar con alguien, trabajar, etc.

Como señalábamos con la respiración, la práctica de la relajación para afrontar la ansiedad en las situaciones interpersonales, implica que seas capaz de ocupar en ella una parte de tu atención, mientras dejas libre otra parte de tu mente para atender otras tareas o cuestiones. Es decir, cuando puedas relajarte en

cualquier situación, y simultáneamente a la realización de cualquier tarea o a la interacción con otras personas.

Para conseguir eso, antes tendrás que haber practicado mucho.

Otra cuestión importante a tener en cuenta es que la relajación debe empezar a aplicarse al detectar las primeras señales de ansiedad, antes de que se haga demasiado fuerte.

EXPOSICION

Utilizar la exposición para eliminar los temores irracionales no tiene nada de extraño, es la forma natural en que todos aprendemos a superar los miedos irracionales.

Por ej., si alguien tiene fobia a los ascensores porque teme quedarse aprisionado, o teme ponerse muy nervioso; si sube en ellos en repetidas ocasiones y comprueba que sus temores no se cumplen, desaparecerá su miedo.

Del mismo modo, si alguien teme hablar en público, recibir críticas o iniciar conversaciones con desconocidos, la exposición reiterada a ese tipo de situaciones le llevara a habituarse a ellas sin experimentar ansiedad, y a darse cuenta de que sus temores irracionales acerca de ellas no tienen ninguna base real.

Es algo parecido a lo que ocurre al empezar a conducir un coche: al principio temas ponerte tan nervioso que cometes alguna torpeza y provocas algún accidente, pero afrontándolo poco a poco, llegas a convencerte de que puedes conducir sin problemas, y tu temor y ansiedad van disminuyendo hasta desaparecer.

Para que sea eficaz, la exposición tiene que combinarse con el manejo de pensamientos: detectar pensamientos negativos que te hacen sentir mal y modificarlos por pensamientos realistas y positivos.

PAUTAS A SEGUIR EN LA EXPOSICIÓN A SITUACIONES TEMIDAS

Algunas de ellas son una adaptación de las propuestas por Badós (ver bibliografía recomendada).

La exposición debe ser gradual. Empieza por situaciones que te produzcan poca ansiedad y ve avanzando hasta llegar a las situaciones que te producen mayor ansiedad y que más tiendes a evitar. Hazlo lo más rápido que buenamente puedas, pero sin forzarte hasta el punto de experimentar una ansiedad excesiva.

Para ello: 1) haz un listado de situaciones temidas, anotando en cada una el grado de dificultad o ansiedad que crees que te pueden producir, 2) ordénalas de menor a mayor dificultad y 3) ve practicando, primero con las más fáciles y, después, con las siguientes en cuanto al grado de ansiedad que te provocan.

Puedes empezar con la exposición en la imaginación, visualizando las situaciones que te daban miedo, con todas las modalidades sensoriales: imágenes, sonidos, sensaciones, ...; incluyendo lo que te dices a ti mismo, lo que dicen otras personas que te rodean,... Es decir, la visualización de esas situaciones temidas debe ser lo más realista posible, para que sea eficaz.

Una vez conseguida la visualización de las escenas temidas, la 2ª parte consistirá en imaginar que ahora las afrontas sintiéndote tranquilo y relajado, y muy orgulloso de ti mismo porque estas superando tu fobia.

La exposición en la imaginación será el primer paso. Después tienes que ir afrontando las situaciones temidas en la vida real. Para ello haz un listado de situaciones que te producen temor y ve afrontándolas, empezando por las más fáciles.

Incluye en la exposición todas aquellas situaciones que evitas o que afrontas con temor y ansiedad, siempre que superarlas pueda ser beneficioso para ti. Se trata de superar cualquier miedo irracional que te limite o te cree dificultades.

Cada vez que lleves a cabo un ejercicio de exposición, anota los resultados en un registro como el que aparece a continuación.

Día	Situación a la que te expones	Hora de		Nivel máximo de ansiedad (0-10)			¿Has tenido que usar ayudas como relajación, respiración, distracción, cambiar tus pensamientos, u otras?
		inicio	fin	antes	durante	final	

Haz exposición a diario, aunque no te encuentres muy bien, al menos 1 hora. Practicar en los días malos es importante, ya que te permite aprender a hacer frente al malestar sin acobardarte. Lo poco que hagas en un día malo puede resultarte más valioso que una tarea más difícil en un “día bueno”.

Sigue analizando tus pensamientos, antes y después de cada exposición y en los momentos de ansiedad elevada. Trata de considerar las sesiones de exposición como experimentos dirigidos a poner a prueba tus creencias catastrofistas. Comenta esos pensamientos con alguna otra persona de confianza y, siempre que puedas, usa el registro de pensamientos.

Utiliza la motivación positiva. Antes de comenzar cada práctica de exposición, piensa en los beneficios que te supondrá (a medio y largo plazo) realizarla y poder superar tu problema. Fija tu atención en los progresos que vas consiguiendo, por pequeños que sean. Esto se ve facilitado al rellenar y revisar los registros diarios de exposición.

Además de reconocer tus avances, elógiate por ellos, felicítate por tus progresos, cuenta tus logros a las personas de confianza y concédete pequeños premios cuando consigas ciertos objetivos.

No menosprecies los logros conseguidos, aunque sean pequeños.

Anota los pensamientos negativos que obstaculizan la exposición y los pensamientos positivos alternativos. Ejs:

Pensamientos negativos que quitan importancia a tus logros:

- *Cualquiera haría esto sin ningún esfuerzo*
- *Debería haberlo hecho mejor*
- *Nadie pensaría que eso era importante*

Pensamientos positivos que te ayudan a verlos en forma más realista y positiva:

- *No les resultaría fácil si tuviesen una fobia*
- *Con el tiempo lo conseguiré; ahora haré lo que pueda*
- *Algunos no lo entenderían, pero yo sé lo importante que es*

Aunque tienes que practicar cada día, esto no quiere decir que debas conseguir necesariamente los objetivos propuestos. Lo importante es practicar, aunque a veces el progreso sea más lento de lo que querrías.

Es normal y beneficioso que experimentes algo de temor o ansiedad durante la exposición. Recuerda que el programa de la ansiedad debe estar algo activado para poder modificarlo.

Si la ansiedad es demasiado elevada puedes usar las técnicas de control de la ansiedad explicadas antes (respiración diafragmática lenta, cambio de pensamientos, relajación y distracción), hasta reducirla y mantenerla a niveles manejables.

Si experimentas ansiedad anticipatoria (por temor a llevar a cabo una tarea de exposición) en un grado elevado y sientes el impulso de evitar la tarea, usa las técnicas que has aprendido para reducir la ansiedad, rellena un registro de pensamientos y cuando estés más tranquilo inicia la exposición.

Algunos pacientes creen que al exponerse a las situaciones temidas, la ansiedad subirá más y más, sin que nada la frene, hasta que les ocurra algo malo. Pero se equivocan: la ansiedad, por muy fuerte que sea, solo puede subir hasta cierto punto y después baja aunque no abandones la situación temida. Es algo parecido a lo que ocurre si lanzas una flecha al aire: por más que tenses el arco, la flecha sube hasta un punto y después empieza a caer.

Si en una situación de exposición no experimentas ni el menor grado de ansiedad; debes procurar provocarte una poca. Puedes conseguirlo cambiando la situación a la que te expones; de modo que sí que se produzca algo de ansiedad.

Debes intentar permanecer en la situación hasta que observes una reducción clara de la ansiedad y hasta que desaparezca el posible deseo de escapar.

Debes repetir cada tarea más de una vez, a ser posible en el mismo día, hasta conseguir varias prácticas consecutivas en que no hayas experimentado ansiedad o en que hayas conseguido reducir ésta de un modo rápido. Sólo entonces empezarás con la siguiente tarea, un poco más difícil.

El progreso no suele ser lineal. Es normal que haya altibajos y contratiempos.

Aunque al principio puedes usar alguna técnica como la respiración, la distracción o las autoinstrucciones, el avance en las tareas de exposición implica que llegará un momento en que tendrás que eliminar, gradualmente, cualquier *conducta de evitación o de búsqueda de seguridad*, como: no mirar a la cara a la gente, permanecer silencioso, hablar incesantemente, o no atreverte a expresar tus opiniones.

Registro de exposición a situaciones temidas rellenado por un paciente

Día	Situación a la que te expones y personas temidas	Hora de		Nivel máximo de ansiedad (0-10)			¿Has tenido que usar ayudas como distracción, relajación, respiración, cambiar tus pensamientos, u otras?
		inicio	fin	antes	durante	final	
4-1		9	11	8	5	2	<i>Distracción</i>
5-1		10	13	7	4	0	<i>Cambiar los pensamientos</i>
6-1		8	8,30	10	6	0	<i>Respiración, Autoinstrucciones</i>
7-1		8	8,35	8	5	0	<i>Ninguna</i>

Resumen de técnicas utilizadas para facilitar la exposición y potenciar su eficacia.

- Listado de situaciones evitadas y del nivel de dificultad que supone cada una
- Exposición gradual
- Exposición en la imaginación (visualización positiva)
- Técnicas para reducir la ansiedad, si son necesarias, al principio
- Registros de exposición y de pensamientos relacionados
- Colaboración de otras personas, instruidas al respecto, que te ayuden a cumplimentar la exposición
- Premios y “castigos” autoimpuestos
- Permanecer en la situación temida hasta que baje la ansiedad
- Si escapas de la situación de exposición, vuelve a ella lo antes posible y quédate allí hasta que la ansiedad disminuya
- Aunque al principio utilices alguna técnica para reducir la ansiedad durante la exposición, después tienes que realizarla sin llevar a cabo ninguna conducta dirigida a evitar la ansiedad (o el supuesto peligro).