

## ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

### INTRODUCCIÓN

¿Tienes dolor ahora? puede que solo sea un pequeño consuelo, pero no estás sol@. Globalmente, 1 de cada 5 personas experimenta dolor todos los días. La gente con dolor crónico experimenta dolor regularmente en distintas partes de su cuerpo, y este síntoma cambia de intensidad y localización frecuentemente. Esto puede ser perturbador y puede limitar el funcionamiento diario. Las personas con dolor crónico habitualmente recurren a diferentes profesionales de la salud y muchos de ellos son sometidos a una diversidad de investigaciones clínicas. Esto lleva con frecuencia a la conclusión de que no se puede detectar una causa física, lo que puede dar origen a frustraciones e inseguridades.

El hecho de que no se pueda detectar una causa física, no significa que tu dolor no sea real. El dolor de hecho, no es solo un proceso corporal. Es cierto que el dolor tiene un componente físico (corporal), ya que receptores en nuestros cuerpos pueden capturar señales y producir mensajes de peligro. A través del sistema nervioso, estos mensajes son transportados al cerebro, donde las señales son interpretadas y procesadas. Durante este proceso, los recuerdos y las expectativas jugarán un rol importante, lo que son considerados los aspectos psicológicos del dolor. Es debido a estos componentes en el cerebro que esas señales pueden ser percibidas como dolor. Este mecanismo está ilustrado en la figura de abajo (modelo de dolor de Loeser).



**Figura 1.- Modelo de Loeser.**

Primero, está la nocicepción. Los mensajes de peligro alcanzan el cerebro y son procesados y determinados como dolor. Luego, experimentamos dolor, lo que está indicado como “sufrimiento” en el modelo ilustrado. Esta experiencia difiere en cada individuo y depende de la genética, personalidad, y diferencias culturales. Por último, expresamos el dolor de una manera individual con nuestro comportamiento ante el dolor.

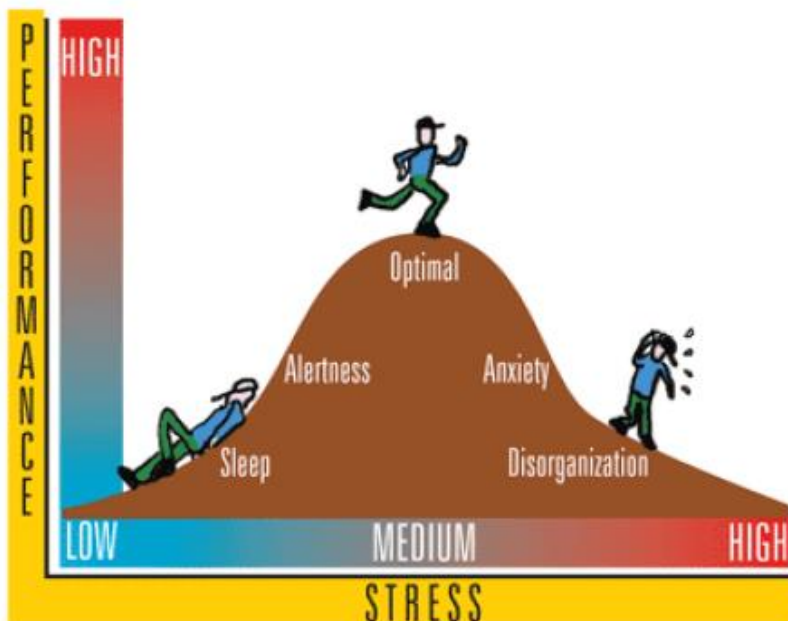
Este comportamiento ante el dolor puede ser consciente y se puede manifestar evitando movimientos o gritando “ouch”. Adicionalmente, un reflejo rápido puede aparecer, como mover tu mano lejos de una estufa caliente. Esto último es un ejemplo de una reacción que sucederá sin reflejo consciente de la situación. Además de eso, otras reacciones corporales (incontrolables) pueden ocurrir como parte de la reacción al estrés. Esto puede incluir un aumento de la frecuencia

cardíaca, presión arterial, tensión muscular y dilatación de los vasos sanguíneos de los músculos. Estos componentes preparan nuestro cuerpo para la acción. La reacción al estrés se conoce habitualmente como “pelear o huir”, y tiene su origen en el pasado, cuando la humanidad se dedicaba a la caza. Ya en esos tiempos, esta reacción era útil cuando el humano se encontraba con un animal salvaje: uno tenía que prepararse para pelear, o huir tan rápido como fuera posible.

En el presente, la necesidad de pelear con animales salvajes afortunadamente ha desaparecido, pero la reacción ante el estrés sigue existiendo en nuestros cuerpos. Esta reacción es muy útil en muchas situaciones: una dosis saludable de estrés puede llevar a un mejor rendimiento deportivo, mejores resultados en pruebas, o incluso nos puede ayudar a reaccionar rápido cuando se nos acerca un auto en la calle. La figura 2 (abajo) muestra que un mayor estrés puede influenciar nuestro rendimiento en una manera positiva. El estrés nos vuelve alerta y nos permite funcionar de manera óptima.

De todos modos, el gráfico también muestra el lado negativo del estrés. Cuando el estrés está presente por un mayor período de tiempo, por ejemplo, en un período muy largo de alta carga laboral, o con conflictos familiares mantenidos en el tiempo, puede ser difícil deshacerse de él. Otro ejemplo de estrés de largo plazo es el dolor crónico o una enfermedad prolongada. No sólo el dolor o una enfermedad son factores estresantes en sí mismos, sino que también llevan a inseguridades y miedos, que nuevamente están relacionados al estrés.

Muchos pacientes con dolor crónico se dan cuenta que con el paso del tiempo es difícil relajarse y dejar atrás las preocupaciones e inseguridades. Sienten que se vuelve imposible darle un poco de descanso al cuerpo, cuando el descanso es tan importante para el cuerpo como la actividad física. Esto puede llevar a un desbalance del cuerpo como muestra la figura 2 (línea decreciente).



**Figura 2.- Conexión entre el rendimiento y el estrés.**

La relajación es tanto un proceso físico, como mental. Muchas personas consideran muy difícil relajarse conscientemente. Puedes intentarlo fácilmente, pero te darás cuenta que después de algunos momentos tus pensamientos dominarán la situación, lo que hace imposible relajarse. Este pequeño ejercicio muestra que el aspecto mental de la relajación es frecuentemente la parte más difícil, y que los pensamientos y las emociones tienen mucha influencia en tu capacidad de relajarte. Especialmente los pensamientos negativos, preocupaciones, miedo e inseguridad son contraproducentes. Las técnicas de relajación te darán a tomar las riendas sobre esos pensamientos y emociones.

Mirando la figura 1 nuevamente (modelo de Loeser), puedes imaginar que las técnicas de relajación van a interferir principalmente en la percepción del dolor. El dolor no será removido, pero los pensamientos relacionados al dolor se pueden alterar y pueden obtener menos atención. Esto hace que sea posible experimentar y controlar otras sensaciones corporales.

La investigación científica muestra que el uso regular de ejercicios de relajación tiene un efecto positivo en la presión arterial, en la frecuencia cardíaca, en el consumo de oxígeno, en la depresión y el miedo. Adicionalmente, hay evidencia de que las personas que han usado ejercicios de relajación por más de un mes, pueden manejar los eventos desafortunados de la vida de mejor manera.

Es importante saber que las técnicas de relajación no se comparan a la sensación agradable de leer un libro o escuchar música. Pese a que esas actividades son eficientes, no tienen el mismo efecto a largo plazo fisiológico (corporal) que las técnicas de relajación.

Este folleto tiene como objetivo introducir algunas técnicas de relajación. Primero que todo puedes comenzar leyendo todo a tu ritmo y luego puedes intentar todos los métodos o una combinación de métodos que mejor se adapten a ti. Quizás uno de los métodos funciona bien contigo, o puedes disfrutar combinándolos todos. El primer método es uno muy común, un método antiguo originalmente creado por Jacobson. Este método te ayudará a relajarte a través de las contracciones musculares. El objetivo es reconocer la tensión en tu cuerpo, para poder permitir la relajación consciente. El segundo método es la visualización, que es derivado de técnicas de meditación. La visualización involucra imaginar una situación ficticia o real, o un recuerdo, que te haga sentir bien, placentero, mientras todos los otros pensamientos se liberan. La última técnica de relajación que se menciona en este folleto es llamada "entrenamiento autógeno", descrita por I. H. Schultz. Esta técnica es derivada de experiencias que han tenido personas durante la hipnosis, como por ejemplo una sensación cálida, pesada y placentera en sus cuerpos. Durante el entrenamiento autógeno te instruyes a ti mismo para provocar esas sensaciones relajantes.

En la siguiente parte del folleto primero explicaremos cada técnica. Luego habrá un plan de acción para poder implementar y entrenar las técnicas en el diario vivir.

## **1.- RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (JACOBSON)**

### Introducción

La técnica de relajación de Jacobson, también conocida como terapia de relajación progresiva, es una terapia que se enfoca en la tensión y relajación de grupos musculares específicos en una secuencia. Concentrándose en áreas y tensando y relajándolas, puedes volverte más consciente de tus sensaciones corporales y físicas.

El razonamiento detrás de esta técnica, es que cuando contraes un músculo, podrá ser capaz de relajarse más profundamente liberando la tensión. Es importante enfocarse en la diferencia entre la contracción y relajación de los músculos. En las etapas tempranas, debería ser realizado en una posición cómoda y relajante. Después de un poco de práctica, puede ser aplicado en las situaciones del quehacer diario. La meta es ser capaz de reconocer cuando el cuerpo (o partes del cuerpo) está tenso y aplicar las técnicas para relajarse. Un beneficio adicional es que mientras estás ocupado ejecutando la técnica, la atención se enfoca en los músculos, y por ende se aleja de pensamientos negativos como las preocupaciones y miedos.

### **La técnica**

Ejecutar esta técnica implica alternadamente contraer y relajar grupos específicos de músculos, porque la contracción permite que los músculos se relajen mejor después. Es importante enfocarse en la sensación de los músculos, con atención especial a la diferenciación de la sensación de contraer y relajar.

Este ejercicio de relajación, debería practicarse 1 a 2 veces por semana, por 6 semanas. Usa los siguientes lineamientos durante el ejercicio:

- Solo contrae un grupo específico de músculos a la vez
- No mantengas la respiración, sino que respira calmadamente durante el ejercicio
- Préstale atención solamente a la sensación diferente entre contraer y relajar
- Será más fácil concentrarse con los ojos cerrados
- Cada contracción debería durar 5 segundos
- Cada relajación debería durar 10 segundos
- Toma un par de respiraciones profundas pero calmadas entre los ciclos de contraer y relajar

Realiza este ejercicio en un ambiente calmado para evitar distracciones. Lo ideal es comenzar en posición sentado en una silla: apoya tus pies planos en una silla y que tu espalda está cómoda apoyada en el respaldo. Puedes dejar tus brazos y manos descansar en tus muslos, o en los apoya brazos de la silla. Toma un par de respiraciones tranquilas y cierra tus ojos. Contrae y relaja los siguientes grupos musculares:

- 1) mano dominante + antebrazo (realiza un puño firme)
- 2) brazo dominante (empuja tu codo contra el respaldo)
- 3) mano no dominante + antebrazo (realiza un puño firme)
- 4) brazo no dominante (empuja tu codo contra el respaldo)

- 5) frente (levanta tus cejas)
- 6) nariz + parte superior de la mandíbula (levanta tu nariz)
- 7) parte baja de la mandíbula + boca + mentón (presiona los dientes y los labios entre sí y presiona la lengua contra el paladar)
- 8) cuello (mueve tu cuello hacia el tórax y haz presión con la barbilla hacia el pecho)
- 9) hombros + tórax + porción superior de la espalda (lleva los hombros hacia atrás, juntando las escápulas)
- 10) abdomen (suavemente contrae los músculos de tu abdomen)
- 11) pierna (presiona el talón hacia el suelo, con los dedos y pie tocando el piso)
- 12) pantorrilla (el talón permanece en el piso, pero los dedos apuntan al cielo)
- 13) pie (separa los dedos y mueve el pie hacia dentro)
- 14) pierna no dominante (presiona el talón hacia el suelo, con los dedos y pie tocando el piso)
- 15) pantorrilla no dominante (el talón permanece en el piso, pero los dedos apuntan al cielo)
- 16) pie no dominante (separa los dedos y mueve el pie hacia dentro)

Después de esto, chequea los grupos musculares sin contraerlos y trata de detectar donde existe aún algo de tensión. En caso de tensión, intenta liberarla. Puedes terminar el ejercicio abriendo sutilmente tus ojos de nuevo. Comienza a moverte de nuevo a tu propio ritmo. Puedes realizar estiramientos si es que te gusta hacerlo.

Después de cada sesión deberías tratar de mantener la sensación de relajo por un tiempo. Después de algunas sesiones, te darás cuenta que algunos músculos son más difíciles de relajar que otros. Puedes enfocarte en algunas sesiones exclusivamente a estos músculos y saltarte los “fáciles”.

**En un inicio, cada vez que comiences el ejercicio, tendrás que leer durante toda la sesión.** Sin embargo, después de algunas sesiones, serás capaz de memorizar el ejercicio y será más fácil relajarte aún. Una vez que eres capaz de realizar el ejercicio en un ambiente calmado y silencioso, puedes aumentar la dificultad del ejercicio como se prescribe en algunas páginas más adelante (sección: aplicación práctica y progresiones de los ejercicios de relajación).

## **2.- VISUALIZACIÓN**

### **Introducción**

Durante la visualización, conscientemente recuerdas imágenes de una situación específica. La visualización no solamente es una técnica útil para la relajación, sino también es utilizada en deportes y rehabilitación basado en nuevos conocimientos científicos. Mientras piensas en un cierto movimiento, el cerebro envía señales específicas a los músculos del cuerpo sin activarlos para moverse. Pese a que la persona no está realmente moviéndose, la técnica provee un efecto de entrenamiento. Por esta razón, es utilizada comúnmente por atletas. En rehabilitación puede permitir al paciente con parálisis comenzar a “entrenar” el miembro afectado por el solo hecho de pensar en la ejecución correcta del movimiento.

Visualizando un ambiente placentero o recuerdo, el cuerpo puede entrar en un estado placentero y relajado. Las técnicas de visualización son muy distintas a soñar despierto y pensar, ya que la visualización debería incluir imágenes muy concretas y conscientes. Estas imágenes deberían tener muchos detalles para ganar cierta atmósfera. La visualización es una especie de meditación que le permiten al cuerpo y la mente relajarse. Más importante aún, puede redirigir la actividad de nuestro cerebro de los pensamientos innecesarios.

Tómese su tiempo para leer las instrucciones de abajo antes de comenzar el ejercicio.

### **La técnica**

El objetivo de la visualización es crear una imagen placentera en su mente por un breve momento. Esta imagen puede incluir por ejemplo un recuerdo agradable, un determinado sueño que hayas tenido del futuro, o un pensamiento de vacaciones. Las opciones son infinitas, mientras la imagen sea placentera y relajante.

Durante la visualización, puede ocurrir que existan algunos pensamientos distractores vengán a la mente. Cuando esto sucede, deja que aparezcan los pensamientos, pero trata de no darles mucha importancia o atención e intenta llevar de nuevo la atención al ejercicio de visualización. Sería contraproducente para el ejercicio tratar de suprimir los pensamientos, trata simplemente de dejarlos “en el fondo” para que se desvanezcan. Tal cual el foco de una cámara fotográfica con zoom, puedes enfocarte en la visualización, haciendo que lo demás se vuelva borroso. Durante la visualización, no es necesario sacar conclusiones, no hay necesidad de juzgar o pensar en otras cosas. Acepta las imágenes que aparecen en tu mente en esos momentos.

Un ejercicio de relajación debería siempre comenzar en un ambiente calmado sin distracciones. Encuentra un momento y un lugar donde puedas estar solo por 15 minutos. Encuentra una posición cómoda (sentado o acostado) y asegúrate de no usar ropa apretada. Mantenga unas respiraciones tranquilas y cierre sus ojos.

- Trata de imaginarte a ti mismo en el ambiente adecuado de tu sueño o recuerdo y asegúrate de obtener los detalles bien: ¿hace calor o frío? ¿sientes una brisa suave? ¿estás en el bosque o en la playa? ¿hay más personas alrededor tuyo? ¿qué colores ves?
- Imagina todos los sonidos que oyes: el cantar de los pájaros, el sonido del mar, voces de personas, música, etc.

- Intenta usar todos tus sentidos: ¿qué puedes oler? ¿estás probando o saboreando algo? ¿puedes sentir la tierra o arena bajo tus pies?
- No tiene por qué ser todo real. Puede ser imaginarte un globo flotando en el aire que se lleva lejos todas tus penas.
- Puedes imaginarte lo que tú quieras. Estás en control de todo.
- Disfruta del recuerdo o la historia: debería entregarte una sensación agradable, asegúrate de que la historia termina bien y de que tu experiencia termina antes de que abras los ojos.

Trata de mantenerte acostado o sentado un momento luego de terminar la visualización y deja ir la imagen. Enfócate nuevamente en el ambiente y en tu cuerpo.

Cuando intentas la visualización por primera vez, puede ser útil escribir algo en papel y hacer que alguien te lo lea para guiarte. También puedes grabarte a ti mismo en voz y reproducirlo mientras realizas la visualización. Esto puede hacer más fácil que aparezcan las imágenes en tu mente. Nuevamente, asegúrate de que la historia contiene detalles.

### **Un ejemplo de visualización:**

Estoy acostado en una isla desierta. El calor se siente agradable en mi piel. El cielo está despejado, excepto por algunas nubes. El mar es azul y las olas suavemente golpean la costa. El agua va y viene. Siento la arena en mis pies, es suave y caliente. Mi ropa ligera se mueve con el viento.



Hay palmeras en la playa y el viento hace que se muevan las hojas con suavidad.

Estoy comiendo un melón, es jugoso y dulce. Siento el sol en mi piel. Camino hacia el agua y mojo mis pies. El agua salpica en mis pies, lavando todas mis penas. Miro hacia el cielo y veo un globo aerostático llegar. Escucho como el gas calienta el aire dentro del globo. El globo aterriza en la playa y camino hacia él. Me subo y el globo se eleva lentamente hacia el cielo azul. La isla comienza a volverse pequeña. Estoy bebiendo champaña y las burbujas se sienten en mi boca. Estoy arriba, en el cielo y me siento ligero. Estoy portando un paracaídas, por lo que decido saltar desde el canasto del globo. El paracaídas se abre y floto suavemente en el cielo. Muy lentamente veo como la isla empieza nuevamente a crecer a medida que me acerco, y el viento sopla y me mueve con calma.



Estoy nuevamente llegando a la playa, con un suave aterrizaje, y estoy de vuelta en la arena. Estoy acostado en la arena y está apareciendo el atardecer más bello que he visto en mi vida. El color es de múltiples colores, como púrpura, azul, rojo y naranja. Me quedo en la playa hasta que el sol se esconde lejos en el horizonte.



### **3.- RELAJACIÓN CONDUCTIDA POR EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ**

El entrenamiento autógeno de Schultz tiene sus orígenes en personas que experimentaron hipnosis. Esas personas reportan sensaciones de relajación, calidez y placer en sus cuerpos. Luego fue descubierto que la hipnosis no era necesaria para lograr estos efectos, pero que se podían lograr efectos similares con ejercicios de relajación. Schultz tenía gran confianza en que el cuerpo tiene un poder auto-sanador cuando está relajado.

Nuevamente, deberías mantener una posición relajante y cómoda (sentado o acostado). Este entrenamiento contiene 6 tipos de ejercicios básicos que se extienden de a poco en el tiempo. Siente la libertad de practicarlos varias veces al día.

#### **Ejercicio básico 1: El ejercicio de la gravedad**

Este primer ejercicio usa los músculos pues son fácilmente controlados y sentidos. Durante el ejercicio primero deberías intentar relajarte sin moverte. De todos modos, no te fuerces a relajarte, esto solo será contraproducente. Este ejercicio comenzará primero con el brazo dominante, esto



normalmente es el brazo que usas para escribir. ¿Eres derecho o zurdo? En este ejemplo, empezamos con la mano derecha. Tan pronto como encuentres una posición cómoda, cierra tus ojos y recitarás las frases acá descritas en tu mente o en voz alta. Trata de sentir las sensaciones en tu mano.

- Mi brazo derecho es muy pesado 4x
- Estoy relajado 1x

Este ciclo debería repetirse 3 veces.

En el comienzo, este ejercicio solamente debería tomarte algunos minutos y luego de un tiempo puedes aumentar la práctica hasta un período de tiempo de 30 minutos. Puedes aumentar el tiempo de práctica utilizando otras partes del cuerpo. Tan pronto sientes la pesadez en tu brazo dominante, puedes avanzar al otro brazo. Es muy normal que no sientas la pesadez en tu primera sesión y que necesites muchas más para que llegue esa sensación.

Termina cada ejercicio con lo siguiente:

- Mueve tu brazo (o la parte del cuerpo que hayas incluido en la sesión)
- Toma algunas respiraciones profundas

Después puedes comenzar con otra parte del cuerpo, por ejemplo:

- Mi brazo izquierdo es muy pesado 4x
- Estoy relajado 1x

Tan pronto como logres sentir la pesadez en ambos brazos y por separado, puedes cambiar el ejercicio a “ambos brazos son muy pesados”. Luego podrás hacer la progresión a tu pierna dominante, y a la pierna no dominante. Tan pronto logres acostumbrarte al ejercicio en ambas piernas, puedes nuevamente proceder a “ambos brazos y ambas piernas son muy pesadas”.

Normalmente, puedes llegar a sentir la pesadez en las 4 extremidades después de una semana de entrenamiento diario. Una vez que ya tengas estas habilidades, puedes progresar al ejercicio básico 2.

## **Ejercicio básico 2: el ejercicio de la calidez**

Comience con el último ciclo del ejercicio previo:

- Mis brazos y piernas son pesados 4x
- Estoy relajado 1x

En ese punto, el ejercicio de la calidez comienza. Comience de nuevo con su brazo dominante:

- Mi brazo derecho (o izquierdo) está muy cálido 4x
- Estoy relajado 1x

Realizarás de nuevo los ejercicios de esa manera: moviendo el brazo/pierna, tomando algunas respiraciones profundas y abriendo los ojos.

### **Ejercicio básico 3: regulación del corazón**

Comience con los últimos ciclos de los otros ejercicios

- Mis brazos y piernas son muy pesadas 4x
- Estoy relajado 1x
- Mis brazos y piernas son muy cálidas 4x
- Estoy relajado 1x

Trata de imaginar tu corazón, que palpita tranquilo en tu pecho. Cuando esto es difícil de imaginar, no lo dudes y pon tu mano en el corazón para sentirlo. El ejercicio es como sigue:

- Mi corazón palpita tranquilo y estable 4x
- Estoy relajado 1x

El foco es la regularidad, no disminuir la frecuencia cardíaca.

### **Ejercicio básico 4: regulación de la respiración**

Comienza con los últimos ciclos de los ejercicios previos:

- Mis brazos y piernas son muy pesadas 4x
- Estoy relajado 1x
- Mis brazos y piernas son muy cálidas 4x
- Estoy relajado 1x
- Mi corazón late tranquilo y estable 4x
- Estoy relajado 1x

Nuevo ejercicio:

- Mi pecho está regularmente yendo hacia arriba y hacia abajo 4x
- Estoy relajado 1x

### **Ejercicio básico 5: regulación de órganos internos**

En este ejercicio te enfocarás en el plexo solar (celíaco), que es el centro nervioso más importante para la regulación de los órganos internos. Está situado entre el ombligo y la parte inferior del esternón. Puedes imaginar que “rayos de sol” pasan a través de tu cuerpo en esa región. Este ejercicio incluirá todos los ejercicios previos, y agrega uno nuevo al final:

- Mis brazos y piernas son muy pesadas 4x
- Estoy relajado 1x
- Mis brazos y piernas son muy cálidas 4x
- Estoy relajado 1x
- Mi corazón late tranquilo y estable 4x
- Estoy relajado 1x
- Mi pecho está regularmente yendo hacia arriba y hacia abajo 4x
- Estoy relajado 1x
- Los rayos de sol fluyen de manera calma y cálida 4x
- Estoy relajado 1x

## **Ejercicio básico 6: regulación de la cabeza**

Este ejercicio es nuevamente una repetición de los anteriores, complementado con:

- Mi frente está cómoda y fría 4x
- Estoy relajado 1x

Hacia la sesión final: mueve los brazos, las piernas, toma unas respiraciones profundas y abre los ojos.

## **Aplicación práctica y progresión de los ejercicios de relajación**

### **La práctica logra la perfección**

Ahora que ya has leído todas las técnicas es tiempo de comenzar a practicar. Trata de hacer todo y te darás cuenta que algunos te pueden resultar mejor. No esperes que un ejercicio tendrá resultados tremendos en un primer intento. Aprender a relajarse es una habilidad que necesita entrenamiento, como aprender a conducir. No aprendes a manejar en una lección, toma tiempo. Repitiendo los ejercicios, notarás que mejorarás el control sobre tu cuerpo. Como todas las cosas que necesitan práctica, algunas personas aprenden rápido y otras necesitan más tiempo. No te frustres cuando los ejercicios no te ayuden en algunas situaciones o en algunos momentos, puedes intentarlo de nuevo después.

### **¿Cuál es la meta de este ejercicio?**

Como se mencionó anteriormente, las técnicas de relajación no harán desaparecer el dolor. Sin embargo, te permitirán ganar control sobre tu cuerpo una vez más. Durante los ejercicios de relajación serás tú quien le dice a tu cuerpo que hacer. Esto puede ayudarte a sentirte menos inseguro y ansioso. Más aún, estos ejercicios te ayudarán a tomar distancia de esos pensamientos negativos y recuerdos dolorosos.

### **Ambiente**

Como se mencionó antes, es esencial practicar estos ejercicios primero en un ambiente tranquilo y silencioso. Estos ejercicios generalmente tomarán entre 5 a 30 minutos de tu tiempo. Asegúrate que durante ese tiempo no te interrumpan.

Es también útil el planificar las sesiones de relajación. Esto no necesariamente tiene que ser a una hora exacta, pero puede que quieras realizarlos todos los días antes del desayuno, antes de la cena o antes de acostarte. De esta forma creas una rutina, lo que es efectivo y te ayudará a perseverar con los ejercicios.

### **Progresión gradual**

Cuando un niño aprende a andar en bicicleta, no lo llevarás a una calle muy transitada. Un jugador novato de fútbol, no será capaz de jugar un campeonato después de solamente un entrenamiento. Ambos ejemplos necesitarán de entrenamiento extra, y será importante seguir la progresión sugerida de manera estricta. Adelantarte pasos te pone en el riesgo de moverse muy rápido, y disminuir la efectividad de los ejercicios.

Cuando estás comenzando a entrenar estas técnicas de relajación, solo practica la fase 1. En la consulta con tu terapeuta, puedes proceder a los pasos siguientes.

Fase 1: practica en un ambiente tranquilo, sentado o acostado, pasivo.

Ejemplo: solo en el sofá del living, sin hacer nada más, sin ser molestado por personas o teléfonos.

Fase 2: practicar en un ambiente ruidoso, pero aún quieto y pasivo.

Ejemplo: en un bar ruidoso o en el trabajo, pero sin hacer nada más (no en el computador ni tampoco en una conversación)

Fase 3: practica en un ambiente calmado y silencioso, sentado pero activo.

Ejemplo: solo en el sofá del living, pero viendo TV

Fase 4: practica en un ambiente ruidoso, sentado y activo.

Ejemplo: en el trabajo mientras realizas trabajo en el computador.

Fase 5: practica en un ambiente calmado y silencioso, parado y pasivo.

Ejemplo: solo en la habitación, estando de pie.

Fase 6: practica en un ambiente ruidoso, de pie y pasivo.

Ejemplo: en el supermercado, mientras esperas la línea de la caja.

Fase 7: practica en un ambiente calmado y silencioso, de pie y activo.

Ejemplo: en la cocina mientras preparas comida, sin otra persona en casa.

Fase 8: practica en un ambiente ruidoso, de pie y activo.

Ejemplo: mientras compras en una calle muy transitada.

### **Diario de relajación**

Como los atletas que llevan registro de todas sus sesiones de entrenamiento, también te será útil a ti llevar registro de sus sesiones de entrenamiento. No te toma mucho tiempo y te entregará una buena mirada de lo que has estado haciendo. También te ayudará a alcanzar tus metas más fácilmente. Lleva este diario a tu terapeuta y así puedes obtener feedback. En este diario puedes registrar el tiempo, duración y calidad del ejercicio de relajación. Puedes usar una puntuación desde el 0 al 100, donde 50 es normal, 100 significa relajación total y 0 nada de relajado. También puedes incluir comentarios de dificultades que hayas encontrado u otras cosas que valga la pena registrar.

Fecha	Hora	¿Cuán relajado estabas antes del ejercicio	¿Cuán relajado estás después?	Duración	Comentarios

## **RECALL METHOD (método de recuperación)**

Éste método solo puede ser utilizado cuando hayas estado practicando las técnicas de relajación por semanas. Cuando estás comenzando, esto no te será útil.

Utilizando éste método, trataras de recuperar o revivir la sensación de relajación que tuviste directamente después de haber realizado la técnica de relajación (visualización, Jacobson, Schultz). Imaginando esta sensación, tratarás de revivir la sensación en tu cuerpo y mente.

Muchos aprecian esta manera y perciben que es un método muy efectivo para la relajación, por su tiempo-eficacia. Realizando esta intervención, evitas estar 30 minutos en la técnica. Más aún, si enfocas tu atención en la técnica de relajación de tu elección, desviarás tu atención de pensamientos negativos y contraproducentes.

Puede suceder que este método de recuperación no sea eficiente en el primer intento. No te frustres, es perfectamente normal. En este caso, puedes realizar una técnica de relajación y tratar de nuevo después.

## **OTROS ELEMENTOS EN EL MANEJO DEL ESTRÉS**

Pese a que la relajación es un elemento importante, el manejo del estrés no está limitado a ello. Hay otros elementos que pueden ser incluidos. Acá abajo puedes encontrar algunos ejemplos y junto a tu terapeuta puedes ir explorando.

### **a) Identificación de los estresores diarios**

- Haz una lista

### **b) Identificación de factores que reducen el estrés y su implementación en la vida diaria:**

Puede ser útil hacer una lista de factores y actividades que sean reductoras del estrés. Acá debajo encontrarás algunos ejemplos, pero hay algunos espacios para que los completes.

a) Un cambio en la situación

b) Cambio de personalidad

c) Aceptación

d) \_\_\_\_\_

e) \_\_\_\_\_

f) Dejar la situación actual

g) Ejercicios de relajación

h) \_\_\_\_\_

i) \_\_\_\_\_

j) \_\_\_\_\_

k) \_\_\_\_\_

l) Aprender a manejar la presión y tiempo (cambia tu visión del trabajo, escucha las señales de otras personas, no pospongas cosas, considera si es que haces cosas para complacer a otros, piensa cuidadosamente antes de hacer algo, atrévete a aceptar errores y decisiones erróneas, no crees expectativas que son difíciles o imposibles de conseguir)

### **c) Como lidiar con el estrés**

En general, hay 3 grandes formas:

1.- Orientado a un problema: dirigirse y resolver los eventos o problemas desagradables, utilizando un plan de acción: activamente resolviendo el problema, evitar y esperar, buscando soporte social

2.- Orientado a la emoción: cambiando la forma en que percibes e interpretas los eventos. El método de la percepción realista. Detectando y cambiando errores en patrones de pensamientos: respondiendo deprimido, reasegurando y reconfortando.

3.- Disminuyendo la presión: apunta a reducir la tensión física, utilizando los ejercicios de relajación u otras actividades para relajarse (como deportes).

### **d) La cafeína como un estresor**

La cafeína puede ser encontrada (entre otros) en el café y en el té. Activa los sistemas biológicos que producen estrés en nuestro cuerpo. En los pacientes con dolor crónico sus sistemas están agotados. El uso frecuente de cafeína estresará más aún estos sistemas. Si es necesario, puedes discutir el uso de la cafeína con tu terapeuta.

### **e) Identificando y destacando los “enviones” o elevaciones espirituales**

Los subidones son situaciones positivas en tu vida diaria. Pese a tu dolor crónico, ciertamente habrá levantamientos de ánimo en tu vida. Las personas optimistas usarán estas subidas de ánimo como fuente de poder y energía. Los menos optimistas pueden aprender esta habilidad. Haz una lista de todas las subidas de ánimo que experimentes en tu semana y comenta con tu terapeuta.

Además de hacer una lista, también puedes escribir acerca de estas subidas de ánimo. Cuando hagas esto, es importante usar muchos detalles y enfocarse en emociones personales, pensamientos y sensaciones durante esa situación o evento. Es importante tomar notas tan vívidas como se pueda. Si sigues las instrucciones, hay mayores probabilidades de que puedas revivir estas emociones positivas, y las sensaciones de esa situación.

### **f) Plan de acción para reducir el estrés**

- Haz una lista de causas de estrés en tu vida
- Comienza por cambiar la causa de tu estrés, que será lo menos difícil de cambiar
- A quién puedes incluir en este plan?
- Cuál es la situación deseada?
- Cuando comenzarás tu plan de acción?
- Qué haré?

Hacer más:

Hacer menos:

Cómo y cuándo:

Cuando quiero ver los resultados de mis actos:

Cuando evaluaré y si es necesario, ajustaré mi plan:

Como me recompensaré a mí mismo:

## **Recursos**

Conrad A, Roth WT. Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *Journal of Anxiety Disorders* 2007;21:243-264.

Gay M, Philippot P, Luminet O. Differential effectiveness of psychological interventions for reducing osteoarthritis pain: a comparison of Erickson hypnosis and Jacobson relaxation. *European Journal of Pain* 2002;6:1-16.

Köke AJA, Huynen JMG, Kerckhoffs-Hanssen MR, Konings GMLG, Waltjé EMH, Weber WEJ. Multimodaal reconditionerings programma voor patiënten met chronische pijn. Een praktische handleiding. Pijn Kennis Centrum academisch ziekenhuis Maastricht, Nederland. 1999: p80-85.

Lehrer PM. Varieties of relaxation methods and their unique effects. *International Journal of Stress Management* 1996;vol 3.

Linden W. Autogenic Training Method of J.H. Schultz. In: Paul M. Lehrer en Robert L. Woolfolk (Eds.). 1993: The Guilford Press: New York. pp 205-229.

Lumley MA, Leisen JCC, Patridge RT, Meyer TM, Radcliffe AM, Macklem DJ, Naoum LA, Cohen JL, Lasichak LM, Lubetsky MR, Mosley-Williams AD, Granda JL. Does emotional disclosure about stress improve health in rheumatoid arthritis? Randomized, controlled trials of written and spoken disclosure. *Pain* 2011;152:866-877.

Stetter F. Relaxation techniques in psychotherapy. *Psychotherapeut* 1998;43(4):209-220.