

*¡TÚ PUEDES SUPERAR LA  
ANSIEDAD Y LA  
AGORAFOBIA SIN  
MEDICACIÓN!*

*ESTÍBALIZ TOMILLO*



# ÍNDICE

- Como comenzó todo
- Síntomas de la ansiedad y la agorafobia
- Síntomas asociados a la hiperventilación
- Miedos más frecuentes
- Como prevenir las crisis de ansiedad
- Diez reglas para afrontar el pánico
- Punto de partida
- Tratamiento cuando parece que no se avanza
- Por qué persiste la agorafobia
- Recaídas
- Buscando solución
- Autorregistros
- Respiración profunda diafragmática
- Respiración profunda
- Relajación progresiva de Jacobson
- Relajación muscular: nivel básico
- Relajación muscular: nivel superior
- Mi experiencia personal

## **COMO COMENZÓ TODO**

En el año 2014 me independice y me fui a vivir con mi pareja, estábamos muy ilusionados y felices. Empecé a buscar trabajo y me tardo mucho tiempo en llegar, debido a que la ciudad que está cerca del pueblo donde vivimos no es turístico y no había trabajo. Me salido trabajo en un hotel pero fue temporal y la verdad no estaba bien, aguante, pero dejaba mucho que desear se aprovechaban mucho de la situación que atravesamos actualmente en España.

Recuerdo el primer día que me dio mi primera crisis de ansiedad, fuimos a comprar y entre sola a comprar unas cosas a un supermercado, en ese momento mientras esperaba en la fila, empecé a sentir que me faltaba el aire, me empezaron a dar taquicardias y pensé que me iba a desplomar en ese mismo instante. Pague rápido y me marche, en cuanto salí a la calle se me paso por completo. Yo en ese momento no pensaba para nada que era ansiedad simplemente que me sentía mal y ya esta. No le di mucha importancia, estuve muchos días sin tener ningún síntoma.

Al cabo de unos días fuimos a otro supermercado diferente porque aunque sabía que no era nada no me apetecía entrar al supermercado donde aquel día me pasó, era tarde y fuimos a comprar, esta vez si iba con mi pareja, entramos por la puerta y cuando estábamos al final de la tienda me empezó a pasar exactamente lo mismo, compramos rápido y nos fuimos, yo seguía pensando lo mismo, pero aquí la historia ya cambió.

Ya no me apetecía ir a comprar y si iba me quedaba en el coche esperando a que compraran por mi (grave error). No me daba cuenta pero cada vez el problema era mayor.

Ya no quería entrar a los supermercados, solo a tiendas pequeñas ya que me daban más seguridad por si me sentía mal y tenía que salir de allí rápidamente (otro error), si salía tenía que ser al aire libre no quería entrar a ningún establecimiento.

Yo salía todos los días a pasear, porque por suerte vivo en un pueblo y tienes muchos caminos y la tranquilidad que una ciudad no me podría proporcionar. Te animas mucho más a salir a dar una

vuelta. Parecía que estaba más animada cuando de repente todo se complicó. Sufrí una gran pérdida, mi padre falleció en apenas 2 meses. Para mí fue y sigue siendo lo peor que me ha podido pasar en la vida. En los primeros meses tras el fallecimiento, me di cuenta lo que es perder a uno de tus padres.

Los síntomas empezaron a hacerse notar; desganada, decaída, por nada lloraba y solo me apetecía estar en casa viendo la televisión. A los pocos meses falleció mi abuelo otro duro golpe, recuerdo el día de su entierro. Después del tanatorio fuimos con la familia a comer a un bar, no me apetecía ir pero lo hice, entramos y nos sentamos a que nos tomaran nota. Estaba intranquila, aunque apenas había gente yo no estaba a gusto y me empecé a agobiar, nos trajeron la comida y yo ya me empecé a sentir mal. Tenía un nodo en la garganta y apenas pobre bocado aguante toda la comida y poco a poco me fui relajando pero estaba deseando irme de aquel lugar.

¿Qué me paso por estar allí? Nada, pero cuando no estás bien todo es un mundo y es terrible. Después fue el entierro y no pude ir a la iglesia no tenía fuerzas y a día de hoy me siento culpable de no haber sido capaz de entrar, pero mi familia lo entendió. Nos fuimos a casa y seguimos con nuestra vida.

Pasaban los días y yo cada vez me notaba más nerviosa, mi pareja debido a su profesión hay veces que esta un día sin venir y yo estaba sola en casa. Recuerdo un día que estaba en casa y me empezó a dar la ansiedad recuerdo que salí al balcón, tome aire y enseguida se me paso. He sabido controlar los ataques, nunca me han llegado a dar en plan extremo porque hace muchos años sufrí uno y sabía lo que debía de hacer. Pasaron los días y yo me empecé a preocupar porque cada vez eran más frecuentes.

Estuve trabajando pero fue temporal entonces tenía mucho tiempo para pensar y el pensar es muy malo, te obsesionas con cosas que sabes que no te va a pasar nada, pero que realmente se pasa muy mal, hay que distraer la mente y no pensar en lo que te está pasando.

Bajaba cada día a pasear y en la calle como he dicho estaba muy bien hasta un día que fuimos a dar una vuelta, me empecé a encontrar mal de nuevo otra vez; palpitaciones, temblores, mareo... me tuve ir a casa. Me empecé a obsesionar, diciéndome que me pasaba, porque me pasaba eso si yo me sentía tranquila.

Pasaban los días y cada vez era capaz de hacer menos cosas y si las hacía me ponía mal.

Otro día fuimos a un centro comercial, pero ¡Cómo no! Me quede en el coche. Estaba intranquila, me costaba mirar a la gente y me empezó a faltar el aire. Baje la ventanilla del coche y bebí un poco de agua, el beber un trago de agua a mí por lo menos me sirve de mucho, se me paso y volvimos a casa.

Aquí ya es cuando empiezo a no querer bajar a la calle, empiezo a tener miedo a que me vuelva a pasar. Cada vez estaba haciéndose más grande mi miedo, un miedo que en realidad es irracional y que luego os hablare de él. Ya no salía a la calle y si lo hacía tenía que ser acompañada y debajo de casa, parecía que si me alejaba más me iba a volver a pasar.

Otro día mi pareja se tuvo que ir tres días fuera y yo me quede sola, porque donde vivimos, no tenemos a nadie de nuestras familias. Yo me

levantaba y decía; ¡Hoy tengo que ser capaz de bajar! Me ponía frente a la puerta y no era capaz de abrirla, me empezaba a poner malísima y no era capaz. Me sentía impotente, me echaba a llorar y pensaba que porque no era capaz de bajar cuando la gente salía y no le pasaba nada.

Al día siguiente hacia lo mismo, me preparaba y nada otra vez frente a la puerta sin ser capaz de ni siquiera poder abrirla. Como no podía bajar, salía al balcón a tomar el aire y hasta eso me ponía nerviosa, pero en cuanto vino mi pareja pude bajar, porque él me daba seguridad para poder hacerlo.

Yo no he tomado ningún tipo de medicación y no tomo. Es una decisión mía no quiero decir que no haya que tomar, pero para este tipo de trastorno no es necesario, si yo estoy superando esto sin medicación sé que la gente que este en mi misma situación también podrá. Y si no podéis, también está la alternativa de los remedios naturales que venden en herboristerías, que vienen muy bien y son naturales. También está bien la manzanilla y el menta poleo que a mí la verdad que sí que me relajan.

Ahora os voy a hablar un poco acerca de los síntomas más frecuentes y abarcando un poco el tema de la ansiedad y la agorafobia en general. Más adelante os contare las tres cosas que a mí me han funcionado muy bien y es de lo más sencillo.

## **SINTOMAS DE LA ANSIEDAD Y AGORAFOBIA**

Una persona tiene agorafobia cuando le da miedo el salir de casa, estar sola, ir a supermercados, lugares con mucha aglomeración de gente... se trata de miedo al miedo. Es un problema bastante corriente 6 de cada 1.000 personas lo padecen, siendo más frecuente en las mujeres.

No se sabe muy bien porque sucede pero la gran mayoría de las veces es por:

- Una enfermedad o embarazo.
- En épocas de estrés.
- Tensiones prolongadas.
- Un trauma.
- Un shock emocional.

La agorafobia lleva a evitar esos lugares donde en algún momento ha sentido los síntomas, se convierte en un hábito el evitar esos lugares y lejos de solucionar el problema lo refuerza.

Es sumamente fácil caer en este círculo; sentimos temor, después preocupación por los sentimientos etc... Algunas personas piensan que podrían hacer el ridículo en público, no hay porque pensar eso, no pasa absolutamente nada. Mucha gente se ha sentido mal alguna vez y siempre alguien nos ayudará.

Los síntomas más comunes suelen ser:

- Palpitaciones o taquicardia.
- Escalofríos o sofocos.

- Inestabilidad o desmayo.
- Miedo a morir.
- Sudor.
- Temblores.
- Sensación de ahogo.
- Sensación de atragantarse.
- Molestias abdominales.
- Opresión en el pecho

## **SINTOMAS ASOCIADOS A LA HIPERVENTILACIÓN**

La hiperventilación es el aumento en la respiración por encima de las necesidades del oxígeno, quiere decir que el cuerpo al ponernos nerviosos, toma más oxígeno del que nuestro cuerpo necesita.

Entonces se empiezan a desarrollar

los síntomas que os voy a citar a continuación:

- Rigidez muscular
- Manos frías
- Aumento del ritmo cardíaco
- Sensación de calor
- Cansancio
- Mareo
- Sensación de ahogo
- Visión borrosa
- Sensación de irrealidad
- Confusión
- Hormigueos en las extremidades

Estos son algunos síntomas que produce o puede producir la hiperventilación. Más adelante, os diré lo que debéis hacer para evitar hiperventilaros.

Tenemos que tener

claro que a pesar de que los síntomas son muy desagradables, no nos va a pasar absolutamente nada, todo está en nuestra mente. La ansiedad no provoca ni infartos, ni locura, ni desmayos, ni derrame cerebral, ni embolia, ni una trombosis...esto es un hecho científico.

## **MIEDOS MÁS FRECUENTES**

Ahora os voy a hablar de los miedos más frecuentes cuando se padece agorafobia y ansiedad:

- Hacer deporte
- Mantener relaciones sexuales
- Ir a centros comerciales o supermercados
- Viajar en avión, autobús...
- Hablar en público
- Ir al dentista o cualquier médico
- Salir a la calle
- Oír la palabra locura

## **COMO PREVENIR LAS CRISIS DE ANSIEDAD**

La lista que os he puesto no incluye todos los miedos, pero bajo mi experiencia son los más frecuentes. Ahora os voy a contar un poco que podemos hacer para prevenir las crisis:

- No te auto mediques, si crees que necesitas ansiolíticos acude a tu médico y dile lo que te ocurre.
- Elimina el consumo de drogas, ya que te pueden provocar crisis de ansiedad con gran facilidad.
- Revisa la distribución de tu tiempo, no todo en esta vida es trabajar
- Evita hablar en voz alta o más rápido de lo normal, ya que te puedes hiperventilar
- Evita el café, la coca cola, el chocolate, el té... en general, todo aquello que sepas que lleva cafeína porque no va nada bien
- Intenta dormir tus 8 horas, ya que el dormir poco favorece la aparición de estados de estrés
- ¡Muévete! El ejercicio físico ha de ser moderado, ya que el ejercicio físico intenso puede dificultar la tarea de relajar los músculos. Te ayudara a estar mejor contigo mismo y reducida mucho el estrés. Te aconsejo el salir a caminar, bicicleta, Yoga o Pilates (son muy buenos) y te ayudan a relajarte la vez que haces ejercicio. Termina con un baño o una buena ducha de agua caliente, ya que contribuirá a una mayor relajación muscular.
- Evita bostezar, ya que puede favorecer a una crisis, porque al bostezar el anhídrido carbónico en la sangre cae bruscamente
- Evita comer rápido ya que facilita el que nos produzca la hiperventilación

Estos son unas cuantas pautas fáciles y sencillas, os aseguro que los he puesto en práctica y si noto la diferencia, sobre todo el dormir las 8 horas. Cuando no las duermo a mí en particular, si me afecta bastante tanto a nivel anímico, como en que me noto que no me encuentro bien. Así que intentar por todos los medios dormir las horas suficientes.

El ejercicio físico al principio, si tenéis mucha ansiedad, puede que os cueste mucho hacerlo o que sintáis que se agrava la ansiedad. Yo lo he sentido, pero es todo lo contrario, tenéis que pensar que al hacer ejercicio el

corazón va muy acelerado y os falta el aire, pero pensar que es por el esfuerzo físico no por la ansiedad. Veréis que cuando empecéis a hacerlo os sentiréis mucho mejor y sobre todo descansareis muy bien.

## **DIEZ REGLAS PARA AFRONTAR EL PÁNICO**

A continuación os voy a hablar de diez reglas para afrontar el pánico y bajo mi experiencia bastante efectivas:

1. Recuerda que las sensaciones de pánico no son más que una exageración que el organismo reacciona frente al estrés
2. Sé que las sensaciones son muy desagradables, pero no son ni peligrosas ni perjudiciales, no te sucederá nada
3. Deja de alimentar al pánico con pensamientos catastróficos en lugar de irse haces que aumente más
4. Observa lo que está sucediendo en tu cuerpo, solo observa
5. Espera y vera como sin luchar ni huir de él solo acéptelo
6. Cuando dejes de tener pensamientos atemorizadores observarás que el miedo empieza a desaparecer por sí solo
7. Recuerda que el objetivo es ser capaces de afrontar el miedo sin evitarlo, esto nos ayudara a progresar
8. Piensa en la satisfacción que sentirás a medida que vayas avanzando a pesar de las dificultades
9. Cuando te empieces a sentir mejor, empieza a planear cosas que vas a hacer después para irte motivando
10. Comienza de forma tranquila, relajada, y sobre todo evitando las prisas

Ahora os voy a añadir una lista muy resumida sobre lo anterior, con el fin de poder llevarla siempre con vosotros para cuando aparezcan los síntomas y poder revisarla con el fin de tranquilizarnos. Puedes añadir otras ideas  
que te ayuden a parte de estas que te voy a dar:

- Las sensaciones son reacciones corporales normales
- No son perjudiciales
- No añadas pensamientos catastróficos
- Fíjate en lo que está sucediendo a tu alrededor
- Espera hasta que pase el miedo
- Observa cuando desaparece
- Es una oportunidad para avanzar
- Piensa en lo que ya has conseguido
- Plantéate que vas hacer después



Esta lista sirve para que al cambiar la forma de comportarse ayudamos a que poco a poco vayan desapareciendo los pensamientos negativos.

## **PUNTO DE PARTIDA**

Empieza por decidir qué es exactamente lo que quieres conseguir, que metas quieres alcanzar. No es tan fácil como parece, no vale decir: “lo que quiero es mejorar” tienes que comprometerte a realizar cosas concretas, por ejemplo; “ir solo o sola al supermercado a hacer la compra “o” voy a ir solo o sola al parque”. Lo que tienes que hacer es hacer una lista con cosas que te gustaría hacer si tener agorafobia o ansiedad, no olvides poner cosas que estas evitando hacer a causa de ello. Lo más importante es que pienses como meta a largo plazo, en aquello que algún día te gustara hacer y que ahora no puedes, pero sobre todo sin presiones, poco a poco.

## **TRATAMIENTO PARA CUANDO PARECE QUE NO SE AVANZA**

Si no se avanza o cree que no se avanza lo suficiente, hay que pensar por qué ocurre. Puede ser porque la acción que os habéis propuesto es demasiado difícil en ese momento. Lo primero que tenéis que hacer es comprobar el orden de vuestra lista anterior y comprobar el orden y ver si cosas que antes parecían fáciles ahora resultan difíciles o al contrario, por ejemplo; si en vuestra lista lo primero era “ir solo o sola al parque” y la acción que quieres realizar ahora es “ir solo o sola al supermercado” lo que tendrás que hacer es buscar acciones intermedias entre la primera y la segunda, como por ejemplo; “ir hasta la puerta del supermercado” o “ir solo o sola hasta mitad de parque”. Estos ejercicios, te servirán para ir acumulando la confianza que necesitas para poder practicar los puntos siguientes. Es muy importante elegir cuidadosamente los puntos intermedios, así como decidir cuantas veces tendrás que practicarlos. Si experimentas una dificultad persistente en progresar con los puntos intermedios al principio, intente otras cosas. Cuando consigas realizar con éxito el punto que te habías propuesto unas cuantas veces, probablemente no necesitaras practicar los puntos intermedios, pero tendrás que ir practicando esa acción conseguida a intervalos regulares y empezar a realizar los que todavía no ha conseguido. Haz que las acciones que vayas consiguiendo se conviertan en parte de tu vida cotidiana de nuevo.

## **POR QUÉ PERSISTE LA AGORAFOBIA**

Se suele pensar que irá desapareciendo gradualmente no haciendo caso a las reacciones de miedo que nos provoca el miedo y es así pero una cosa es pensarlo y otra es hacerlo. Ante el temor a las reacciones se suele evitar esos lugares donde se producen con lo que se “refuerza” el miedo a esas sensaciones y lo que haces es que se vuelva más fuerte el pánico.

También hay gente que piensa que la mejor forma de ayudarte es proporcionarte todo lo que necesitas sin necesidad de tener que salir de casa.

Cuando estas atemorizado tienes la sensación de que el miedo comienza y persiste sin ninguna razón y que no se puede corregir, por eso, hay una tendencia a mantener esas sensaciones y empeorarlas.

Es sumamente fácil caer en este círculo por eso tienes que intentar poner todo de tu parte para ir saliendo de este círculo poco a poco.

## **RECAÍDAS**

Es difícil recuperarse sin tener alguna recaída, es completamente normal, lo que ayer realizaste con éxito hoy te puede parecer imposible de realizar, pero incluso en esos momentos se puede avanzar.

Lo importante es afrontar las sensaciones que sientes, aunque hoy tengas un día malo y no consigas mucho, ese poco conseguido puede tener más valor que en un día bueno aunque consiguieras más.

Se suele pensar que las recaídas se producen después de un ataque de pánico sobre todo si evitaste esa situación antes de que el miedo comenzara a disminuir, pero no pasa nada si crees que es lo que te sucede inténtalo de nuevo al día siguiente.

No te desanimes y piensas que cada paso que des por muy pequeño que sea ya es un gran avance.

Si haces esto veras que te puedes recuperar con bastante rapidez y piensa en lo que ya has conseguido.

Si actúas sin escaparte de esas situaciones, veras que poco a poco el miedo, desaparecerá para siempre.

## **BUSCANDO UNA SOLUCIÓN**

Después de un tiempo intentando que se solucionara el problema, fui haciendo cosas por mi cuenta pero llego ya un punto que veía que no avanzaba.

Cada día me costaba más hacer las cosas que para otras personas son cosas de la vida cotidiana, cosas del día a día y que para mí era un mundo.

Decidí ponerme a buscar por internet a un psicólogo que atendiera en mi zona. De ánimo estaba bien, estaba mucho más contenta, pero no conseguía avanzar en ir a los

sitios. Entonces  
encontré a una psicóloga que venía a casa si lo necesitabas y a mí la verdad me vino de perlas porque el pensar en ir a una consulta me costaba en ese momento la vida.

En la primera consulta me pregunto sobre mi vida, mi familia, y el problema que yo tenía. Después de casi una hora de consulta me dijo su diagnóstico, tenía ansiedad generalizada con agorafobia, yo en ese momento me quede blanca, pero he de decir que me tranquilice mucho al ya saberlo y sobre todo saber que todo esto me venía de él año tan malo que había llevado, el cuerpo llevo un momento que ya dijo hasta aquí., entonces reaccionó de esa forma.

Otra cosa que me dijo que yo no sabía es que la ansiedad no llega de golpe aunque a mi parecer parece que fue así, sino, que es un cúmulo de días y días y días...hasta que explota la bomba por así decirlo.

Pues bien para que la ansiedad o la agorafobia se marche definitivamente lleva su proceso y no es corto. Al igual que viene poco a poco también se ira poco a poco, esto es así, por eso os doy un consejo no penséis en ello, vivir el día a día y pensar que cada pequeño paso que dais es un gran paso para deshacernos de la dichosa ansiedad. Simplemente con esta primera consulta la verdad que me quede ya mucho más tranquila, sabía que no me iba a pasar nada, que todo era del estrés que se fue acumulando y que tenía que salir de una vez.

**AUTORREGISTROS**

En la siguiente consulta ya me empezó a dar unas pautas para empezar, os voy a poner la primera herramienta que a mí me mando que hiciera y la verdad que es muy útil. Cuando tengáis cualquier tipo de sensación desagradable, cuando os sintáis nerviosos por algo etc... Tenéis que anotarlo de tal  
forma que lo tengáis siempre a mano para irlo mirando de vez en cuando y ver si siempre o casi siempre se repiten los

SITUACIÓN	ESTADO Y EMOCIÓN	PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	CONDUCTA Y RESULTADO
Describe: Situación actual que conduce a la emoción desagradable; o imágenes, recuerdos, o corriente de pensamiento que conduce a ella	1.Especifica: Triste, ansioso, irritado.... 2.Evalua el grado o fuerza de cada emoción puntuá de (0 a 100)	1.Escribe: Pensamientos automáticos que acompañan a la emoción 2.Evalúa el grado de seguridad en los pensamientos puntuá de ( 0	1.Escribe: Conducta en esa situación 2.Consecuencias posteriores

misimos síntomas y situaciones.

Aquí os eh dejado la tabla que podéis a hacer o bien a mano o bien en ordenador, os recomiendo que la tengáis siempre a mano para cuando la necesitéis.

Apuntarlo en ese mismo momento, sirve para que podáis llevar un control de todo lo que os suceda y a mí me funcionó,

**FECHA:**

os daréis cuenta cada cuanto tiempo os sucede, si van disminuyendo los síntomas.

Veréis que por mucho que os pase, os daréis cuenta que no son más que síntomas que nada malo os ha pasado y nada malo os va a pasar.

Yo lo iba rellenando y al cabo de un tiempo cuando tenía la siguiente consulta le tenía que entregar la ficha, básicamente comentábamos por qué pasaba eso si estas nerviosa, pensando....

En el tema de la agorafobia, gracias a esta tabla me di cuenta que todo era porque te anticipas a lo que va a pasar, os cuento un poco lo que a mí me pasaba con esto. Cuando yo tenía que ir a algún sitio, un viaje, a comprar algo... si lo planificaba con días de antelación automáticamente sin yo querer estaba todo el día pensando en ello, estaba todo el rato pensando no voy a poder, me voy a poner mala, ¿y si me pasa algo lejos de casa que hago?.

Pues bien esto se llama ansiedad anticipatoria, es decir te anticipas a cosas que todavía no han llegado a suceder, con lo cual empiezas a alimentar a la ansiedad sin querer. Con el tiempo, he ido aprendiendo a cada vez que tengo que ir algún sitio no pienso en ello y si pienso me digo, ¡no me va a pasar nada, puedo hacerlo perfectamente! Pongamos el caso de que estamos en casa y de repente te dicen vente ahora a comer a mi casa (por ejemplo) al no tener tiempo de pensar, es más difícil que te pongas nervioso porque no te da tiempo a darle vueltas al tema.

## **RESPIRACIÓN PROFUNDA O DIAFRAGMÁTICA**

Este es el segundo paso para empezar a luchar contra la ansiedad, la respiración diafragmática.

Al principio practícala cuando estés relajado y busca un ambiente donde a ser posible estés solo y sea confortable para ti.

Os recomiendo que al principio, la trabajéis tumbados porque es más fácil de conseguir el objetivo, una vez empecéis a dominarla probar sentados para más tarde, practicarla de pie.

Al principio os puede parecer un poco difícil pero veréis que cuando empecéis a practicarla regularmente os resultara tan sencillo que sin daros cuenta la podréis practicar en cualquier posición.

Ahora os voy a contar un poco los beneficios que de esta respiración lenta y profunda:

- En una relajación, provoca un reflejo del sistema nervioso parasimpático que hace que los latidos del corazón empiecen a reducirse y a la vez hace que nuestros músculos se relajen.
- Hace que haya una relajación mental, gracias a que llega más oxígeno al cerebro y ello hace que se reduzca los niveles de ansiedad. El concentrarse en la respiración hace que se bloqueen los pensamientos extraños, nos ayuda a poner la mente en

blanco y ayuda y mucho a tranquilizarnos.

- El objetivo principal es poder incorporarla a tu vida diaria sin que te des cuenta.

Hay que ser constante con los ejercicios de respiración. Os recomiendo que si podéis intentéis hacerla dos veces al día, por ejemplo; mañana y noche y cuando ya la controléis no hace falta que la hagáis al pie de la letra practicarla a lo largo del día y veréis como os sorprenderán los resultados. A continuación os voy a escribir la relajación si no os resulta muy útil os recomiendo que la grabéis y así la podréis escuchar siempre que queráis si os resulta más sencillo.

## **RESPIRACIÓN PROFUNDA**

Cierra los ojos y adopta una postura cómoda, ya sea tumbado o sentado, deja que el cuerpo pierda su tensión, que la mente se relaje gradualmente. Dirige tu atención al pecho y abdomen, nota sin intentar cambiarlo como se hinchan y se hunden al respirar, respire normalmente durante unos momentos.... Siente tu respiración, toma conciencia de como es, si es profunda o superficial, rápida o lenta, fuerte o débil, observa si algo interfiere en ella.....límitate a observar..... Deja que la respiración continúe por sí misma, suave y rítmicamente...mientras continuas respirando lentamente observa las diferentes sensaciones que aparecen cuando tomas aire y cuando lo expulsas, mantén la atención en percibir estas sensaciones sin juzgarlas y sin interpretarlas, solo observándolas... Toma conciencia de como el tórax y el abdomen se elevan y contraen rítmicamente, dirige tu atención a sentir claramente estos movimientos..... Siente las sensaciones de tranquilidad que sé que se extienden por tu cuerpo cuando respiras despacio y profundamente, quizás puedas sentir como el ritmo de la respiración se hace cada vez más lento, el ritmo cardiaco también es menor y toma conciencia de todas las sensaciones asociadas al acto de respirar que normalmente pasan desapercibidas , concéntrate en ellas y siéntelas hasta que te sean familiares.....ahora lleva tu atención al abdomen, toma aire muy despacio por la nariz y llévalo a la parte más baja posible del cuerpo para que el abdomen se eleve, infla voluntariamente el abdomen al mismo tiempo que tomas aire, esto hará que el aire llegue hasta el fondo de los pulmones, concéntrate unos momentos en realizar correctamente este movimiento... observa como el abdomen sube y baja con cada respiración, dirige tu atención al tórax y observa como el abdomen sube y baja con cada respiración, dirige tu atención al tórax y observa si sube y baja cada vez que tomas aire y lo expulsas, si es así, significa que no estas respirando correctamente con el abdomen. Concéntrate en respirar profundamente, despacio, comprobando que es el abdomen y no el pecho el que se hincha cada vez que tomas aire, observa como el abdomen se hincha al tomar el aire por la nariz y como se contrae cada vez que lo expulsas, nota las sensaciones de tranquilidad que aparecen y disfrútalas, respira lentamente, sin prisa.....toma conciencia de como con cada respiración, la relajación es mayor. Continúa respirando profunda y lentamente

sintiendo la tranquilidad que va llenando todo tu cuerpo, concéntrate en sentir estas sensaciones, nota como el aire entra, llena sus pulmones y como al salir lentamente por la boca con los labios ligeramente fruncidos se aflojan las tensiones de tu cuerpo, siente como los músculos se relajan y como aparece una sensación de pesadez que poco a poco se va notando por todo el cuerpo.....observa como cada vez que sueltas el aire tu relajación es mayor, te sientes más pesado, más y más relajado con una agradable sensación de bienestar interior, de tranquilidad, concéntrate en sentir con claridad estas sensaciones.... Continua respirando cada vez más despacio, cada vez más tranquilo, comprobando la relación que existe entre respiración y relajación, mantén la atención concentrada en respirar correctamente con el abdomen, despacio, sin prisa. Nota cómo te sientes cada vez más tranquilo, más relajado, concéntrate en percibir estas sensaciones de la forma más clara posible y déjate llevar por ellas, disfrutándolas...ahora cada vez que tomes o sueltes el aire, cuanta mentalmente los segundos que tardas en hacerlo, emplea el doble de tiempo en expulsar el aire que en cogerlo. Por ejemplo; si al tomar el aire cuantas mentalmente hasta cuatro al soltarlo deberás contar al mismo ritmo hasta ocho. Respira profundamente muy despacio, sin perder el ritmo, toma aire lentamente por la nariz. Empezamos 1... 2... Llena completamente tus pulmones 3....4.... reténgalo ....y expúlsalo lentamente por la boca emitiendo un sonido suave y relajante, similar al que hace el viento cuando sopla ligeramente, con esto sentirás sensaciones de relajación en la boca y en la lengua, concéntrate en ese sonido y déjate llevar por él. Vamos a repetirlo otra vez; tome aire lentamente por la nariz, 1.... Muy tranquilo, 2... muy bien, 3....4.... reténgalo...ahora expulsa el aire. Una vez más; tome el aire despacio, 1....2....3....4.... reténgalo....y suéltelo, concentra la atención en este sonido de viento y percibe las sensaciones de relajación que van apareciendo. Repite el ejercicio varias veces, despacio, con tranquilidad, durante unos momentos..... Ahora deja de realizar el sonido del viento cada vez que sueltes el aire y concéntrate en realizar correctamente la respiración con el abdomen, respira lentamente, concentrándote en las sensaciones que se desprenden de la respiración y permanece durante un minuto disfrutando de la relajación.....

Piensa ahora en una escala de -3 a +3 donde -3 representa un máximo de tensión y + 3 un estado de máxima relajación, donde piensas que te ubicarías aproximadamente en esta escala, recuerda el numero para anotarlo en la hoja de registro.

Ahora cuenta de 4 a 1, cuando llegues a 1 abrirás los ojos y te recuperaras, manteniendo una agradable sensación de frescor y bienestar. Empezamos; 4.... comienza a mover lentamente los pies y las piernas, 3.... Mueve las manos y los brazos, 2.....mueve el cuello y la cabeza, te sientes bien, estírate y abre los ojos.

Aquí tenéis la respiración profunda veréis como a medida que la vayáis realizando cada vez os iréis encontrando mejor, a mí por lo menos me ha funcionado y me funciona muy bien es una sensación muy agradable y te relaja enseguida, pero ya os digo que hay que ser constantes porque los resultados no se notan en un día pero si ayuda muchísimo desde el principio. Luego lo que podéis hacer si queréis es haceros una escala que vaya desde el -3 al + 3 y poner la fecha y hora en que realizáis la relajación está bien para llevar un control, y ver el grado de tensión y relajación que cada vez que lo realizáis alcanzáis. Veréis como os ayuda mucho, a mi es una de las primeras técnicas que me empezaron a funcionar muy bien cuando sentía que me venía la ansiedad, pero sobre todo se trata de

hacerla aunque no tengáis ansiedad porque así el cuerpo se va acostumbrando a respirar adecuadamente. Lo que yo enseguida me di cuenta fue en que respiraba mal, respiraba con el tórax y el abdomen me pasaba desapercibido y es verdad que por culpa de eso nos hiperventilamos enseguida porque la respiración es superficial. Espero que esta segunda herramienta os sirva de gran utilidad como a mí.

Yo la practicaba a diario y la sigo practicando se ha vuelto una herramienta principal en mi vida. Hacia los registros y después mi psicóloga los veía, al cabo de un tiempo me dio la tercera y última herramienta que para mí es la que noto una relajación absoluta cada vez que la realizo. A continuación empiezo a explicarla y sobre todo a escribíroslo para que vosotros también podáis ponerla en práctica.

## **RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON**

La idea clave de esta relajación se trata de la práctica diaria de la relajación ya que te ayudará a prevenir la aparición de futuras crisis de ansiedad. Cuando ya estas sufriendo una crisis de ansiedad la relajación es de poca ayuda pero en su defecto se va acumulando en el cuerpo y se nota a partir de tres o cuatro semanas de práctica diaria, reduciendo mucho los síntomas de la ansiedad. La preocupación continua hace que se transforme en tensión muscular y el resto de los síntomas físicos. Esa tensión al no huir, luchar ni desmayarnos esa tensión no se libera y tampoco es recomendable reaccionar de ese modo.

Aprendiendo a reconocer donde tenemos tensión muscular podremos relajar los músculos a voluntad, mediante la relajación muscular es posible eliminar o reducir los síntomas físicos de la ansiedad que se presentan a diario. Se trata de la relajación muscular progresiva de Jacobson, consiste en practicar una serie de sencillos ejercicios de tensión y relajación muscular. Al principio, el objetivo no es lograr la relajación muscular sino saber diferenciar los estados de tensión muscular de los estados de relajación, no somos conscientes de que zonas de nuestro cuerpo están crónicamente tensas y precisamente es esa tensión la que nos provoca ese malestar. Es muy importante que sepáis que necesitamos practicar al menos dos semanas para empezar a notar los resultados, los beneficios son muchos aprender a relajarse es como montar en bicicleta, nunca se olvida. Es cierto que se tarda un poco en empezar a ver resultados pero desde el principio ya se nota, yo la primera vez que la hice recuerdo que me sentía como extraña pero era de lo relaja que estaba así que por lo menos a mí si lo note desde la primera relajación, para muchos os parecerá un inconveniente el que tarden un poco en aparecer los resultados pero tienes que pensar que de esta forma no tendrás que tomar ninguna pastilla para sentirnos bien ya que las pastillas el gran inconveniente de ellas es que cuando más se toman, menos efecto hacen, ya que el cuerpo se acaba acostumbrando a ellas. Ahora te voy a escribir las relajaciones puedes pedir que otra persona te lo lea o bien grabártelo donde tú quieras. Tienes que saber que es muy importante respetar los tiempos necesarios para llegar a sentir la tensión y posteriormente la relajación de los músculos, aproximadamente debes dejar unos cinco segundos para la tensión y unos veinte o treinta segundos para la relajación de los músculos.

## **RELAJACIÓN MUSCULAR: NIVEL BÁSICO**

Ponte cómodo. Si lo deseas, cierra los ojos y deja que tu cuerpo se vaya concentrando en las sensaciones que van a venir a continuación...

Comenzaremos por tu brazo derecho. Centra tu atención en el brazo derecho.... Aprieta el puño y siente la tensión que se genera en los dedos, en el antebrazo y en todo el brazo... Mantén esa tensión unos segundos, hasta que seas capaz de sentirla bien... Y ahora suelta toda la tensión del puño, suéltala toda y de forma brusca. Y concéntrate en la sensación de relajación que ocurre en la mano derecha, en el antebrazo y en todo el brazo... Centra tu atención en esa sensación. Una sensación de ligereza o de pesadez, puede que notes incluso un ligero hormigueo o un poco de calor.... Eso está bien. Quizás notes que el brazo se queda blando, flojo, suelto... Eso es la relajación muscular. Permítete sentir esas sensaciones agradables.... Ahora vamos a tensar de nuevo los mismos músculos. Aprieta de nuevo el puño derecho, lo suficiente como para sentir la tensión muscular en el puño, el antebrazo y el brazo derecho... Suelta toda la tensión de nuevo, de forma brusca. Siempre vamos a soltar la tensión de forma brusca, ya que de ese modo podemos aprender antes a distinguir las sensaciones de la tensión de las sensaciones de la relajación.... Ahora el brazo, el antebrazo y la mano ya se han relajado. Han quedado blandos, flojos, suaves. Deja que tu respiración se haga suave y rítmica, sin forzar. El aire circula de forma suave y llega hasta tu abdomen. Trata de respirar con la parte baja de los pulmones, de forma suave, rítmica, sin forzar....

Ahora vamos a tensar el puño izquierdo. Ténsalo con fuerza suficiente para notar la tensión en el antebrazo y en todo el brazo izquierdo... Suelta la tensión. Deja que se relaje la mano, el antebrazo y todo el brazo izquierdo... Concentra tu atención en las sensaciones de relajación que se producen: la pesadez, la flojedad, la suavidad... todas estas sensaciones pueden producirse en el brazo y en la mano. Permite que aparezcan estas sensaciones inofensivas y relajantes... Quizás hayas notado que el tensar el puño izquierdo también se tensaban otras zonas de tu cuerpo, incluido el brazo o el puño derecho. Esto es normal, sobre todo al principio. Pero es importante que prestes atención para que sólo se tense aquella zona del cuerpo que queremos tensar. Es importante que aprendas a mantener relajadas el resto de zonas de tu cuerpo mientras no desees sentir la tensión en esas zonas. Más adelante será muy útil que aprendas a mantener la relajación de ciertos músculos mientras tensas otras zonas de tu cuerpo. Repetimos de nuevo la tensión en el puño izquierdo... Y soltamos la tensión... De nuevo sentimos la relajación en nuestro brazo... El brazo se queda suave, blando, flojo, libre de tensión... Y la respiración continúa suave y tranquila, sin forzar. Una respiración abdominal, suave y tranquila, sin forzar.

Ahora vamos a tensar los músculos de la cara. Esto es un poquito más difícil pero con la práctica irá saliendo mejor. Para tensar todos los músculos de la cara ten en cuenta que debes tensar la frente, los párpados, el entrecejo, la nariz, los labios, la mandíbula y la lengua. De momento, vamos a tensar sólo la frente. Para ello, trata de elevar con fuerza las cejas... Elévalas... Y suéltala tensión... La frente se queda suave y blanda, libre de tensión... Tensa ahora los párpados. Apriétalos. Siente la tensión suave en los ojos... y suelta la tensión. Los párpados se relajan, quedan sueltos y casi no se sienten... Tensa de nuevo los párpados... Y suelta la tensión... Tensa ahora el entrecejo y la nariz, como si pusieras cara de asco... Siente la tensión en el entrecejo y en la nariz... Y suelta la



tensión... Nota cómo se relaja esa zona de tu cara. Queda suave y blanda, sin tensión... Tensa de nuevo el entrecejo y la nariz... Y suelta la tensión... Tensa ahora la mandíbula y la lengua, apretando los dientes y empujando la lengua contra el paladar. Siente la tensión en los dientes y los labios... Y suelta la tensión... la lengua queda blanda, floja, sin tensión. Las mandíbulas también se relajan, suelta toda la tensión... Tensa de nuevo la mandíbula y la lengua... Y suelta la tensión... Ahora la cara se ha relajado. También los brazos. Y la respiración es suave, tranquila y profunda. Sin forzar....

A continuación vamos a relajar el cuello. Para tensarlo puedes intentar tocar con la barbilla el pecho o, si estas acostado puedes empujar la cabeza contra el colchón. Tensa ahora el cuello. Siente la tensión... Y suelta la tensión... El cuello queda blando, suave y sin tensión... El cuello se relaja... Tensa de nuevo el cuello. Siente la tensión... Y suelta la tensión... Concentra tu atención en la sensación de relajación y bienestar que se va acumulando... La respiración tranquila y suave, los brazos relajados, la cara relajada y ahora también el cuello relajado...

Para tensar los hombros vamos a tirar de ellos hacia atrás, como si intentásemos tocar nuestros hombros entre sí por la espalda. Tensa ahora los hombros.... Siente la tensión... Y suelta la tensión. La espalda parece relajarse... Tensa de nuevo los hombros... Y suelta la tensión... Los músculos quedan blandos y suaves...relajados. Ahora tensaremos de nuevo los hombros, pero esta vez tiraremos de ellos hacia delante, como si quisiéramos juntarlos delante de nosotros. Ténsalos ahora... Siente la tensión... Y suelta la tensión... El pecho y la espalda se relajan. Concentra tu atención en las sensaciones que se producen... Tensa de nuevo los hombros... Y suelta la tensión... Concentra tu atención en las sensaciones de la relajación, los músculos se aflojan, se quedan sueltos y blandos. Disfruta de esa sensación de relajación que se va produciendo....

Ahora intenta tensar los músculos del abdomen como si quisieras hacer una flexión abdominal. Siente la tensión en todo el abdomen... Y suelta la tensión... Los músculos quedan blandos y tu atención se concentra en la relajación y en las sensaciones agradables que se producen...Tensa de nuevo los músculos del abdomen... Y suelta la tensión... Disfruta de la sensación agradable que sientes al soltar la tensión. Siente cómo los músculos se aflojan y quedan blandos y tranquilos...

Ahora vamos a tensar la parte media y baja de la espalda. Para ello trata de arquear la espalda, como si quisieras sacar el abdomen hacia delante. Arquea la espalda ahora... Siente la tensión... Y suelta la tensión... De nuevo se produce una liberación de tensión que resulta agradable... relajante... Tensa de nuevo la espalda, arqueándola... Y suelta la tensión... Concentra tu atención de nuevo en las sensaciones agradables que se producen al soltar la tensión... Y la respiración continúa suave y tranquila, relajante y sin forzar... El aire entra y tu cuerpo se relaja... El aire sale y la tensión se va...

La respiración continua suave, profunda y sin forzar. Relajante y agradable. Suave y abdominal...

Ahora vamos a tensar la pierna derecha. Para eso tensa con fuerza la punta del pie hacia delante, como si quisieras pisar el freno de un coche... Siente la tensión... Y suelta la tensión... El pie se relaja; la pantorrilla y el muslo, también...Concentra tu atención en todos los músculos que

han soltado la tensión y nota la diferencia... Tensa de nuevo la punta del pie, con fuerza suficiente para notar la tensión en la pantorrilla y el muslo derecho... Suelta la tensión y concentra tu atención en las sensaciones de relajación que se producen...

Y ahora vamos a tensar la pierna izquierda. Para ello tensa con fuerza la punta del pie izquierdo hacia delante, como si quisieras pisar el embrague del coche... Siente la tensión... Y suelta la tensión... Todos los músculos del muslo, la pantorrilla y el pie se relajan... Tensa de nuevo el pie. Siente la tensión en toda la pierna... Y suelta la tensión... La pierna se relaja. El pie, la pantorrilla y el muslo se relajan... Sientes una sensación agradable de pesadez, tranquilidad o relajación que recorre tu pierna... Y todo tu cuerpo se ha relajado... Los brazos... la cara y el cuello... los hombros... el abdomen... la espalda... y las piernas...

La respiración se ha hecho tranquila y profunda, suave y sin forzar, abdominal y relajante... Siente el ritmo suave y tranquilo... Siente la paz que te transporta esa respiración tranquila, abdominal y profunda... Siente cómo se renueva tu energía, como la tensión abandona tu cuerpo... Siente cómo la tranquilidad y la relajación se hacen más y más agradables... Permítete sentir esas sensaciones agradables. Tienes derecho a sentirte tranquilo y relajado... Disfruta un rato de estas sensaciones y siente cómo renuevan también tu mente... Cuando desees levantarte, tan sólo tienes que mover un poco las piernas y los brazos antes de hacerlo.

Levántate de forma suave, pues la relajación ha hecho que todos tus músculos queden blandos y agradablemente flojos, sin tensión.

Para que este ejercicio de relajación haga su efecto es necesario practicarlo al menos dos veces al día durante 15 o 20 días. Te recomiendo que lo practiques, siempre que puedas, en el mismo lugar y sin interrupciones. Diles a las personas con las que convives que vas a hacer relajación y no te interrumpan durante unos 30 minutos. Vístete de forma cómoda y concéntrate esos minutos para lograr tu meta.

Te recomiendo que hagas una lista para apuntar en una escala de 0 a 10, cuanto te has relajado y el grado de concentración que has alcanzado, esto te servirá para ver tus avances en la relajación día a día. Después de practicar esta relajación durante esos días te voy a escribir la del nivel superior.

## **RELAJACIÓN MUSCULAR: NIVEL SUPERIOR**

Ponte cómodo. Deja que tu cuerpo se vaya concentrando en las sensaciones que van a venir a continuación...

Comenzaremos por tu brazo derecho. Centra tu atención en el brazo derecho... Y suelta la tensión del

puño, suéltala toda y deja que se relaje. Y concéntrate en las sensaciones de relajación que ocurre en la mano derecha, en el antebrazo y en todo el brazo... Centra tu atención en esa sensación. Una sensación de ligereza o de pesadez, puede que notes incluso un ligero hormigueo o un poco de calor... Eso está bien. Quizás notes que el brazo se queda blando, flojo, suelto... Eso es la relajación muscular. Permítete sentir esas sensaciones

agradables...

Ahora el brazo, el antebrazo y la mano ya se han relajado. Han quedado blandos, flojos y suaves. Deja que tu respiración se haga suave y rítmica, sin forzar. El aire circula de forma suave y llega hasta tu abdomen. Trata de respirar con la parte baja de los pulmones, de forma suave y rítmica, sin

forzar...

Ahora suelta la tensión del puño izquierdo. Deja que se relaje la mano, el antebrazo y todo el brazo izquierdo... Concentra tu atención en las sensaciones de relajación que pueden ocurrir: pesadez, flojedad, suavidad... todas estas sensaciones pueden producirse en el brazo y en la mano. Permítete que aparezcan esas sensaciones inofensivas y relajantes...

El brazo izquierdo se queda suave, blando, flojo, libre de tensión... Y la respiración continúa suave y tranquila, sin forzar. Una respiración abdominal, suave y tranquila, sin forzar.

Ahora vamos a dejar que se relajen los músculos de la cara... La frente se queda suave y blanda, libre de tensión... Los párpados se relajan, quedan sueltos y casi no se sienten... El entrecejo y la nariz liberan su tensión... La mandíbula y la lengua también se aflojan y quedan sin tensión.

Ahora la cara se ha relajado. También los brazos. Y la respiración es suave, tranquila y profunda. Sin forzar....

A continuación vamos a relajar el cuello. Deja que la tensión se libere... Y el cuello queda blando, suave y sin tensión... El cuello se relaja... Concentra tu atención en la sensación de relajación y bienestar que se va acumulando... La respiración tranquila y suave, los brazos relajados, la cara relajada y ahora también el cuello relajado... Los hombros se relajan y la espalda parece quedar blanda, caliente o floja. Los músculos quedan blandos y suaves...

relajados.

El pecho y la espalda se relajan. Concentra tu atención en las sensaciones que se producen... Concentra tu atención en las sensaciones de la relajación: los músculos se aflojan, quedan sueltos y blandos. Disfruta de esa sensación de relajación que se va produciendo y que aumenta cada vez más.

Ahora suelta la tensión que pueda haber en los músculos del abdomen... Los músculos quedan blandos y tu atención se concentra en la relajación y en las sensaciones agradables que se producen... Disfruta de la sensación agradable que sientes al permitir que la tensión se disuelva. Siente cómo los músculos se aflojan y quedan blandos y tranquilos...

Ahora vamos a centrar la atención en la parte media y baja de la espalda. Explora los puntos de tensión que pueda haber... Y suelta la tensión... De nuevo se producen sensaciones agradables de relajación... Concentra tu atención en esas sensaciones agradables que se producen... Y la respiración continúa suave y tranquila, relajante y sin forzar... El aire entra y tu cuerpo se relaja... El aire sale y la tensión se va... La respiración continúa suave, profunda y sin forzar. Relajante y

agradable. Suave y abdominal... Ahora centramos la atención en la pierna derecha. Explora los puntos de tensión que pueda haber... Y suelta esa tensión... El pie se relaja; la pantorrilla y el muslo, también... Concentra tu atención en todos los músculos que se van relajando con sólo evocar las sensaciones de la relajación.... Los músculos quedan blandos, calientes o flojos, sin tensión... Concentra tu atención en las sensaciones de relajación que se producen en la pierna derecha...

Y ahora llevamos la atención a la pierna izquierda... Buscamos cualquier pequeña tensión que puede quedar... y permitimos que esa tensión se disuelva... Todos los músculos del muslo, la pantorrilla y el pie se relajan... La pierna se relaja. El pie, la pantorrilla y el muslo se relajan... Sientes una sensación agradable de pesadez, tranquilidad o relajación que recorre tu pierna izquierda... Y todo tu cuerpo se han relajado... Los brazos... la cara y el cuello... los hombros... el abdomen... la espalda... y las piernas...

La respiración se ha hecho tranquila y profunda, suave y sin forzar, abdominal y relajante... Siente el ritmo suave y tranquilo... Siente la paz que te reporta esa respiración tranquila, abdominal y profunda... Siente cómo se renueva tu energía, cómo la tensión abandona tu cuerpo... Siente cómo la tranquilidad y el relajación se hacen más y más agradables... Permítete sentir esas sensaciones agradables. Tienes derecho a sentirte tranquilo y relajado...

Disfruta un rato de estas sensaciones y siente cómo renuevan también tu mente.... Cuando desees levantarte, tan sólo tienes que mover un poco las piernas y los brazos antes de hacerlo. Levántate de forma suave, pues la relajación ha hecho que todos tus músculos quedan blandos y agradablemente flojos, sin tensión.

Las relajaciones que os he puesto anteriormente son a unas fichas que me dio la psicóloga y pertenecen al Dr. Pedro Moreno de la Clínica Moreno-Psicólogos.

## **MI EXPERIENCIA PERSONAL**

Ahora os voy a hablar un poco de mi experiencia con todas las pautas que os he puesto anteriormente, he de decir que yo tuve 3 consultas con la psicóloga y actualmente no la necesito, a mi sin duda lo que más me funcionó fue las respiraciones y la relajación tan simple como eso.

Os recomiendo que la relajación la hagáis si podeis antes de salir de casa porque así el cuerpo esta relajado y es más difícil que os de un ataque tan fácilmente y las respiraciones igual, he de deciros que a mí las respiraciones cuando estoy en una situación que veo que me estoy empezando a poner nerviosa inspiro y expiro con el abdomen( como ya os he explicado) y se me pasa enseguida, al hacer las respiraciones los que hacemos es parar los pensamientos negativos y la verdad que a mi me funciona muy bien.

Las relajaciones lo mismo, cuando termino de hacerla es una sensación de paz y una tranquilidad que no sabes muy bien ni cómo explicarlo, pero de verdad que funciona, eso si hay que ser constante.

Cuando empecé a poner en práctica la respiración y la relajación ya me anime a bajar a la calle. Yo empecé por bajar por debajo de casa e intentar permanecer en ella por lo menos 15 minutos, al día siguiente intentaba estar 5 minutos más así hasta que ya fui capaz de estar 1 hora sin sentir nada de ansiedad.

Después me anime a ir cada vez más lejos, decía; hoy tengo que llegar hasta esa farola, hay día siguiente igual y un poquito más así poco a poco cada vez intentar ir mas lejos. Si vivis en una ciudad podeis hascer lo siguiente: intentar ir hasta el final de una calle, al día siguiente hasta el final de esa calle y un poco mas así poco a poco intentar ir incrementando la distancia pero sobre todo recordar poco a poco sin forzar si veis que llegais hasta un punto y no podeis os dais tranquilamente la vuelta y volveis a casa pero sin huir y sin forzar, es mejor ir poco a poco que no querer hacer todo rápido y volver a recaer y coger miedo de nuevo.

Como os decía yo empecé poquito a poco y por aquí por el pueblo. Un día después de mucho tiempo sin ir fuimos a la ciudad que tenemos a 6 kilómetros, yo estaba muy nerviosa pero respire 2 veces y me tranquilice fuimos a dar una vueltecilla con el coche y al principio muy nerviosa pero después en seguida me relaje. Estaba contenta porque cada vez iba haciendo mas cosas, recuerdo otro día que subimos a ver a mi familia que esta a 70 kilómetros yo quería subir pero no podía evitar ponerme nerviosa al principio muy tensa y me empecé a hiperventilar pero lo mismo hice respiraciones y me decía a mi misma; “todo esta bien, no me va a pasar nada” y me relaje”.

Cada vez iba dando mas pasos y yo cada vez me sentía mas fuerte, después de muchísimo tiempo sin ir a una tienda fuimos a comprar a una carnicería y una panadería y no me lo podía creer estaba super tranquila y no tuve ningún síntoma, eso si he de decir que a día de hoy aun me cuesta ir a supermercados grandes pero sé que lo haré porque se puede, pero poco a poco no hay que forzar.

El día de nochevieja nos fuimos a casi 400 kilómetros a pasar el finde año con la familia de mi pareja y he de deciros que los días de antes estaba venga a pensar; “y si me da por el camino” “no puedo hacerlo esta muy lejos” así estuve 3 días y ¿de que me sirvió darle vueltas? de nada. Llego el día, nos montamos en el coche y empezamos la ruta y no me dio absolutamente nada ¡no me lo podía creer! fui capaz de estar casi 4 horas dentro del coche y yo tan feliz.

Así que como veis, he pasado de no poder salir por la puerta de mi casa a ir a tiendas pequeñas, hacer viajes y salir a dar una vuelta por el pueblo cada vez más lejos. Aún me falta un poco, aun me falta de enfrentarme a supermercados mas grandes pero ya he avanzado mucho en poco tiempo y se que lo voy a lograr y haré todo los que antes podía hacer sin ningún problema.

¡El querer es poder! No lo olvidéis nunca, si yo e podido vosotros también podréis, esto es muy sencillo a medida que la ansiedad disminuye y llega hasta un punto que ya no nos afecta para nada, se nos quitaran todos los problemas.

Otra cosa que os quería comentar, es que no hay que olvidar que todo el mundo tenemos ansiedad pero lo que hay que controlar es que no nos limite nuestra vida e intentar que no estemos tensos durante mucho tiempo ya que eso es lo que no tiene que ser y sobre todo cuando os empecéis a

exponer intentar ir aumentando progresivamente el tiempo que duren las exposiciones, hasta que consigáis estar por lo menos una hora y sobre todo, que cuando abandones dicha situación no tengáis nada de ansiedad. Respecto a la respiración diafragmática que os comentado hay personas que les cuesta mucho captar los movimientos, y es normal, intenta buscar por ejemplo en Youtube algún video donde puedas ver bien como se hace ya que son de gran utilidad porque te lo explican muy bien y hay bastantes videos muy buenos.

Este libro de autoayuda como veis esta basado en mi experiencia personal y en mis métodos que hasta dia de hoy me han funcionado a mi, decidi hacerlo para intentar ayudar a gente que pueda estar en mi misma situación y sentirme realizada como persona. Espero que os sirva de ayuda y salgáis pronto de esta situación que nos limita tanto la vida, pero que si se quiere se puede, no lo olvidéis nunca.