



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

- Lugar cómodo (tumbado o recostado), momento adecuado, luz tenue, ropa cómoda, ojos cerrados...

¿CÓMO SE HACE?

- Tensamos el grupo muscular 5-7 segundos (a tope)
- Relajamos durante 15-20 segundos (soltamos completamente y nos centramos en las sensaciones que tenemos en ese grupo muscular. Durante la distensión respiramos lenta y profundamente, mantenemos el aire en el estómago (2-3 segundos) y lo expulsamos lentamente por la boca
- Podemos buscar una imagen agradable, que nos suscite tranquilidad, relajación, bienestar, etc.

GRUPOS MUSCULARES:

- Ojos y entrecejo (cerrar fuerte los ojos)
- Nariz (arrugar)
- Labios y mandíbula (apretar dientes y labios)
- Cuello (juntar barbilla con pecho, para tensar la zona trasera del cuello)
- Cuello (pegar lengua al paladar con fuerza)
- Hombros (subirlos hasta las orejas)
- Brazos (tensar bíceps y antebrazo y cerrar puños con fuerza)
- Estómago (ponerlo duro)
- Estómago (meterlo hacia dentro)
- Glúteos y cuádriceps (ponerlos duros)
- Gemelos y pies (con las piernas estiradas intentar llevar la punta del pie hacia la cara)



<https://www.youtube.com/watch?v=LFxRLDS4iHE>



<https://www.youtube.com/watch?v=MPPYJ80Ybgc>



TABLA NUTRICIONAL

| | | |
|---|---|--|
| BATIDOS PARA FOMENTAR LA CONCENTRACIÓN Y MEMORIA | | <ol style="list-style-type: none">1. Manzana, zanahoria, almendras y nueces2. Fresas, avena y miel3. Coco y plátano4. Arándanos, fruta y semillas de chía |
| AGUACATE Y SALMÓN | Ácidos grasos Omega 3 | Mejoran el nivel de concentración. |
| AVENA | Vitamina B1, así como proteínas y grasas. | Mejoran la memoria a corto plazo |
| HUEVO | Vitamina B | Mejoran la capacidad de atención y memoria a largo plazo |
| LECHE | Vitamina B12 | Mantener las habilidades cognitivas, evitando el deterioro mental. |
| NUECES Y ALMENDRAS | Rico en fósforo | Capacidad intelectual y memoria |
| PLÁTANO | Potasio y vitamina C Vitamina B6 | Producción de neurotransmisores asociados a la concentración como la serotonina o la dopamina. |
| ZANAHORIAS | El antioxidante beta-caroteno | Aumenta la capacidad de retención |

¿CÓMO CONTROLAR LA ANSIEDAD?

¿Cómo detener el incremento de ansiedad?

- Haz ejercicio físico unas cuantas veces por semana. Si no es posible todos los días, al menos utiliza situaciones cotidianas para realizar actividad física (ir andando a los sitios, subir las escaleras en vez de coger el ascensor...)
- No intentes hacerlo todo a la vez. Detrás del 1 va el 2. Decide qué cosas hay que hacer necesariamente y qué cosas se pueden aplazar para otra ocasión.
- Ponte objetivos realistas, que sepas que puede llegar a conseguir.
- Encuentra tiempo para hacer actividades que te relajen (dar un paseo, tomarse un baño agradable...). ¿Qué te relaja a tí?
- ¿Qué te preocupa realmente? Piensa si hay alguna situación que te esté provocando o manteniendo la ansiedad e intenta hacer algo para cambiar dicha situación, o para solucionarlo.



- No estés mucho tiempo sin hacer nada. Llénate el tiempo de actividades y llega cansado a la noche, pero ¡ojo! No te pongas tantas actividades que acabes agobiándote.
- Organiza las actividades de tu vida: estudio, trabajo...
- Obsérvate y aprende qué te suele ocurrir cuando empiezas a sentir ansiedad. Eso te servirá para controlar la ansiedad. El control es más fácil si se hace apenas se noten los primeros síntomas.
- El exceso de cafeína, estimulantes (metanfetaminas) u otras sustancias sedativas (alcohol o marihuana) pueden elevar el nivel de ansiedad

¿Qué hacer con las preocupaciones no reales?

- Cuando empieces a preocuparte intenta reemplazar el pensamiento por una idea más racional. Por ejemplo, si estás pensando "voy a tener un ataque cardíaco", dite la verdad: "esta sensación se debe a ansiedad y no a un problema físico". Pon empeño en no exagerar ("todo me sale mal") y sé más realista ("el que se me estropee el coche no significa que todo me salga mal").
- Si la preocupación persiste, distráete. Fíjate en lo que está pasando a tu alrededor. Haz alguna actividad mental o física. La actividad mental, como hacer un crucigrama, y la actividad física, como ir a dar un paseo, te permitirán distraerte y, por tanto, dejar de preocuparte.
- Pregúntate qué probabilidad real hay de que ocurra lo que tanto te preocupa. Te sorprenderás a menudo pensando, sin razón, siempre lo peor.
- Intenta no hablar mucho de esas preocupaciones descabelladas, ya que hablar de ello hace que sigan presentes en tu mente.

¿Qué hacer con los miedos?

- Date cuenta de qué situaciones te crean ansiedad. Son seguramente situaciones que tratas de esquivar habitualmente. Pero, para superar tu ansiedad, deberás dejar de evitarlas y hacerlas frente.



- Concreta qué quieres cambiar. Por ejemplo, ¿estás evitando salir a la calle o estar con gente? Estas serán entonces las actividades a modificar. Haz una lista de estas situaciones.
- Comienza por algo fácil. Empieza por alguna situación que te cause alguna ansiedad pero que te veas capaz de afrontar. Hay que ir avanzando poco a poco.
- Practica diariamente y de forma regular y prolongada. Haz frente a esas situaciones difíciles por lo menos una vez al día hasta que la ansiedad desaparezca. Cuanto más practiques más rápido será el progreso.
- Pide ayuda a familiares y personas amigas. Su ayuda es muy importante. Además, al principio, quizás necesites que te acompañen para hacer frente a las actividades difíciles.
- Comprueba qué tal lo estás haciendo. Utilice un diario de actividades para ser consciente de lo que haces.
- Muévete y respira despacio. Utiliza los ejercicios de relajación que has aprendido.
- Haz progresos gradualmente. Cuando te sientas mejor en las primeras situaciones a las que has hecho frente, elige otras un poco más difíciles.
- Se perseverante. En ocasiones tendrás la tentación de olvidar algo que habías planificado cuando te sientes con ansiedad. No te des excusas. Es vital hacer frente a las dificultades en cualquier estado en que te encuentres.

¿Cuál es el mecanismo de los ataques de pánico?

Todos poseemos un mecanismo llamado *respuesta de lucha o huida* (“fight or flight response”) que colabora en nuestra protección. Este mecanismo activa químicos en el cuerpo (como la adrenalina) y acelera nuestro ritmo cardíaco, aumentando nuestra presión arterial. Todo esto nos permite reaccionar y actuar ante una situación de peligro, nos ayuda ya sea en prepararnos para enfrentar al sujeto (o evento) agresor, o bien nos da la reacción y el valor para escapar de esta situación.

Cuando esta sensación de peligro disminuye, los síntomas del mecanismo desaparecen, y el cuerpo vuelve a su estado normal. Sin embargo, en quienes sufren de pánico o ansiedades, la capacidad de volver a este estado normal se dificulta, y las actividades del



mecanismo permanecen activas por un buen rato, acentuando los miedos, las angustias y la sensación de incomodidad, de alerta y de ansiedad.

La respuesta de *lucha o huída* es algo que nuestros cuerpos activan en pro a nuestra propia supervivencia. Los síntomas fisiológicos que una persona experimenta al tener un ataque de pánico son exactamente los mismos síntomas que hubieran sentido nuestros ancestros neandertales al regresar a sus casas luego de largos viajes de cacería, ¡y encontrar a un oso en sus cuevas! Es la misma oleada instantánea de energía nerviosa que vemos en una cebra al ver de pronto a un león, o en un gato atemorizado por un perro.

El mundo en el que vivimos es muy diferente al de nuestros ancestros – después de todo, las posibilidades de que seas atacado por un animal salvaje son (¡esperemos!) muy pocas. Pero el mecanismo de defensa *de lucha o huída* aún existe en nosotros, y para aquellos que sufren de ataques de pánico la situación NO NECESITA ser peligrosa para que este se active.

¿Cómo afrontar las sensaciones de pánico?

- Obsérvate y aprende qué te suele ocurrir cuando empiezas a sentir ansiedad. Eso te servirá para controlar la ansiedad. El control es más fácil si se hace apenas se noten los primeros síntomas.
- Recuerda que el pánico no puede producir daño físico a ninguna de nuestras estructuras corporales y órganos. Se trata simplemente de sensaciones corporales desagradables, pero no peligrosas. Mantén la tranquilidad, no sucederá nada peor que las sensaciones que sientas entonces. Al tiempo siempre acaban remitiendo. Quitale hierro a la ansiedad: ni te vas a volver loco, ni tu cerebro va a quedar dañado, ni te vas a morir, ni te va a dar un infarto al corazón...
- Permanece donde estés. No huyas del sitio donde te encuentres. La huida empeora las cosas. Quédate dónde estás y, si es posible, siéntate. Espera y dale tiempo al miedo para que se pase. No luches contra él ni huyas. Simplemente, acéptalo.
- Respira más despacio y profundamente. Cuando tenemos ansiedad podemos experimentar la sensación de ahogo (la sensación). Por tanto, tendemos a intentar respirar muy rápida y profundamente. Esto provoca hiperventilación, es decir, un



exceso de oxígeno en nuestro organismo. Y esto a los pocos segundos provoca mareos (mareos que se pasan cuando se recupera el ciclo normal de respiración). Por tanto, hemos de intentar respirar con la normalidad y la velocidad habitual. Piensa que por mucho que tengas esa sensación no te vas a ahogar.

- Distráete. Intenta evadirte de los sentimientos de pánico. No aumentes el pánico con pensamientos atemorizadores sobre lo que está sucediendo y lo que podría pasar. Más bien dite que no ocurre nada y que nada puede ocurrirte y que es cuestión de que pase esa sensación.
- Dite que, aunque sea un mal momento, puedes aguantarlo. Piensa de la forma más positiva posible.

¿Cómo es la recuperación de un trastorno de ansiedad?

- Es importante saber que la recuperación de un trastorno de ansiedad no es inmediata y la mayoría de las personas tiene altibajos en su recuperación.
- Los retrocesos son parte normal de cualquier aprendizaje. El hecho de tener días o momentos peores en su evolución no debe desanimarte, forma parte de tu proceso hacia la recuperación. Si, después de empezar a encontrarte mejor, tienes algún episodio de ansiedad, no temas volver a estar como al principio. Lo habitual tras sufrir un trastorno de ansiedad es que los síntomas no desaparezcan todos a la vez, sino que poco a poco sean menos fuertes y se vayan espaciando hasta desaparecer.