

GUÍAS DE AUTOAYUDA

APRENDA A RELAJARSE



© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M^a García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

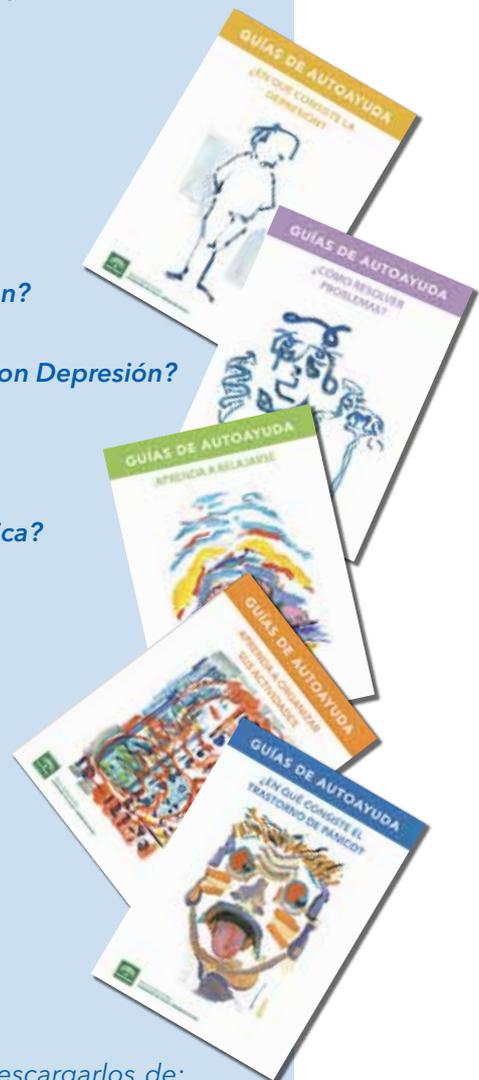
Pertencientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?
- ¿Cómo afrontar el Duelo?
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- ¿Cómo resolver problemas?
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- Comprendiendo la ansiedad
- Afrontar la depresión posparto
- Afrontando el estrés
- Consejos para dormir mejor
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- Aprenda a relajarse
- Aprenda a controlar la irritabilidad
- Aprenda a organizar sus actividades
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- Mejore su autoestima
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>, en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.



Aprenda a relajarse



Aprenda a relajarse

Muchas personas coinciden en que la relajación les ayuda a reducir la preocupación y la ansiedad. También puede ayudar a mejorar el sueño y aliviar los síntomas físicos causados por el estrés, como dolores de cabeza o de estómago. **Aprender a relajarse es una habilidad que requiere práctica. Con el tiempo podrá hacerlo “en un instante” y “de forma eficaz”.**

Algunas personas se relajan con el deporte, ejercicio, escuchando música, viendo la televisión, leyendo un libro, etc. Sin embargo para conseguir una relajación más profunda puede seguir unos ejercicios específicos.

Es posible que ya haya aprendido alguna forma de relajarse, en una clase de yoga, en una clase de educación para adultos o en otro lugar cercano a usted. Si no, aquí tiene una guía que le puede ayudar. Este ejercicio debería llevarle alrededor de 15-20 minutos; sin embargo, si usted tiene sólo cinco minutos, cinco será mejor que nada.

Este folleto ofrece un resumen de dos técnicas que se pueden hacer de forma rutinaria, en poco tiempo -ejercicios de relajación muscular, y ejercicios de respiración profunda-. Éstas son especialmente útiles para combatir los dos síntomas físicos comunes a la ansiedad: tensión muscular y respiración acelerada.

Técnicas de respiración profunda

Generalmente hay una tendencia natural a respirar más rápido de lo normal cuando se siente ansiedad. A veces, este “exceso de respiración” puede hacer que se sienta un poco mareado/a, lo que puede ponerle más nervioso y por tanto hacerle respirar más rápido aún, aumentando de nuevo la ansiedad, y así sucesivamente, como en un círculo vicioso.

Aquí se señalan una serie de técnicas que le ayudarán a controlar la respiración, haciendo que ésta sea más profunda.

Este ejercicio puede realizarlo acostado/a, sentado/a o de pie. En un principio, hasta adquirir suficiente destreza, conviene realizarlo acostado/a o sentado/a. Le resultará más fácil aprenderlo así.

Practique todos los días hasta que pueda hacerlo de forma rutinaria en cualquier situación estresante. Pruebe lo siguiente durante 2-3 minutos:

Con cada respiración trate de relajar conscientemente los hombros y los músculos de la parte superior del pecho hasta que esté utilizando principalmente el diafragma.

Debe utilizar principalmente el diafragma para respirar. El diafragma es el gran grupo muscular de la respiración, que tira hacia abajo de los pulmones, facilitando que en las vías respiratorias entre el aire al inspirar. Puede comprobar si está utilizando el diafragma colocando la mano justo debajo del esternón, en la parte superior de su abdomen. Si usted provoca un poco de tos voluntariamente podrá sentir cómo el diafragma empuja hacia fuera. Si mantiene la mano aquí debe sentir cómo sube y baja cuando el aire entra y sale. Cuando sentimos ansiedad, tendemos a olvidar utilizar este músculo y, en su lugar, utilizamos otros de la parte superior del pecho y los hombros. De esa forma, la respiración se hace más superficial y rápida, con lo que podemos sentirnos sin aliento y con mayor ansiedad.

Respire lenta y profundamente por la nariz y exhale por la boca a un ritmo constante. Trate de hacer la espiración en el doble de tiempo que la inspiración. Para conseguir esto, puede serle útil contar lentamente “uno, dos” a medida que inspira y “uno, dos, tres, cuatro” mientras exhala.

Es muy interesante recurrir a diferentes imágenes mentales en cada momento de la respiración, lo que aumenta considerablemente el efecto que se persigue.

Al inspirar hay que observar cómo los pulmones se van llenando de aire, cómo se ventilan, al igual que lo hace un globo cuando lo hinchamos, notando también una ligera sensación de calor.

Al espirar hay que observar cómo se escapa el aire muy lentamente al igual que lo hace una rueda pinchada, muy poco a poco, contagiándose de esa misma pérdida de presión o tensión (la rueda hinchada está dura, mientras que cuando pierde el aire se va quedando blanda).

Una vez que se encuentra en estado de relajación puede recrearse en imágenes que le transmitan tranquilidad, descanso o relajación. Ejemplos: “hacerse el muerto” en el mar y balancear el cuerpo al ritmo de las olas; observar la sensación de cansancio muscular como cuando uno acaba de jugar un partido o de realizar un entrenamiento, etc.

OBSERVACIONES

- Como entrenamiento, debe realizarse **tres veces al día** durante un periodo de **diez minutos** cada vez.
- Como estrategia de afrontamiento, para controlar la ansiedad, es útil realizarlo en el momento en que aparezcan los primeros síntomas de ansiedad.

- Resulta muy eficaz para controlar la ansiedad generalizada, no muy intensa, que nos hace sentir inquietas/os o “con prisas”.
- **Una práctica muy saludable es pararse a lo largo del día varias veces para practicar la respiración profunda o abdominal.**
- Si los síntomas de ansiedad aparecen con mayor intensidad, es recomendable utilizar otros métodos de relajación como la Relajación Muscular Progresiva.

Técnicas de relajación muscular progresiva

Como su nombre indica, el procedimiento busca la relajación en cada una de las partes del cuerpo o grupos musculares, progresando desde uno hasta que todos estén completamente relajados.

Esta técnica busca la **relajación** a partir de **la tensión**. La razón es doble:

1. Por el principio de recuperación o tendencia al equilibrio, el organismo buscará la relajación después de la tensión.
2. La percepción cenestésica o propioceptiva (percepción interna de las sensaciones de cada uno) permite identificar claramente qué ocurre en cada grupo muscular cuando pasa de la tensión a la relajación. Así será más fácil percibir las sensaciones propias de la relajación muscular.

Las claves para que la relajación muscular se realice correctamente son las siguientes:

- Mantener unos segundos la tensión y observar detenidamente su localización, desde dónde hasta dónde llega la sensación de tensión.
- Aflojar los músculos lo más lentamente posible.
- Sincronizar la respiración con ambos ejercicios, de forma que hay que tomar el aire y aguantarlo mientras se tensa y se acumula la tensión y después hay que soltarlo muy lentamente, a la vez que se aflojan los músculos, también muy despacio, como “a cámara lenta”.
- Focalizar la atención en el grupo muscular y en las sensaciones de tensión y de relajación mientras se trabaja con cada uno de ellos.

RECOMENDACIONES:

1. Encuentre un lugar tranquilo y relajante

Elija un sitio cómodo, con luz tenue y sin demasiado ruido. Asegúrese de tener el teléfono descolgado. Puede que tenga que explicar a su familia o amigos/as lo que va a hacer para que no le molesten.

2. Despeje su mente

Trate de despejar su mente de todas las preocupaciones o pensamientos perturbadores. Si éstos aparecen mientras se relaja, no trate de detenerlos, sólo deje que floten suavemente a través de su mente hacia fuera sin reaccionar a ellos (como si fuesen nubes que pasan por el cielo). Deje que su mente esté clara y en calma.

3. Adopte una postura favorecedora de la relajación

Si lo va a practicar tumbado/a: póngase boca arriba, con las piernas ligeramente separadas, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, las manos con las palmas mirando al cuerpo o hacia arriba; busque una postura cómoda para el cuello.

Si lo va a practicar sentado/a: intente inclinar la cabeza ligeramente hacia atrás; separe un poco las piernas y apoye suavemente las manos sobre las rodillas.

PROCEDIMIENTO

Los pasos básicos de la relajación son:

- Tensar 7-10 segundos.
- Relajar 15-20 segundos (Basta con soltar la tensión de los músculos y permitirles que se relajen).

NOTA: Es necesario que usted se concentre primero en la tensión como algo desagradable y después en la relajación que se produce como algo agradable.

Haga esto para cada uno de los grupos musculares de su cuerpo que se citan a continuación en el siguiente orden:

La frente y cuero cabelludo: Tense la frente subiendo las cejas hacia arriba... luego relájelas. Concéntrese en la relajación.



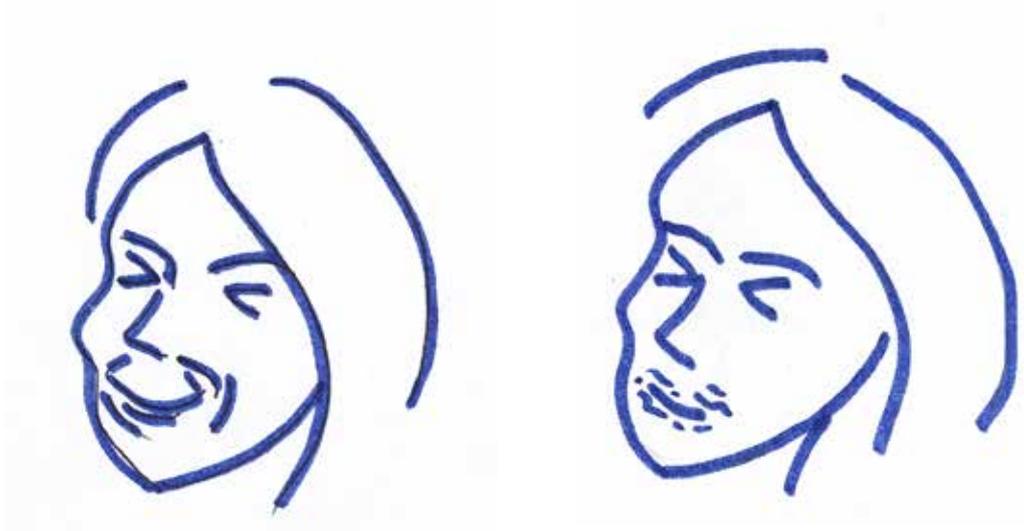
Ojos: cierre los ojos y apriételos fuertemente...relaje.



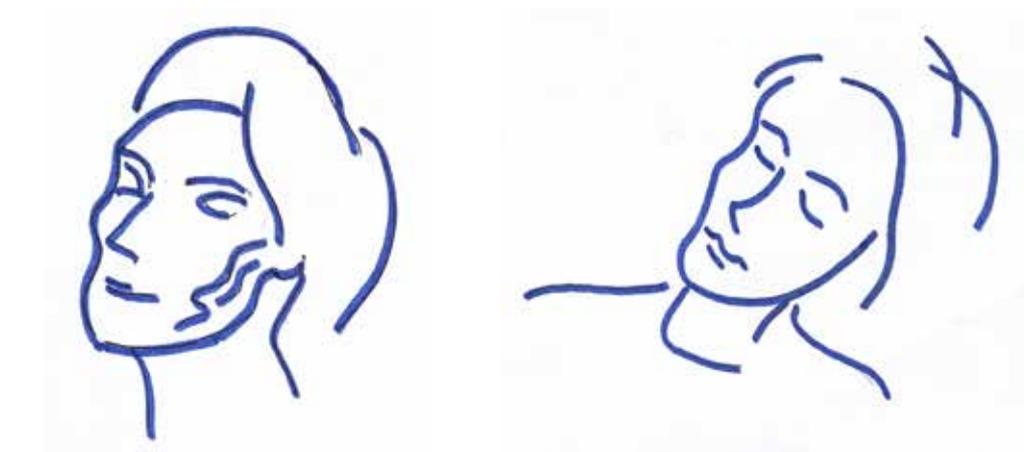
Nariz: Tense la nariz subiéndola un poco hacia arriba ...relájela.



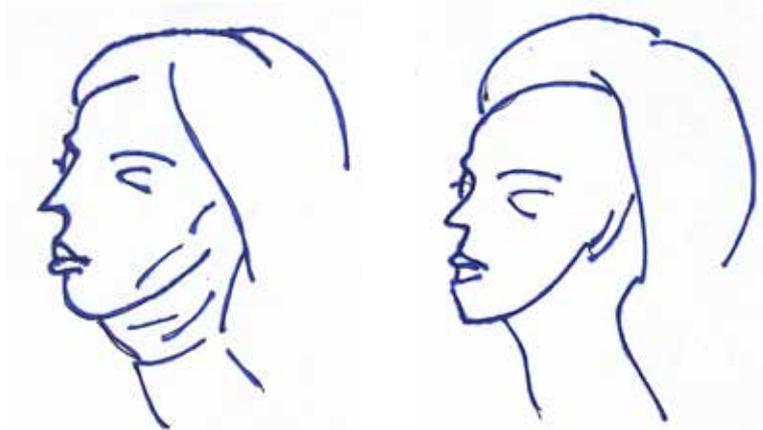
Boca: Tense la boca apretando los labios uno contra otro haciendo una sonrisa forzada, de modo que las mejillas estén tensas y rígidas. Concéntrese en la relajación dejando los músculos sueltos y sin tensión.



La mandíbula - apriete los dientes fuertemente. Observe que la tensión se generaliza a los músculos de los lados de la cara, hasta las sienes. Mantenga la tensión unos segundos. Lentamente, disfrutando, intente gradualmente bajar al máximo la tensión, viviendo el placer de la distensión muscular. Separe los dientes, entreabra la boca, intente relajarse siempre un poco más. Relaje la mandíbula.



Lengua - presione su lengua contra el paladar superior de la boca, luego *relájela*, déjela flotar dentro de la boca o suavemente apoyada sobre el paladar.



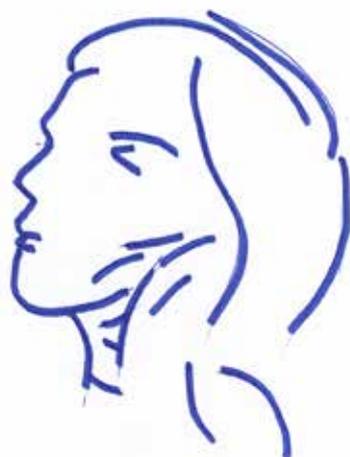
Cuello - trate de no hacer en ningún caso movimientos bruscos que puedan producirle mareo o malestar; si padece problemas cervicales serios, haga el ejercicio imaginando que intenta esconder el cuello entre los hombros, como si fuese una tortuga; después relájelo lentamente.

Si no padece problemas cervicales, los músculos del cuello los vamos a tensar y relajar en dos momentos:

1) La lengua. La punta de la lengua debe presionar el paladar, con fuerza y hacia arriba. De este modo, se tensarán los músculos de la parte baja de la boca, los de la lengua y el cuello.

Para relajar, déjese llevar suavemente, tome consciencia de la distensión, deje la lengua suelta, hasta que repose en el fondo de la boca.

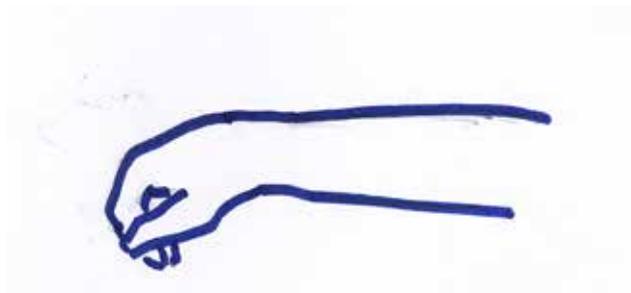
2) El cuello. Este ejercicio es complementario del anterior. Se trata de apretar y tensar el cuello con fuerza interiormente. Aguante unos segundos. Luego, suelte poco a poco y extienda la relajación a toda su cara..



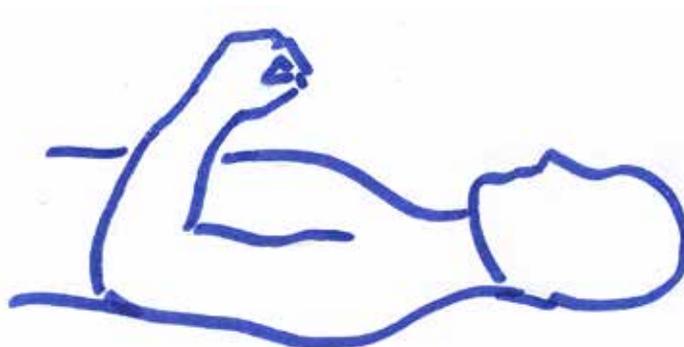
Los hombros - levante los hombros como si tratara de tocar sus orejas con ellos, luego *relájelos*.



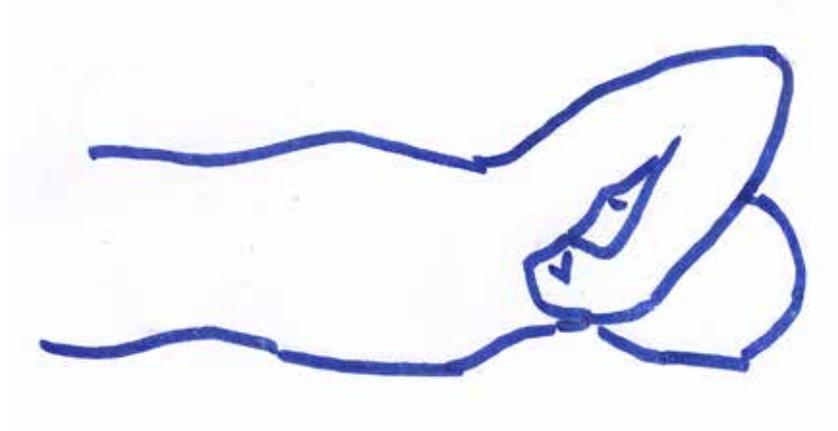
Manos - apriete los puños, luego *relájelos*, abriendo las manos lentamente, como a "cámara lenta".



Antebrazo - con los puños cerrados, doble las muñecas hacia arriba, como si estuviera tratando de tocar la parte interior del brazo; a la vez, doble el codo en ángulo recto. Observe la tensión. Luego, relaje el antebrazo y las manos lentamente, volviendo a la posición de partida, cómodamente apoyadas.



Brazos - con los puños cerrados y el codo doblado, eleve el brazo hacia arriba y atrás. Luego, relájelos, muy despacio, como a cámara lenta, desde el hombro hasta la punta de los dedos de las manos.



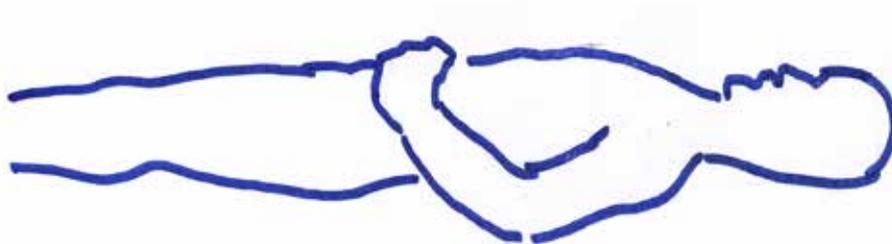
Pecho - respire profundamente para inflar sus pulmones; mantenga el aire unos segundos; luego, exhale lentamente y *relájese* (si quiere puede ser contando a medida que lo hace).



Abdomen - tense el abdomen apretando los músculos, como si tuviese que pasar por un lugar estrecho o como si quisiese entrar en un pantalón ajustado. Luego, relájelo cómodamente.



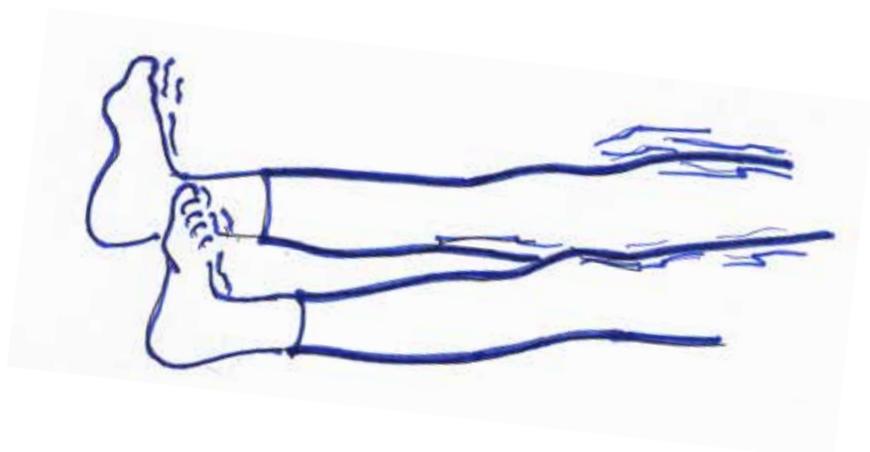
Espalda - debe elevar los brazos, doblándolos ligeramente por el codo y presionando con estos el suelo, notara que se acercan las paletillas. Vuelva a la posición original, lentamente, bajando los brazos y moviendo ligeramente las paletillas, aflojando mucho la espalda, hasta el final de la columna.



Nalgas - apriete las nalgas sobre la silla o el suelo; luego *relájelas*.



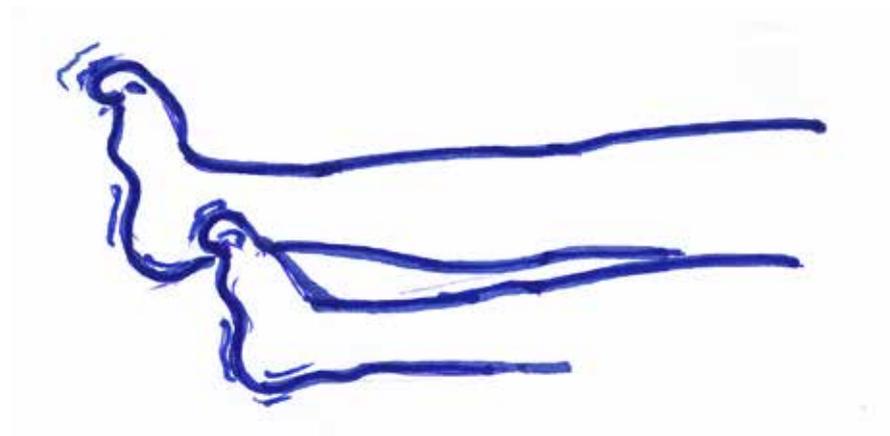
Muslos - mientras está sentado, empuje los pies firmemente en el suelo, luego *relájelos*. Si está tumbado, eleve ambas piernas, primero una y después la otra, unos centímetros por encima del suelo, con los dedos de los pies hacia delante, como si quisiera tocar una pared imaginaria frente a usted.



Pantorrillas - acerque las puntas de los pies hacia las espinillas, mantenga unos segundos la tensión y obsérvela; luego relájelas.



Pies - estando tumbado o sentado en el suelo con las piernas estiradas, arquee suavemente los dedos hacia abajo, como si quisiera tocar el suelo, luego relájelos.



OBSERVACIONES:

1. Cada vez que relaje un grupo de músculos, tenga en cuenta la diferencia entre cómo se siente cuando están relajados, en comparación a cuando están tensos.
2. Al finalizar el ejercicio, respire lentamente unos minutos, disfrutando de la sensación de relajación.
3. Practique una o dos veces al día durante al menos ocho semanas.
4. Durante el día, trate de relajar los músculos específicos, siempre que note que se tensan.

RECUERDE: Los músculos que usted tensa deliberadamente durante el ejercicio, son los mismos que se tensan cuando usted está ansioso. Practicar relajación le ayudará a reconocer la tensión muscular cuando aparezca.

Reconociendo la tensión

Utilice la tabla que aparece a continuación para ayudarle a ver dónde y cuándo siente usted tensión. Escriba en ella situaciones en las que se ha dado cuenta de que los diferentes músculos han llegado a tensarse. Es posible que haya sido al hacer algo (como ir de compras) o esperando hacer algo (como un examen). Escríbalo tal y como sucedió, junto a los músculos que se tensaron.

A medida que sea consciente de cuándo está tenso/a vaya añadiendo situaciones en su lista. Por ejemplo, esperando en la cola de la caja del supermercado, con prisas, puedo sentir que:

- tenso la mandíbula y aprieto los dientes.
- frunzo el ceño.
- encojo los hombros y tenso la espalda.
- retengo la respiración.

Practique en estos casos los ejercicios que conoce para cambiar la tensión por la relajación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **Practique una o dos veces al día durante al menos ocho semanas.**
- **Durante el día, trate de relajar los músculos que sienta tensos y si no tiene tiempo suficiente, no olvide respirar profundamente.**
- **Si practica regularmente estos ejercicios, podrá relajarse cuando lo necesite.**
- **La relajación es una habilidad: a mayor práctica, mejores resultados.**

Piense que nadie consigue ganar un campeonato de culturismo sin pasar por el gimnasio.

¡ÁNIMO Y ADELANTE!



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**