

Grupo de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria.

*Tercera sesión: Toma de conciencia
(Anexo 14 de la guía)*



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



Guía impulsada por la Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud del Servicio Andaluz de Salud en colaboración con el Programa de Salud Mental, en el marco de la Estrategia de Cuidados de Andalucía.

Autoría:

Casta Quemada González

Zayda Bosch Vera

M^a José Ariza Conejero

Josefa Guerra Arévalo

José María García-Herrera Pérez-Bryan

Daniel Moreno Sanjuán

Revisión:

Evelyn Huizing

Almudena Millán Carrasco

Declaración de intereses: Las personas que han participado en la autoría y revisión de este documento declaran que no existe interés económico o personal, directo o indirecto, ni ninguna situación que pueda afectar a las actuaciones y decisiones durante su proceso de elaboración. Información disponible bajo petición a:



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Título: Quemada González, C y cols. Grupo de afrontamiento de la ansiedad en Atención Primaria. Guía revisada Edita: Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Consumo. Junta de Andalucía. 2023. Maquetación y Cubierta: Cristina Pavón López. Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud y Consumo.

Repositorio Institucional del Servicio Andaluz de Salud:
<https://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/grupos-de-afrontamiento-de-la-ansiedad-en-atencion-primaria>

Toma de conciencia

1. Realiza 3 respiraciones largas y profundas por la nariz y con la boca cerrada.
2. Piensa que vas a relajar todo el cuerpo porque así lo deseas.
3. A continuación, relaja de golpe todos los músculos de los cuales seas consciente, con un gesto interior de soltar, de aflojar, de dejar ir.
4. Realiza ahora 10 respiraciones normales, aunque algo más lentas, repitiendo cada vez que expulses el aire por la nariz ese gesto de aflojamiento general (el mismo que seguramente habrá hecho muchas veces, cuando después de estar muy cansado/a, has podido por fin tenderte en la cama y, suspirando “dejarte caer del todo en ella”). Mantén clara en la mente esta idea de aflojar, soltar y relajar todo el cuerpo repitiendo este gesto una y otra vez cada vez que expulses el aire.
5. Descansa, varios minutos, y aprovéchalos para observar cómo se encuentra tu cuerpo, para tomar clara conciencia de esa sensación mientras estás en este estado de reposo.
6. Piensa que ahora vas a poner fin a este estado de relajación y que vas a volver al estado normal.
7. Realiza 3 respiraciones, como siempre por la nariz, aumentando la cantidad de aire que tomas en cada una*.
8. Después de la tercera respiración mueve los dedos de las manos y de los pies y contrae durante unos momentos los músculos de los brazos y de las piernas. A continuación, ya puedes incorporarte muy despacio, dando por terminada la sesión.

Fuente: Programa de Psicoeducación en Atención Primaria: entrenamiento de relajación en grupo, del Distrito Sanitario de Atención Primaria Málaga.



Junta de Andalucía