



MÉTODOS SENCILLOS PARA ALIVIAR EL ESTRÉS



Objetivos

- **Aprender diferentes técnicas para reducir el estrés.**
 - **Evaluar su nivel de estrés antes y después de usar estas técnicas.**
 - **Poner en práctica al menos una de las técnicas contra el estrés que le haya dado buenos resultados.**
- 

¿Cuál es su nivel de estrés?

- Evalúe su nivel de estrés antes de usar una técnica.

Relajado	Un poco tenso	Tenso	Muy tenso	Extremadamente tenso
1	2	3	4	5

- Para ello, utilice esta Escala de Estrés:

Las técnicas que aprenderá

- Respiración abdominal
- Visualización guiada
- Relajación muscular
- Relajación con música



* *Al final de la presentación se ofrece un enlace a algunas prácticas guiadas con estas técnicas.*

Cómo practicar las técnicas

- Practique las técnicas varias veces al día en los momentos en que NO esté estresado.
- Así, cuando se sienta estresado, podrá usar una técnica que le brinde buenos resultados.

Respiración abdominal

- Este tipo de respiración profunda le ayuda a relajarse. Es también beneficiosa para un buen estado de salud.
- No aguante nunca la respiración hasta el punto de sentir molestia o mareo.



Respiración abdominal

PASO 1

- Acuéstese en un lugar cómodo o siéntese en una silla.
- Coloque una mano en la parte superior del pecho. Ponga la otra mano en la parte superior del estómago.

Respiración abdominal

PASO 2

- Inhale lenta y profundamente.
 - Concéntrese en llenar de aire los pulmones de abajo hacia arriba.
 - Asegúrese de que la mano colocada sobre el estómago suba más que la situada sobre el pecho.
- Aguante el aire mientras cuenta hasta 7 (o menos si siente molestias).

Respiración abdominal

PASO 3

- Exhale lentamente mientras cuenta hasta 8.
 - Concéntrese en expulsar todo el aire de los pulmones.
- Al exhalar, el estómago debe hundirse.
- La mandíbula, los hombros y los brazos deben estar sueltos y relajados

Respiración abdominal

PASO 4

- Repita estos pasos 5 veces.
 - Haga una pausa de 10 segundos entre una respiración profunda y otra.
- Mientras practica esta técnica, puede empezar a decir alguna palabra o frase que facilite la relajación.
 - Las palabras como "paz", "amor" o "déjate ir" resultan relajantes para algunas personas.
 - Elija una palabra o frase y dígala mientras va exhalando.

Visualización guiada

- Piense en algún lugar que le haga sentirse tranquilo y relajado.
- Cierre los ojos.
- Haga varias respiraciones profundas.
- Guíe su imaginación a ese lugar de paz.
- ¿Cómo es ese lugar?
 - Use todos sus sentidos.
 - Trate de ver, oír, oler, saborear y sentir todo lo que haya en el lugar de paz.





Visualización guiada

- Dedique unos minutos a sentir plenamente la sensación de paz.
 - Cuando ya se encuentre renovado, vuelva poco a poco al presente.
 - Cuente hasta 3 y abra los ojos.
- 

Relajación muscular

- Busque un lugar cómodo donde pueda recostarse.
 - Quítese los zapatos.
 - Afloje la ropa.
- Cierre los ojos.



Relajación muscular

- Respire de manera lenta y profunda.
- Observe si alguna parte de su cuerpo le resulta tensa o molesta.
 - Centre su energía en relajar esas partes de su cuerpo mientras respira.
- Empiece por la cabeza.
 - Concéntrese en las sensaciones de su frente, mejillas y mandíbula.

Relajación muscular

- Tense poco a poco los músculos.
 - Apriételes todo lo que pueda.
- Luego relaje los músculos.
 - Deje que la tensión se vaya liberando.
 - Su cara debe estar relajada y puede que sienta calor u hormigueo.
- Quédese unos momentos disfrutando del estado de paz.
 - Siga respirando de forma profunda y lenta.

Relajación muscular

- A continuación, concéntrese en los músculos del cuello.
 - Siga los mismos pasos anteriores para relajar estos músculos.
- Después, continúe el recorrido hacia abajo.
 - Tense y relaje poco a poco los músculos de cada parte restante del cuerpo.

Relajación con música

- Recuéstese en un lugar cómodo o siéntese en su silla preferida.
- Cierre los ojos.
- Respire de forma lenta y profunda.
- Escuche una música que le produzca una sensación de calma.
- Deje que la mente y el cuerpo se relajen con los sonidos tranquilizantes.



¡Intentémoslo!

- A continuación un enlace para escuchar (en inglés).
- Será guiado en estas técnicas:
 - Respiración profunda
 - Visualización guiada
 - Ejercicios de relajación muscular

¡Haga clic en el enlace destacado abajo para que pueda ser guiado en la práctica de estas técnicas!

<http://www.dartmouth.edu/~healthed/relax/downloads.html>

Otras actividades para el estrés



- **Llevar un diario**

- Escriba sus pensamientos y sentimientos acerca de alguna situación estresante.
- Esto lo ayudará a comprender la causa de su malestar.

- **El masaje**

- Un masaje puede ayudarlo a aliviar las tensiones que tiene.

- **Aromaterapia**

- Las velas, lociones y aceites aromáticos pueden reducir el estrés.
- Los aromas de lavanda, romero e ylang-ylang calman los nervios.
- Busque el aroma que le dé el mejor beneficio.

El ejercicio: Otras actividades para aliviar el estrés

- Pruebe a hacer ejercicio físico como el yoga, el tai chi, la natación o el ciclismo.
- Busque anuncios de clases gratuitas en el periódico local o en la biblioteca pública.
- Hasta un simple paseo puede reducir su nivel de estrés.



*¡No es necesario ser socio de un gimnasio para poder hacer ejercicio!

Referencias

- **Dartmouth Health Promotion (n.d.). Guided Relaxation. *Relaxation Downloads*. Retrieved May 2, 2013 from <http://www.dartmouth.edu/~healthed/relax/downloads.html>**
- **Dartmouth Health Promotion (n.d.). Just this Breath. *Relaxation Downloads*. Retrieved May 2, 2013 from <http://www.dartmouth.edu/~healthed/relax/downloads.html>**
- **Dartmouth Health Promotion (n.d.). Special Place. *Relaxation Downloads*. Retrieved May 2, 2013 from <http://www.dartmouth.edu/~healthed/relax/downloads.html>**
- **Creative Commons Attribution Non-Commercial Images: Techniques You Will Learn by [seainside](#), Abdominal Breathing by [Woody](#), Guided Imagery by [OneEighteen](#). Public Domain: Muscle Relaxation, Music Relaxation, Other Stress Relievers, Another Stress Reliever.**