

Afrontamiento Consciente a través de la Relajación

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: McKay, M. & West, A. (2019) Emotion efficacy therapy: A brief, exposure-based treatment for emotion regulation integrating ACT & DBT. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Cuando una emoción intensa se activa y de repente te enfrentas a un momento de elección, el afrontamiento consciente puede ayudarte a regular tus emociones para que puedas actuar de acuerdo con tus valores. Practica estas técnicas de relajación diariamente para que puedas recurrir a ellas cuando más las necesites.

1. Respiración Diafragmática

Coloca una mano sobre tu abdomen, justo por encima de la cintura, y la otra sobre el pecho. Toma una respiración lenta y profunda hacia el abdomen. La mano sobre el abdomen debe moverse, mientras que la mano sobre el pecho debe permanecer relativamente quieta.

Si tienes dificultad para llevar el aire al abdomen (y notas que se mueve más el pecho), puedes intentar:

Presionar suavemente tu mano contra el abdomen e inhalar tratando de empujar la mano hacia afuera.

Acostarte y colocar un libro sobre el abdomen. Respira de manera que el libro se eleve con cada inhalación.

2. Práctica: Realiza 15 respiraciones diafragmáticas, tres veces al día.

Relajación Sin Tensión

Escoge una palabra clave asociada con la relajación. Puede ser:

Un color (luz dorada, azul marino).

Un lugar que te transmita calma.

Una instrucción (“relájate ahora”).

Un mantra espiritual (“calma”, “paz”, “déjalo ir”).

Luego:

Observa un grupo muscular y detecta cualquier tensión.

Realiza una respiración diafragmática profunda.

Al llegar al punto máximo de la inhalación, repite mentalmente tu palabra clave.

Al exhalar, libera conscientemente la tensión de ese grupo muscular.

Realiza este proceso dos veces con cada grupo muscular:

Rostro (frente y mandíbula)

Cuello y hombros

Brazos y manos

*Pecho, espalda y abdomen
Piernas (glúteos, muslos, pantorrillas y pies)*

3. Práctica: Tres veces al día.

Respiración Controlada con Palabra Clave

Utiliza la misma palabra clave elegida anteriormente.

*Realiza una respiración diafragmática profunda.
En el punto máximo de la inhalación, repite tu palabra clave.
Mientras exhalas, imagina que toda la tensión abandona tu cuerpo.
Permite que el cuerpo se afloje ligeramente mientras exhalas.*

4. Práctica: 15 respiraciones, tres veces al día.

Ejercicio de los Cinco Sentidos

Este ejercicio ayuda a redirigir la atención desde pensamientos negativos hacia la experiencia del momento presente.

Oído (30 segundos)

Presta atención a todos los sonidos que puedas escuchar:

Voces

Tráfico

Aire acondicionado

Movimiento

Sonidos corporales

Si tu mente se distrae, regresa amablemente al sonido.

Olfato (30 segundos)

Observa:

Aromas

Fragancias

Olores corporales

Olores del entorno

Tacto (30 segundos)

Observa:

Temperatura

Texturas

Presión del cuerpo sobre la silla o el suelo

Vista (30 segundos)

Observa:

Colores

Formas

Objetos presentes en el entorno

Gusto (30 segundos)

Nota los sabores residuales en tu boca:

Dulce

Salado

Amargo

Ácido

Pregúntate: ¿Hay sabores más sutiles presentes?

Práctica: Dos veces al día.