

Fuentes Informativas (Español):

- ❖ <http://www.siquia.com/2013/10/tecnicas-relajacion-reducir-ansiedad/>
- ❖ <http://www.ayudaansiedadydepresion.com/ejercicios-de-relajaci%C3%B3n/>
- ❖ http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_r elajacion.php
- ❖ <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.

Lumos Psychiatric Services



Folleto Educativo: Técnicas de Relajación

La relajación es un proceso que reduce los efectos del estrés en su cuerpo y mente. Las técnicas de relajación pueden ayudar a lidiar con el estrés diario y el estrés relacionado con varios problemas de salud. En general son métodos terapéuticos que nos ayudan a tranquilizarnos y de esa manera reducir o eliminar las reacciones totales de nuestro organismo cuando enfrentamos situaciones que producen estrés. Nos ayuda a ganar auto-control emocional y físico.

Son beneficiosos utilizando técnicas de relajación junto con otros métodos de afrontamiento positivas, tales como el pensamiento positivo, la búsqueda de humor, la resolución de problemas, la gestión del tiempo, hacer ejercicio, dormir suficiente, y buscando los familiares y amigos de apoyo.

En general, las técnicas de relajación incluyen centrar su atención en algo que lo calma y el aumento de la conciencia de su cuerpo.

La importancia de aprender a relajarnos físicamente es porque:

- ❖ La relajación ayuda a aliviar las tensiones del diario.
- ❖ Ayuda a recobrar y mantener el balance emocional y físico.
- ❖ Es de gran ayuda como tratamiento adjunto para tratar diversos problemas emocionales y problemas prácticos.
- ❖ Previene el desarrollo de enfermedades físicas y/o las alivia, cuando ya existen.



¿En qué consiste?

El ejercicio de relajación consiste en suprimir la tensión muscular y mental producida por situaciones prolongadas de estrés y ansiedad, mediante sencillas técnicas y el control de nuestro propio pensamiento que tienen como objetivo alcanzar un estado de calma y paz interior, este es el objetivo de la relajación.

¿Quién puede hacer estos ejercicios?

Puede realizarlo cualquier persona (excepto personas con restricción médica por causas especiales, debes consultar antes con un especialista) pero está especialmente indicado para las personas que sufren trastornos de ansiedad o depresión, personas expuestas a largos periodos de tensión y estrés, trastornos del sueño, dolores musculares u otros síntomas entre otros.

Beneficios de practicar técnicas de relajación

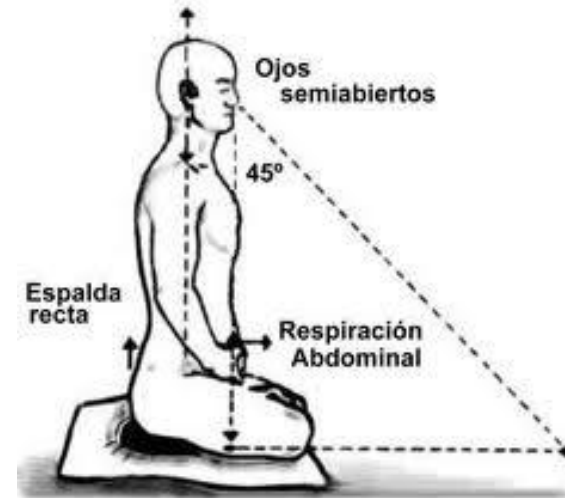
Las prácticas, los ejercicios y técnicas de relajación pueden tener grandes beneficios en tu vida como:

- ❖ Reducir las hormonas del estrés en sangre
- ❖ Aumentar la sensación de control
- ❖ Aumentar la autoestima
- ❖ Aumentar el flujo de sangre hacia los músculos
- ❖ Reducir la tensión muscular
- ❖ Reducir dolores crónicos
- ❖ Mayor sensación de bienestar
- ❖ Disminuir la fatiga
- ❖ Disminuir la tasa cardíaca
- ❖ Disminuir la presión arterial
- ❖ Reducir sensaciones de odio y frustración

La Meditación:

La meditación es un método para reducir la angustia, la tensión y aumentar el auto-conocimiento. Se ha demostrado que es efectiva en producir un estado de relajación profunda. Debemos alejar de nuestra "mente" y del ambiente las interrupciones (radio, televisores, teléfono, preocupaciones y/o pensamientos ajenos).

- ❖ La espalda debe mantenerse derecha y los hombros relajados. Podemos realizar el ejercicio recostados levemente contra una pared o en una silla con espaldar derecho.
- ❖ Se pueden colocar las manos con las palmas hacia arriba o hacia abajo sobre las rodillas.
- ❖ Soltar los hombros y el resto del cuerpo.
- ❖ Cuando están en posición correcta, pueden cerrar los ojos y comenzar a concentrarse en su respiración; como entra y sale el aire por la nariz.
- ❖ Puede contar cada respiración, (al inhalar contar 1 y exhalara 2, inhalara 3 y exhalara 4, etc.) después de un tiempo, enfocándose solamente en la respiración
- ❖ Debe visualizarse completamente relajados en todas las partes de su cuerpo. La respiración debe ser suave y lentamente.



Para dudas o preguntas, discútalos con su médico.

Respiración Profunda:

1. Encuentre un lugar tranquilo y siéntese o acuéstese.
2. Si está sentado, trate de no jorobarse, pero asegure que está en una posición confortable. Su cara debe estar paralela al techo y no volteada hacia arriba o hacia abajo.
3. Cierre los ojos.
4. Sienta como su aliento pasa por su nariz y llena los pulmones y después sale.
5. Ponga una mano en la parte baja de su estómago. Asegúrese que su brazo está relajado y descansa sobre el piso o una almohada.
6. Mientras usted inhala despacio:
 - ❖ deje que su estómago se expanda como un globo que se infle hacia arriba, hacia abajo, y a los lados.
 - ❖ mientras su estómago se expande, sienta como los pulmones se llenan de aire.
 - ❖ respire así por el tiempo que toma contar de 4 a 10.
7. Cuando exhale, deje que su estómago se relaje. Deje salir el aire de sus pulmones suavemente. Esto debe de tomar lo que toma contar de 4 a 10 también.
8. Mientras respire de esta manera, no piense sobre otras cosas. Solo piense sobre su respiración.
9. Continúe respirando de la manera detallada en etapas 6 y 7 por 10 a 20 minutos, por lo menos.



Técnicas de Relajación:

Estas técnicas son diseñadas específicamente para ayudarle a aprender como relajarse.

Meditación Consciente

Aprenda a adquirir un estado de ser con la mente calmada, enfocada y armoniosa. Esta calma es una forma natural de ser, que puede ayudar a reducir el dolor y molestias.

Método de Tensar y Relajar

Este método puede ayudar a aliviar tensión muscular y a reducir el dolor crónico. Con uso constante, la técnica de Tensar y Relajar ayudará a familiarizarse con cómo se siente la tensión y cómo poder dejarlo.

Respiración Profunda

Esto puede ayudar con dolor crónico, estrés, tensión muscular, ansiedad, trastornos del sueño y otras condiciones como la presión arterial alta.

Imágenes Guiadas

Este método usa relajación, visualización mental y la imaginación para mejorar el bienestar físico, la salud y el estado de ánimo. Puede hacerse por cuenta propia o con un terapeuta, CD o video.

Otras técnicas de relajación incluyen:

- ❖ Hipnosis
- ❖ Masaje
- ❖ Tai Chi
- ❖ Yoga
- ❖ La terapia musical y el arte

Método de Tensar y Relajar:

Tensar y Relajar es un método utilizado para reducir la tensión muscular y estrés y ayudar a reducir el dolor crónico. Con el uso regular, el Tensar y Relajar le ayudará a familiarizarse con lo que la tensión le hace sentir y cómo dejarla ir.

Cosiste en alternado las fases de tensión y relajación de los diversos músculos, aprendemos a cambiar los estados de tensión por estado de relajación.

Se debe practicar la relajación por lo menos 20 minutos, 4 o 5 días a la semana o diariamente. Elegir un sitio tranquilo y sin mucha luz, sobre todo al empezar.

1. Encuentre un lugar tranquilo para sentarse o acostarse. Lo más cómodo posible.

2. Lenta y suavemente tense los músculos de su pierna derecha. Mantenga la tensión durante unos segundos y luego exhale mientras relaja el pie derecho completamente. Usted puede decir o pensar la palabra RELAX mientras se relaja el pie. Deje salir cualquier tensión. Haga una pausa antes de ir a la siguiente parte del cuerpo. Haga lo mismo con el pie izquierdo.

3. Haga lo mismo, tense y relaje todos los grupos musculares después. Asegúrese de dejar salir la tensión y exhalar y dejar que los músculos se relajen tanto como sea posible. Diga o piense en la palabra RELAX para soltar la tensión. Asegúrese de hacer una pausa entre cada parte del cuerpo:

- ❖ Brazo, antebrazo y manos: hacer puños, presión en los antebrazos, "hacer musculo".
- ❖ Cabeza, cara, y cuello: levantar las cejas, cerrar con fuerza los ojos, fruncir la frente y la nariz. Abrir la boca, apretar los labios, apretar los dientes, bajar la barba apretándola contra el pecho y hacer contrafuerza con el pecho. Apretar la lengua contra el paladar.
- ❖ Hombros y la nuca: levantar los hombros hacia arriba y luego llevarlos hacia atrás, Con los hombros arriba llevar la cabeza hacia atrás y girarla hacia la derecha y la izquierda.

- ❖ Caderas, piernas y pies: comprimir con fuerza las caderas. Estirar las piernas al máximo, doblar los pies hacia abajo en dirección al centro y doblar los dedos hacia arriba. Presionar los talones contra el suelo.
- ❖ Los glúteos, apretando el trasero.
- ❖ Su abdomen mediante la contracción de los músculos y sumiendo el abdomen.

4. Tome un tiempo para sentir la respiración cuando haya terminado de tensar y relajar.

