

**Ansiedad:**  
**Técnicas de relajación**  
Tema: #304  
Categoría: comportamientos

*“Echando toda vuestra ansiedad sobre Él porque Él tiene cuidado de vosotros.” 1 Pedro 5:7*

La ansiedad puede controlarse en hasta un 90% de los casos con terapias cognitivas/de comportamiento, medicamentos y técnicas de relajación. Cuando no está controlada, la ansiedad puede conducir a problemas de salud importantes y patrones de sueño disruptivos. Prueba estas técnicas de relajación:

1. **Respiración controlada:**

Inhala por la nariz, por la boca. Respira por el diafragma, no por el pecho. Ayuda a mantenerse concentrado si usted piensa una palabra al inhalar/exhalar, como la paz/calma.

También trate de contar 1-2-3-4 a medida que inhale, 1-2-3-4 a medida que sostenga la respiración, y 1-2-3-4 a medida que exhale.

2. **Imágenes visuales:**

Tener un ancla visual como una playa tranquila o nubes suavemente en movimiento. Cierra los ojos e imagina esta imagen. Si tu mente vaga, repite una palabra o un versículo de las escrituras. Véase la sección D relajaciones y oraciones guiadas por ejemplo.

3. **Sonidos/música:**

Reproduce música relajante o sonidos relajantes como la naturaleza, el océano o la lluvia. Cierren los ojos y repitan una palabra o escritura significativa .

4. **Relajación muscular progresiva:**

Aplicar tensión a ciertos grupos musculares, luego detener la tensión y notar cómo los músculos se relajan. A través de la repetición reconoces la diferencia entre los músculos tensados/relajados. Encuentra videos en youtube.com.

**Participación grupal:** Pruebe algunas de estas técnicas en grupo. Analicen palabras, frases o versículos de las escrituras que puedan usarse. Prueba estos versículos: Juan 14:27, Filipenses. 4:7, Gálatas. 5:22, Mateo. 11:28, Salmo 103:1, Sofonías 3:17.

(1) Borchard, Therese J.12 mejores destructores de ansiedad, Beliefnet.com web. Consultado el 22 de agosto de 2010.

(2) Lucado, Max, Max Lucado sobre cómo vencer el miedo, Beliefnet.com. membrana interdigital. Consultado el 22 de agosto de 2010.

## **Técnicas de relajación:**

### **1. Respiración controlada:**

Inhala por la nariz, por la boca. Respira por el diafragma, no por el pecho.

Ayuda a mantenerse concentrado si usted piensa una palabra al inhalar/exhalar, como la paz/calma.

También trate de contar 1-2-3-4 a medida que inhale, 1-2-3-4 a medida que sostenga la respiración, y 1-2-3-4 a medida que exhalan.

### **2. Imágenes visuales:**

Tener un ancla visual como una playa tranquila o nubes suavemente en movimiento. Cierra los ojos e imagina esta imagen. Si tu mente vaga, repite una palabra o un versículo de las escrituras.

### **3. Sonidos/música:**

Reproduce música relajante o sonidos relajantes como la naturaleza, el océano o la lluvia.

Cierren los ojos y repitan una palabra significativa o un versículo de las escrituras.

### **4. Relajación muscular progresiva:**

Aplicar tensión a ciertos grupos musculares, luego detener la tensión y notar cómo los músculos se relajan. A través de la repetición reconoces la diferencia entre los músculos tensados/relajados. Encuentra videos en youtube.com.

**Participación grupal:** Pruebe algunas de estas técnicas en grupo. Analicen palabras, frases o versículos de las escrituras que puedan usarse. Prueba estos versículos: Juan 14:27, Fil. 4:7, Gal. 5:22, Mat. 11:28, Salmo 103:1, Sofonías 3:17.