

## 4to Encuentro



### **Ansiedad positiva y negativa: cómo afrontarla a través de las técnicas de relajación**

La ansiedad puede ser uno de los peores enemigos cuando queremos perder peso y lograr un peso saludable. Frente a esto, es necesario que sepa cómo controlarla, ya que la ansiedad no es más que ganas de comer y comer sin parar. Lo peor es que, cuando se tienen ansias por la comida, lo que se desea comer son alimentos poco saludables como los dulces y las frituras.

Ahora bien, si tenemos que definirla...

La ANSIEDAD es una anticipación involuntaria de un daño o desgracia futuros, que se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión. El objetivo del daño anticipado puede ser interno o externo. Se trata de una señal de alerta que advierte acerca de un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza.

La ansiedad es una emoción que surge cuando una persona se siente en peligro, ya sea por una amenaza real o imaginaria. Es una respuesta normal o adaptativa, que prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de emergencia. Por lo tanto, cumple una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza o la felicidad.

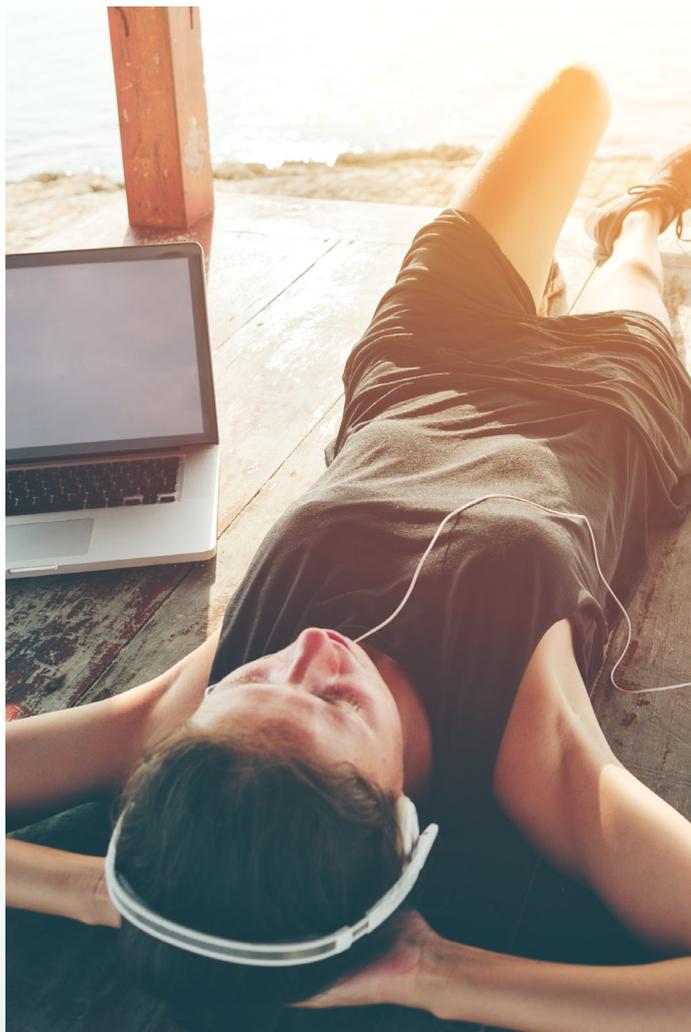
La ansiedad normal es adaptativa y permite a la persona responder al estímulo en forma adecuada. Se presenta ante estímulos reales o potenciales (ni imaginarios o inexistentes). La reacción es proporcional cualitativa y cuantitativamente, en tiempo, duración e intensidad. Sin embargo, la ansiedad se considera patológica cuando el estímulo supera la capacidad de adaptación de respuesta del organismo y aparece una respuesta no adaptativa, intensa y desproporcionada, que interfiere en el funcionamiento cotidiano y disminuye el rendimiento. Se acompaña de una sensación desagradable y desmotivadora, síntomas físicos y psicológicos, y persiste más allá de los motivos que la han desencadenado.

La ansiedad patológica suele presentarse con síntomas físicos que provocan algún malestar clínicamente significativo o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la actividad. Es útil distinguir entre la ansiedad "estado", que es episódica y transitoria, y la ansiedad "rasgo", que es persistente y puede reflejar una personalidad "propensa a la ansiedad".

“El estrés y la ansiedad pueden agravarse no solo por lo que se come, sino también por la manera en que se hace.”

## S.O.S necesito disminuir mi ansiedad, ¿qué puedo hacer?

Aquí le voy a presentar algunas técnicas de relajación que lo pueden ayudar para sentirse mejor. La primera herramienta para encontrar el equilibrio es priorizarse, ponerse en primer lugar y animarse a volver a encontrar un espacio para uno/a mismo/a y retomar las actividades que más nos gustan.



Si bailar nos gusta, nos conecta con el placer, hay que hacerlo para relajarnos y poder recargar la energía a fin de continuar con la rutina y las obligaciones.

Pero además, podemos incorporar las técnicas de respiración y la meditación.

**Respiración diafragmática lenta:** es una técnica utilizada para el manejo de la ansiedad. La tensión muscular es uno de los componentes de la ansiedad, los ejercicios de respiración pueden ser útiles para relajarse y aliviar el estrés.

- 1- Antes de empezar expulse todo aire de sus pulmones varias veces. Puede hacer algunos suspiros o exhalar por la boca. El objetivo es vaciar bien los pulmones de aire residual.
- 2- Una vez provocado este impulso de respiración profunda, inicie la respiración diafragmática dirigiendo el aire, al inspirar “hacia su abdomen”, como si quisiera empujar hacia arriba las manos que están sobre él. Retenga unos instantes el aire en sus pulmones, brevemente, sin que haya presión.
- 3- Cuando sienta la necesidad de expulsar el aire, hágalo, relajando su vientre (este se “desinflará” y las manos bajarán con él). Quédese un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo se va relajando.
- 4- En cuanto sienta nuevamente el impulso de inspirar, hágalo profunda y lentamente, volviendo a llenar sus pulmones mientras su abdomen sube.

## Nadi Shodhana o respiración alternada por las fosas nasales.

Esta respiración trae calma y balance, y une las regiones derecha e izquierda del cerebro. Comenzando con una postura cómoda de meditación, tómese el pulgar derecho y ubíquelo en la fosa nasal derecha e inhale profundamente a través de la fosa nasal izquierda. Al llegar al pico de la inhalación, tape la fosa nasal izquierda, luego exhale a través de la fosa nasal derecha. Continúe este patrón, inhalando por la fosa nasal derecha, luego cerrándola con el pulgar derecho y exhalando a través de la fosa nasal izquierda.

**Visualización:** consiste en usar la imaginación para visualizar imágenes positivas y creativas que nos permitan relajarnos.

**Yoga:** es una disciplina excelente para prevenir enfermedades y buscar el equilibrio del cuerpo. Se basa fundamentalmente en el control de la respiración, que contribuye a la oxigenación de la sangre y la ampliación de los pulmones. Algunos de los beneficios más notorios de esta actividad es la reducción del estrés, de la ansiedad y de la inseguridad, entre otros. Nació en la India hace miles de años, y se considera también una filosofía que permite al individuo mejorar su calidad de vida.

## Otras actividades que puede realizar más seguido:

- Los paseos o caminatas por lugares agradables.
- Bailar.
- Cantar.
- Salir con amigos.
- Redecorar el hogar.
- Las aguas termales.
- La aromaterapia.
- Unas vacaciones sin programar.
- Unas salidas cortas.
- Gimnasia suave.
- Mojarse los puños con agua tibia.
- Usar cremas naturales para la piel.
- Comer frutas.
- Leer.
- Escribir.
- Ir al cine.
- Sexo.
- La risoterapia.
- Reiki y Feng Shui (viento y agua).
- Escuchar música.
- Abrir la ventana y ver el cielo-sol.

