

GUÍAS DE AUTOAYUDA

- Afrontando las **preocupaciones**
- Aprende a **programar actividades**
- Aprende a **relajarte**
- **La autoestima**
- Resolución de **problemas**
- Concédete una **oportunidad** y **cuídate**

Depósito legal GR 1273-2012

Fuente: Healthier Scotland, 2006 <http://www.scotland.gov.uk/Publications/2006/03/22091556/10>

Adaptación: SAS, 2011

Si desea obtener otra copia de este u otro folleto relacionado con el afrontamiento saludable de acontecimientos de la vida cotidiana, puede obtenerlos en la siguiente dirección:

<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>

Si quiere optimizar el uso de este material consulte con su médico/a.



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**



Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD



Aprende a
relajarte



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

VERSIÓN WEB

Muchas personas encuentran que aprender a relajarse les ayuda a reducir la preocupación y la ansiedad. La relajación también puede ayudar a mejorar el sueño y aliviar los síntomas físicos causados por el estrés, como los dolores de cabeza o de estómago.

Aprender a relajarse es una habilidad que necesita práctica antes de que pueda ser realizada correctamente.

Cuando se siente angustia o preocupación algunos músculos del cuerpo se ponen tensos. Por eso, si aprendes a notar esos músculos podrás relajarlos y sentir cómo la tensión desaparece y empiezas a encontrarte mejor.

Es posible que ya hayas aprendido algún ejercicio de relajación o hayas acudido a alguna clase de yoga o relajación en un centro cerca de tu domicilio. Si no es así, aquí tienes una guía para aprender a relajarte. Estos ejercicios deberían llevarte alrededor de 15-20 minutos, sin embargo, si tienes sólo cinco minutos, cinco minutos es siempre mejor que nada.

1 Encuentra un lugar tranquilo y relajante

Elige un lugar donde no te molesten y una silla cómoda. Asegúrate de tener el teléfono descolgado o apagado. Incluso, puede que tengas que explicar a tu familia o amistades lo que estás haciendo para que no te molesten y de paso, ayudar a reducir cualquier vergüenza que pudieras sentir.

2 Despeja tu mente

Trata de aliviar tu mente de todas las preocupaciones o pensamientos que te agobien y concédete tiempo para la relajación, tiempo para ti. Si estas

preocupaciones o pensamientos aparecen de nuevo en tu mente mientras te relajas, no trates de detenerlos, sólo deja que salgan y se vayan a su ritmo. Deja que tu mente se aclare y se calme.

3 Practica el método de la respiración lenta

Saber respirar profundamente es el primer paso para una buena relajación. Para ello, debes **tomar aire por la nariz durante varios segundos** (es lo que llamamos *inspiración*) y **a continuación expulsar lentamente este aire por la boca** (es lo que llamamos *expiración*). Repite varias veces este ejercicio (5 o 6 veces) y deja que tu respiración fluya sin problemas.

Imagínate que la tensión sale de tu cuerpo cada vez que expulsas el aire. Sigue respirando despacio y verás cómo al tomar aire por la nariz se hincha tu abdomen y al expulsar el aire se deshinchacha. Continúa así durante unos minutos y disfruta de tu respiración.

4 Relaja los músculos

Ahora, has de empezar a tensar y destensar los músculos de tu cuerpo. La finalidad de este ejercicio es **tomar conciencia de la sensación de relajación muscular cuando aflojas la tensión de tus músculos**. Para ello, has de **tensar los músculos durante 7-10 segundos** y a continuación **soltar la tensión durante 10 segundos** para permitir que se aflojen o relajen.

Ahora, comienza a relajar los músculos en el siguiente orden:

1 Manos: Cierra la mano poco a poco hasta apretar el puño, luego suelta la tensión y siente la relajación. Haz lo mismo con la otra mano.

2 Antebrazos: Dobra la mano hacia abajo con la muñeca (como si estuvieras tratando de tocar la parte inferior de tu brazo), luego relájalo. Haz lo mismo con el otro antebrazo.

3 Brazos: Dobra el codo y tensa el brazo. Siente la tensión en la parte superior del brazo y luego, relájalo. Haz lo mismo con el otro brazo.

4 Hombros: Levanta el hombro como si trataras de tocar tu oreja con él. A continuación, relájalo. Haz lo mismo con el otro hombro.

5 Cuello: Estira suavemente el cuello hacia la izquierda, gira hacia adelante, después a la derecha y hacia detrás completando despacio el giro mientras notas la tensión. Vuelve a la posición original y siente la relajación.

6 Frente y cuero cabelludo: Levanta las cejas y después bájalas hacia su posición original aflojando la tensión. Siente la relajación.

7 Ojos: Arruga los ojos y siente la tensión. A continuación, suelta la tensión y siente la relajación.

8 Mandíbula: Aprieta los dientes (para tensar los músculos de la mandíbula) y a continuación deja de apretar y siente la relajación.

9 Lengua: Presiona tu lengua contra el paladar, luego relájala soltando la presión.

10 Pecho: Inspira profundamente para llenar tus pulmones. A continuación, expulsa lentamente el aire por la boca y relaja el pecho.

11 Estómago: Inspira profundamente apretando los músculos. A continuación relájalos soltando el aire.

12 Parte superior de la espalda: Echa los hombros hacia atrás con los brazos estirados, luego relájalos volviendo a la posición inicial.

13 Parte baja de la espalda: Mientras estás sentado o sentada, inclina tu cabeza y la parte superior de la espalda hacia adelante, deslizando la espalda en un arco suave y tensando esta parte baja de la espalda. Luego relájala volviendo a la posición inicial.

14 Nalgas: Aprieta las nalgas, luego relájalas.

15 Muslos: Mientras estás sentado empuja los pies firmemente contra el suelo, luego relájate soltando la tensión.

16 Pantorrillas: Levanta los dedos de los pies del suelo (hacia las espinillas), luego relájalos volviendo a la posición original.

17 Pies: Arquea suavemente los dedos hacia abajo de manera que estén presionando en el suelo, luego relájalos volviendo a su posición original.

5 Ahora, disfruta la sensación de relajación

Ahora que ya has relajado todos los músculos de tu cuerpo, sigue respirando lentamente y disfruta de la sensación de relajación.

Practica una o dos veces al día durante al menos ocho semanas. Durante el día, trata de relajar los músculos que sientas tensos y si no tienes tiempo suficiente, no olvides respirar profundamente.

Si practicas regularmente estos ejercicios, podrás relajarte cuando lo necesites.

La relajación es una habilidad: a mayor práctica, mejores resultados.

RECONOCIENDO LA TENSION

Muchas personas encuentran difícil aprender a relajarse debido a que estar en tensión se ha convertido en un hábito para ellas. Por eso, la tabla que aparece a continuación puede ayudarte a ver **dónde y cuándo** te sientes en tensión.

Escribe en ella situaciones en las que has notado que tus músculos se tensaban. Es posible que haya sido al hacer algo (por ejemplo, ir de compras), o esperando hacer algo (por ejemplo, un examen). Escríbelo tal y como sucedió y los músculos que se tensaron. A medida que seas consciente de las situaciones que te provocan tensión, añádelas a tu lista.

En esas situaciones y para superar la tensión, será útil que practiques partes de tu **rutina de relajación**.

Respiración

Manos

Antebrazos

Brazos

Hombros

Cuello

Frente

Ojos

Mandíbula

Lengua

Pecho

Estómago

Parte superior de la espalda

Parte baja de la espalda

Nalgas

Muslos

Pantorrillas

Pies