

Generalized Anxiety Meditation (Spanish)

Meditación para la Ansiedad Generalizada

Objective

To reduce anxiety and tension by experiencing the relaxation response.

What to Know

This generalized anxiety relaxation script will allow you to experience the relaxation response, a reduction of tension, and a state of physical and mental calm by focusing on breathing, observing the state of your body, relaxing tense muscles, and meditating to calm your thoughts.

Regularly practicing this 15-minute audio will help you to feel calmer, more relaxed, and better able to cope with stress.

[Click here to listen to this audio.](#)

Right click the link to download the audio to your computer, and from there you can transfer it to a smartphone or other audio player. Use it whenever your child needs to feel calm and secure.

Meditation Script

Produced by Between Sessions Resources. Copyright 2023. All rights reserved.

Mantenga una respiración profunda...llenando sus pulmones de aire... Y ahora exhale, vaciando sus pulmones por completo.

Respira de nuevo, por la nariz... Ahora suelte el aire por la boca.
Respire... Y suelte el aire para fuera.

Dentro, fuera.

Mantenga la respiración lenta, vaciando completamente sus pulmones en cada respiración.

Su respiración profunda calma y la/lo relaja a usted... Permite que su cuerpo se relaje, obteniendo la cantidad adecuada de oxígeno.

No hay nada que usted necesite estar haciendo en este momento y no hay sitio donde usted necesite estar, excepto aquí, relajándose, disfrutando de este momento. Usted merece este tiempo, y lo necesita para funcionar mejor. Este momento de relajación le permitirá estar lo más tranquilo y saludable posible. Esta relajación es un tiempo sano y productivo. Usted está cuidando su salud con este ejercicio. A medida que continúe, respira despacio y cómodamente,

dirija su atención a su cuerpo. Observe cómo se siente físicamente. Sin tratar de cambiar nada, simplemente tome conciencia de las sensaciones de su cuerpo. Todo lo que necesita hacer ahora mismo, en esta relajación, es observar. Ninguna de sus sensaciones físicas son motivo de preocupación, aunque algunas de ellas pueden ser desagradables porque son signos de estrés acumulado. Sólo observe cómo se siente, notando signos de estrés y tensión que pueda tener, sin tratar de cambiar nada en este momento.

Analice su cuerpo, comenzando en la parte superior de su cabeza, y muévase hacia abajo. Ponga atención a su cabeza. Observe.

Cambie su atención hacia abajo, al nivel de los ojos, la nariz, la barbilla... Hasta los hombros. Observando cómo su cuerpo se siente en cada zona.

Mantenga la exploración, moviéndose poco a poco a lo largo de su cuerpo. ¿Cómo se sienten las partes superiores de su cuerpo? Tome nota de los focos de tensión.

Llegue al centro de su cuerpo, a la altura de su estómago. ¿Cómo se siente esta parte de su cuerpo? Mantenga la observación de su estado físico.

Continúe escaneando su cuerpo, moviendo el foco de atención hacia abajo. Alcance el nivel de las caderas, siga observando y mueva su atención hacia abajo, sienta cómo están los músculos de sus muslos. ¿Cómo se siente esta parte de su cuerpo? Observe cualquier tensión, sin tratar de cambiar nada. Alcance el nivel de las rodillas... ¿cómo se siente esta área de su cuerpo? Mantenga la exploración...todo el camino hasta sus pies.

Tome un momento ahora para explorar todo el cuerpo, notando cómo se siente su cuerpo como un todo. ¿Dónde está más tensa/o? Enfóquese intensamente en ésta área de más tensión... imagine sus músculos aquí soltando la presión, aflojando, llegando a estar relajados. Sienta la tensión suavizándose.

Fíjese en el sitio de su cuerpo más relajado. ¿Cómo siente la relajación? Imagine que esta relajación es cálida y como un suave hormigueo, moviéndose...creciente... llegando a relajar otras partes de su cuerpo. los hombros. Observando cómo su cuerpo se siente en cada zona.

Mantenga la exploración, moviéndose poco a poco a lo largo de su cuerpo. ¿Cómo se sienten las partes superiores de su cuerpo? Tome nota de los focos de tensión.

Llegue al centro de su cuerpo, a la altura de su estómago. ¿Cómo se siente esta parte de su cuerpo? Mantenga la observación de su estado físico. Continúe escaneando su cuerpo, moviendo el foco de atención hacia abajo. Alcance el nivel de las caderas, siga observando y

mueva su atención hacia abajo, sienta cómo están los músculos de sus muslos. ¿Cómo se siente esta parte de su cuerpo? Observe cualquier tensión, sin tratar de cambiar nada. Alcance el nivel de las rodillas... ¿cómo se siente esta área de su cuerpo? Mantenga la exploración...todo el camino hasta sus pies.

Tome un momento ahora para explorar todo el cuerpo, notando cómo se siente su cuerpo como un todo. ¿Dónde está más tensa/o?

Enfóquese intensamente en ésta área de más tensión... imagine sus músculos aquí soltando la presión, aflojando, llegando a estar relajados. Sienta la tensión suavizándose.

Fíjese en el sitio de su cuerpo más relajado. ¿Cómo siente la relajación? Imagine que esta relajación es cálida y como un suave hormigueo, moviéndose...creciente... llegando a relajar otras partes de su cuerpo.

Sienta el núcleo de su cuerpo, todo el calor de sus pies y manos se encuentra en su estómago. Imagina que todo tu cuerpo es muy suave como el caramelo que se ha derretido, suave y elástico.

Simplemente descanse, disfrutando de esta relajación. Flotando... Relajándose.

Concéntrese ahora en sus pensamientos. Observe sus pensamientos tranquilamente, disfrutando de esta relajación.

Vea cómo usted puede enfocar su pensamiento en un estado de calma completa, meditando a través de una sola palabra. Medita ahora la palabra “relax” mentalmente diciendo esta palabra cada vez que se respira, y cada vez que exhala.

Continúe la respiración, diciendo en su mente “relax” con cada respiración y otra vez con cada exhalación.

Es normal que sus pensamientos den vueltas, y debido a ello, céntrese más en la palabra “relax”. Siga repitiendo esta palabra.

Enfoque toda su atención en la simple repetición de la palabra “relax.”

Siga repitiendo esta palabra, notando cómo usted está completamente relajado y tranquilo, derivando en un agradable estado de relajación.

Ahora, sólo tiene que permitir que su mente vaya a la deriva. No es necesario centrarse en nada. Sólo descansar, relajarse y disfrutar de este agradable estado en el que se encuentra.

Mantenga la relajación un rato más, disfrutando de esta agradable sensación de calma. Esta sensación de calma que usted tiene en este momento se puede encontrar también a diario.

Mantenga la sensación de calma y confianza. Usted puede sentirse tranquilo en su día a día, incluso cuando se encuentre el estrés.

De hecho, la próxima vez que usted comience a sentirse ansioso, podría recordar este momento de relajación y observar como la ansiedad desaparece. Imagine su confianza y la fuerza que tendrá en el momento del estrés, pero ahora, está sentado tranquilamente en un sitio seguro.

Respire otra vez profundamente y exhale, vaciando sus pulmones por completo.

Siga respirando suavemente y con calma. Usted puede respirar de esta manera en cualquier momento de tensión. Cada día, su respiración puede relajarse, haciéndole fuerte y resistente, capaz de hacer frente a las tensiones que se encuentre en su vida.

Ahora es el momento de terminar este ejercicio de relajación de ansiedad. Su energía puede aumentar hasta que esté completamente despierto/a, alerta y lleno/a de energía. Tómese un momento para despertar el cuerpo y la mente, para que pueda regresar a sus actividades habituales. Frote sus manos, sintiendo como sus manos y brazos despiertan. Mueva los pies hacia arriba y abajo, despertándolos. Siéntese en silencio por un momento con los ojos abiertos, reorientando su entorno. Estire si quiere, permitiendo que su cuerpo reavive plenamente. Cuando esté completamente despierto y alerta, usted puede regresar a sus actividades habituales sintiéndose fenomenal.