

Usando técnicas de relajación para manejar el estrés y la tensión



Lo que se espera de esta sesión

Hoja de ruta de la sesión

1. Estableceremos una agenda para la sesión.
2. ¿Como esta? Completaremos un “registro” rapido de su estado de animo.
3. Revisaremos la tarea asignada en la sesión anterior y cualquier otra habilidad que este utilizando.

Desarrollando nuevas habilidades - Usando habilidades de relajación

4. Discutiremos el estrés y la tensión e introduciremos dos habilidades de relajación que pueden ser aplicadas en su vida.
5. Veremos como David y Daniela utilizan las habilidades de relajación para manejar el estrés y la tensión.
6. Revisaremos información sobre las habilidades de relajación que escoja y las pondremos en práctica durante la sesión.
7. Desarrollaremos un plan de acción para ayudarle a lograr sus metas.



Califique su estado de ánimo

Durante las ultimas 2 semanas, ¿que tan seguido le han afectado cualquiera de los siguientes problemas?

	Para nada	Varios dí as	Mas de la mitad de los dí as	Casi todos los dí as
1. Poco interes o placer en hacer las cosas	0	1	2	3
2. Se ha sentido decaí do(a), deprimido(a), o sin esperanzas	0	1	2	3
3. Dificultad para dormir o permanecer dormido(a), o ha dormido demasiado	0	1	2	3
4. Se ha sentido cansado(a) o con poca energía	0	1	2	3
5. Con poco apetito o ha comido en exceso	0	1	2	3
6. Se ha sentido mal con usted mismo(a) – o que es un fracaso o que ha quedado mal con usted mismo(a) o con su familia	0	1	2	3
7. Ha tenido dificultad para concentrarse en cosas tales como leer el periodico o ver television	0	1	2	3
8. ¿Se ha estado moviendo o hablando tan lento que otras personas podrían notarlo?, o por el contrario – ha estado tan inquieto(a) o agitado (a), que se ha estado moviendo mucho mas de lo normal	0	1	2	3
9. Ha pensado que estaría amejor muerto(a) o se le ha ocurrido lastimarse de alguna manera	0	1	2	3

Si usted marco cualquiera de estos problemas, ¿que tan difícil fue hacer su trabajo, las tareas del hogar o llevarse bien con otras personas debido a tales problemas?

Para nada difícil	Un poco difícil	Muy difícil	Extremadamente difícil
0	1	2	3

Estrés y tensión en su vida

Todas las personas experimentamos estrés y tensión en algún momento; lo cual es una respuesta natural e importante a las exigencias de nuestra vida. Si no sintiéramos estrés ni tensión, entonces no nos sentiríamos con motivación para afrontarlas.

¡A la mayoría nos gustan algunos desafíos! Sin embargo, demasiado estrés puede causar problemas y afectar nuestra salud y bienestar.

Puede experimentar estrés y tensión de varias maneras.

Marque cualquiera de los signos que le parezcan familiares a usted:

Sensaciones comunes de estrés y tensión

- | | |
|--|--|
| ☐ Tensión muscular. | ☐ Corazón palpitante. |
| ☐ Dificultad para concentrarse. | ☐ Irritabilidad. |
| ☐ Sentir preocupación o miedo. | ☐ Palmas sudorosas. |
| ☐ Pensar que lo peor puede pasar. | ☐ Fatiga. |

¿Cuáles son sus fuentes de estrés y tensión en su vida?

¿Cómo han impactado su vida?

Tomando el control con habilidades de relajación

El proposito de los ejercicios de relajacion es que usted adquiera habilidades para guiar su mente y su cuerpo lejos del estres y la tension y hacia un estado mas relajado.



La relajacion y la tension son estados incompatibles que no pueden ocurrir juntos.

Si tiene relajacion, entonces no tiene tension. Si tiene tension, entonces no tiene relajacion.

Aquí presentamos dos habilidades, simples y efectivas, que le ayudaran a controlar su estres y tension.



La respiración profunda

Aprenda a cómo respirar óptimamente para la "transferencia" de oxígeno, para reducir la tensión corporal y disminuir sus latidos del corazón.



La visualización

Aprenda a utilizar imágenes mentales vívidas y tranquilizadoras, enfocando su atención lejos de los pensamientos y sentimientos inútiles.

¿Cual habilidad le resultaría mas util?

¿Cómo utiliza David la respiración profunda?



David empieza a sentirse ansioso mientras espera en la fila del banco. Necesita hablar con el cajero sobre el saldo sobregirado de su cuenta y ver si se pueden revertir algunos cargos incorrectos.



- *Se siente preocupado.*
- *Tiene el estómago apretado.*
- *Se siente estresado por las finanzas.*



- *Le grita al cajero cuando llega al mostrador porque se siente muy estresado.*
- *A veces se sale de la fila por completo para evitar hablarle al cajero.*



- *"Me acercaré al cajero y me dirá que no hay dinero en mi cuenta".*
- *"El cajero pensará que soy un canalla".*
- *"No tengo control sobre mis finanzas".*

David usa su habilidad de respiración profunda de la sesión:



1. David se da cuenta que la respiración es "portátil"; por lo tanto, la puede practicar en la fila o en cualquier otro lugar donde comience a sentirse estresado.
2. Concentrándose en su respiración, David deja de tener pensamientos ansiosos y su estómago empieza a relajarse. Él puede permanecer esperando en la fila.
3. Cuando David llega a la ventanilla, se siente más en control y puede explicarle su situación con calma al cajero.

¿Cómo utiliza Daniela la respiración profunda?



Daniela comienza a sentirse ansiosa cuando revisa su correo electrónico y ve cuatro facturas que necesitan ser pagadas.



- *Se siente nerviosa y su cuerpo está tenso.*
- *Se siente agitada.*
- *Se siente ansiosa y tiene el estómago apretado.*



- *Deja de revisar su correo electrónico y de ver otras facturas.*
- *Se distrae viendo la televisión y comiendo comida chatarra.*
- *Le grita a su hija cuando llega de la escuela.*



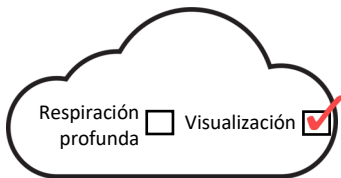
- *"Hay mucho dinero que pagar. No voy a ser capaz de pagarlo".*
- *"No tengo control sobre mis finanzas".*
- *"Voy a decepcionar a mi hija".*

Daniela usa su habilidad de respiración profunda de la sesión:



1. Ella se da cuenta que la respiración es "portátil"; por lo tanto, puede practicarla en cualquier lugar de su casa.
2. Concentrándose en su respiración, Daniela deja de tener pensamientos preocupantes y se da cuenta de que su cuerpo se relaja. Con respiración lenta, ella se pone menos nerviosa.
3. Al recuperar el control de su ansiedad, decide ver su cuenta de banco y comienza a resolver el problema, pagando las facturas pendientes.

¿Cómo utiliza David la visualización?



David se despierta y lo primero que nota esa mañana es su dolor crónico.



Lo que David siente

- *Bajo estado de ánimo.*
- *Frustrado.*
- *Preocupado por su dolor.*

Lo que David hace

- *Evita la actividad física cuando tiene dolor.*
- *Se queda en la cama y ve la televisión para tratar de distraerse.*

Lo que David piensa

- *"Tengo demasiado dolor para hacer algo productivo".*
- *"No tengo control sobre mi dolor y se está apoderando de mi vida".*

David decide utilizar su habilidad de visualización de la sesión:

1. El ejercicio de visualización lo ayuda a relajarse y lo distrae de su dolor.

David ha notado que cuando su estrés disminuye, sus músculos se relajan y su dolor suele disminuir.

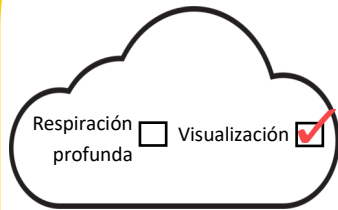
2. Este ejercicio le ayuda a cambiar su forma de pensar.

Él se da cuenta de que podría realizar algunos cambios positivos para manejar su dolor.

3. David descubre que, con la práctica regular, esta técnica mejora su sensación de bienestar.



¿Cómo utiliza Daniela la visualización?



Daniela intenta irse a dormir, pero no puede conciliar el sueño porque ha estado preocupada todo el día y le duele la cabeza.



- *Indefensa.*
- *Frustrada.*
- *Desanimada.*



- *Se queda acostada viendo las aplicaciones de su teléfono.*
- *Da vueltas y vueltas intentando ponerse cómoda.*



- *"Estoy preocupada de que esto vaya a arruinar mi día mañana".*
- *"No puedo dormir. Nunca puedo tomar un descanso. Estoy atascada".*

Daniela decide utilizar su habilidad de visualización de la sesión:

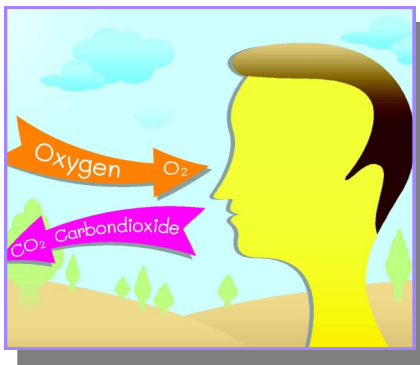


1. El ejercicio de visualización la distrae de su dolor de cabeza y le ayuda a relajarse.
Daniela ha notado que cuando se concentra en una imagen relajante, su mente se calma y sus pensamientos se desaceleran.
2. Este ejercicio le ayuda a cambiar su forma de pensar.
Ella se da cuenta de que puede pensar con más claridad y que hay maneras de afrontar sus preocupaciones.
3. Daniela descubre que, con la práctica regular, esta técnica mejora su sensación de bienestar.

Utilizando la respiración profunda para reducir el estrés y la tensión

¿Por que se utiliza la respiracion profunda?

Es necesario que haya un equilibrio entre el oxígeno (O_2) y el dióxido de carbono (CO_2) en la sangre para que el cuerpo funcione eficientemente. Este equilibrio se mantiene a través de que tan rápido y que tan profundo respiramos.



La respiración rápida y superficial altera el equilibrio entre el oxígeno y el dióxido de carbono, lo cual puede causar muchas de las sensaciones físicas que acompañan el estrés y la tensión.

Una cosa que puede ayudar es la respiración profunda.

- Cambiando el ritmo y la forma en que respira, usted puede hacer que todo su cuerpo se sienta más relajado y funcione más eficientemente.
- Al tomar un respiro grande y profundo, usted puede producir una sensación de calma y relajación aumentando el flujo sanguíneo enriquecido con oxígeno.
- La respiración profunda puede ayudarle a desarrollar buenos hábitos para reaccionar mejor ante situaciones estresantes.



¿Cómo practicar la respiración profunda?

Percatase de su respiracion: ¿Se le mueve el pecho o el estomago? Lo mas probable es que usted respire mas desde el pecho que desde el estomago. Queremos enseñarle a respirar mas desde el estomago y el diafragma que con el pecho.

¿Cómo respirar profundamente?

1. Coloque una mano sobre su abdomen, con el dedo menique aproximadamente una pulgada arriba de su ombligo y coloque la otra mano sobre su pecho. Si se acuesta, puede colocar un libro sobre su estomago en lugar de sus manos.
2. Inhale “desde su estomago,” por la nariz, tomando una pausa natural antes de exhalar. Deberí a ver que la mano, o el libro, sobre su estomago se mueve mas que su pecho.
3. Exhale gradualmente a traves de los labios, contrayendo los musculos del estomago y pausando naturalmente antes de volver a inhalar.
4. Respire lenta, uniforme y profundamente. Inhale y exhale a un ritmo comodo sin tomar pausas entre respiraciones.



Otros recursos

Puede ver un vídeo animado en inglés que demuestra cómo realizar la respiración profunda en la siguiente dirección web:

<https://youtu.be/YdsipKCACac>

Instrucciones para ejercicios de práctica

Cambiar su experiencia de estrés es como aprender una nueva habilidad y *¡se vuelve más fácil con la práctica!*

- Practique regularmente. Pruebe tres sesiones de cinco minutos al día
- Una vez que sienta comodidad con la respiración profunda, intente lo siguiente:
 1. Inhale a velocidad normal.
 2. Exhale por cuatro segundos.
 3. Haga una pausa de cuatro segundos y luego repita.
- Concentrese en el conteo durante las exhalaciones y haga una pausa antes de volver a inhalar. ¡Esto activará la respuesta de relajación de su cuerpo!
- Empiece por practicar solo en situaciones no estresantes. Una vez que tenga comodidad con ello, puede utilizar la respiración profunda en situaciones estresantes.
- ¡Aumente su conciencia sobre el estrés! Identifique situaciones estresantes y anote emociones depresivas, signos físicos, pensamientos y comportamientos asociados con esas situaciones. Esto le ayudará a tener conciencia sobre cuando puede utilizar la respiración profunda para relajarse.
- La respiración profunda se puede realizar en cualquier momento, como cuando este en el tráfico o esperando en la fila del supermercado.



Utilizando la visualización para reducir el estrés y la tensión

¿Que es la visualizacion?

La visualizacion es un proceso simple que utiliza su imaginacion para comunicarse con su cuerpo. Para su cuerpo, las imagenes y experiencias creadas en su mente pueden ser tan reales como los eventos reales. Su cuerpo reaccionara como si la experiencia estuviera sucediendo. ¡Parece que el cuerpo tal vez no sepa la diferencia entre un evento real y un pensamiento!

¿Por que se utiliza la visualizacion?

Puede aprovecharse de esto utilizando su imaginación para visualizar experiencias agradables. Usando la visualizacion de esta manera puede aliviar el estres y promover una sensacion general de bienestar.

Piense en ocasiones en las que haya sonado lucidamente. Hemos sonado lucidamente con cosas agradables que nos hacían sentir mejor. ¡Por supuesto, lo contrario tambien es cierto!

La diferencia es que sonar lucidamente suele ocurrir "por accidente." La visualizacion se utiliza a proposito con un objetivo específico en mente que es ¡sentirse mejor! Por lo tanto, la visualizacion puede ser una herramienta poderosa cuando se usa correctamente.



Practicando cómo utilizar la visualización

1. Encuentre un lugar tranquilo donde pueda sentarse o recostarse.
2. Comience con un registro rapido de lo que esta pensando y como se siente con su cuerpo.
3. Si lo desea, practique la respiracion profunda durante unos minutos (consulte las instrucciones de respiracion profunda).
4. Imagí neseir a un lugar donde sienta seguridad, tranquilidad y calma. Este lugar puede ser uno real o un lugar que usted invente.
5. Tomese un tiempo para desarrollar la visualizacion de este lugar en su mente para que pueda experimentar plenamente todas las vistas, sonidos, olores, sabores y texturas.
6. Practique relajarse mientras utiliza todos sus sentidos e imagine estar en este lugar especial.

Ejemplo:

Imagí neseun vaso de limonada. El vaso se siente helado y frí o. Visualice el color de la limonada, piense en el olor fresco de los cí tricos y piense en su sabor.

Probablemente se le esta haciendo agua la boca pensando en esta bebida, ¿no?

Intente crear una imagen agradable y positiva que se ajuste a sus preferencias y que tenga significado para usted.



Un ejemplo genérico:

Busque una posición cómoda, ya sea sentándose cómodamente en una silla o acostándose. Cierre los ojos y respire larga y profundamente varias veces.



Una vez que todo su cuerpo se relaje, viaje a su lugar favorito... puede ser en cualquier época o cualquier lugar. Este lugar es tranquilo y seguro... No hay preocupaciones aquí.. Mire a su alrededor en este lugar. ¿Que mira? ¿Oye los sonidos que le rodean? ¿Cuales son algunos de los sonidos que escucha en este lugar que esta imaginando? ¿Como huele este lugar especial? Camine un poco y disfrute de todas las vistas maravillosas... Sienta el aire a su alrededor y relajese... El aire aquí es fresco y respirar es fácil. Preste atención a como se siente su cuerpo... Dígame lo siguiente: "Estoy totalmente en relajación... Sin preocupaciones... Toda la tensión se ha escurrido de mi cuerpo". Tómese un momento para experimentar plenamente su lugar favorito. Percatarse de los sonidos, las vistas, los olores y como se siente al estar en este lugar tan especial. Recuerde que puede visitar este lugar las veces que quiera y que este lugar es maravilloso. Dígame lo siguiente: "Tengo relajación aquí ... Este lugar es especial y me hace sentir en paz".

Cuando haya terminado su visita a este lugar especial, abra los ojos y permanezca en su posición cómoda. Continúe respirando suavemente, de forma relajada y rítmica. Tómese el tiempo que quiera para disfrutar y relajarse. Sienta tranquilidad sabiendo que su lugar especial esta siempre disponible para usted y descubra que se siente relajación, incluso después de irse.



Un ejemplo de una playa

Imagínese caminando por una playa de arena. La arena es blanca y calida entre los dedos de sus pies. Esta contemplando el agua azul y tranquila. Las olas rompiendo suavemente en la orilla. Sienta el agradable calor del sol en su piel... La temperatura esta perfectamente agradable. Respire profundamente. Hay una suave brisa y el sol esta brillando. Grandes nubes parecidas al algodón pasan flotando mientras se escuchan gaviotas a lo lejos. Saboree rastros de sal en sus labios. Esta completamente en relajacion... No hay preocupaciones en esta playa. No hay nada que le distraiga de sentir tranquilidad. Las preocupaciones se desvanecen. Percatase de los sonidos, las vistas, los olores y como se siente al estar en este lugar tan especial.

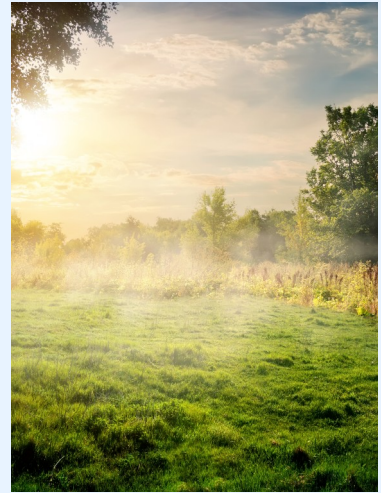
Sienta la arena bajo sus pies... Usted decide estirarse sobre la calida, fina y blanca arena... Respire profundamente... Sienta el aire calido. Su cuerpo esta completamente relajado y tiene una sensacion general de calidez y comodidad. Mire las nubes pasando lentamente por el hermoso cielo azul. Siente que se rejuvenece y que esta completamente en paz. Recuerde que puede visitar este lugar las veces que quiera y que este lugar es maravilloso. Dígame lo siguiente: "Tengo relajacion aquí .. Este lugar es especial y me hace sentir en paz".

Cuando haya terminado su visita a este lugar especial, abra los ojos y permanezca en su posicion comoda. Continúe respirando suavemente, de forma relajada y rítmica. Tómese el tiempo que quiera para disfrutar y relajarse. Sienta tranquilidad sabiendo que su lugar especial esta siempre disponible para usted y descubra que siente relajacion, incluso despues de irse.



Un ejemplo de un prado

Imagínese caminando por un hermoso prado. La brisa se siente agradable contra su piel. Esta contemplando el tranquilo y hermoso pasto verde. Las briznas del pasto se mecen suavemente con la brisa. Sienta el calor del sol en su piel... La temperatura esta perfectamente agradable. Respire profundamente. Hay una suave brisa y el sol brilla. Grandes nubes parecidas al algodón pasan flotando mientras se escuchan pajaros a lo lejos. Oye el viento soplar suavemente entre los arboles. Siente el dulce aire del verano en sus labios. Usted tiene completa relajacion... No hay preocupaciones en este prado. No hay nada que le distraiga de sentir tranquilidad. Las preocupaciones se desvanecen. Percatase de los sonidos, las vistas, los olores y como se siente al estar en este lugar tan especial.



Sienta el pasto fresco bajo sus pies... Decide estirarse sobre el pasto suave y acolchonado... Respire profundamente... Sienta el aire entrar en sus pulmones lenta y profundamente. Su cuerpo esta completamente relajado y tiene una sensacion general de calidez y comodidad. Mira las nubes pasando lentamente por el hermoso cielo azul. Siente que se rejuvenece y que esta completamente en paz. Recuerde que puede visitar este lugar las veces que quiera y que este lugar es maravilloso. Dí gase lo siguiente: "Tengo relajacion aquí... Este lugar es especial y me hace sentir en paz y feliz".

Cuando haya terminado su visita a este lugar especial, abra los ojos y permanezca en su posicion comoda. Continúe respirando suavemente, de forma relajada y rítmica. Tomese el tiempo que quiera para disfrutar y relajarse. Sienta tranquilidad sabiendo que su lugar especial esta siempre disponible para usted y descubra que siente relajacion, incluso despues de irse.

Instrucciones para ejercicios de práctica

- Cambiar su experiencia del estrés es como aprender una nueva habilidad *y ¡se vuelve más fácil con la práctica!*
- ¡La práctica hace la perfección! Asegúrese de encontrar varios momentos al día para aplicar esta técnica. Practique durante 10 a 15 minutos seguidos en situaciones no estresantes. Una vez que sienta comodidad con ello, podrá utilizar la visualización en situaciones estresantes.
- Cuando sienta que es el momento de practicar, elija una posición cómoda, cierre los ojos y permítase relajarse.
- Algunas personas encuentran útil el uso de la visualización antes de acostarse y a primera hora de la mañana.
- Recuerde, cuando utilice la visualización, recurra a una escena que incorpore todos sus sentidos y que sea lo más elaborada y realista posible.
- Descubrirá que, después de la práctica, la visualización se convertirá en una poderosa herramienta que le ayudará a sentirse mejor.



Plan de acción

La meta específica en la que planeo trabajar:

Tiempo para completar mi meta:

Pasos para ayudarme a completar mi meta:

Posibles obstáculos a enfrentar y formas para superarlos:

¿Qué tan importante es esta meta para usted?

No muy importante. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy importante.

¿Qué tan probable es que cumpla estos pasos?

No muy probable. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy probable.

Dándole seguimiento a su progreso:

¿Como ha progresado en su objetivo esta semana?

☐ Superado. ☐ Cumplido. ☐ Cumplido parcialmente. ☐ No lo intente.

¿Que funciono?

¿Cuales retos surgieron?

Plan de acción

Próximos pasos

- ☐ Opcion 1: **Continúe** con su plan tal y como esta. Siga haciendo lo que esta haciendo.
- ☐ Opcion 2: **Modifique** su plan para satisfacer mejor sus necesidades.
- ☐ Opcion 3: **Utilice una habilidad diferente** que satisfaga mejor sus necesidades.

Próximos pasos: notas

Otras habilidades

Preguntas en las cuales pensar:

- ¿Que otras habilidades esta usando?
- ¿Estas habilidades le funcionan?
- ¿Ve que es necesario hacer algun cambio en estas habilidades?

Próximos pasos: planes para usar estas habilidades.

Recursos adicionales

Aplicación móvil para realizar respiración profunda

Breathe2Relax:

A continuación, se muestra un enlace a una aplicación gratuita en inglés llamada Breathe2relax y que le guiará durante su respiración profunda. Esta aplicación se ajustará a su patrón de respiración particular y, gradualmente, le entrenará para respirar más lenta y profundamente. Primero, practique y sientase en comodidad con la técnica básica de respiración profunda. Luego, puede utilizar Breathe2Relax para maximizar sus resultados, visitando el siguiente enlace:

<https://www.militaryonesource.mil/resources/mobile-apps/breathe2relax/>

Si desea obtener más información sobre cómo utilizar Breathe2Relax, vea el siguiente video instructivo:

<https://youtu.be/AEZ1dvZuJYc>

