

Esquema de trabajo del taller:

Ansiedad. 10 minutos en la consulta: del problema a la solución

El Problema: ¿cuál es el problema?, ¿qué ocurre?

1) Escucha empática:

- Desde los tres escenarios: **el problema, el paciente, el profesional**
- Delimitando el problema en **“la situación problema”**
- Y en esa situación específica: ¿qué se te pasó por la mente?, ¿qué es lo que te hizo sentir?, ¿dónde y cómo lo sentiste?, ¿qué es lo que hiciste o querías hacer?

2) Comunicación empática:

“Por lo que me cuentas... has estado presentando (estos síntomas físicos..., estos pensamientos..., estas emociones..., estas ganas de... desde que...” ¿es así?”

Psico-educación:

3) Explica qué es el ciclo y **la alarma del estrés** y qué puedes hacer para pararla y reprogramarla

Hacia la solución:

4) Cambiando el foco a un estado emocional positivo:

- Y puedes hablarme un poco de ti, ¿qué te gusta hacer?, ¿qué te divierte?, ¿cómo te relajas?...
- Describe la situación o actividad, busca recursos...

5) Establece conexiones entre ambas situaciones

Pide si puede hacer una conexión con la situación problema y ver qué sería diferente si pasásemos los recursos de una situación a la otra.

- ¿Qué te haría falta en la situación problema?
- ¿De todos estos recursos que tienes, qué necesitarías en la situación problema?

Refuerza aspectos positivos, recursos, habilidades y la posibilidad de cambio a través de una narrativa que cree una expectativa positiva

Herramientas:

6) Para **parar** la alarma: vamos a aprender a **respirar** conscientemente y a **relajarse** muscularmente

7) Para **reprogramar** la alarma: aprenderemos a prestar atención al presente, a crear distancia desde donde responder frente a reaccionar, deslizarse por la línea del tiempo, recogiendo recursos del pasado y visualizando la situación problema con los recursos en marcha

8) Sal fuera y **haz “como si”**

Recomendaciones antes de comenzar:

- Presta atención a tu respiración, a tu cuerpo, a tu postura, modula el tono de tu voz, relaja tus músculos, crea sintonía y las condiciones necesarias...

La técnica:

- Postura
- Centrar la atención en la respiración
- Cerrar los ojos/fijar mirada
- Desensibilizar sonidos externos e internos
- Acompasar la respiración del paciente con nuestra voz y nuestra respiración
- Relajación progresiva
- Abrir una ventana al aquí y ahora
- Observar y experimentar en los diferentes ejes: respiración, cuerpo, mente y emoción
- Crear distancia: conciencia de los eventos y sus pausas
- Anclarse en la respiración, en el cuerpo y en los cinco sentidos
- Recrear lugar interno de auto-cuidado, tranquilidad y calma
- Viajar por la línea del tiempo, recogiendo esos recursos y trasladarlos a la situación problema
- Visualizar la situación problema con los recursos en marcha
- Reorientación
- Sal y “haz como si”

Anexo guía:

Busca una postura cómoda para ti que puedas mantener en los próximos minutos

Si estas sentado, pon las manos sobre los muslos, los pies apoyados en el suelo, la espalda recta pero cómoda, y la mandíbula relajada

Y lleva la atención a la respiración, date cuenta de cómo respiras...

Y puedes colocar una mano en tu abdomen y otra en tu pecho, o las dos manos sobre el abdomen, lo que sea más apropiado para ti

Y ahora, date permiso para cerrar los ojos

Y con los ojos cerrados, lleva tu atención a un espacio en el centro de tu frente, mientras relajas muy bien tu boca

Y sabes que puedes darte cuenta de todo lo que ocurre a tu alrededor, de los sonidos de fuera de esta sala como...y de dentro de esta sala como mi voz...

Simplemente date cuenta de estos sonidos cotidianos... que incluso puedes utilizar para aumentar tu atención en este proceso interior, sin necesidad de responder ante ellos..

Ahora lleva el foco de atención a tu respiración, al suave vaivén de tu respiración, a la sensación de peso de tus manos sobre el abdomen, al movimiento de tu abdomen, de tus manos que suben cuando coges aire y que descienden cuando sueltas el aire

Muy bien

Y ahora voy a contar del 5 al 1 y con cada numero que cuente entre el 5 y el 1 tu cuerpo y tu mente se relajan, cada vez más relajado con cada numero

5, los músculos de tu cuero cabelludo se relajan, tu cabeza se relaja, las mandíbulas se relajan...

4, el cuello se relaja, los hombros se relajan, los brazos se relajan, las manos se relajan...

3, el pecho se relaja, el abdomen se relaja...

2, las caderas se relajan, las piernas se relajan, los pies se relajan...

1, todo tu cuerpo se relaja, cada vez más profundamente, cada vez que sueltas el aire, más y más profundamente relajado...

Ahora puedes llevar la atención al centro de tu frente e imaginar delante de ti, una línea del tiempo, hacia la izquierda el pasado, en el centro el presente y hacia la derecha el futuro..

Abre ahora una ventana al presente y observa tu respiración, tu cuerpo, qué

sensaciones aparecen, que emociones, que pensamientos, obsérvalos, puedes nombrarlos, colocarlos en la línea del tiempo según corresponda y volver con cada respiración la atención al aquí y al ahora, dejando que las emociones, los pensamientos pasen, se diluyan...como si fueran nubes en el cielo, hojas en la corriente de un río...

Muy bien

Y ahora, me gustaría que utilizaras esta línea del tiempo para acceder a un lugar o a una actividad tuya de relajación, de calma, en la que te sientes en control, con confianza y date cuenta de lo bien que le sienta a tu cuerpo y a tu mente sentirte así

Puedes contar mentalmente del 5 al 1 y viajar hacia allí, hacia ese lugar, hacia esa actividad placentera que te llene de calma, relajación, de confianza y control
5,4,3,2,1...

Muy bien

Recoge todo lo que sea necesario, todas las habilidades, todos los recursos, todo aquello que puede ser que sea necesario más adelante, e imagina que lo llevas contigo a otro momento de la línea del tiempo en la que sabes que vas a necesitar un extra de calma, de relajación, de control y confianza

Incluso puedes imaginar ahora que te encuentras detrás de una cámara de producción de una película y puedes observar la escena que antes te generaba ansiedad pero que ahora puedes volver a grabar según tu necesidad, tu objetivo, mira lo en calma que estás, lo relajado que te encuentras, la confianza y control que inspiras...obsérvate, y si te sientes preparado puedes ser ahora el actor de esa misma escena y sentir lo bien que se siente sentirse así en calma, tranquilo y en control de la situación, ahora que puedes acceder de una forma natural a todos estos recursos y trasladarlos en esta línea del tiempo...

Muy bien

Y cuando estés preparado, puedes volver conmigo, sintiéndote completamente en calma, relajado, relajada y en control y así puedes reorientarte a tu ritmo, aquí y ahora, mueve suavemente los pies, mueve suavemente las manos, respira profundamente, todas las sensaciones vuelven a la normalidad y te sientes completamente alerta, todas las sensaciones de tu cuerpo vuelven a la normalidad, y cuando sea apropiado para ti abre los ojos.

Bibliografía recomendada:

- (1) Borrell i Carrio, . Entrevista clínica. Manual de estrategias prácticas. SEMFYC. Barcelona.
- (2) Miró M, Simón V, Mindfulness en la Práctica Clínica, Desclée de Brouwer. Biblioteca de Psicología. Bilbao, 2012.
- (3) Ibáñez-Tarín C, Manzanera-Escartí R. Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I). Semergen. 2012;38:377-87 y Ibáñez-Tarín C, Manzanera-Escartí R. Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (parte 2). Semergen. 2014;40:34-41.
- (4) Ortiz-lobo A, Sobrado A. El malestar que producen los problemas de la vida. AMF 2013; 9(7):366-372.
- (5) Salazar J, Sempere E. Malestar emocional: manual práctico para una respuesta práctica en Atención Primaria. Generalitat Valenciana, 2012.
- (6) The poetry of therapy, creating effectiveness after Erickson. Robert McNeilly.