Una guía para manejar la ansiedad







Relajación de Jacobson

¿Que es?

Es un método de relajación orientado al reposo y relajación muscular, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado.

Primera fase: Tensión-Relajación

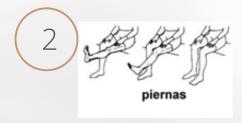


Comenzamos en una posición relajada



posición de relajación Brazos-hombros

Piernas



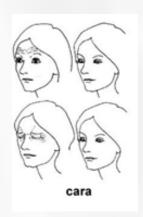
Abdomen





o Cara







Consejos para una buena relajacion

- Seguir una secuencia ordenada que siempre sea la misma
- Repasar mentalmente los músculos antes de empezar para evitar olvidos.



- No hay que preocuparse si se nos olvida algún músculo, continuamos con el siguiente ejercicio que recordamos.
- Nunca forzar excesivamente el músculo. Al tensar no se pretende producir un alto nivel de contracción, sino facilitar la distensión.
- Al relajar, debe soltarse el músculo de repente, no hay que distenderlo lentamente.
- Concentrarse en la agradable sensación de relajar cada músculo.



Técnica de Detención del

Pemsamienta

¿Qué es un pensamiento rumiativo? Los pensamientos rumiativos son aquellos a los que les damos vueltas sin sacar ninguna conclusión. Cuando tenemos un pensamiento rumiativo, tan sólo repasamos detalladamente aquello que nos preocupa.

Este tipo de pensamientos consiguen hacernos sentir sensaciones desagradables.

Técnica 📛



- 1) Detecta el pensamiento y céntrate en él, cuando llegué a su punto álgido grita: ¡STOP!
- 2) Cada vez que venga este pensamiento repite lo anterior.

Tras la práctica de esta técnica el pensamiento rumiativo cada vez vendrá con menos frecuencia a nuestra mente, hasta desaparecer.

IVANN

Consciencia del Pensamiento

Las interpretaciones que hacemos de los acontecimientos que suceden son los que provocan las emociones. Es decir, son nuestros pensamientos los que provocan emociones, no las situaciones.

Pasos a seguir para detectar pensamientos negativos

- 1) **Detecta el pensamiento negativo**. Por ejemplo *"soy una mala trabajadora por olvidar realizar un informe"*
- 2) Haz una tabla con dos columnas donde escribas "Pruebas a favor" del pensamiento y "pruebas en contra".
- 3) Escribe un porcentaje con la **probabilidad de que ese pensamiento sea cierto.**
- 4) ¡Desdramatiza! Cuáles son las consecuencias. Por ejemplo, "¿son tan graves las consecuencias de no haber entregado el informe?"
- 5) Utilidad del pensamiento: piensa para que te sirve tenerlo.
- 6) Genera pensamientos alternativos más realistas.

