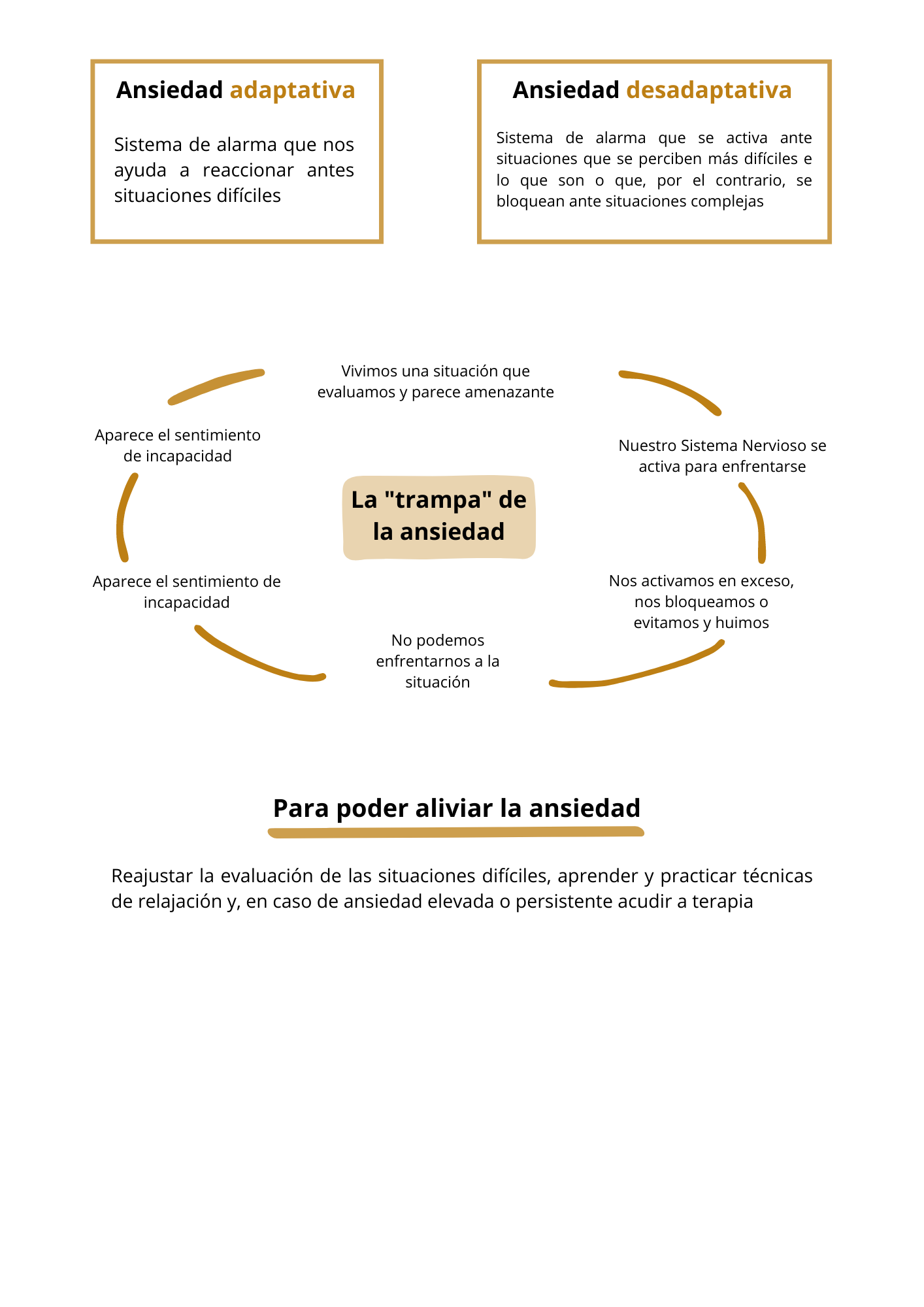
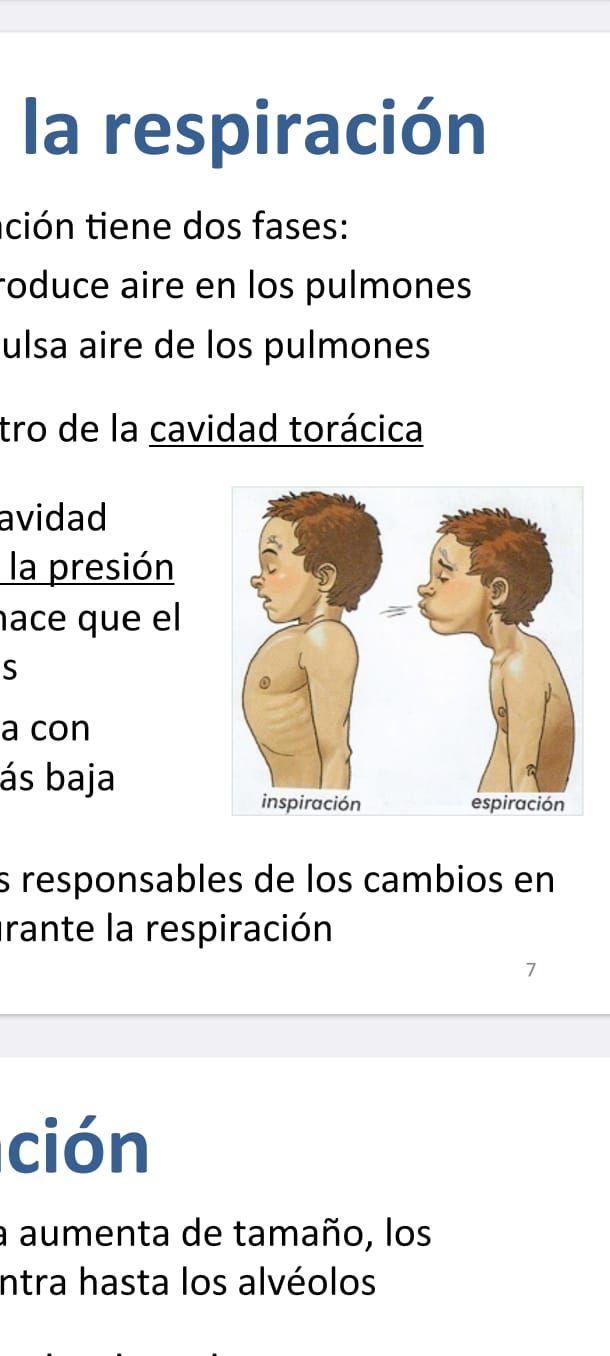
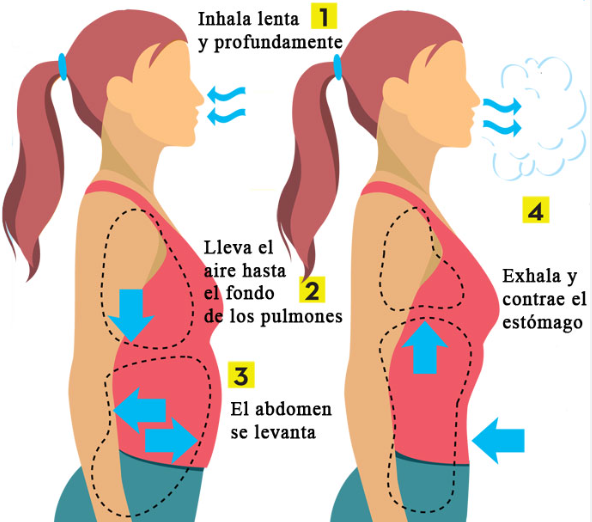
**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN ANSIEDAD**

Esquema del funcionamiento de la ansiedad



**LA RESPIRACIÓN**

Respiración superficial:

****Respiración abdominal

**LUGAR SEGURO**

Piensa en un lugar que para ti sea seguro, un lugar en el que puedas ser tú o estar totalmente tranquilo. Ahora, con los ojos cerrados, imagina que entras en tu lugar seguro utilizando todos tus sentidos para integrarte en la escena.

En primer lugar, mira a tu alrededor utilizando tu sentido imaginario de la **vista**. ¿Qué aspecto tiene ese lugar? ¿Es de día o es de noche? ¿Hay sol o está nublado? Observa los detalles. ¿Estás solo o hay alguien contigo? ¿Qué están haciendo? si estás en la exterior mira hacia arriba y percibe el cielo, mira hacia el horizonte si estás en el interior, observa como son las paredes y el mobiliario la habitación ¿es clara u oscura? elige algo relajante para observar, luego sigue observando durante unos segundos utilizando tu sentido de la vista.

Utiliza ahora tu sentido imaginario del **oído** ¿qué es lo que oyes? ¿escuchas a otras personas? o ¿escuchas animales? ¿oyes música? ¿oyes viento? o quizá el mar, elige algo relajante que escuchar, ahora escúchalo durante unos segundos utilizando tu sentido imaginario del oído.

Céntrate ahora en utilizar tu sentido imaginario del **olfato**, si estás en el interior ¿a qué huele ¿huele a fresco? si estás en el exterior ¿puedes oler el aire? ¿la hierba, el océano o las flores? elige algo relajante de tu escena para oler y tómate unos segundos para utilizar este sentido.

A continuación, observa si puedes percibir algo con tu sentido imaginario del **tacto**, ¿dónde estás sentado? o sobre qué estás en tu escena ¿puedes notar el viento? ¿pues percibir algo que estés tocando? prueba a tocar algo relajante y tómate unos segundos para utilizar tu sentido imaginario del tacto.

Por último, céntrate y lleva toda tu atención a utilizar tu sentido imaginario del **gusto** ¿estás comiendo o bebiendo algo? ¿hay algo que te guste? ¿qué te sepa bien? prueba a saborear algo relajante y ahora tómate unos segundos para utilizar tu sentido imaginario del gusto.

Dedica a algunos segundos más a explorar por última vez tu lugar seguro utilizando todos tus sentidos imaginarios. Percibe lo seguro y relajado, lo tranquilo y en calma que te sientes aquí, recuerda que puedes regresar a este a este lugar cada vez que te estés sintiendo triste, enfadado o con alguna inquietud. Mira a tu alrededor una vez más para recordar cómo es tu lugar seguro.

Ahora mantén los ojos cerrados y vuelve a centrarte en tu respiración, haz unas cuantas respiraciones lentas y profundas por la nariz y exhala el aire por la boca, y cuando te sientas listo, cuando estés preparado, abre los ojos.

**ESCANEO CORPORAL**

Toma conciencia de la sensación del aire entrando y saliendo de tus pulmones y abandónate a ella. Relájate y siente todo el cuerpo. Siente su masa, su peso, los puntos de contacto y de apoyo en el suelo. No intentes cambiar nada de lo que sientes, tan solo déjalo estar. La práctica es experimentar el cuerpo tal cual es, no pensar acerca de cómo es.

Dirige ahora tu atención a los dedos de tu pie izquierdo. Nótalos, siéntelos. Deja que la sensación de la respiración se extienda a través de tu cuerpo, hacia y desde los dedos de los pies. Intenta dirigir tu atención hacia los dedos del pie izquierdo. No lo conviertas en una imagen mental, sólo observa hasta qué punto puedes conectar con las sensaciones de la respiración y los dedos de los pies. Desde los pies, recorre esa sensación hacia arriba, pasando por el talón, el empeine, lentamente asciende hacia el gemelo, pasa por la rodilla y llega hasta tu muslo, déjate sentirlo. Es como si te hicieras más presente y estuvieras más concentrado en las sensaciones de tu pierna izquierda.

Puede que no sientas nada. Permítete entonces sentir “nada, ninguna sensación”. Si percibes tu mente narrando alguna historia, desengancha de ella, deja que se desvanezca y regresa a la zona de los dedos de los pies.

Dirige ahora tu atención a los dedos de tu pie derecho. Nótalos, siéntelos. Deja que la sensación de la respiración se extienda a través de tu cuerpo, hacia y desde los dedos de los pies. Intenta dirigir tu atención hacia los dedos del pie derecho. Desde los pies, recorre esa sensación hacia arriba, pasando por el talón, el empeine, lentamente asciende hacia el gemelo, pasa por la rodilla y llega hasta tu muslo, déjate sentirlo. Es como si te hicieras más presente y estuvieras más concentrado en las sensaciones de tu pierna derecha.

Ahora lleva toda tu atención hacia los glúteos, sigue conectado con tu respiración y siente tus glúteos, las lumbares y la parte baja de los abdominales, recorre toda tu tripa. Lentamente ve ascendiendo hasta llegar a las costillas, recorriendo toda tu espalda y tu pecho. Nota cómo se bombea con la respiración.

Llegarás hasta la parte de los omóplatos y las clavículas, desvía tu atención ahora a tu hombro izquierdo, céntrate en él y desciende desde el hombro, pasando por tu bíceps hasta llegar al codo y baja un poquito más, lleva tu atención a los antebrazos, a las palmas de las manos y por último, siente plenamente tus dedos. Haz lo mismo con tu lado derecho.

Dirige tu atención ahora a tu hombro derecho, céntrate en él y desciende desde el hombro, pasando por tu bíceps hasta llegar al codo y baja un poquito más, lleva tu atención a los antebrazos, a las palmas de las manos y por último, siente plenamente tus dedos.

Ahora, sigue respirando y lleva tu atención a la cabeza, al cuello, pasa por las cervicales y por la barbilla, nota tu boca, tus labios y tus dientes, fíjate en la sensación de notar tu narir y tus pómulos. Céntrate en tus ojos, en los parpados, las pestañas y las dejas hasta llegar a la frente. Haz un recorrido plano por tu cara y por tu cabeza hasta que la sientas completa.

Tómate unos segundos para sentir tu cuerpo entero, déjate sentir.

Sigue concentrado en la respiración, haz tantas respiraciones como necesites y, cuando estés preparado y decidas concluir tu práctica, abre los ojos.