



# TÉCNICAS PARA RELAJARSE



Después de sufrir un infarto de miocardio, **es muy normal experimentar miedo, estrés y ansiedad**. El ejercicio físico es una excelente manera de calmar la mente. Si necesitas más ayuda, puedes utilizar técnicas de relajación adicionales.

## ¿Qué es mindfulness y cómo puede ayudarme?

Una de las formas más simples y efectivas de relajarte y calmarte es practicando **“mindfulness”** de forma regular. Básicamente es estar presente en el momento y aceptar lo que está sucediendo dentro y alrededor de ti, sin intentar cambiar nada.

En realidad, es muy simple. Al igual que con cualquier hábito nuevo, puede llevar algún tiempo recordar practicarlo con regularidad, ¡pero el esfuerzo vale la pena!

- › **Elige un momento tranquilo** y un lugar libre de distracciones. Podría ser tu habitación justo antes de dormir, especialmente si te resulta difícil conciliar el sueño.
- › **Tómate unos minutos** y escribe todo lo que está llenando tu mente. Pueden ser preocupaciones o cosas que te causan estrés, pero también pueden ser tareas o cosas que deseas recordar.
- › **Detecta y describe lo que estás sintiendo**, ya que darle un nombre a cada emoción/sensación puede tener un efecto muy calmante en tu mente y cuerpo.

**Un ejemplo podría ser:** *"Me siento triste y abrumado(a) en este momento. Esto está bien y es normal. Elijo simplemente estar con las emociones en este momento, sin intentar cambiar de inmediato cómo me siento".*

Estar presente en el momento y concentrarte en tu respiración también es una excelente manera de relajar tu mente y tu cuerpo. Cuando te sientas ansioso(a) o abrumado(a), **trata de ser consciente de tu entorno:** ¿qué puedes oír, ver, oler o tocar?

Trata de concentrarte en las sensaciones mientras **inhalas durante 4 segundos y exhalas durante 6 segundos**. Repítelo hasta que te sientas más tranquilo.