



Ansiedad

Estrés

Miedo

Incertidumbre

Cómo los podemos combatir???

PASO 1: Aprendemos a respirar

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL

- *Coge aire por la nariz.*
- *Coloca la mano en tu vientre y nota como se alza*
- *Realiza una pausa*
- *Suelta el aire por la boca.*

RESPIRACIÓN ALTERNA

- *Tapa con el pulgar derecho la fosa nasal derecha.*
- *Inhala por la fosa izquierda.*
- *Tapa la fosa nasal izquierda*
- *Suelta el aire por la fosa derecha*
- *Repite el mecanismo a la inversa*

PASO 2: Aprendemos a visualizar

- Hoy en día está ampliamente aceptado que imaginamos constantemente. Sin embargo, la imaginación más común está constituida por imágenes negativas de inseguridad, desconfianza y orientadas al fracaso y a la enfermedad.
- Normalmente solemos anticipar e imaginar consecuencias negativas pero nos cuesta mucho imaginar que todo va a salir bien o que vamos a solventar un determinado problema.
- Es importante saber que las emociones están precedidas y acompañadas de imágenes. El estrés y la ansiedad están creados por percepciones (pensamientos) e imágenes negativas. En cambio, los pensamientos y visualizaciones positivas, hacen que el cerebro a su vez, fabrique sustancias para "sentirse bien" (serotonina).
- Las visualizaciones son efectivas para el estrés y para mitigar enfermedades físicas como la migraña, el dolor muscular crónico y mejorar la memoria, el desarrollo de la confianza en uno mismo y aumentar una actitud positiva.



Las técnicas de relajación basadas en la imaginación proponen la visualización mental de situaciones, sensaciones y emociones como vehículo para alcanzar un estado de relajación.

A través de unas instrucciones verbales, se induce al organismo a experimentar mentalmente estados de tranquilidad, sosiego y relajación mental.

Todos nuestros pensamientos producen resultados. Si tenemos pensamientos creativos y positivos, tendremos resultados creativos y positivos. Si por el contrario, nuestros pensamientos son negativos tendremos resultados negativos.

La visualización es una herramienta muy útil para conseguir un mayor control de la mente, de las emociones y del cuerpo así como para efectuar los cambios deseados del comportamiento.

Visualizar no es otra cosa que aprender a relajarse e imaginar vívidamente diferentes cosas o situaciones de la forma más realista posible y aportando todos los detalles que podamos incluir.

En la visualización se representan escenas en las que nosotros mismos participamos activamente.

ANTES DE COMENZAR A VISUALIZAR ES NECESARIO:

- *Buscad un lugar tranquilo donde no os puedan interrumpir.*
- *Con una iluminación baja.*
- *Adopta una postura cómoda.*
- *Los brazos deben estar a los lados del cuerpo y las piernas siendo una prolongación del vientre.*
- *Evadíos de los problemas.*
- *Concentraos en vosotros mismos.*

VISUALIZACIÓN 1: EL PAISAJE



- *Imagina que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas.*
- *Fijate en las montañas a tu alrededor, son muy altas y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de tí brilla un sol radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve y el azul del cielo.*
- *La temperatura es muy agradable, no hace ni frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente la piel de tu cara.*
- *Al caminar notas, ya que vas descalzo/a, el suave roce de la hierba bajo las plantas de los pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.*
- *Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tú alrededor. Tienes una sensación de tranquilidad y paz.*
- *Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor.*
- *Sigue paseando mientras miras las flores y la hierba. Observa y disfruta de sus olores y colores.*
- *Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan y corren, formando pequeñas cascadas. Concéntrate hasta oír el murmullo de las aguas.*
- *Finalmente vas a buscar un sitio donde poder sentarte cómodamente. Tumbate y descansa, Cierra los ojos y percibe los olores, los ruidos, la temperatura y descansa profundamente....muy profundamente.*

VISUALIZACIÓN 2: LA LUZ BLANCA

- *Trata de imaginar simplemente un foco de luz blanca sobre tu cabeza, como esos que usan para iluminar las filmaciones. Es una luz blanca, brillante, casi dorada, que baña tu cuerpo pero que no te deslumbra.*
- *Es como una lluvia de luz que cae sobre tí. Puedes sentirla cayendo sobre tu piel, entrando a través de los poros, metiéndose en tus músculos y llegando hasta la médula de tus huesos.*
- *Esa luz produce un efecto limpiador. Cuando pasa por tu cuerpo arrastra y se lleva consigo toda la tensión muscular...*
- *También se lleva todo sentimiento y emoción negativa como el miedo, la angustia o las preocupaciones.*
- *Puedes ver y notar la lluvia de luz que te baña desde tu cabeza y sale por tus pies llevándose con ella todas las impurezas...*
- *Permanece en ese estado de relajación y deleítate.*



VISUALIZACIÓN 3: EL DÍA PERFECTO



- *En una posición relajada, con los ojos cerrados y respirando con suavidad...*
- *Estás en la cama, extenuadamente relajado/a y empiezas a despertarte. Es la mañana de un día perfecto, sin estrés. Un día en el que te invadirá una sensación de paz y satisfacción desde la mañana a la noche.*
- *Lentamente, en tu imaginación, abres los ojos...*
- *Ahora mira a tu alrededor...¿Qué aspecto tiene el dormitorio? Hay alguien con vosotros?*
- *Poco a poco sin esfuerzo, os levantáis de la cama e iniciáis la rutina matinal en ese día perfecto y sin estrés.*
- *A dónde habéis ido? Estáis en el trabajo? Estáis en casa?*
- *Mirad vuestro alrededor lentamente. Os sentís a gusto, en paz... Dónde estás y que haces?*
- *Es la hora del almuerzo de este día perfecto. Mirad a vuestro alrededor, muy lentamente. Dónde comeis y con quién?*
- *Ahora es la tarde y seguís tranquilos y relajados, como si todo estuviera bien en el mundo. Con quién compartís este momento?*
- *Ha llegado el momento de la cena. Que os apetece cocinar? Estáis solos o con otras personas?*
- *Por último es la hora de acostarse. Os sentís satisfechos y en paz...Estáis en calma, con los ojos cerrados y percibís una sensación cálida, pesada y sosegada.....*
- *Gradualmente, conciliáis el sueño, mientras reflexionáis sobre lo que habéis visto y experimentado en este día perfecto...*

DESEAMOS QUE ESTOS RECURSOS OS SIRVAN DE AYUDA EN ESTOS DÍAS TAN COMPLICADOS DE CONFINAMIENTO.

ES MUY IMPORTANTE RECORDAR QUE LA PRÁCTICA Y LA PERSEVERANCIA SON CLAVES PARA OBTENER UNOS BUENOS RESULTADOS.

GABINETE PSICOPEDAGÓGICO DEL C.E.E PENYETA ROJA:

- eperez@dipc.es
- igil@dipc.es
- vrios@dipc.es