

## **CONCEPTOS BÁSICOS:**

### **¿QUE ES EL ESTRÉS Y CÓMO NOS AFECTA?**



Ana M<sup>a</sup> Regueiro

Especialista en Psicología Clínica y de la Salud

Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga

Nº Col: AO/01472

### **QUE ES EL ESTRÉS?**

Se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

La respuesta al estrés es nuestra particular forma de afrontar y adaptarnos a las diversas situaciones y demandas que nos vamos encontrando, es una respuesta que aparece cuando percibimos que nuestros recursos no son suficientes para afrontar los problemas.



Por lo tanto el estrés:

- Es una respuesta natural del organismo. Nos ha servido para sobrevivir.
- Permite que nos adaptemos a los cambios que se producen a nuestro alrededor.
- Provoca una activación general del organismo.

Además viene determinado por:

- El estresor. Tipo de estímulo, problema o situación
- La evaluación del sujeto. Cómo lo percibimos subjetivamente, si nos parece muy grave, incapacitante o que pueda tener graves consecuencias.
- La interacción entre el estresor y el sujeto.

### **DIFERENCIAS ENTRE ESTRÉS Y ANSIEDAD**

Como hemos visto, la causa del estrés es la presencia real de un factor estresante. En cambio, en la ansiedad, esa respuesta del organismo continúa presente cuando ya ha desaparecido tal estímulo estresante, es una respuesta emocional de aprehensión, inquietud, desasosiego que se produce, como ya he dicho, en ausencia de un estímulo claro.

Se suelen confundir ambos términos, o se utilizan como sinónimos, básicamente porque las respuestas físicas, emocionales y conductuales suelen ser parecidas, sin embargo, el estrés se refiere a un proceso de

adaptación al medio mientras que la ansiedad es una reacción emocional de alerta general, porque pensamos que estamos en peligro, que algo nos amenaza.

## **TIPOS DE ESTRÉS**

Hay autores que diferencian entre tipos de estrés, distinguiendo entre estrés positivo/bueno o “Eustrés” y estrés negativo/malo o “Distrés”.

### **Eustrés**

- Provoca una adecuada activación, necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada. ES normal y deseable tener una cierta activación en algunas situaciones: hablar en público por ejemplo.
- Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar.
- Es un tipo de estrés positivo. Sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Por ejemplo, practicar un deporte que te gusta o afrontar algún reto o situación que consideras excitante.

El estrés no siempre es malo, todos siempre tenemos un poco de estrés pero su exceso puede provocar un trastorno de ansiedad. Ya no es bueno cuando nos sobrepasa e interfiere en varias áreas de nuestra vida cotidiana.

### **Distrés**

- Es un estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga.
- Provoca una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica.
- Es dañino, nos provoca sufrimiento y desgaste personal.

No podemos ignorar el estrés o simplemente tolerarlo, el estrés forma parte de nuestra vida cotidiana, las situaciones que nos estresan muchas veces no van a desaparecer, lo que tenemos que hacer es aprender a identificarlo y a combatirlo o reducirlo a niveles más tolerables

Nuestras emociones y formas de ser producen un impacto importante en el funcionamiento de nuestro cuerpo, está claro que el estrés nos puede hacer enfermar porque produce un gran impacto en muchos sistemas y aparatos de nuestro cuerpo (hormonales, cardiovasculares, musculares, digestivos, etc.)

## **CARACTERÍSTICAS DE LAS SITUACIONES DE ESTRÉS**

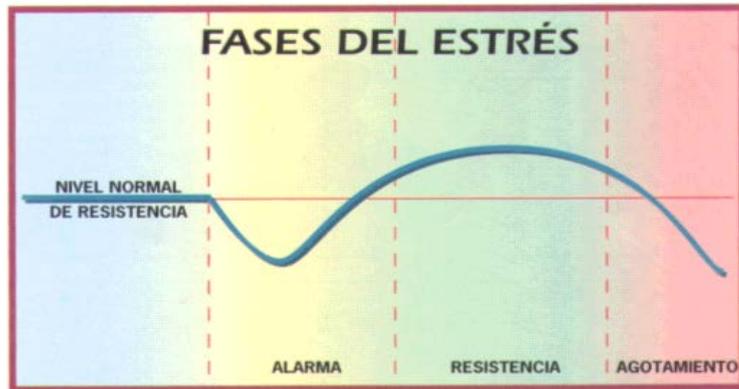
En toda situación estresante existen una serie de características comunes:

- Se genera una situación nueva que nos exige un cambio
- Al principio suele haber una gran falta de información sobre esa situación que nos estresa.
- Incertidumbre: ¿qué nos va a ocurrir?
- Ambigüedad: a mayor ambigüedad más estrés
- Normalmente tampoco tenemos muchas habilidades para manejar esta nueva situación.
- El estrés nos provoca alteraciones biológicas en el organismo que nos obligan a trabajar aún más para volver a un estado de equilibrio.
- Cuanto más dure la situación, cuanto más crónica sea ésta, mayor nuestro desgaste.

## **FASES DE LA RESPUESTA DE ESTRÉS**

La exposición a situaciones de estrés no es en sí misma algo "malo" o que conlleve a efectos necesariamente negativos, solo cuando las respuestas de estrés son excesivamente intensas, frecuentes y duraderas pueden producirse diversos trastornos en el organismo.

Se describen tres fases sucesivas de adaptación del organismo que fueron descritas por Hans Selye ya en 1936, a las que llamó Síndrome General de Adaptación



### 1. Fase de reacción de alarma:

Ante un estímulo estresante, el organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante. Se genera una activación con las típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, etc.

Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración. Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse.

### 2. Fase de resistencia:

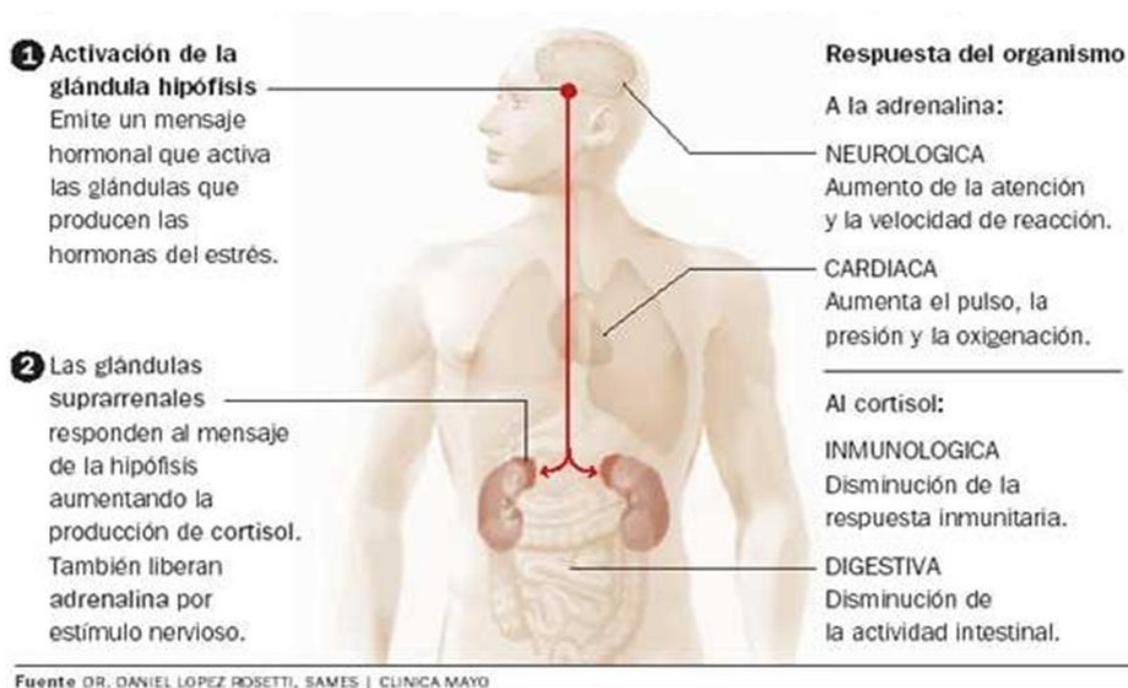
Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación. Aparecen los primeros síntomas de estrés.

### 3. Fase de agotamiento:

Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad, pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicósomáticas.

## ¿CÓMO AFECTA A NUESTRO ORGANISMO EL EXCESO DE ESTRÉS?

Hoy día está ampliamente aceptado que el sistema nervioso central (SNC) desempeña un papel clave en la integración de la respuesta a situaciones estresantes de cualquier naturaleza.



Está ampliamente documentado que un exceso de estrés puede provocarnos: trastornos coronarios, respiratorios, inmunológicos, sexuales, endocrinos, metabólicos, gastrointestinales, dermatológicos, musculares....

VIDEO

RECOMENDADO: <https://www.youtube.com/watch?v=xMFsphbF6Y8>

## DIFERENCIAS INDIVIDUALES A LA HORA DE AFRONTAR EL ESTRÉS

Llegados a este punto nos podemos preguntar ¿por qué me está afectando esta situación de ésta forma? Por qué me está sobrepasando hasta este punto?.

En psicología diferencial hay un hecho reconocido unánimemente, distintas personas actúan y se enfrentan de distinta forma ante situaciones similares. Hay personas muy “resistentes”, con muchos recursos tanto emocionales, familiares, cognitivos, emocionales que llevan la enfermedad de una forma mucho más positiva y adaptativa que otras.

Aquí entramos de lleno en el concepto de “**afrontamiento**”, definido por Lazarus y Folkman en 1986 como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, desarrollados para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Nos podemos hacer las siguientes preguntas:

- ¿Por qué una situación puede ser un desafío o una amenaza?
- ¿Por qué la misma estrategia es eficaz para unos e ineficaz para otros?
- ¿Por qué, ante la misma situación, unos evitan y otros buscan apoyo?
- ¿Por qué unos se adaptan y otros no?

Estas maneras de afrontar son distintas en sujetos diferentes en función, entre otras, de ciertas variables de personalidad que afectarán tanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas como a la adaptación posterior del sujeto a la situación de estrés.

Así pues, las personas se encuentran diariamente en distintas situaciones que deben evaluar para decidir cuáles pueden ser las consecuencias de las mismas. Según sea el resultado de esta valoración, el sujeto determinará cómo enfrentarse a ellas. Así, si la situación se categoriza como amenazante y el individuo piensa que las demandas de la misma son excesivas para él, estaremos ante una situación estresante. Llegados a este punto, ¿de qué depende que el sujeto ponga en marcha una estrategia de afrontamiento y no otras? Sin duda de la evaluación previa, pero también veremos que ciertas variables de personalidad influyen de forma decisiva en todo este proceso.

El modelo de Lazarus y Folkman se ha convertido en un punto de referencia obligado en el estudio del estrés y el proceso de afrontamiento.

Desde este modelo, se entiende el estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno que es concebido como amenazante, ya que el sujeto juzga que pone en peligro el bienestar de aquél. Los componentes de su modelo son los siguientes:

- a) Los antecedentes. Incluyen las variables de personalidad, hay personas más optimistas que otras, o tiene mayor autoestima, un lugar de control interno (mayor percepción de control sobre el problema) o menor predisposición a la ansiedad que otras. También influyen las variables ambientales que plantean exigencias al individuo o le ofrecen recursos (por ejemplo, el apoyo social o acceso a los recursos médicos).
- b) Los procesos mediadores. Incluyen las evaluaciones cognitivas y el afrontamiento. Cómo valoramos e interpretamos la situación.
- c) Las consecuencias. Se refieren a la adaptación (o inadaptación) del sujeto a la situación estresante (salud, bienestar...).

Si, como hemos dicho y según la teoría de Lazarus, el estrés es el resultado de que el individuo evalúe el entorno como amenazante o desbordante de sus recursos, el estrés es el resultado de una interacción entre el individuo y su entorno. Éste es el núcleo de la teoría procesual y sus dos conceptos fundamentales son el de evaluación y afrontamiento.

Desde la teoría procesual del estrés, la evaluación cognitiva es definida como el proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo

1. La evaluación primaria es aquella mediante la que el individuo intenta identificar el efecto que tiene sobre su bienestar una determinada situación. Por lo tanto, la persona deberá responder a las siguientes preguntas: Esta situación, ¿me perjudica o me beneficia?, ¿ahora o en el futuro?, ¿de qué forma? ¿Cuál es su importancia?

Dentro de esta evaluación se distinguen tres tipos:

- a) Irrelevante: la situación no tiene consecuencias para el individuo.
- b) Benigno positiva: las consecuencias del encuentro con la situación son positivas, en tanto que preservan, logran o ayudan a conseguir su bienestar.
- c) Estresantes: la persona juzga que sus intereses están en juego, pudiéndose realizar tres tipos de juicios o evaluaciones:
  - Evaluación de daño o pérdida: el individuo ya ha recibido algún perjuicio, algún daño o alguna pérdida importante.
  - Evaluación de amenaza: se refiere a daños o pérdidas que todavía no han ocurrido pero que se cree que ocurrirán en un futuro.
  - Evaluación de desafío: el individuo valora las ganancias que puede obtener en la transacción, siempre y cuando se pongan en marcha las estrategias de afrontamiento necesarias para superar la situación estresante.

2. La secundaria es un proceso evaluativo mediante el que el individuo valora sus opciones de afrontamiento. La pregunta en este caso es: ¿Qué debo hacer? y ¿qué puedo hacer? Es decir, la persona pretende conocer cuáles serán los resultados de utilizar una estrategia de afrontamiento u otra y qué posibilidad tiene de utilizar o aplicar una estrategia de manera efectiva.

3. Mediante la reevaluación se introducen cambios en la evaluación inicial, según la información obtenida de las reacciones ante la situación. En realidad se trata del mismo proceso que la evaluación primaria pero en otro momento (posterior).

Básicamente hay dos **tipos de estrategias de afrontamiento**: las centradas en el problema y las centradas en la emoción. Dependiendo de la situación estresante podemos actuar intentando buscar alguna solución al problema, o intentando disminuir el impacto emocional y psicológico que éste nos produce.

## **CONCLUSIONES:**

En esta primera parte he intentado aportar los conceptos básicos más importantes sobre el estrés. En aportaciones posteriores iniciaré un taller de manejo del mismo, con consejos prácticos para afrontar de una manera más adaptativa las situaciones estresantes.

PROXIMAMENTE: MANOS A LA OBRA

PRIMER PASO: IDENTIFICAR NUESTRAS FUENTES DE ESTRÉS

## **BIBLIOGRAFÍA:**

Lazarus , R.S y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Robles Ortega, H y Peralta Ramírez, M.I. (2006). *Programa para el control del estrés*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Sapolsky, R.M. (1995). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?*. Madrid: Alianza Editorial.

Selye, H. (1960). *La tensión en la vida (el estrés)*. Buenos Aires: Fabril Editora.

## **IDENTIFICANDO NUESTRAS FUENTES DE ESTRÉS**



Para combatir al enemigo lo primero es conocerlo. En la actualidad (y desgraciadamente) el estrés forma parte de nuestras vidas, a veces tanto que ya no distinguimos qué es exactamente lo que nos estresa, o estamos en un estado permanente de estrés y ni siquiera somos conscientes de ello, es más, lo vemos como un estado normal. Hay personas incluso que temen “desestresarse” porque piensan que esto puede ser negativo, creen que no es bueno relajarse porque esto indicaría una pérdida de actividad o un descenso del rendimiento personal o laboral, que no se puede “bajar la guardia” porque si pasase algo nos pillaría desprevenidos.

Como ya he comentado, el manejo del estrés comienza con la identificación de las fuentes de estrés en tu vida. Esto no es tan fácil como parece. Nuestras verdaderas fuentes de estrés no siempre son evidentes, y es muy fácil pasar por alto nuestros propios pensamientos, sentimientos y comportamientos inductores de estrés.

En general existen dos tipos de factores que pueden producir estrés:

Estímulos Externos: problemas económicos, familiares, exceso de trabajo, temor, pérdida de un ser querido, de un trabajo, una mudanza, etc.

Estímulos Internos: pertenecen al dominio psicofísico del individuo, como por ejemplo, un dolor intenso, una enfermedad, sentimientos de inferioridad, problemas sociológicos, entre otros.

Para cada individuo la fuente que provocará la cadena de estrés es muy particular y difiere de una persona a otra, pero podemos consensuar en que existen una serie de sucesos que estresan a la mayoría de los seres humanos:

- Sucesos vitales intensos y extraordinarios: muerte de un familiar, divorcio, nacimiento de un hijo, enfermedades o accidentes, mudanza, etc.

-Sucesos diarios de menor intensidad: atascamientos de tránsito, ruidos, discusiones con compañeros o pareja, etc.

-Situaciones de tensión mantenida: enfermedad prolongada, mal ambiente laboral, disputas conyugales permanentes, dificultades económicas sostenidas, etc.

Con otras palabras, nuestras experiencias estresoras provienen de tres fuentes básicas:

- Nuestro entorno.
- Nuestro cuerpo.
- Nuestros pensamientos.

### 1. **Nuestro entorno**

El entorno nos bombardea constantemente con demandas de adaptación, viéndonos obligados a soportar el ruido, las aglomeraciones, las exigencias que representan las relaciones interpersonales, los horarios rígidos, las normas de conducta y muchas otras amenazas, deberes o responsabilidades. Preguntate a ti mism@ ¿a qué actividades dedico más tiempo? ¿Cuánto tiempo hace que no realizo una actividad que me agrade?

### 2. **Nuestro cuerpo**

La segunda fuente de estrés es fisiológica: cuando el cuerpo detecta una amenaza (tanto real como imaginaria) se desencadenan unas respuestas fisiológicas para permitir, en un primer momento, una respuesta básica y adaptativa de supervivencia de lucha o huida. El problema es que cuando estamos permanentemente estresados estas respuestas ya no son adaptativas e interfieren en nuestra vida cotidiana, me refiero, sobre todo, a las respuestas fisiológicas típicas como: alteraciones en el patrón respiratorio,

excesiva tensión muscular, palpitaciones, dolores en el pecho, hormigueos en las extremidades, sofocos o escalofríos, cansancio, etc.

### 3. Nuestros pensamientos

El modo de interpretar y catalogar nuestras experiencias y el modo de ver el futuro pueden servir tanto para relajarnos como para estresarnos. Hazte esta pregunta ¿dónde pasa tu cerebro la mayoría del tiempo?

Como decía Ramón de Campoamor: «En este mundo traidor / nada es verdad ni mentira / todo es según el color / del cristal con que se mira».

Está claro que cada persona, según su personalidad, estilos cognitivos, experiencias pasadas y un sinnúmero más de factores, ve las situaciones y las interpreta de una manera peculiar. Os pongo unos ejemplos prácticos:

Imaginaros que os levantáis un día y os asomáis por la ventana, el día está frío y gris, está empezando a llover.

- Pienso: Que horror!! No me gusta la lluvia! Seguro que hay atascos en la autovía y llegaré tarde al trabajo, ¡vaya asco de día!
- Emoción: ansiedad, ya me empiezo a estresar para no llegar tarde, me siento desanimada. Depresión
- Organismo: se empieza a activar y empiezan a aparecer los primeros síntomas fisiológicos de estrés: activación general, alteración de los patrones respiratorios, tensión muscular, etc.
- Conducta: me acelero o, por el contrario, si puedo evitarlo lo hago, me invento una excusa y no voy al trabajo ese día.

En cambio, imaginaros la misma situación, pero esta vez yo soy un agricultor de una pequeña parcela en el campo.

- Pienso: ¡va a llover! Qué bien! Me encantan estos días y cómo huele la hierba mojada! Esto le va a venir estupendamente a mi huerta!
- Emoción: alegría, esperanza
- Organismo: también se activa pero de otra manera, es una activación más adaptativa
- Conducta: abro la ventana, huelo la lluvia, me voy a mi campo a ver mis plantas.

Otro ejemplo: me invitan a una fiesta, pero yo soy algo tímida, vergonzosa, tengo poca autoestima.

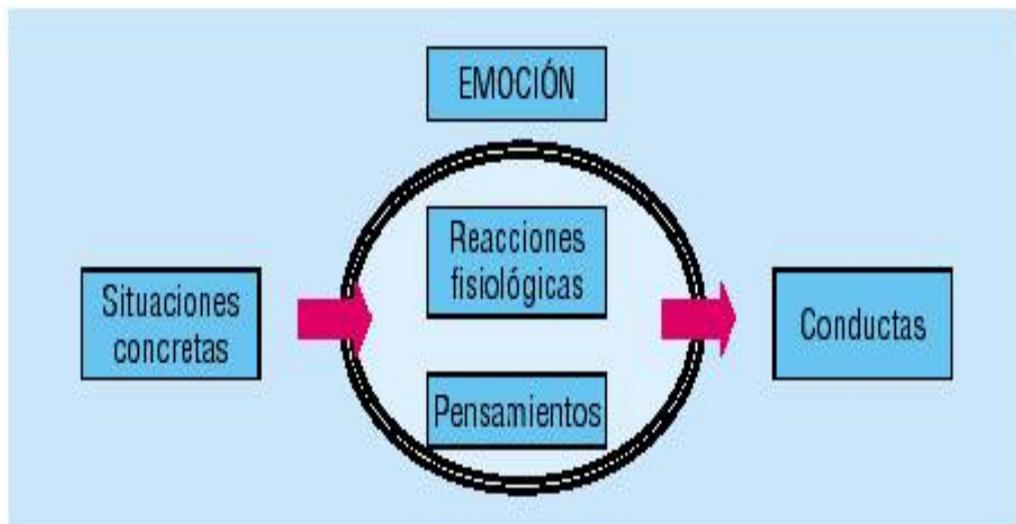
- Pensamientos: Uf!! No tengo ganas!, seguro que nadie me va a invitar a bailar! No voy a saber de qué hablar, habrá mucha gente que no conozca. Voy a hacer el ridículo.
- Emoción: tristeza, miedo, apatía
- Organismo: síntomas de tensión muscular, ahogos y palpitaciones, decaimiento.
- Conducta: decido no ir, o si voy me siento en una esquina y no hablo con nadie

Si, por el contrario, soy una persona más optimista, con más recursos y más habilidades, la secuencia sería algo parecido:

- Pensamientos: qué bien! Me encanta bailar! A lo mejor conozco a alguien interesante!
- Emoción: alegría, ilusión
- Organismo: activación adaptativa
- Conducta: me arreglo, voy a la fiesta.

Muchas veces no hace falta siquiera que haya una situación real que nos estrese, sino que nos estresamos solos sin ayuda de nadie. Estar pensando continuamente sobre nuestros problemas produce tensión en el organismo, lo cual crea, a su vez, la sensación subjetiva de intranquilidad, que provoca pensamientos todavía más ansiosos, cerrándose de esta manera el círculo.

Qué quiero decir con todo esto? Que muchas veces no es únicamente la situación en sí la que nos estresa, sino cómo la interpretamos, esta interpretación es la que nos produce una determinada emoción que es la que va a influir en cómo nosotros nos comportemos, en qué estrategia pongamos en marcha para resolver esa situación. Las emociones y estados anímicos no suelen aparecer sólo de forma espontánea.



Se han realizado muchísimos estudios acerca de cómo afectan este tipo de variables personales y cognitivas o modos de procesar e interpretar las situaciones estresantes en varias enfermedades (como por ejemplo en el dolor crónico, fibromialgia, cáncer, etc.), algunas de las conclusiones de dichos trabajos e investigaciones son las siguientes:

- Los sujetos con altas puntuaciones en neuroticismo utilizan estrategias de afrontamiento poco eficaces, como el catastrofismo, en el manejo del estrés. El catastrofismo consiste en pensar que las cosas van muy mal e irán a peor. Se trata de afirmaciones tales como “esto puede conmigo”, “no lo podré superar” o “si esto sigue así, me ocurrirá algo terrible”. Es una estrategia que produce un efecto realmente pernicioso para la adaptación y salud del individuo que la utiliza.
- El lugar de control se refiere a las diferencias individuales en cuanto a las creencias que tiene el sujeto acerca de su control sobre los problemas. Tiene que ver con la expectativa de que las acciones personales serán efectivas para controlar la situación. Es el grado en que un sujeto percibe que el origen de eventos, conductas y de su propio comportamiento es interno o externo a él. Si yo creo que puedo hacer algo por solucionar o mejorar la situación o, por el contrario, percibo el problema como algo externo y ajeno a mí en el

que yo difícilmente puedo hacer algo. Y si no puedo hacer nada para solucionar el problema, al menos puedo adoptar un papel activo en el mismo: puedo buscar un grupo de apoyo, apuntarme a una página de afectados o alguna asociación, etc.

- La mayoría de los autores están de acuerdo en que la autoestima es un aspecto muy importante en el ajuste emocional y la salud mental. A mayor autoestima mejor pronóstico de muchas enfermedades.
- La ansiedad tiene un valor predictivo sobre las estrategias de afrontamiento. Las personas ansiosas se preocupan más por su salud y tienden a catastrofizar, lo cual ya hemos visto que tiene unas consecuencias muy negativas para la adaptación del sujeto a la situación estresante.
- El optimismo como rasgo de personalidad, es decir, la tendencia a mantener expectativas positivas sobre el futuro. Hay un creciente número de estudios que apoyan los efectos positivos del optimismo sobre la salud y el bienestar psicológico. Parece que las expectativas positivas pueden apartar al paciente de las consecuencias psicológicas negativas que acompañan a la enfermedad. Esta protección lleva a una mejora general de la adaptación del sujeto a la situación estresante a la que se ve sometido, y lo que más nos interesa, el optimismo se puede aprender y entrenar.

## **CÓMO PODEMOS RECONOCER SI ESTAMOS ESTRESADOS?**

Lo primero que vamos a hacer, por tanto, es estar atentos y auto observarnos a nosotros mismos, ya que existen una serie de síntomas a corto y medio plazo que son indicadores de estrés, los más comunes son los siguientes:

SÍNTOMAS COGNITIVOS	SÍNTOMAS EMOCIONALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pérdida de Memoria</li> <li>○ Incapacidad para concentrarse</li> <li>○ Juicio pobre</li> <li>○ Ver sólo lo negativo</li> <li>○ Pensamientos ansiosos y apresurados</li> <li>○ Preocupación constante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cambios de humor</li> <li>○ Irritabilidad</li> <li>○ Agitación, incapacidad para relajarse</li> <li>○ Sentirse abrumado</li> <li>○ Sensación de soledad y aislamiento</li> <li>○ Depresión e infelicidad general</li> </ul>
SÍNTOMAS FÍSICOS	SÍNTOMAS CONDUCTUALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dolores, por ejemplo de cabeza</li> <li>○ Diarrea o estreñimiento</li> <li>○ Náuseas y mareos</li> <li>○ Dolor en el pecho, palpitaciones rápidas</li> <li>○ Pérdida o disminución de deseo sexual</li> <li>○ Frecuentes enfermedades respiratorias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comer de más o de menos</li> <li>○ Dormir de más o de menos</li> <li>○ Aislarte del grupo social</li> <li>○ Procrastinar o ser negligente con responsabilidades</li> <li>○ Usar drogas, cigarros o alcohol para relajarse</li> <li>○ Hábitos nerviosos (morderse las uñas)</li> </ul>

En la red aparecen algunos cuestionarios para detectar el nivel de estrés que podéis realizar:

<http://www.psitec.cl/estres/autoevaluacion/>

<http://www.psicoter.es/tests/test-de-estres>

Posteriormente, nos ayudará mucho realizar un **diario de estrés**, esta actividad te puede ayudar a identificar los factores de estrés que están apareciendo actualmente en tu vida y la forma de tratar con ellos. Cada vez que se te sientas estresado, puedes anotar:

- ¿Qué causó tu estrés?
- ¿Cómo te sentiste, tanto física como emocionalmente?
- ¿Cómo actuaste? ¿Qué hiciste?

Puedes utilizar o un diario libre o utilizar algún formato de auto registro como los siguientes:

Fuente de estrés situación	Con qué frecuencias semanal se produce	¿Qué pienso cuando estoy en la situación de estrés?	¿Qué sentimientos me provocan?	¿Qué suelo hacer?

**O este otro:**

**Actividad individual: “Me observo y me doy cuenta...”**

Situación	Pensamientos	Sentimientos	Conducta	Resultados obtenidos
Describir brevemente el suceso	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Que pensé?</li> <li>- ¿Qué reflexiones hice?</li> <li>- ¿Qué sueños o fantasías se me disparan?</li> <li>Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué sentimientos y emociones experimenté? (enojo, miedo)</li> <li>- ¿Qué sensaciones corporales tuve? (sed, dolor, tensión, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué hice, cómo?</li> <li>- ¿Qué movimientos realicé?</li> <li>- ¿Qué me dije?, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Solucioné, evadí, resolví, arreglé, compliqué, destruí, empeoré, mejoré, etc.</li> </ul>

## APRENDIENDO A RESPIRAR



Si hemos realizado el diario de estrés recomendado en el post anterior, podremos ver que es muy posible que tengamos unos patrones más o menos regulares en cuanto a las situaciones, pensamientos, emociones y conductas que intervienen en nuestro estrés.

Ahora vamos a pasar a intentar modificar aquellos factores en los que podemos tener cierto control, y vamos a empezar por lo más básico y fácil de entrenar que es nuestro patrón respiratorio.

Nuestro modo de respirar refleja nuestros niveles de tensión. Cuando estamos furiosos, respiramos rápida y entrecortadamente, cuando sentimos miedo, aguantamos momentáneamente sin respiración, si algo nos sorprende respiramos sofocadamente, si algo nos fastidia podemos resoplar, etc.

Por el contrario, suspiramos profundamente cuando sentimos alivio. Cuando estamos tranquilos y relajados nuestra respiración es plena, rítmica y calmada.

Para comprender la relación entre respiración y relajación, vamos a examinar más detenidamente el proceso.

### EL APARATO RESPIRATORIO

<https://www.footprints-science.co.uk/flash/Breathing.swf>

Las personas respiramos obviamente gracias a los pulmones, pero éstos no ejecutan el trabajo de absorber y exhalar el aire, este trabajo lo

realizan la caja torácica y el diafragma, un importante músculo que se encuentra debajo de los pulmones y que separa la cavidad pectoral y el estómago.

La respiración que se realiza en situaciones de tensión involucra a la parte superior de la caja torácica, esto lo podemos ver en deportistas como los boxeadores, que por el ejercicio de su deporte tienen que estar tensas. Estas personas respiran a través del pecho y sus hombros pueden subir y bajar en cada inhalación y exhalación.

La respiración relajada comienza con el diafragma, cuando inhalamos el diafragma empuja hacia abajo y hacia fuera, y los pulmones se inflan con la entrada del aire. Cuando exhalamos, los músculos del diafragma se relajan y ascienden, forzando el aire a salir. Esta respiración es mucho más adecuada.

Siempre respiramos a través del diafragma? **NO**. Generalmente no hacemos trabajar nuestro diafragma de forma correcta.

Las condiciones de vida actuales con frecuencia favorecen el desarrollo de hábitos de respiración poco adecuados: ropas ajustadas, ritmos de vida, situaciones de estrés, etc., colaboran en producir patrones de respiración caracterizados por un ritmo acelerado y superficial, de escasa intensidad. Sólo utilizamos una pequeña parte funcional de nuestros pulmones, la parte superior, facilitando una respiración eminentemente torácica en la que el diafragma apenas interviene. Esto provoca una menor oxigenación de los tejidos, un mayor trabajo cardiaco y una mayor intoxicación general del organismo. Cuando estamos estresados respiramos con rapidez. Tomamos aire en menor cantidad pero más deprisa y con menor profundidad. Seguimos tomando el oxígeno que necesitamos, pero de este modo, el organismo consume más energía de lo que haría normalmente.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés. Si podemos calmarnos ante una situación estresante respirando despacio y profundamente, seremos más eficaces en cuanto al gasto energético de nuestro cuerpo y en cuanto al modo de consumir esa energía.

## **TIPOS DE RESPIRACIÓN**

1. La respiración clavicular es la más superficial y el peor tipo posible. Durante la inhalación los hombros y la clavícula se elevan mientras que el abdomen se contrae. Se realiza un esfuerzo máximo, pero se obtiene una mínima cantidad de aire.
2. La respiración torácica es realizada con los músculos intercostales expandiendo el tórax, y constituye el segundo tipo de respiración incompleta.
3. La respiración diafragmática abdominal es la mejor, porque lleva aire a la parte más baja y más amplia de los pulmones. La respiración es lenta y profunda, efectuándose por tanto un uso adecuado del diafragma

## **¿CÓMO SABER QUÉ TIPO DE RESPIRACIÓN UTILIZAMOS HABITUALMENTE?**

Esta es la primera y más sencilla de las técnicas que sirve para saber si nuestra respiración es diafragmática:

- Ponte de pie y coloca una mano sobre el pecho y otra sobre el estómago.
- Respira con normalidad. Al inhalar, observa tus manos, ¿cuál de ellas se mueve?

Si es la mano que está sobre el estómago, estás haciendo una respiración diafragmática. Los hombros y el pecho no deberían moverse.

Si es la mano que está sobre el pecho, la respiración es pectoral o superficial, que es menos eficaz y no produce los beneficios de una respiración más profunda.

## **LA RESPIRACION DIAFRAGMATICA**

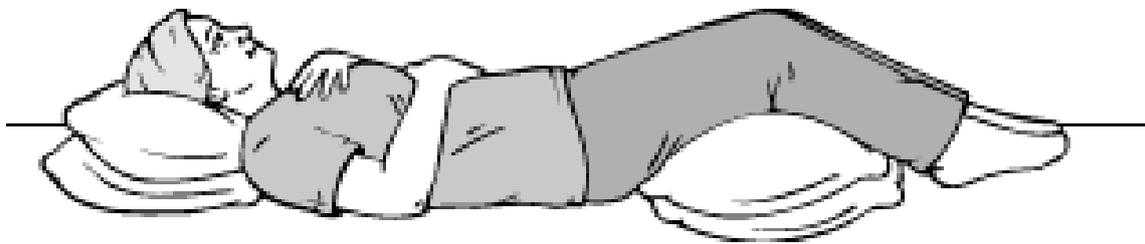
Vamos a practicar la respiración diafragmática. Recordar que no tenéis que forzar vuestra respiración, dejadla fluir sin agobiaros porque podéis marearos, si esto sucede retomar de inmediato vuestro propio ritmo respiratorio. Un consejo, las técnicas de respiración (y en general las de relajación) en general se deben utilizar en cuanto notemos que nos estamos poniendo tensos, si esperamos mucho y la tensión llega a un punto máximo

van a resultar menos efectivas, es más fácil bajar el estrés cuando éste es bajo que cuando estamos en un punto máximo.

## VIDEO

DEMOSTRATIVO <https://www.youtube.com/watch?v=OLQUyri1bTE>

**Paso 1.** Ponte boca arriba en una superficie plana o en la cama, con tus rodillas flexionadas y con un soporte en su cabeza (siempre que no implique una tensión cervical). Puede usar una almohada bajo tus rodillas para soportar tus piernas. Coloca una mano en la parte superior del pecho y la otra simplemente debajo de su caja torácica. Esto le permitirá sentir el movimiento del diafragma cuando usted respira.



## Paso 2

Inspira lentamente a través de tu nariz (por un espacio de 3 segundos) haciendo ascender su estómago.

La mano en su pecho debería permanecer tan quieta como sea posible.

Reten el aire por un espacio de 3 / 4 segundos



### **Paso 3**

Espiraremos el aire por la boca lo cual provocara el movimiento descendente de nuestro estomago

Lo haremos por un espacio de 6 segundos, con los labios levemente cerrados, como si soplásemos suavemente (expiración sonora)

La mano en su pecho debe permanecer tan quieta como sea posible.



### **Precauciones**

A fin de evitar la sensación de ahogo o mareo que se puede presentar en la realización del ejercicio se recomienda:

Retener el aire después de la inspiración por un espacio de 3 / 4 segundos

Descansar entre ciclo y ciclo respiratorio unos 4 segundos

Si a pesar de ello aparecen las molestias, interrumpir el ejercicio y en pocos instantes desaparecerán los síntomas

### **¿Cada cuánto debe practicarse este ejercicio?**

Se debe buscar un momento del día en que no tengamos prisa y además no nos encontremos con el estómago lleno o en plena digestión. Durante unos días se puede ejercitar durante uno o dos minutos, después se puede aumentar el tiempo progresivamente. Cuanto más tiempo se dedique a la práctica antes se podrá adquirir un buen habito respiratorio. Es fácil porque siempre estamos respirando, así que en cuanto nos acordemos podemos empezar a practicar: comiendo, viendo la tele, parados en un semáforo, etc.

Realizar un mínimo de 40 respiraciones diarias

## **¿Por qué nos relaja la respiración?**

Al realizar una respiración diafragmática movemos nuestro abdomen y con ello todos los contenidos que se encuentran en su interior.

Este hecho provoca la estimulación nuestro nervio vago, responsable de la puesta en marcha de nuestro sistema nervioso autónomo parasimpático

## **LA RESPIRACIÓN COMPLETA**

Dado que la respiración es esencial para la vida, todos nacemos con la capacidad de respirar de manera adecuada, pero con el paso de tiempo, el hábito de la respiración completa y natural (como lo hace un recién nacido), se va perdiendo. Por tanto, ésta técnica consiste en lograr una respiración profunda, llevando el aire por nuestra nariz, se expulsa de manera más lenta por la boca. La respiración completa es la que utiliza las tres formas, comenzando por la abdominal, siguiendo por la costal y terminando por la clavicular.

<https://www.youtube.com/watch?v=dbYCCb8tgSA>

<https://www.youtube.com/watch?v=2ef76uT380g>

### **Ejercicio 1: Inspiración abdominal**

El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debe de percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago.

Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en unos 15-20 minutos.

### **Ejercicio 2: Inspiración abdominal y ventral**

El objetivo es aprender a dirigir el aire inspirado a la zona inferior y media de los pulmones. Es igual al ejercicio anterior, sin embargo una vez llenado la parte inferior se debe llenar también la zona media. Se debe notar movimiento primero en la mano del abdomen y después en la del vientre. Es una inspiración en dos tiempos.

### **Ejercicio 3: Inspiración abdominal, ventral y costal**

El objetivo de este ejercicio es lograr una inspiración completa. La persona, colocada en la postura del ejercicio anterior debe llenar primero de aire la zona del abdomen, después el estómago y por último el pecho.

Ejercicio 4: Espiración . Vamos a realizar ahora una espiración completa y regular. Intentaremos siempre soltar todo el aire en la espiración de cara a soltar todo el aire residual y limpiar bien los pulmones.

Ejercicio 5: realizaremos una adecuada alternancia respiratoria (inspiración y espiración en un solo tiempo)

Ejercicio 6: Practicar la respiración completa en distintas situaciones de la vida cotidiana para conseguir su automatización y generalización.

## **RESPIRACIÓN PROFUNDA Y EL USO DE IMÁGENES MENTALES**

El objetivo de este ejercicio es favorecer la relajación. Es un procedimiento que puede realizarse de forma disimulada, ya que puede realizarse delante de los demás. Es un procedimiento muy suave de llegar a la relajación. Ayuda a bajar el nivel de activación.

Este ejercicio puede realizarse acostado, sentado o de pie. Para entrenarlo y mejorar la destreza con la práctica conviene realizarlo acostado o sentado. Se trata de respirar lenta y profundamente, haciendo una respiración tranquila, apoyándose en determinadas imágenes mentales que multiplican el efecto que se persigue. Somos capaces de relajarnos si visualizamos alguna imagen que nos ayude.

a. Inspiración: Se inspira lentamente llenando el pecho y el vientre, ya que han de elevarse las clavículas, subir el diafragma, y mover las costillas flotantes aumentando la capacidad pulmonar. Tenemos que recrearnos en las sensaciones que se van produciendo conforme va entrando el aire, su paso por las fosas nasales, la entrada en los pulmones, el ensanchamiento del pecho, la elevación de las clavículas, el movimiento del diafragma etc. Podemos visualizar el recorrido imaginando una suave luz, o una sensación de frescor.

b. Espiración: Se suelta el aire lentamente, llegando a meter el estómago para acabar de sacar todo el aire de los pulmones. Se trata de producir una

sensación de vacío, de falta total de oxígeno, lo que hará que inspiremos con profundidad.

c. Aguantar el aire unos segundos: Se mantiene el aire en los pulmones durante varios segundos, sin forzar, de forma que uno se sienta a gusto.

d. Espiración: Se espira, dejando escapar el aire muy lentamente, lo más despacio posible, invirtiendo aproximadamente el doble de tiempo en soltar el aire que en tomarlo, bajando el diafragma poco a poco, todo lo posible. Más que soltar el aire, se trata de dejarlo escapar de los pulmones muy lentamente. También hay que centrarse en las sensaciones que va produciendo la espiración, cómo el aire va saliendo por las fosas nasales o por la boca, los pulmones se van vaciando, se mete el estómago para acabar de sacar todo el aire, a la vez los músculos se van aflojando, la energía se va escapando,...

e. Utilización de imágenes mentales 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). Ya relajado se debe recrear la mente en imágenes que a uno le transmiten tranquilidad, descanso o relajación, si recordamos algún lugar en el que hemos estado muy tranquilos, lo podemos utilizar: hacer el muerto en el mar y balancearse el cuerpo al ritmo de las olas; derretirse una a una cada parte del cuerpo al igual que le sucede a un muñeco de nieve que le da el sol de primavera; observar la sensación de cansancio muscular al igual que cuando uno acaba de jugar un partido o de realizar un entrenamiento; en el bosque tranquilamente oyendo los pájaros y el sonido de un río o cascada, 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, debe realizarse en el mismo momento en que los primeros síntomas de ansiedad aparecen.
- Es especialmente útil para controlar la ansiedad generalizada, no muy intensa, que nos hace sentirnos inquietos o apresurados.
- Una práctica muy saludable es pararse a lo largo del día varias veces para realizar la respiración profunda o abdominal.

### **OTRO TIPO DE EJERCICIOS RESPIRATORIOS:**

#### **La relajación mediante el suspiro:**

Probablemente te sorprenderás suspirando o bostezando, esto es generalmente un signo de que no tomas el oxígeno que necesitas y el organismo intenta así compensar este déficit, sin embargo, el suspiro libera cierta parte de tensión y puede utilizarse como estrategia.

- 1.- Siéntate o quédate de pie, como estés más cómodo.
- 2.- Suspira profundamente emitiendo a medida que sale el aire un sonido de profundo alivio.
- 3.- No pienses en inspirar, solo deja salir el aire de forma natural.
- 4.- Repite este ejercicio ocho veces, siempre que sientas que lo necesitas.

#### **La respiración purificante:**

Se utiliza no solo para purificar totalmente los pulmones eliminando todo el aire residual, sino para tonificar todo el aparato respiratorio. Puede practicarse solo o en combinación con otros ejercicios respiratorios.

- 1.- Ponte cómodo, de pie o sentado.
- 2.- Haz una respiración completa.
- 3.- Mantén la inspiración unos pocos segundos.
- 4.- Forma con los labios un pequeño orificio y expulsa por él un poco de aire con un poco de fuerza, como si estuviera soplando una pajita.
- 5.- Repite el proceso hasta que hayas eliminado todo el aire.

## **Eliminando la tensión con golpecitos:**

- 1.- De pie con las manos a lo largo del cuerpo
- 2.- A medida que inspire lentamente, golpee suavemente su tórax con las puntas de los dedos, cambiando continuamente de sitio para no olvidar ninguna zona.
- 3.- Cuando haya inspirado todo el aire que sea posible, mantenga la respiración y golpee el pecho suavemente con las palmas de las manos.
- 4.- Espire según se describe en la respiración purificante.

## **Consejos**

- Antes de empezar cualquier cosa, toma aire. Ese aire inspirado puede aliviar la sensación de estrés desde el principio.
- Utiliza los ejercicios de respiración como técnica para eliminar estrés

## **SI NO SABES QUÉ HACER.....SOLO RESPIRA!**



**[HTTP://PLAYFM.CL/PLAYFM/NOTICIAS/EL-GIF-QUE-TE-ENSEÑA-A-RESPIRAR-EN-MOMENTOS-DE-ANSIEDAD/2016-05-02/184106.HTML](http://playfm.cl/playfm/noticias/el-gif-que-te-enseña-a-respirar-en-momentos-de-ansiedad/2016-05-02/184106.html)**

## LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



Las técnicas de relajación en general, son el conjunto de procedimientos que se usan para disminuir el tono muscular excesivo y proporcionar bienestar físico y mental, aumentando de esta forma la energía de nuestro organismo para afrontar nuestra actividad de una forma óptima.

Dedicar unos minutos a la relajación diaria no cuesta casi nada y es de suma importancia para mantener la salud física, mental y emocional. Los beneficios son muchos pero algunos de los más importantes son los siguientes:

- Mejora la aceleración de recuperación física y psíquica tras el esfuerzo.
- Previene trastornos de tipo psicossomático como dolores de cabeza, musculares y malestar general.
- Mejora el conocimiento de sí mismo. Aumenta la autoestima y confianza en sí mismo.
- Reduce la fatiga.
- Elimina la tensión física y mental, con lo que aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria.
- Disminuye la ansiedad

- Aumenta la capacidad de afrontar situaciones estresantes, si estamos relajados pensamos mejor.
- Aumenta la capacidad de reflejos.
- Aumente la capacidad de reflexión y toma de decisiones.
- Aumenta la capacidad del organismo para curarse a sí mismo.
- Aumento de la capacidad para pensar en positivo.
- Aumento de la tensión arterial.
- Aumento de la temperatura cutánea.
- Mejora de la circulación sanguínea.
- Aumento de la oxigenación cerebral.
- Aumento del campo de la conciencia.
- Mejora de la calidad del sueño.

### **RECOMENDACIONES GENERALES**

- Dormir unos minutos antes de la relajación
- No comer antes
- Evitar toma de medicación antes
- No tomar bebidas alcohólicas
- Practicar en un sitio bien ventilado
- No practicar en un contexto relacionado con el sueño, aunque estas técnicas se utilizan para problemas de insomnio, cuando estamos aprendiendo no pretendemos dormirnos. Intentad no practicar a la hora del sueño o cuando estemos demasiado cansados.
- No practicar en los momentos del día en los que se está excesivamente en alerta
- Practicar con las luces encendidas
- Introducir música o sonidos de fondo

**ALGUNOS PROBLEMAS:** hay que tener en cuenta que algunas personas pueden tener algunos problemas cuando empiezan a aprender a relajarse:

- Resistencia a ceder y dejarse llevar, entre otros factores por un miedo a perder el control, pensando erróneamente que relajarse puede llevar a enloquecer o enfermar.
- Preocupaciones sobre la reducción de la eficacia personal, hay personas que pueden pensar que la relajación conlleva una menor capacidad para trabajar o realizar alguna tarea.
- Valoración negativa de los estados de relajación, al no estar acostumbrados a sensaciones que se incluyen dentro de la relajación, como puedan ser las señales fisiológicas de la reducción de la activación (aumento del flujo sanguíneo en las extremidades, reducción del ritmo cardiaco), desconexión, silencio mental, etc., pueden considerar estas sensaciones como amenazadoras.
- Experiencias previas o asociaciones aversivas, hay sujetos que pueden haber vivido previamente una experiencia muy negativa vinculada a la relajación, o que ésta les pueda recordar alguna experiencia negativa que no tenga que ver con la técnica en cuestión, por ejemplo, si pedimos a alguien que use una imagen del mar para relajarse y ha estado a punto de morir ahogado o de sufrir una insolación.
- Aumento de la sensibilidad, en estado de relajación se pueden notar estímulos que normalmente pasan inadvertidos, se puede notar más el ritmo cardiaco y respiratorio, el estado emocional.
- Hiper o hipoventilación. Los cambios respiratorios pueden producir un aumento o una reducción del dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) que pueden producir estados subjetivos aversivos como mareos o ansiedad.
- Tenemos que tener cuidado ya que hay que tensar fuertemente los músculos para luego destensarlos, por lo que, en algunos casos, puede estar contraindicada si hay problemas musculares. Si veis que aumenta el dolor tenéis que dejar de practicar inmediatamente, ya

pondré en otro momento otras técnicas de relajación alternativas que no impliquen trabajar con los músculos.

No hace falta tener ningún trastorno o problema específico para beneficiarse de las múltiples ventajas que tiene el practicar alguna técnica de relajación, ya que las emociones y sentimientos negativos nos provocan a todos tensión, ésta tensión ejerce un efecto sobre nuestra vida en general dañándonos física y mentalmente, también reduce nuestra capacidad para disfrutar de nuestra vida y adaptarnos a ella.

### **LUGAR PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN**

- Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos y lejos de los posibles estímulos exteriores distractores. Desconectar el móvil y asegurarnos de que nadie nos va a interrumpir o molestar.
- Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.
- Luz moderada; es importante que se mantenga la habitación con una luz tenue.
- No llevéis ropas demasiado ajustadas, que os impidan respirar profundamente.
- Importante controlar el tema de gafas, lentillas o zapatos.

Mi objetivo es que aprendáis a relajaros con todas o alguna de las técnicas que os voy a enseñar, que podáis reducir vuestra tensión en las distintas situaciones que os la provocan. OJO, en algunas situaciones no es realista pretender estar totalmente relajados, esto no es adaptativo, hay tensiones que nos sirven para enfrentarnos a determinado reto, pero sí que podemos afrontar estas situaciones sin que los nervios nos desborden, bloqueen o paralicen.

### **IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DIARIA**

Esto no va a ser como el tomarse una aspirina y esperar a que se nos quite el dolor de cabeza, los beneficios no se ven de forma inmediata. Tenéis que ser conscientes de que hay que practicar las técnicas con regularidad para que las tengamos dominadas, y después ya las podemos utilizar de forma automática en situaciones de la vida cotidiana. Se recomienda realizar sesiones de una hora diariamente, o la menos de 30 minutos dos veces al día.

Empecemos por la primera técnica, una de las más utilizadas en psicología clínica:

### **RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON**

Este método ideado por Edmund Jacobson en la universidad de Harvard y Chicago, basado en las sensaciones propias de contracciones y des contracciones musculares. Cuando estamos estresados o ansiosos otra de las respuestas más comunes es la tensión muscular, esto se traduce en síntomas como cefaleas tensionales, dolor de articulaciones, contracturas musculares, etc... Jacobson demostró que el pensamiento y el estado emocional afectaban al nivel de respuesta muscular, si hacemos la prueba y pensamos en alguna situación difícil, podemos comprobar cómo casi automáticamente ya nos tensamos.

Su eficacia se basa en esta simple premisa: es imposible que coexistan la sensación de bienestar corporal y la de estrés mental, es decir, la relajación es una respuesta incompatible con los estados de tensión muscular. No se pueden dar ambas condiciones a la vez.

La relajación progresiva de los músculos reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, así como el grado de transpiración y la frecuencia respiratoria, y cuando se realiza de modo correcto puede llegar a tener el mismo efecto que un fármaco que actúe reduciendo la ansiedad, con la ventaja de no tener que padecer sus efectos secundarios.

#### **FASES:**

- La primera fase consiste en una práctica continuada de ejercicios de tensión y distensión muscular. Muchas veces estamos tensos, o llevamos tanto tiempo en tensión, que no nos damos cuenta, no sabemos cuándo un músculo está tenso o está relajado, así que lo primero que tenemos que hacer es realizar estos ejercicios y fijarnos mucho en la diferencia de la sensación cuando un determinado músculo está tenso y cuando está relajado. Si deliberadamente tensas los músculos de tu cuerpo identificarás cuáles están en tensión y luego aprenderás a relajarlos.
- El segundo paso es la relajación sin tensión muscular previa. Si hemos practicado sistemáticamente la anterior, ya sabremos detectar cuando

tenemos tenso algún grupo muscular y podremos relajarlo automáticamente y en cualquier situación.

El orden de los ejercicios debe respetarse para ir logrando la relajación global del organismo a partir de la relajación de cada una de sus partes. En cada parte del cuerpo se realizan varios ejercicios, identificados con un guión.

Las claves para que cada ejercicio se realice correctamente son las siguientes:

- 1) Tensar al máximo
- 2) Aflojar los músculos lo más lentamente posible
- 3) 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 también se aflojan los músculos de la misma forma
- 4) Focalizar la atención en el grupo muscular y en las sensaciones de tensión (unos 5-10 segundos) y de relajación (de 30 a 40 segundos) mientras se trabaja cada uno de ellos.

### **EXPLICACIÓN DEL PROCEDIMIENTO.**

Debes comenzar a tensar y relajar músculos. Cuando tenses, debes notar en qué zona sientes la tensión, ésta debe ser máxima. Empieza a hacerlo sentado/a.

Relájate y siente la agradable sensación que provoca. Al tensar ciertos músculos el resto del cuerpo debe estar relajado. Mantén tensa cada parte de tu cuerpo unos cinco segundos y siente la sensación de relajación durante unos diez segundos. Si alguna parte de tu cuerpo presenta cierta dificultad, dedícale períodos de tiempo más largos.

Debes generar un estado de relajación total general, para conseguirlo es recomendable que cierres los ojos.

Cada grupo muscular se tensa y relaja 5 veces.

## EJERCICIOS DE TENSION-RELAJACION.

-Frente: arruga tu frente subiéndola hacia arriba y relájala muy despacio.



-Ojos: Cierra los ojos apretándolos fuertemente y poco a poco relájalos tanto como puedas, hazlo muy despacio.



-Nariz: Arruga tu nariz y relájala gradualmente, despacio y dejando toda la tensión fuera.



-Sonrisa: Haz que tu cara y tu boca adopten una sonrisa forzada. Gradualmente relaja los músculos de cada lado de tus mejillas y cara.



-Lengua: Aprieta fuertemente la lengua con el cielo de la boca y poco a poco ve dejando caer la lengua sobre la boca, apóyala.



-Mandíbula: Aprieta tus dientes, relaja tu mandíbula y experimenta la sensación de dejarla ir.



-Labios: Arruga tus labios fuertemente. Nota la tensión en tus labios. Relaja tus labios gradualmente.



-Cuello: Aprieta y tensa el cuello. Inclina la cabeza hacia delante hasta tocar el pecho con la barbilla. Relaja gradualmente estos músculos y coloca tu cabeza en posición confortable.



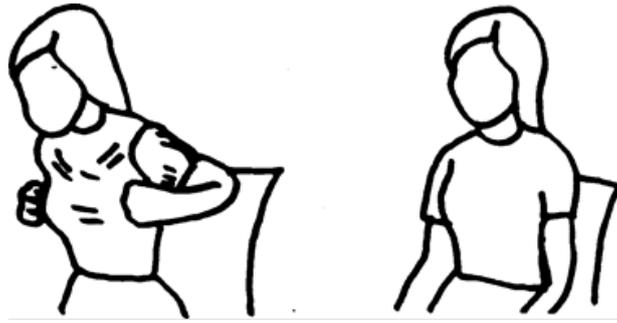
-Brazos: Extiende tu brazo derecho y ponlo tan rígido como puedas, manteniendo el puño cerrado. Comprueba cómo se incrementa la tensión muscular en el bíceps, antebrazo, muñeca y dedos. Poco a poco relaja o baja el brazo dejándolo caer sobre tus muslos, en la posición de relajación. Repite el ejercicio con el brazo izquierdo.



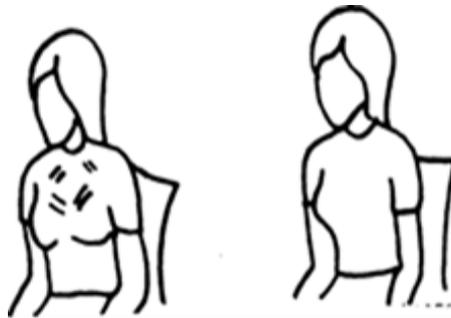
-Piernas: eleva la pierna derecha, tensa con los dedos de los pies en dirección a la rodilla. Comprueba dónde sientes la tensión y relaja lentamente todas estas zonas. Repite el mismo ejercicio, con la izquierda.



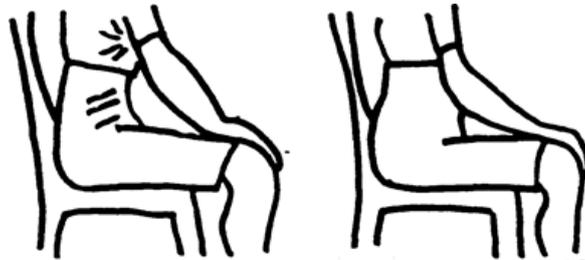
-Espalda: Inclina hacia delante tu cuerpo, eleva los brazos llevando los codos hacia atrás y hacia arriba hasta la espalda, arqueando la espalda hacia adelante. Relájate gradualmente buscando la posición original.



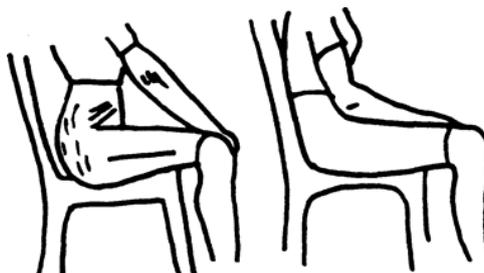
-Tórax: Tensa y pon rígido el pecho, intenta constreñirlo como si quisieras reducir tus pulmones, relaja gradualmente tu tórax.



-Estómago: Tensa fuertemente los músculos de tu estómago comprimiéndolo hasta que lo pongas lo más duro posible. Relájalos poco a poco hasta que tu estómago vuelva a su posición natural.



-Debajo de la cintura: Tensa todos los músculos que se encuentran debajo de la cintura, incluyendo las nalgas y los muslos. Debes sentir como si te elevaras de la silla. Relaja lentamente estos músculos y vuelve a recostarte en la silla.



**NOTA: Debes comprobar la diferencia que existe entre la tensión y la relajación en cada músculo de tu cuerpo.**

### EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.

Cierra los ojos e intenta relajar todo tu cuerpo. Inspira profundamente, mantén el aire y después expúlsalo lentamente. Haz este ejercicio cinco veces, después respira de la misma forma, pero cuando empieces a exhalar pronuncia para ti mismo la palabra "RELAX", de forma que cuando llegues a la X hayas recorrido todo tu cuerpo relajándolo desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Repítelo cinco veces.

### RELAJACIÓN SIN TENSIÓN.

Más adelante, cuando ya logres relajarte bien con los ejercicios de tensión-distensión, puedes intentar relajarte sin hacer los ejercicios de tensión, sólo tratando de recordar las sensaciones de relajación que venían después de los ejercicios de tensión de cada grupo de músculos. Repasas mentalmente tu cuerpo: brazo derecho, brazo izquierdo, cara, cuello, hombros, pecho, espalda, abdomen, pierna derecha y pierna izquierda. Y en cada grupo de músculos te permites unos 15 ó 20 segundos de evocación de las sensaciones de la relajación: músculos sueltos, flojos, calientes y blandos.

Mentalmente, ve revisando cada músculo que has trabajado y destensa directamente cuando percibas alguna tensión. Cuando lo consigas realiza cinco veces los ejercicios de respiración mientras pronuncias la palabra "RELAX" tal como lo hiciste anteriormente.

En ésta última fase hablamos de un ejercicio mental, ya que tras un periodo de práctica en el ejercicio de relajación con tensión, el simple recuerdo de la relajación, a la orden de ¡basta!, activará los mecanismos implícitos en la reducción de la ansiedad.

Para comprobar cómo cada vez vais a ser más capaces de diferenciar entre las sensaciones de tensión-distensión, podéis ir cumplimentando el siguiente registro:

Día y hora	Facilidad para respirar (0-10)	Concentración durante el ejercicio (0-10)	Relajación al acabar (0-10)

## **OTROS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN BREVE**

Mediante el presente ejercicio se pretende lograr la sensación de relajación de forma rápida, en el mismo momento en que la ansiedad tiende a dispararse, e independientemente del lugar en que se esté. Este ejercicio ya puede utilizarse al servicio del autocontrol en cualquier situación, incluso delante de los demás.

En el presente ejercicio también se trabaja la relajación a partir de la tensión. La diferencia estriba en que en vez de ir lográndola poco a poco, a través de cada una de las partes de cuerpo, ahora se logra tensando todo el cuerpo a la vez, de golpe, para posteriormente provocar la relajación. La clave para que con este ejercicio se logre la sensación de relajación, descanso y tranquilidad, de forma rápida está en que, en vez de ir logrando la relajación en cada una de las partes del cuerpo de forma progresiva, se trabaja con todo el cuerpo a la vez para dejarlo relajado en su globalidad de forma inmediata.

Este ejercicio puede realizarse sentado y de pie. También hay posibilidad de disimularlo, lo que hace posible trasladarlo a situaciones concretas. Es, por tanto, un ejercicio muy funcional o útil en comparación con el anterior.

### **EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA**

(Sin disimular)

1ª Parte:

Introducción

- Se realizan dos inspiraciones / espiraciones de forma tranquila, tomando el aire lentamente y soltándolo más lentamente todavía. Se

va atendiendo a las primeras sensaciones internas focalizando la atención en ellas.

2ª Parte:

Ejercicio, propiamente dicho

- Inspirar lentamente hinchando vientre y pecho a la vez que se inicia y dura la tensión.
- Sentado con la espalda recta, tensar las manos presionando sobre la nuca con codos abiertos, meter estómago, y levantar la punta de los pies teniendo las piernas dobladas por las rodillas y formando ángulo recto.
- Soltar muy lentamente el aire a la vez que los músculos, tratando de hacer coincidir el momento en que se acaba de soltar el aire y se aflojan los músculos.

3ª Parte:

Repaso mental de la sensación de relajación, descanso, tranquilidad, flojedad, falta de fuerza, blandura, obtenida en...

- Cada una de las partes del cuerpo.
- En todo el cuerpo globalmente.
- Conviene recrearse en este repaso dedicando a ello varios minutos.

Observación: este ejercicio requiere mucha práctica antes de realizarlo de forma disimulada.

(De forma disimulada)

Se trata de abreviar aún más el ejercicio, para realizarlo de forma automática en el mismo instante en que la ansiedad o los nervios tienden a dispararse, delante de los demás sin que se den cuenta. Se retira la introducción y el repaso final, quedando reducido el ejercicio a una simple acción de tensión y relajación. Ello requiere mucha práctica en el ejercicio sin disimular.

Las dos únicas variaciones sobre el ejercicio propiamente dicho son las requeridas para realizarlo de forma disimulada: 1) se mantienen los ojos abiertos, aunque atendiendo únicamente a la sensación interior, cinestésica o propioceptiva; y 2) se tensan los brazos disimuladamente, como se pueda. El resto de elementos del ejercicio se mantienen: tensión en el estómago y en las piernas.

## EJERCICIO EN POSICIÓN DE PIE:

### (Sin disimular)

#### 1ª Parte:

##### Introducción

- Se realizan dos inspiraciones / espiraciones de forma tranquila, tomando el aire lentamente y soltándolo más lentamente todavía. Se va atendiendo a las primeras sensaciones internas focalizando la atención en ellas.

#### 2ª Parte:

##### Ejercicio, propiamente dicho

- Inspirar lentamente hinchando el vientre y el pecho a la vez que se inicia y dura la tensión.

- Estando de pié, apoyado en la pared con los pies un poco separados entre sí y de la pared, tensar las manos presionando sobre la nuca con los codos abiertos, meter el estómago, y endurecer muslos y glúteos.

- Soltar muy lentamente el aire a la vez que los músculos tratando de hacer coincidir el momento en que se acaba de soltar el aire y se aflojan los músculos.

#### 3ª Parte:

Repaso mental de la sensación de relajación, descanso, tranquilidad, flojedad, falta de fuerza, blandura obtenida en:

- Cada una de las partes del cuerpo.
- En todo el cuerpo globalmente.

- Conviene recrearse en este repaso dedicando a ello unos momentos.

Aquí os pongo unos audios que permiten realizar correctamente la relajación muscular progresiva al estilo del método que desarrolló el fisioterapeuta Edmund Jacobson.

Sólo tenéis que poner os en lugar y en una posición cómoda, con ropa también cómoda y seguir las instrucciones que se van dando a lo largo de todo el vídeo.

Cuantas más veces lo repetáis, más fácil será que os relajéis y al final ya no necesitareis las instrucciones y lo realizaréis en un corto espacio de tiempo.

Veréis cómo pronto se reduce tu ansiedad y comenzareis a sentir os mejor.

<https://www.youtube.com/watch?v=6XiGuZQfEuu>

<https://www.youtube.com/watch?v=dMIMJAD8JiM>

### **BIBLIOGRAFÍA:**

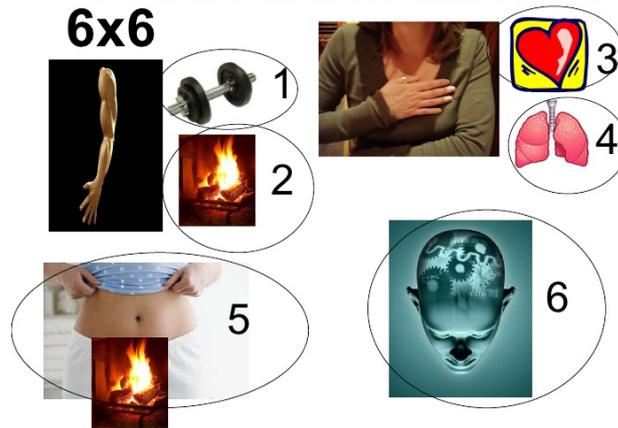
CAUTELA, J.R. & GRODEN, J. (1985) “Técnicas de relajación”. Martínez Roca, Barcelona.

<http://www.infogerontologia.com/documents/patologias/ansiedad/relajacion.pdf>



## LA RELAJACIÓN AUTÓGENA DE SCHULTZ

**6x6**



En el post anterior os comenté que las técnicas de relajación muscular, a veces, no les funcionan a determinadas personas, ya sea porque agraven algunos síntomas físicos en la fase de tensar los músculos, o porque, simplemente, la persona no pueda relajarse con este método. Así que hoy os voy a poner algunas técnicas alternativas, unas que utilizan órdenes verbales para inducir estados de relajación y otras que utilizan la imaginación, tanto de imágenes relajantes, como la evocación de sensaciones físicas incompatibles con la ansiedad y el estrés.

Partiendo de esta premisa, hoy vamos a ver un método llamado entrenamiento autogeno de Schultz, y en la entrega siguiente os pondré algunas técnicas de visualización o imaginación guiada.

### ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

A partir de 1912, Schultz observó que en la hipnosis se daban siempre sensaciones de peso y de calor. Esto le indujo a trabajar en torno a que estos efectos se pudieran producir también mediante un proceso de sugestión de la palabra, por uno mismo, por ello la denominación de Autógeno.

Es un programa sistemático para enseñar al cuerpo y la mente a responder de una forma rápida y efectiva a las órdenes verbales de relajación. El objetivo que persigue esta técnica es que sea el propio sujeto el que genere la respuesta de relajación mediante autoinstrucciones que generen sensaciones de reposo, calor, peso, regulación cardíaca, etc.

El método de Entrenamiento Autógeno, consta de dos partes o ciclos, conocidos como inferior y superior.

Se basa en percepciones de pesadez, causadas por la relajación músculo-esquelética y el calor debido al incremento de la circulación periférica y la consiguiente dilatación de los vasos sanguíneos.

La formación autógena es un método para superar el estrés y la ansiedad, concentrándose en sensaciones de las distintas partes del cuerpo. Es fácil de aprender y el procedimiento se puede realizar en poco tiempo y en cualquier situación. En diferentes momentos se podría sentir que el cuerpo y las extremidades se ponen más calientes y pesadas y son señales normales de que la técnica es efectiva y de que el individuo se está relajando.

Puede ser utilizada en cualquier momento que nos apetezca, pero es especialmente útil cuando hemos llegado a un nivel de estrés, inquietud o miedo insoportable o que nos desborda.

## **PREPARACIÓN:**

### **Condiciones ambientales**

#### Condiciones del sujeto

- Postura adecuada
- Ojos cerrados
- Sintonización de reposo: “estoy totalmente tranquilo@”

Para la realización del mismo debemos tener en cuenta:

- Sala: en silencio y con una iluminación escasa y agradable. Es recomendable apagar los teléfonos y pedir silencio en la casa. Después ha de crearse un ambiente silencioso y con luz muy tenue.
- Posición: ha de escogerse una posición lo más cómoda posible: puede ser acostado o sentado, a ser posibles tendidos en el suelo, en posición supina, las manos en pronación, los pies ligeramente hacia fuera y los ojos cerrados. Cuidado si se escoge la posición acostado uno podría dormirse enseguida, y ahora no buscamos eso.
- Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.
- Frecuencia: dos sesiones al día de 10 a 15 minutos en un principio. Más adelante se realizaran 30 minutos.
- Duración: el programa deberá efectuarse durante tres o seis meses.

- Metodología: deberá ser progresiva, por partes, debiendo llevar el orden correcto.

## **RECOMENDACIONES**

Estar completamente concentrados en las frases propuestas

Empezar siempre por la sintonización de reposo “estoy totalmente tranquilo@”

Terminar la sesión lentamente y sin incorporarnos de forma brusca

En situaciones cotidianas: evocar las sensaciones físicas (pesadez, tranquilidad, respiración, calor, etc.)

La experiencia tiene que resultar satisfactoria.

Durante la práctica del entrenamiento autógeno hay que esforzarse en repetir las diferentes fórmulas propuestas, no como algo ajeno, sino como algo que tiene sentido dándoles un sentido monótono y rítmico, intentando que nuestra mente esté completamente centrada en la frase propuesta.

Por otro lado, tenemos que entregarnos a los diferentes ejercicios sin una gran presión por el rendimiento, asumiendo que se está en período de aprendizaje y que los aprendizajes muchas veces son costosos. Los resultados son paulatinos, las sensaciones se producen con la práctica

## **INICIO:**

En una postura cómoda, tumbado o sentado, cierra los ojos e induce la sintonización de reposo mediante la frase “estoy totalmente tranquilo” varias veces. Estas palabras deben ser o pronunciadas o mentalizadas todas las veces que haga falta hasta que se hayan interiorizado. Esto significa que a medida que las vayas pronunciando deben empezar a hacerte sentir mejor, más tranquilo y sosegado.

Pasarán así de ser unas simples palabras a convertirse en un estado de ánimo.

No sigas al siguiente paso, hasta que las palabras se hayan transformado en el estado de ánimo.

Permítete sumergirte en un cómodo estado de relajación.

Cada frase inductora de la sensación deberá ser repetida unas 6 veces

### **EJERCICIO 1: pesadez**

Presta atención al brazo derecho PAUSA

Limítate a pensar en la frase “mi brazo derecho me pesa mucho, me pesa mucho. PAUSA

Siente como pesa tu brazo derecho PAUSA

El brazo derecho pesa mucho, pesa mucho PAUSA 5 SEGUNDOS

Estoy completamente tranquilo y relajado PAUSA 5 SEGUNDOS

No hay nada que tenga que hacer PAUSA

El brazo derecho pesa mucho, mucho, mucho PAUSA 5  
SEGUNDOS

Cada vez estoy más tranquilo y relajado PAUSA 5 SEGUNDOS

Mi brazo derecho pesa mucho. PAUSA

Estoy relajado y tranquilo. PAUSA

Mi brazo derecho es muy pesado. PAUSA 5 segundos

Estoy completamente tranquilo. PAUSA

\* Posteriormente se repiten los ejercicios con brazo izquierdo, pierna derecha y pierna izquierda.

Finalizar con:

Estoy totalmente tranquilo PAUSA

Mis brazos y mis piernas pesan mucho

No sigas al paso siguiente hasta que las palabras hayan transformado la idea en una sensación real de pesadez en todo tu cuerpo.

**EJERCICIO 2: calor.** El calor produce la relajación de todo el cuerpo, así que al igual que en el paso anterior, convertiremos estas palabras en una sensación real en nuestro cuerpo.

Presta atención al brazo derecho PAUSA

Limítate a pensar en la frase “mi brazo derecho está caliente, muy caliente” PAUSA

Siente el brazo derecho caliente PAUSA

El brazo derecho está caliente. PAUSA 5 SEGUNDOS

Mi brazo derecho está pesado y caliente

Estoy completamente tranquilo y relajado PAUSA 5 SEGUNDOS

No hay nada que tenga que hacer PAUSA

El brazo derecho está caliente PAUSA 5 SEGUNDOS

Cada vez estoy más tranquilo y relajado PAUSA 5 SEGUNDOS

Mi brazo derecho está muy caliente. PAUSA

Estoy relajado y tranquilo. PAUSA

Mi brazo derecho esta pesado y caliente. PAUSA 5 segundos

Estoy completamente tranquilo.

\* Posteriormente se repiten los ejercicios con brazo izquierdo, pierna derecha y pierna izquierda y finaliza

Estoy totalmente tranquilo PAUSA

Mis brazos y mis piernas pesan mucho PAUSA DE 5 SEGUNDOS

Mis brazos y mis piernas están calientes.

No sigas al paso siguiente hasta que las palabras hayan transformado la idea en una sensación real de calor en todo tu cuerpo.

**EJERCICIO 3: regulación del ritmo cardiaco.** En esta fase vamos a regular el ritmo del corazón, porque todos sabemos que los sentimientos como los nervios y el miedo aceleran su función.

Al igual que en los otros pasos, no seguiremos a la fase siguiente hasta que esas palabras se hayan transformado en una realidad para nuestro corazón.

Seguramente tendrás que repetir las en voz alta o mentalmente durante un rato largo. Tómate todo el tiempo que necesites para ello.

Coloca con suavidad tu mano derecha sobre el pecho, sobre tu corazón. PAUSA

Piensa en la frase “mi corazón late tranquilo y fuerte”. PAUSA

Mi corazón late tranquilamente. PAUSA

Estoy completamente tranquilo. PAUSA

Mi corazón late tranquilo y fuerte. PAUSA

Tranquilo y fuerte. PAUSA 5 SEGUNDOS

Estoy completamente tranquilo. PAUSA

No hay nada que tenga que hacer. PAUSA 5 SEGUNDOS.

Mi corazón late fuerte y tranquilo.

**EJERCICIO 4: respiración.** Ahora, después de haber relajado los músculos y regulado la actividad del corazón llega el momento de normalizar la respiración.

Una vez más debes conseguir que las palabras dejen de ser simples ideas y se conviertan en una sensación real.

Si necesitas respirar profundamente en algún momento, siéntete libre de hacerlo.

No sigas al paso siguiente si tu respiración no lleva un ritmo tranquilo y natural.

Estoy totalmente tranquilo. PAUSA

Mi respiración es tranquila y pausada. PAUSA

No tengo que esforzarme por respirar PAUSA

Mi respiración es libre y fácil. PAUSA

Mi respiración es tranquila, fácil y pausada. PAUSA 5 SEGUNDOS

Estoy totalmente tranquilo y relajado. PAUSA

Mi respiración es libre, fácil y carente de esfuerzo. PAUSA 5 SEGUNDOS

Estoy totalmente tranquilo.

**EJERCICIO 5: plexo solar.** El plexo solar es toda la zona del aparato digestivo y que suele estar siempre revuelta en casos de estrés o de miedo.

El calor tranquilizará esta zona y te ayudará a alcanzar un mayor grado de relajación. Repite las palabras hasta que se conviertan en una sensación corporal real.

Me centro en la zona inmediatamente superior al ombligo. PAUSA

Imagino rayos solares que emergen de esta área, rayos cálidos. PAUSA

Mi plexo solar irradia calor. PAUSA 5 SEGUNDOS

Calentando y relajando todo mi interior. PAUSA

Estoy completamente tranquilo. PAUSA 5 SEGUNDOS.

Rayos de sol que brotan cálidos y suaves. PAUSA

Mi plexo solar irradia calor. PAUSA 5 SEGUNDOS.

Estoy completamente tranquilo y relajado. PAUSA

Mi plexo solar irradia calor. PAUSA 5 SEGUNDOS.

Mi plexo solar irradia calor. PAUSA 5 SEGUNDOS.

**EJERCICIO 6: frente.** Aquí relajaremos la actividad cerebral concentrándonos en la frente.

Las palabras claves son las que evocan la sensación de “frescura agradable sobre la frente”.

Repite una y otra vez esas palabras, mentalmente o en voz alta, hasta que la pesadez cerebral haya desaparecido.

Cuando lo hayas conseguido ya habrás terminado el ejercicio

Me concentro en mi frente. PAUSA DE 5 SEGUNDOS

Pienso en la frase “mi frente está agradablemente fresca”. PAUSA DE 5 SEGUNDOS.

Como si un paño húmedo estuviera colocado sobre ella. PAUSA DE 5 SEGUNDOS

Mi frente está fría y relajada. PAUSA DE 5 SEGUNDOS

Mi frente está agradablemente fresca. PAUSA DE 5 SEGUNDOS

Estoy totalmente tranquilo. PAUSA DE 5 SEGUNDOS

Mi frente está agradablemente fresca. PAUSA DE 5 SEGUNDOS

Mi frente está fría y relajada. PAUSA DE 5 SEGUNDOS

Abre lentamente los ojos. PAUSA

Disfruta de la sensación de tranquilidad y relajación. PAUSA DE 5 SEGUNDOS

Ya has terminado el ejercicio, puedes incorporarte lentamente. Después ten en cuenta que no podrás volver rápidamente a la vida agitada, así que descansa un ratito y ve recuperando el vigor con leves movimientos, enciende la luz y acostúmbrate a ella, bebe un vaso de agua, etc.

### **MÉTODO DE ENTRENAMIENTO BREVE DE HUBER**

Huber propone dos métodos de acortamiento del entrenamiento autógeno. Uno para cuando ya dominemos de una forma automática los diferentes ejercicios que componen el entrenamiento global y otro para cuando no se dispone de suficiente tiempo para la práctica de todos los ejercicios (por ejemplo, en situaciones reales); en este caso hay una reducción del número de fórmulas a utilizar.

A continuación exponemos los dos esquemas de los métodos abreviados:

**1. Acortamiento de las fórmulas del entrenamiento:** el esquema del entrenamiento general quedaría de la siguiente manera:

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho es muy pesado"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho está muy caliente"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy respirando"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El plexo solar es como una corriente de calor"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "La frente está agradablemente fresca"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Terminar con las frases:

"Brazos firmes" "Respirar hondo" "Abrir los ojos".

**2. Entrenamiento de tiempo limitado:** el objetivo de este entrenamiento breve es poder relajarse en un espacio de tiempo muy limitado, 2-3 minutos, en una situación natural. En estos casos será suficiente (si previamente ya tenemos dominado el ejercicio completo) con el esquema siguiente:

"pesadez"

"tranquilidad"

"calor"

"tranquilidad"

"cabeza despejada y clara"

"brazos firmes"

"respirar hondo"

"abrir los ojos".

## **AUDIOS Y VIDEOS RECOMENDADOS:**

### **Videos:**

<https://www.youtube.com/watch?v=iHujUG7UqDA>

[https://www.youtube.com/watch?v=9I8QLmQMZ\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=9I8QLmQMZ_w)

<https://www.youtube.com/watch?v=2EVDKoULcg8>

<https://www.youtube.com/watch?v=4xjgXAPKRZk&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=IaoIrCFoX0s>

### **Audios**

[http://www.ivoox.com/relajacion-guiada-schultz-1-audios-mp3\\_rf\\_290029\\_1.html](http://www.ivoox.com/relajacion-guiada-schultz-1-audios-mp3_rf_290029_1.html)

[http://www.ivoox.com/2-entrenamiento-autogeno-schultz-audios-mp3\\_rf\\_2678853\\_1.html](http://www.ivoox.com/2-entrenamiento-autogeno-schultz-audios-mp3_rf_2678853_1.html)

<https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo09.pdf>

[http://www.mental-gym.com/Docs/ARTICULO\\_25.pdf](http://www.mental-gym.com/Docs/ARTICULO_25.pdf)

## TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN (o imaginación guiada)



Hoy en día está ampliamente aceptado que imaginamos constantemente. Sin embargo, la imaginación más común está constituida por imágenes negativas de inseguridad, desconfianza y orientadas hacia el fracaso y la enfermedad. Normalmente solemos anticipar e imaginar consecuencias negativas pero nos cuesta mucho imaginar que todo va a salir bien o que vamos a solventar un determinado problema. Ya sabéis que las emociones están precedidas y acompañadas por imágenes. El estrés está creado por percepciones (pensamientos) e imágenes negativas. Los pensamientos y visualizaciones positivas, hacen que el cerebro, a su vez, fabrique sustancias para “sentirse bien”, por ejemplo, el neurotransmisor llamado serotonina

El uso de la visualización como una herramienta terapéutica es muy antiguo, y de hecho es algo que practicamos todo el tiempo pero no hacemos consciencia de ello. ¿O qué, me vas a negar que no te pasas un determinado periodo de tiempo pensando en el mañana e imaginándote cosas buenas y malas que te pueden suceder? Eso es visualizar. Entonces, si lo podemos hacer de manera inconsciente, lo podemos hacer de manera consciente y enfocar nuestra intención en lo que queramos.

En 1971, el doctor Carl Simonton, oncólogo y director médico del Centro de Consejo e Investigación del Cáncer, en Texas, fue pionero en la utilización de visualizaciones junto con el tratamiento médico tradicional. Enseñaba a sus pacientes a visualizar una batalla librándose en sus cuerpos, en la cual los glóbulos blancos destruían las células malignas que encontraban. Los pacientes imaginaban a continuación como iba desapareciendo el tumor y como recobraban una salud radiante. Esto no

significa que la visualización cure por sí misma este tipo de enfermedades, pero poner en la mente imágenes creativas proporciona numerosos beneficios, y en la actualidad es bien sabido que la visualización es efectiva para tratar el stress, y las enfermedades físicas, entre ellas la migraña, los espasmos musculares y el dolor crónico. Muchos investigadores han descubierto que desempeña un papel importante en programas de tratamiento para un amplio abanico de enfermedades. También se ha demostrado que la visualización mejora la memoria, desarrolla la confianza en uno mismo y aumenta la actitud positiva.

## **LA IMAGINACIÓN**

Las técnicas de relajación basadas en la imaginación proponen la visualización mental de situaciones, sensaciones y emociones como vehículo para alcanzar un estado de relajación. A través de una serie de instrucciones verbales, se induce al organismo a experimentar mentalmente estados de tranquilidad, sosiego y relajación mental. Está recomendada ante síntomas físicos y cognitivos asociados al estrés, en la preparación para actividades que requieren esfuerzo y afrontamiento de situaciones estresantes asociadas a estímulos específicos y para la recuperación después de realizar actividades de afrontamiento.

Todos nuestros pensamientos producen resultados. Si tenemos pensamientos creativos y positivos, tendremos resultados creativos y positivos. Si, por el contrario, nuestros pensamientos son negativos, tendremos resultados negativos. Está claro que tenemos que cambiar nuestra manera de pensar y de ver el mundo si queremos conseguir otros resultados más positivos.

La visualización es una herramienta muy útil para conseguir un mayor control de la mente, de las emociones y del cuerpo así como para efectuar los cambios deseados del comportamiento.

No es otra cosa que aprender a relajarse e imaginar vívidamente diferentes cosas o situaciones de la forma más realista posible y aportando todos los detalles que podamos incluir, a la vez que generamos el control de nuestras emociones, sensaciones, comportamientos... Es el uso consciente de la imaginación aplicada activamente en nuestra vida diaria con el propósito de alcanzar nuestros objetivos, superar obstáculos, ampliar el conocimiento de nosotros mismos y mejorar en general nuestra calidad

de vida. Es un proceso de reactivación de experiencias sensoriales y emocionales que permite poner los recursos acumulados al servicio de proyectos futuros. En la visualización se representan escenas en las que nosotros participamos activamente. No es solamente imaginar, sino proyectarnos al lugar donde se lleva a cabo la acción. Se ponen en marcha todos los sentidos que nos comprometen activamente en toda situación real, de forma que nos encontremos viviendo las situaciones deseadas.

Gracias a la visualización vamos a poder explorar nuestro marco de referencia, vamos a tomar un poco de distancia para poder elegir lo que queremos guardar y lo que queremos cambiar. Muchos de nuestros problemas residen en el miedo que tenemos a lo que no conocemos. Con la visualización vamos a imaginarnos la situación que queramos cambiar y vamos a establecer nuestros comportamientos. Es como una forma de practicar mentalmente y de enfrentarnos a esas situaciones. De este modo, cuando llegue la situación real, estaremos más seguros y sabremos mejor cómo actuar.

### **OBJETIVOS Y CAMPOS DE APLICACIÓN:**

- \* Control del dolor: por ejemplo en las migrañas o post-operatorios
- \* Curación de enfermedades, más que curación yo diría que una ayuda importante para optimizar los resultados de las técnicas médicas tradicionales.
- \* Consecución de objetivos: se utiliza mucho en deporte.
- \* Afrontamiento de estados emocionales negativos: ansiedad, estrés, depresión...
- \* Conseguir estados de relajación

### **CONSIDERACIONES**

- Las imágenes son particulares en cada sujeto, cada uno de nosotros tenemos nuestras propias imágenes.
- Hay que realizar un entrenamiento en imaginación previo si eres de las personas que le cuesta imaginar.
- La eficacia de estas técnicas va a depender del deseo, confianza y aceptación que tengamos de ellas, y por supuesto, también de la práctica continuada.

- Siempre debemos empezar realizando ejercicios de respiración profunda, tenemos que empezar en un estado previo de relajación y tranquilidad.
- Mantener los ojos cerrados e implicarse activamente en el ejercicio.
- Una sesión de visualización debe finalizarse de modo gradual. Primero, se deja deliberadamente que la imagen se desvanezca. Luego se vuelve a dirigir su atención lentamente hacia la habitación en la que está tendido y, en su momento, abre los ojos. Durante los pocos minutos siguientes da a sus extremidades un suave estiramiento y luego reemprende la actividad normal.

**ENTRENAMIENTO EN IMAGINACIÓN:** Algunas personas tienen mucha facilidad para visualizar, son aquellas que tienen la costumbre de fantasear o que tienen gran imaginación, a otras personas, por el contrario, no les es fácil poner imágenes en su mente. En consulta, normalmente cuando encontramos a un paciente que presenta este problema, lo primero que hacemos es entrenarle en imaginación mediante ejercicios con imágenes sencillas:

- **Implicación de los 5 sentidos**

**Vista:** intenta imaginar durante unos 20 segundos cada una de estas imágenes:

- Un roble.
- Una forma: círculo, triángulo, cuadrado.
- Un caracol.
- Un velero.
- Un botón.
- Una trenza de cabello.

**Oído:** Imagina

- El viento soplando por entre los árboles, a través de los juncos de un río, por entre las sábanas de un alambre para tender la ropa.
- El timbre de tu teléfono.
- Diferentes personas diciendo tu nombre.

- Cascos de caballo sobre distintas superficies: empedrado con guijarros, en arena dura, barro profundo.
- Escalas tocadas en un piano.
- Tráfico arrancando.
- Agua fluyendo a lo largo del lecho rocoso, las olas del mar, una cascada...

**Olfato:** Evocar lentamente uno por uno los siguientes olores:

- Tomillo, menta... al pisarlo con los pies.
- Humos de gasolina.
- Pan recién salido del horno.
- Aroma de Jacinto, azahar, jazmín...
- Cloro.
- Hierba recién cortada.
- Vainilla.

**Gusto:** Imagina el gusto de: coles de Bruselas, higos, plátano, azúcar, chocolate, mayonesa, uvas, pasta de dientes...

**Tacto:** Evoca las imágenes táctiles siguientes

- Dar un estrechón de manos.
- Permanecer de pie descalzo sobre arena suelta y seca.
- Pasar los dedos sobre telas lustrosas, de terciopelo y de arpillera.
- Tocar levemente peletería.
- Sostener un guijarro suave.
- Enhebrar una aguja.

## **Temperatura:**

Imagine sensaciones de calor y de frío:

- Beber un líquido caliente.
- Tomar el sol.
- Estar en la nieve
- Pasar de una habitación cálida a otra Fría.
- Sostener un cubito de hielo.
- Sumergirse en un baño caliente.

**Sentido cinestésico:** este sentido es la percepción del movimiento y posición del cuerpo. Siéntase llevando a cabo una forma de actividad como:

- Nadar.
- Correr sobre hierba.
- Serrar madera.
- Lanzar una pelota.
- Ascender por una duna de arena.
- Colgar un abrigo en un gancho.
- Remover un jarabe.

**EJERCICIOS BÁSICOS DE VISUALIZACION.** Son ejercicios muy sencillos donde ya se integran todos los sentidos creando una especie de “película mental”.

## **EJERCICIO DE LA NARANJA**

Poneos cómodos, sentaos en un lugar tranquilo en el que no os puedan interrumpir. Por un momento, evadíos de los problemas y concentraros en vosotros mismos.

A continuación, pensad en una naranja e intentad percibirla con los cinco sentidos:

- **VISTA:** pensad en la apariencia externa de la naranja. Ved su color, su forma, su tamaño, deteneos en mirar su piel. Fijaos en todos los detalles,

también en el aspecto de la naranja por dentro, cómo es el interior de la cáscara y cómo es la naranja en sí.

- **OIDO:** pensad en el ruido al quitar la cáscara de la naranja y luego en el que se produce al separar los gajos. Deteneos en el leve ruido que se produce al morderlos.
- **OLFATO:** traer a la memoria el aroma sutil que desprende la fruta antes de ser pelada, y después el olor más intenso cuando es pelada y partida. Tratad de captar el aroma de su jugo.
- **GUSTO:** llevaros un gajo a la boca, saboread y paladead su sabor, antes y después de ser mordido. También recordad el sabor del zumo, ahora intentad percibir el sabor de un caramelo de naranja ¿Notáis la diferencia de sabores?
- **TACTO:** palpad la cáscara y notad la diferencia entre el interior y el exterior. Prestad atención también al tacto de los gajos, a la delicada fina capa de piel. Sentid el contacto de los gajos entre los dedos y con los labios.

## **VISUALIZACIÓN DE UN PAISAJE**

- Imagina que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas.
- Fíjate en las montañas a tu alrededor, son muy altas, y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.
- La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara.
- Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.
- Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor.
- Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz.

- Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor.
- Fíjate ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules....acércate a olerlas. Corta una flor y acércala a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.
- Sigue caminando muy despacio, si ninguna prisa, disfrutando del paseo.
- Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrate hasta que escuches el murmullo de las aguas.....
- Ahora te vas a acercar a un arroyo y vas a agacharte e introducir tus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Siente el frescor del agua en tus manos. Dirígela a la boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno de salud y bienestar.
- Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña planta de menta, acércate y corta algunas hojas. Mastícalas y percibe el fuerte sabor a menta en tu paladar. Concéntrate hasta notarlo con total nitidez.
- Finalmente vas a buscar un sitio en ese lugar donde poderte tumbar cómodamente. Túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura.....y descansa profundamente, muy profundamente.....

## **DESCRIBIR HABITACIÓN O LUGAR ESPECIALMENTE SIGNIFICATIVO**

Busca un lugar tranquilo donde nadie te moleste, con una intensidad de iluminación baja, y toma una postura cómoda. A continuación intenta recordar un lugar que conozcas bien y que te transmita tranquilidad, en el que te sientas cómodo/a, con el mayor número de detalles y utilizando todos los sentidos

Visualiza el sitio dónde estás: ¿Qué elementos hay? ¿Hay gente a tu alrededor? ¿Qué colores puedes ver en el paisaje? Trata de experimentar sensaciones corporales: ¿Hace frío o calor? ¿Puedes notar el viento? Haz

un esfuerzo y describe bien el lugar a través de tus sentidos: ¿Se oye algo en esa escena? ¿Cuáles son los olores que hay a tu alrededor? Visualízate en el lugar, tocando los elementos que hay a tu alrededor: ¿Qué textura tienen? Una vez que hayas vivido todas las sensaciones abandona el lugar poco a poco, realizando 2 ó 3 respiraciones profundas antes de salir completamente del estado de relajación.

## **UTILIZACIÓN DE UNA TENSIÓN**

Busca una posición cómoda, con los brazos a los lados del cuerpo, y las piernas siendo una prolongación del vientre.

- Cuando quieras cierra los ojos.
- Entra en contacto con un foco de tensión que haya en tu cuerpo.
- Imagínate que forma tiene.
- Si lo deseas asócialo con una imagen.
- Puede que sea un nudo, o unas tenazas o cualquier otra forma que tú desees.
- Una vez que hayas identificado la tensión, aumentala. Siente como aumenta la tensión.
- Si quieres, imagina ahora que puedes soltar o aflojar ese nudo o esa herramienta.
- Deja que llegue la sensación de bienestar.
- Instálate en esa sensación de bienestar.
- Deja que te arrastre muy profundamente a tu interior.
- Tómate unos instantes para disfrutar y apreciar las agradables sensaciones del cuerpo libre de tensiones.

## **LUZ BLANCA**

Ahora que estas tranquilo y relajado.....vamos a comenzar con la visualización.....trata de imaginar simplemente un foco de luz blanca sobre tu cabeza.....como esos que se usan para iluminar las filmaciones.....

Es una luz blanca, brillante, casi dorada, que baña tu cuerpo pero que no te deslumbra.....Es como una lluvia de luz que cae sobre ti.....Puedes sentirla cayendo sobre tu piel, entrando en tu cuerpo a través de los poros.....metiéndose en los músculos.....llegando hasta la médula de tus huesos.....

Esta luz produce un efecto limpiador, cuando pasa por tu cuerpo arrastra y se lleva consigo toda la tensión muscular.....también se lleva todo sentimiento o emoción negativa como el miedo, la angustia o las preocupaciones.....puedes ver y notar la lluvia de luz que te baña desde tu cabeza y sale por tus pies llevándose con ella todas las impurezas.....

## **EL DÍA PERFECTO**

En una posición relajada, con los ojos cerrados y respirando con suavidad.

Estáis en la cama, extremadamente relajados, y empezáis a despertaros. Es la mañana de un día perfecto, sin estrés. Un día en el que os invadirá una sensación de paz y satisfacción desde la mañana hasta la noche.

Lentamente, en vuestra imaginación, abrí los ojos... Ahora mirad a vuestro alrededor... ¿Qué aspecto tiene el dormitorio? ¿Hay alguien con vosotros? Poco a poco, sin esfuerzo, os levantáis de la cama, os levantáis e iniciáis la rutina matinal en este día perfecto y sin estrés. ¿Adónde habéis ido? ¿Estáis en el trabajo? ¿Estáis en casa? ¿Hay gente a vuestro alrededor? Mirad a vuestro alrededor, muy lentamente... Os sentís a gusto, en paz... ¿Dónde estáis y qué hacéis?

Es la hora del almuerzo de este día perfecto y sin estrés. Mirad a vuestro alrededor, muy lentamente... ¿Dónde coméis y con quién? Ahora es la tarde y aún os sentís tranquilos y relajados, como si todo estuviera bien en el mundo. ¿Dónde estáis? ¿Qué hacéis? ¿Quién está a vuestro lado, si es que

hay alguien? Ha llegado la hora de la cena. ¿Qué coméis? ¿Estáis solos o con otras personas?

Es la noche de este día perfecto, sereno y sin estrés... ¿Qué hacéis a esta hora? ¿Qué hay a vuestro alrededor? ¿Quién hay a vuestro alrededor?

Por último es la hora de acostarse. Os sentís satisfechos y en paz... Estáis en la cama, con los ojos cerrados, y percibís una sensación cálida, pesada y sosegada... Gradualmente, conciliáis el sueño, mientras reflexionáis sobre lo que habéis visto y experimentado durante este día perfecto y sin estrés...

## **EJERCICIO RELAJACION MENTAL**

Son numerosas las situaciones en que nuestra mente se ve tan atareada que cuando nos correspondería descansar somos incapaces de hacerlo porque no paramos de pensar. Esto es un verdadero problema, especialmente cuando nuestra actividad mental ni siquiera nos deja dormir bien.

Lo primero es buscarse un lugar tranquilo y cómodo donde podamos acostarnos.

El ejercicio se realizará con la habitación a oscuras y los ojos cerrados.

Una música agradable y un poco de incienso pueden ser utilizados para favorecer tu relajación.

Respira profundamente tres veces.

Elimina toda la tensión de tu cuerpo y ve relajándolo desde los pies a la cabeza.

Tómate el tiempo que necesites.

Ahora visualiza tu cerebro, e imagina que tiene dos puertas.

Visualiza que las dos puertas están abiertas y cómo los pensamientos que entran por la puerta de la izquierda se van por la puerta de la derecha.

Es ahora el momento de cerrar la puerta de la izquierda impidiendo que ningún pensamiento pueda entrar en nuestro cerebro.

Centra tu atención en los que todavía están en tu mente y vete despidiéndolos y observando cómo van saliendo de ti por la puerta de la derecha.

Cuando haya salido el último pensamiento, cierra la puerta de la derecha. Así, ahora tu cerebro es una habitación vacía que está a oscuras.

No hay pensamientos, no hay nada. Mantén el estado de vacío mental todo lo que te sea posible, y si lo haces para poder dormir bien, déjate dormir con esa sensación.

#### VIDEOS RECOMENDADOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=YYZ22Mhjzpg>

[https://www.youtube.com/watch?v=3WIZly8\\_zto](https://www.youtube.com/watch?v=3WIZly8_zto)

#### PÁGINAS RECOMENDADAS

<http://www2.ulpgc.es/index.php?pagina=gacademicayextensionuniversitaria&ver=ejerciciosderelajacion>

<http://benissadigital.es/descarga/108>

<http://www.merelajo.com/ejercicios/visualizacion.php>

#### BIBLIOGRAFÍA

[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Ejercicio\\_visualizaci%C3%B3n\\_guiada-El\\_bosque.pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Ejercicio_visualizaci%C3%B3n_guiada-El_bosque.pdf)



## **IDENTIFICACIÓN Y CONTROL DE PREOCUPACIONES EXCESIVAS Y CREENCIAS IRRACIONALES:**

### **OBJETIVOS:**

- Explicar qué son las creencias irracionales, cuáles son las más comunes y mostrar en qué momentos aparecen estas creencias.
- Transmitir la forma de aprender a identificar estas creencias.
- Controlar los pensamientos negativos.
- Aprender a desmontar y modificar las ideas irracionales por pensamientos racionales.
- Buscar alternativas
- Parada de pensamientos automáticos negativos recurrentes.



¿Qué es lo que veis en este dibujo? Podemos comprobar que la realidad no es la misma para todos, que depende del prisma con el que miremos. Dependiendo de nuestra percepción veremos a una mujer joven o mayor. La realidad es, muchas veces, ambigua y relativa.

Las personas con estrés tienen una serie de creencias irracionales o preocupaciones excesivas, representando éstas un papel muy importante en el desarrollo de alteraciones emocionales y conductuales. Por ello, se debe entrenar en una serie de técnicas que ayudarán a la identificación y corrección de estas distorsiones cognitivas, disminuyendo dichas alteraciones.

Las cogniciones son el modo de pensar y el determinante más poderoso de nuestra forma de sentir y actuar. La forma en que percibimos la realidad es el color de los cristales de las gafas a través de las cuales miramos el mundo que nos rodea.

Por eso, nuestro objetivo es cambiar las cogniciones, mirar al mundo sin sesgos que nos provocan gratuitamente e inútilmente emociones negativas como tristeza, depresión, ansiedad, culpa, miedo, ira, etc. Son inútiles porque no nos sirven, interfieren en la consecución de nuestras metas, crean malestar y alteran nuestra conducta.

Muchos de nuestros estados psicológicamente alterados se deben a estas ideas irracionales, que se tienen como un pensamiento automático impuesto por nuestra cultura y están sometidas a numerosos sesgos que distorsionan la realidad.

Muchas veces nuestros problemas se vuelven más graves de lo que en realidad son porque se tienen unas ideas de la vida que no siempre son acertadas. En estas interpretaciones influyen nuestro pasado, las situaciones que ya hemos vivido, lo que nos han enseñado y hemos visto, nuestro temperamento y personalidad. El pasado ya no existe, si cambiamos la interpretación de éste seremos más activos y buscaremos pensamientos menos sesgados que nos ayuden a ser más realistas y objetivos.

## CREENCIAS IRRACIONALES

Tenemos la necesidad absoluta de ser amados y aprobados por casi todas las personas que nos rodean en casi todo lo que hacemos.



Una cosa son nuestras verdaderas necesidades y otra nuestros deseos o lo que nos gustaría.

Aunque es deseable ser amado, es cuestionable su necesidad. Aunque 99 nos amaran y nos aceptaran, siempre existirá la persona 100 o 101 que no lo hará. Es imposible que seamos siempre simpáticos, y debido a nuestras diferencias individuales nos gustarán más unas personas que otras y seremos gustados más por unas personas que por otras.

Tenemos que conseguir plenamente todo lo que emprendamos.



No tiene sentido compararnos de forma envidiosa con los logros del demás, puesto que no se tiene ningún control sobre el comportamiento de ellos sino sólo sobre el de nosotras mismas. El centrarse únicamente o de forma excesiva en la creencia de que se debe tener éxito y ser competente, a

menudo nos aparta del objetivo importante que es ser feliz. Debemos concentrarnos en disfrutar, no sólo en el resultado sino en el proceso de lo que se hace.

Algunas personas son ruines, malas y merecen ser castigados por sus faltas (incluidas nosotras mismas). Una mala acción no hace mala a una persona, nadie es absolutamente malo ni bueno.



Es terrible, catastrófico e insoportable que las cosas no vayan como uno quiere. Siempre que sea posible, se debe intentar sacar el máximo provecho de las situaciones negativas, aprender de ellas, aceptarlas como un desafío o integrarlas de forma útil en la vida.



Las desdichas vienen del exterior. Somos incapaces de deshacernos de nuestras penas y aflicciones. La mayoría de las agresiones que sufrimos son ataques psicológicos cuya capacidad de hacer daño es mínima o no existe, a no ser que se crea erróneamente que puedan dañar o nos dejemos perjudicar.



Puesto que una cosa es o puede ser peligrosa, tenemos que estar preocupados profundamente por ella. Aunque es bueno proveer algún peligro o inconveniente no lo es estar ansioso, tener miedo. Esto, a menudo, impide ser eficaz o enfrentarse al hecho real. La mayoría de las preocupaciones no las causan peligros reales externos, sino las respuestas cognitivas y anticipaciones ¿y si pasa esto?

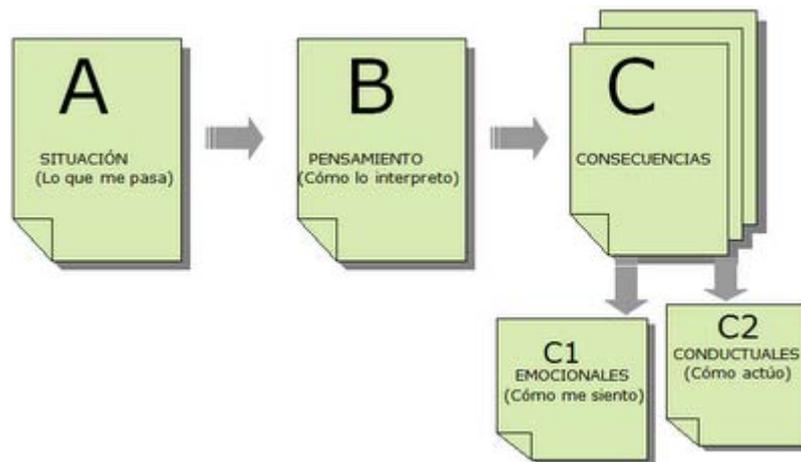


Es más fácil evitar las responsabilidades y dificultades que hacerlas frente. La confianza en uno mismo surge de hacer algo, nunca de evitarlo. El malestar que supone la evitación es 10 veces mayor que el que uno se imagina que puede existir si de verdad se compromete a ello.

Nuestro pasado es de una gran importancia y es inevitable que nos siga afectando durante toda nuestra vida. El pasado nos marca y nos condena de forma constante. La mayor felicidad se consigue centrándose en el presente y viviendo cada momento.

### **EL MODELO A-B-C DE ELLIS**

Como ya hemos dicho anteriormente, existe una relación importante la entre pensamientos, sentimientos y conducta.



### COMPONENTES DEL MODELO:

A: Experiencia real, acontecimiento activador.

B: creencias y cogniciones. Cómo se percibe el acontecimiento

C: consecuencias, malestar emocional y conductual.

### EJEMPLO:

A: tu único hijo que aún vivía en casa se acaba de independizar

B: ahora qué voy a hacer, ya no tengo de quien cuidar, no sirvo para nada

C: tristeza, ansiedad, aislamiento, reducción de actividades.

En sentido más positivo:

B: ahora es el momento para disfrutar más de mi tiempo libre y de mi pareja y de hacer todas las cosas que durante estos años no he podido

C: alegría, paz, tranquilidad, planificación de actividades reforzantes y de tiempo libre.

Así, ante un mismo hecho se pueden producir sentimientos y comportamientos diferentes. En el primer caso se crean unas alteraciones emocionales y conductuales, por lo que B es una creencia irracional, muy arraigada en nuestra cultura, en donde se considera que la principal función de la mujer es procrear y cuidar de los hijos.

El esquema A-B-C viene a decir que A (Acontecimiento activador) no causa directamente C (consecuencia emocional y/o conductual), sino que C es causado por B (creencias acerca de A). Por lo tanto son las creencias

irracionales o B el objetivo de cambio para eliminar el malestar emocional (ansiedad, depresión, culpa, ira...) y las alteraciones conductuales (llorar, gritar, asilamiento...).

## **ERRORES MÁS FRECUENTES**

- **Sobregeneralización:** por una situación concreta se piensa que siempre ocurrirá. Debemos olvidar términos del tipo: todo, nadie, el mundo entero, en ningún lugar, siempre, nunca. Intentad expresar las situaciones del modo más concreto posible ¿Cuánta evidencia hay para las conclusiones obtenidas?
  - Mi marido me ha dicho que la comida estaba muy mala, a nadie le gusta mi comida.
  - No gusto nadie, le caigo mal a todo el mundo, nunca tendré amigos, nadie me invita a ninguna parte.

Hay que pensar si tenemos alguna prueba de estas afirmaciones y decir: Basta ya! No he conocido a todo el mundo, puede que desagrada a algunas personas pero a otras les agrado bastante, no se puede gustar a todo el mundo, por lo tanto tengo algunos amigos.

- **Etiquetado o designación global:** consiste en etiquetar a las personas a uno mismo o a las cosas sin analizar a la persona en todos sus aspectos. Son palabras que solemos usar para describirnos a nosotros o a otras personas de un modo negativo: estúpida, fracasada, fea, gorda, perezosa, desagradable.... Debemos ser más específicas ya que estos términos se refieren sólo a una parte o a una experiencia concreta.
  - Soy una fracasada, mi casa es una pocilga, el hijo del vecino es un sinvergüenza
  - Estoy gorda. No estoy gorda, sino que peso 8 kilos más de lo que debiera.
- **Filtrado o abstracción selectiva:** de toda la realidad sólo captamos algunas cosas, y éstas suelen ser negativas. Hay que buscar un equilibrio, si tendemos a buscar las pérdidas y dificultades que hemos tenido en la vida hay que buscar refutaciones que nos digan todas las cosas buenas que hemos hecho y conservado. Hay que ver las cosas en su conjunto para opinar, puedo haber perdido cosas en la vida pero aún tengo muchas otras.

Hay que centrar la atención sobre otros aspectos de la situación. No es necesario exagerar los problemas.

- Se va de vacaciones una semana y por un día que discute con su marido todo ha ido mal.
- Piensas que una amiga está enfadada porque no le has traído un regalo de tu lugar de vacaciones, o que el dependiente de la frutería se ha enfadado contigo porque no le has dado el dinero exacto. Habría que pensar en otras posibilidades, a lo mejor tu amiga está enfadada con otra persona o por cualquier otra razón.
- Pensamientos dicotómicos “todo o nada”. Pensamientos en el que las cosas son buenas o malas, ocurren siempre o nunca, son blancas o negras. No existen matices o estados intermedios. Pero realmente no corren siempre, sólo en algunas ocasiones, las cosas no son absolutamente buenas o malas. Considerar un fracaso cualquier logro que no corresponda a las expectativas máximas que tenemos. No debemos describir la vida en términos absolutos, hay que ser más concretos con los matices de cada situación. Hay muchos grados, las cosas no son blancas o negras, sino que se distribuyen en un continuo.
  - Si no puedo resolver este problema soy una inútil
  - Una persona que piensa que en su trabajo tiene que ser totalmente competente o no lo es, si alguna ocasión se retrasa y piensa que es un desastre y completamente impuntual. Todos cometemos errores y es algo muy normal.
- Autoacusación y personalización: echarse la culpa de todo y atribuir que todo lo que pasa depende exclusivamente de uno mismo. Debemos plantear los hechos sin juzgarnos a nosotros mismos, todo el mundo comete errores, no soy responsable de los demás.
  - Que a mi hija menor no le vaya bien en la Universidad es culpa mía, no me he implicado demasiado en sus estudios
  - María se echa la culpa de todos sus problemas, los de sus hijos, los de su marido. De que su hijo no consiga empleo, de que su marido esté deprimido.
- Lectura de pensamiento/ inferencia arbitraria: consiste en pensar que sabemos lo que piensan y sienten los demás, así como sus intenciones cuando hacen las cosas. Debemos ser lo más específicas

y concretas posible y céntranos en los hechos que conocemos. La única forma de conocer la opinión de los demás es preguntársela, no supongas nada. "Si hablo, van a pensar que no digo más que tonterías y me van a rechazar"; "Está atento a todos mis movimientos para pillarme en el más mínimo error". La persona está suponiendo que todos los demás seres humanos opinan como ella sobre los mismos temas, y no contrasta esta interpretación porque ni siquiera duda de ella. Tratar las opiniones de los demás como hipótesis que deben ser probadas y comprobadas.

- Mi marido viene con mala cara, está enfadado conmigo
- Pilar pensaba que su hija la odiaba porque discutían con frecuencia, que pensaba que era analfabeta porque no tenía estudios, y se sentía nerviosa y alterada cuando veía a su hija.
- Razonamiento emocional: consiste en pensar en las cosas según sentimos y no como son realmente. Si yo me siento inútil es que lo soy. No debemos tomar nuestras emociones como prueba de realidad, sino razonar las situaciones. Los sentimientos pueden mentir.
  - Si me siento inútil es que lo soy.
  - Marta es una mujer dominada por sus sentimientos, leía una noticia sobre un accidente y pensaba en su muerte, sentía tristeza y pensaba que su vida no tenía sentido.
- Imperativo categórico/debería: consiste en estar dirigido por pensamientos del tipo “debería de” o tendría que” que hacen inviables otras opciones y cierran la posibilidad de orientarse hacia otras conductas alternativas. Realmente “debería” hay pocos en nuestra vida, se trata de decisiones u opciones, somos personas libres y adultas que tenemos el derecho de hacer lo que nos parezca bien. Hay que diferenciar lo que son deseos y lo que son necesidades. Las normas y valores pueden ser flexibles o cambiar a lo largo de nuestra vida.
  - Debería cuidar de mis nietos, aunque no tenga ganas.
  - Mis hijos tendrían que visitarme más, saben que estoy sola.
- Adivinación/bola de cristal: consiste en hacer predicciones y convencernos, sentir y actuar como si fuera una realidad, como si se fuera a cumplir con un 100% de probabilidades.

- Si le hablo no le va a interesar lo que le diga y me va a rechazar.
- Magnificación/catastrofismo: Realizar apreciaciones exageradas acerca de la significación de los hechos que le afectan a uno; por ejemplo: "Parezco idiota. Sólo he sido capaz de hablar con dos personas en la fiesta". Otras veces consiste en esperar los peores resultados posibles en una situación sin que haya suficientes razones para ello; por ejemplo: "Si meto la pata en mi primer día de trabajo, estoy acabado", "Me duele la cabeza, seguro que es un tumor".
- Descalificaciones automáticas de lo positivo/minimización. Quitar importancia a los aspectos positivos de las cosas o de las personas por diversas razones y, por ejemplo, considerarlos "lo normal" (por ejemplo, "Sólo cumplía con su obligación"). Consiste en subestimar los actos, logros o capacidades propios o de los demás. Uno no se fija o no da importancia a sus aciertos, mientras que magnifica sus errores
- Falacia de control: Existen dos formas de distorsionar el sentido de poder y control de una persona. Una persona puede verse a sí misma impotente y externamente controlada por otros o por las circunstancias, u omnipotente y responsable de todo lo que ocurre a su alrededor. La persona que se siente externamente controlada, se bloquea "Mi jefa me exige tanto que no puedo más" "Ya no puedo seguir con las clases porque no puedo con estos alumnos" "Mis compañeros sólo me dan trabajo y ya no lo soporto"... El polo opuesto de la falacia del control externo es la falacia del control omnipotente. La persona que experimenta esta distorsión se cree responsable de todo y de todos y en consecuencia se va a estresar por no poder acudir a todo lo que tiene que controlar "Soy responsable de mi sección y tengo que tenerlo todo controlado" "Lo que yo hago no lo pueden hacer otros porque no lo hacen como debe hacerse"... la falacia del control externo hace que uno se sienta desamparado y víctima del destino y nos convierte además en responsables del sufrimiento o de la felicidad de aquellos que nos rodean. Cada uno es responsable de sí mismo.
  - Si yo tuviera más ganas de salir el estaría más contento

- Falacia de justicia: la persona está resentida porque piensa que conoce qué es la justicia, pero los demás no están de acuerdo. La justicia es un término relativo y subjetivo, cada cual puede tener una idea diferente de lo que es o no justo. Habría que decir lo que se prefiere o necesita versus justicia.
  - No es justo que salgas y te diviertas mientras que yo estoy haciendo las tareas de casa.
- Falacia del cambio: esperamos que los demás cambiarán si nos esforzamos y somos capaces de influir sobre ellos. Necesitamos cambiar a la gente para poder ser felices, pero bastante tenemos con poder cambiarnos a nosotros mismos, no tenemos el poder para cambiar a los demás, esa es responsabilidad de ellos. La felicidad no depende tanto de los demás como de nosotros mismos.
  - Si permanezco a su lado dejará de beber.
  - Si fuera más comprensiva podríamos ser un matrimonio más feliz
- Tener razón: estar continuamente en proceso para probar que nuestras opiniones y acciones son correctas. Habría que escuchar al otro y pensar que no tenemos por qué cambiar las opiniones de las otras personas, cada uno es libre de opinar lo que quiera mientras que no se intente cambiar la opinión del otro.
  - Una persona que rehúsa llevar al otro en el coche es un completo egoísta
- Falacia de la recompensa divina: Esperar cobrar algún día todo el sacrificio y abnegación, como si alguien tuviera que echar las cuentas. Nos resentimos cuando comprobamos que la recompensa no llega. La recompensa es ahora.
  - He trabajado mucho para criar a mis hijos y mira como me lo agradecen.

**PASOS PARA LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA:** Cómo podemos empezar a relativizar nuestros pensamientos?

- Describir operativamente la situación o suceso activador
- Nombrar la emoción
- Identificar las distorsiones (puede haber varias en una sola situación)
- Reestructurar las distorsiones

El primer paso para cambiar estas distorsiones es asimilar que las tenemos e identificarlas ¿cómo? Cada vez que tengamos una emoción negativa tendremos que ver qué tipos de pensamientos nos la están produciendo.

Una vez que las hemos cazado, deberemos cuestionarlos y ponerlas a prueba mediante estas preguntas y la técnica de las tres columnas.

### **PREGUNTAS PARA EVALUAR LOS PENSAMIENTOS**

#### □ Preguntas para evaluar la validez de los pensamientos

- ¿Qué evidencia existe a favor de ese pensamiento? ¿Qué datos poseo? ¿Qué pruebas tengo?
- ¿Qué evidencia existe en contra de ese pensamiento? ¿Qué datos?
- ¿Cuál es la probabilidad de que yo esté interpretando correctamente la situación?
- ¿Estoy sobrestimando la probabilidad de que ocurra lo que pienso?
- ¿Estoy pensando en que porque algo puede suceder, sucederá?
- ¿Existen otras interpretaciones o explicaciones alternativas? ¿Hay otro modo de enfocar esto?
- ¿Cuál es la probabilidad de estas otras interpretaciones? ¿Qué evidencia hay a favor y en contra?
- ¿Cuál es la explicación o interpretación más probable?
- ¿Están basados mis juicios en cómo me siento en vez de en lo que he hecho?
- ¿Me estoy fijando metas poco realistas o inalcanzables?
- ¿Estoy olvidando hechos pertinentes o sobreatendiendo a hechos no pertinentes?
- ¿Estoy pensando en términos de todo o nada?
- ¿Estoy sobrestimando mi responsabilidad sobre cómo salen las cosas? ¿Qué otros factores influyen?
- ¿Estoy subestimando lo que puedo hacer para manejar la situación?

- ¿Qué me diría una persona importante para mí acerca de este pensamiento?

- Si este pensamiento lo tuviera otra persona, ¿qué le diría para hacerle ver que no es correcto?

#### □ Pregunta para evaluar la utilidad de los pensamientos

- ¿Me ayuda este pensamiento a conseguir mis objetivos y solucionar mi problema?

- ¿Me ayuda esta forma de pensar a sentirme como quiero?

- ¿Cuál es el impacto que este pensamiento tiene sobre mis sentimientos y sobre mi conducta?

- ¿Cuáles son los pros y los contras de esta forma de pensar?

- Pensar en esto, ¿me es de provecho o me sirve de estorbo?

- ¿Qué me diría una persona importante para mí con el fin de ayudarme a afrontar la situación?

- Si este pensamiento lo tuviera otra persona, ¿qué le diría yo para ayudarlo a afrontar la situación?

- Si las cosas son realmente así, ¿qué puedo hacer para cambiarlas, cómo puedo hacer frente a la situación?

- ¿Cómo serán las cosas dentro de un tiempo? Esto que parece tan malo ¿durará siempre?

#### □ Preguntas para identificar pensamientos adicionales

- Si este pensamiento fuera verdad, ¿qué significaría para mí?

- ¿Por qué me perturba este pensamiento?

- Incluso si lo que pienso es verdad, ¿hasta qué punto es malo? ¿Es tan malo como parece?

- ¿Qué pasaría si las cosas fueran realmente así?

- ¿Qué sucedería si ocurriera lo peor que yo creo que puede pasar en esta situación?

- Dado que esto sea así, ¿por qué he de alterarme tanto? ¿No estaré pensando algo más?

### **TÉCNICA DE LAS TRES COLUMNAS:**

Nos permite sustituir las distorsiones cognitivas (pensamientos irreales) por otros más racionales y ajustados, siendo aplicable a muchos problemas. Si estás en una situación que te hace sentir deprimido y tienes baja autoestima, coge bolígrafo y papel y realiza estas 3 columnas:

Autoafirmación: debemos identificar qué pensamientos crearon esa emoción y escribir una o dos palabras, como por ejemplo “piensan que soy rara”.

Distorsión: especificar qué distorsiones tenemos. Ejemplo: “piensan que soy rara” es una distorsión cognitiva de lectura de mente o interpretación del pensamiento.

Refutación: analizar los elementos de la columna distorsión buscando pruebas y teniendo en cuenta otros puntos de vista. Ejemplo: “No tengo porque saber lo que piensan de mi”.

<b>Pensamientos automáticos</b>	<b>Distorsiones cognitivas</b>	<b>Respuestas racionales</b>
No hice un trabajo excelente.	Pensamiento todo o nada	El trabajo es bastante bueno aunque no sea perfecto.
El profesor va a notar las partes flojas.	Filtro mental	Probablemente note las partes flojas, pero va a leer el trabajo completo. Hay algunas secciones bastante buenas.
Va a pensar que no me importó el trabajo.	Lectura de mente	No sé si va a pensar eso. Si lo hiciera, no sería el fin del mundo. A muchos estudiantes no les importan sus trabajos. Además a mí sí me importa, así que si pensara eso, estaría equivocado.
Lo voy a	Pensamiento	No puedo agradar a todo el mundo

decepcionar.	todo o nada Error del adivino	todo el tiempo. La mayor parte de mis trabajos le han gustado. Si se siente decepcionado por este trabajo final puede sobrevivir.
Voy a sacar una D o una F en el trabajo.	Razonamiento emocional Error del adivino	Me siento de esta forma porque estoy disgustado. Pero no puedo predecir el futuro. Podría sacar una B o una C, pero una D o una F no es muy probable.
Eso arruinaría mi registro académico.	Pensamiento todo o nada Error del adivino	Los demás meten la pata de vez en cuando, y no parece que arruine sus vidas. ¿Por qué yo no puedo meter la pata de vez en cuando?
Eso significaría que no soy el tipo de estudiante que debo ser.	Debería	¿Quién estableció la regla de que “debo“ ser de cierta manera siempre? ¿Quién dijo que estoy moralmente obligado a cumplir con algún estándar en particular?
Algunas personas se van a enojar conmigo. Seré un fracaso.	Error del adivino	Si alguien se enoja conmigo, es su problema. No puedo estar agradando a la gente todo el tiempo. Es demasiado agotador. Convierte mi vida en algo tenso, restringido y rígido. Quizás haría mejor en establecer mis propios estándares y arriesgarme al enojo de alguien. Si me va mal en el examen, ciertamente no me convierte en un fracaso.
Entonces voy a ser condenado al ostracismo.	Error del adivino	No todo el mundo me va a aislar.
Si me quedo solo, estoy destinado a ser un	Descalificar lo positivo	Algunos de mis mejores momentos han sido cuando estoy solo. Mi “desdicha” no tiene nada que ver

desdichado.		con estar solo, sino que proviene del miedo a la desaprobación y de perseguirme a mi mismo por no cumplir con estándares perfeccionistas.
-------------	--	---

## **EJERCICIOS PRÁCTICOS**

Aquí tenéis distintos ejemplos de pensamientos distorsionados con los que podéis ir practicando, primero intentar reconocer la distorsión y luego generar pensamientos alternativos. Las posibles soluciones las tenéis al final del capítulo

- 1.- La reunión fue un fracaso porque la comida me salió pero que nunca
- 2.- Es un egoísta, esta tarde le he propuesto ir al cine y como estaba cansado no ha querido
- 3.- Cuando le pregunto me sale con evasivas, eso es porque no tiene confianza en mí
- 4- Mi vecina hoy apenas me ha hablado, seguro que está enfadada conmigo
- 5.- El médico me ha dicho que tengo alto el azúcar, terminaré pinchándome insulina como mi madre
- 6.- No es justo que tenga que encargarme de todo
- 7.- Si no estuviera tan cansada podría ayudar más a mi hija y sacaría mejores notas
- 8.-Mi cuñada debería estar más pendiente de mi marido, es su hermano.
- 9.- Soy una inútil con las manos, no sé coser.
- 10.- Si él fuera más extravertido....tendré que organizar más salidas con los amigos

**NUESTROS DERECHOS:** es muy importante saber que como personas tenemos una serie de derechos básicos que es muy importante conocer e interiorizar.

Tenemos derecho a:

- Ser la primera en algunas ocasiones
- A cometer errores
- A ser la jueza última de nuestros sentimientos
- A tener nuestras propias opiniones, deseos y convencimientos
- A cambiar de idea o línea de acción
- A la crítica, a protestar por un trato injusto y a pedir un cambio en el comportamiento de los otros
- A interrumpir para pedir una aclaración
- A intentar cambiar nosotras mismas
- A pedir ayuda o apoyo emocional
- A sentir y expresar el dolor
- A ignorar los consejos de los demás
- A recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho
- A decir “NO”
- A estar sola aunque los demás quieran tu compañía
- A no justificarnos ni dar explicaciones
- A no responsabilizarnos de los problemas de los demás
- A no anticiparnos a los deseos y necesidades de los demás
- A responder o no hacerlo

### **PARADA DEL PENSAMIENTO.**

Hasta ahora hemos aprendido a modificar los pensamientos que hemos detectado como irracionales y los hemos cambiado por otros más adaptativos. Pero a veces esto no es suficiente y lo que se quiere hacer no es modificar sino hacer desaparecer los pensamientos inadecuados.

Por ejemplo: imaginemos que al día siguiente me tienen que realizar una pequeña operación. Los médicos me han garantizado que no hay ningún riesgo, pero yo estoy continuamente pensando lo peligrosa que es, que me voy a morir, etc. Aunque lo desmonto y soy consciente de que el pensamiento es irracional y absurdo, no puedo quitármelo de la cabeza y

viene a mí una y otra vez. Lo único que quiero es que desaparezca, porque me está molestando y no me deja continuar mi vida o dormir.

La parada de pensamiento es una técnica que se utiliza para aquellos pensamientos repetitivos, rumiativos o automáticos que no nos sirven para nada. Suelen ir acompañados por un estado emocional negativo y éste estado es el que nos va a servir para detectarlos.

¿Cómo utilizamos esta técnica? Ya hemos comprobado que los pensamientos se pueden interrumpir, en la vida cotidiana también ocurre esto; un timbre de la puerta, el teléfono, un ruido, un frenazo del coche...es decir, casi toda la estimulación externa más o menos intensa puede interrumpir el pensamiento.

Esta técnica se basa en esta premisa y trata de encontrar la manera en que podamos auto-producirnos el mismo efecto en nuestros pensamientos que el producido por un estímulo externo. Para ello nos ayudaremos al principio de algún estímulo externo que podamos controlar: una palmada, pellizco, gomazo, apretón de puños, etc. al que podamos asociar una palabra para conseguir posteriormente que la sola palabra cause el mismo efecto que el estímulo. Se unirá repetidas veces la palabra con un estímulo fuerte.

#### PROCEDIMIENTO:

1.- Toma conciencia del estado emocional: Lo primero, como en todo, es ser capaz de darte cuenta de que estás haciendo algo perjudicial para tu salud emocional. Muchas veces empezamos una espiral de preocupaciones y la repetimos una y otra vez, casi sin darnos cuenta. Bien, pues el primer paso es que seas capaz, cada vez que lo hagas, de darte cuenta de lo que estás haciendo. Para ello, escúchate, presta atención a aquello que te pasa por la cabeza.

2.- Detén tu pensamiento: Grita interiormente (o en voz alta si te apetece y puedes), frases como: “¡Basta ya!” “¡Para de una vez!” “¡Stop!”.

3.- Acompaña a la palabra con un estímulo externo que podamos utilizar fácilmente. Es importante que sea siempre la misma palabra y el mismo estímulo. Esta fase hay que repetirla muchas veces para que se asocie o condicione la palabra al estímulo.

4.- Con una práctica elevada de estos pasos, llegará un momento en que, ante el pensamiento, sólo tengamos que decir o pensar en nuestra palabra para interrumpirlo.

Nuestros pensamientos son como una bola de nieve, cuanto más tiempo estén rondando nuestra cabeza más grandes se hacen, por lo que es conveniente empezar a utilizar esta técnica nada más detectarlos.

Estos pensamientos son muy difíciles de interrumpir por mucho tiempo y suelen volver una y otra vez. Por eso tenemos que hacer algo más. Evidentemente, nuestra mente no puede parar de pensar, así que, si detienes el pensamiento de una preocupación, debes darle a tu mente algo con lo que sustituirlo, si no, en breve, volverá a las andadas.

Las dos formas más eficaces de hacerlo es:

1) Con distracción: ponte a hacer una tarea, ya sea mental o motora, que te distraiga y te absorba lo suficiente: contar, cantar, hablar con alguien, cocinar, pasear... Cada uno sabemos lo que nos gusta y no distrae. También puedes consultar una guía de actividades distractoras.

2) Con pensamientos positivos: Puedes empezar a decirte mensajes que te sean agradables y reconfortantes, o incluso crearte tus propias afirmaciones y repetírtelas una y otra vez, del tipo: “Toda va bien” “No pasa nada, todo se soluciona” “Cuando llegue el momento lo sabré resolver”...

## **SOLUCIONES A LA PRACTICA**

1.- Filtrado: fue una pena que la comida no saliera bien, pero todos disfrutamos de la reunión porque hacía mucho tiempo que no estábamos todos juntos.

2.- Polarización: Me habría gustado que me acompañara, pero no puedo pensar que es egoísta en su totalidad, otras veces sí lo ha hecho aunque estuviera cansado.

3.- Interpretación del pensamiento. Quizás se deba a otras causas, a lo mejor tiene problemas y no los quiere traer a casa para poder desconectar o no quiere preocuparme.

- 4.- Personalización. No tiene que ver conmigo, quizás tenía prisa.
- 5.- Falacia de control. Sólo está un poco alta pero dentro de la normalidad, para evitar que me suba más cuidaré mi dieta.
- 6.- Falacia de justicia: preferiría que lo hiciéramos entre los dos, así acabaríamos antes y podríamos salir los dos juntos.
- 7.- Culpa. La responsabilidad y los problemas son de cada uno, en este caso de mi hija. Intentaré ayudarla más pero es su responsabilidad.
- 8.- Debería: lo preferiría pero no es una obligación, no está escrito en ninguna parte.
- 9.- Razonamiento emocional: que me sienta así no significa que lo sea, sé hacer otras muchas cosas, no soy una inútil.
10. Falacia del cambio: él tiene más dificultades para relacionarse, yo no.

### **BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA:**

- Ramiro J. Álvarez (2009). Para salir del laberinto. Editorial Sal Terrae
- [HTTP://PSICOPEDIA.ORG/877/LA-REESTRUCTURACION-COGNITIVA-PASO-A-PASO-PDF/](http://psicopedia.org/877/LA-REESTRUCTURACION-COGNITIVA-PASO-A-PASO-PDF/)
- [HTTP://DIPOSIT.UB.EDU/DSPACE/BITSTREAM/2445/12302/1/REESTRUCTURACION.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/REESTRUCTURACION.pdf)

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO.



### **OBJETIVOS:**

- Dar a conocer y practicar una metodología eficaz para la solución de problemas
- Aprender a identificar problemas en los que haya varias alternativas de solución
- Establecer un procedimiento para valorar y escoger la respuesta conveniente al problema
- Explicar formas de administrar el tiempo, identificando actividades prioritarias, estableciendo objetivos y dividiendo éstos en pasos a realizar para alcanzarlos

Es frecuente que la mayor parte de los problemas o elecciones que tomamos en la vida se vayan resolviendo peor o mejor, sin embargo, en algunos casos la falta de conocimiento y decisión para dar una solución acertada puede convertirse en un problema incluso mayor que el original. Este estado de indecisión en el que no se encuentra una solución suele facilitar la aparición de un malestar crónico, ya que cuando las estrategias de afrontamiento fracasan este malestar dificulta la búsqueda de otras soluciones, disminuye la posibilidad de alivio, el problema nos parece irresoluble y la ansiedad y desesperación nos pueden paralizar.

Otras veces, una situación se puede convertir en problema si se utiliza una respuesta que parece eficaz en un primer momento pero que resulta desastrosa al final.

Esta sesión empezará explicando lo que se puede considerar un problema y cómo se debe reaccionar ante la posibilidad de que exista. A continuación se expondrá la Técnica de Solución de problemas y se expondrá paso a paso cada una de las fases progresivas de esta técnica, incluyendo un ejemplo práctico de cada una.

Las múltiples tareas y responsabilidades que tenemos en el día a día se pueden convertir en verdaderos problemas y en una fuente de estrés importante, por ello se incluye también la técnica de administración del tiempo, ya que se vive de manera apresurada y las cosas se realizan a última hora, momentos en los que ya tenemos altos niveles de ansiedad y preocupación debido a la mala planificación, por lo que es fundamental buscar alternativas y establecer prioridades para controlar el tiempo.

### **¿Qué es un problema?**

Se considera un problema toda aquella situación que nos hace sentir mal, en la que establecemos unas determinadas metas y en la que tenemos que poner en marcha determinadas estrategias y recursos para cambiarlo, ya sea algo que esté fuera o dentro de uno.

Por ejemplo, si mi vecino pone la música y me molesta tengo un problema externo, si tengo tensión en la cara, o me pongo colorado si hablo en público, tengo un problema interno.

También tendremos en cuenta aquellos comportamientos que tengan consecuencias negativas para nuestras vidas, aunque sea a medio y largo plazo y no de manera inmediata.

Por ejemplo: si discuto con facilidad y frecuentemente en mi casa, a largo plazo puede provocar conflictos con mi pareja o que yo me sienta triste y enfadada a menudo. O si tengo debilidad en los huesos y sé que por herencia tengo predisposición a padecer osteoporosis, tengo un problema y si no me enfrento a él a corto plazo, a largo plazo será mucho peor.

La valoración de los problemas es subjetiva, lo que para unas personas es un problema para otras no lo es, pero para todo el mundo los problemas (seas lo que sean) son una fuente de estrés. Si nunca hemos aprendido como enfrentarnos a ellos probablemente nos estremos con facilidad viendo como éstos se acumulan o se resuelven de mala manera.

Yo añadiría un apunte a esto: sería importante definir de quien es el problema, muchas veces (sobre todo las madres con nuestros hijos) asumimos problemas que no son nuestros, es verdad que podemos ayudarles o guiarles, pero la responsabilidad es de otros. Por ejemplo: si mi hijo se pelea en clase con amigos, o si se enfada por algo y su comportamiento no interfiere en la dinámica familiar, o si mi hermano se va a separar de su mujer.

Por lo tanto, la incapacidad para resolver problemas se convierte frecuentemente en una causa de ansiedad. Los problemas no se resuelven y nos producen un malestar crónico. Cuando nuestras estrategias de afrontamiento fracasan aparecen sentimientos de indefensión y aparece el estrés y la ansiedad.

Las dificultades a la hora de afrontar problemas pueden estar en:

- Incorrecta definición
- No separar unos de otros, pretendiendo abordar varios a la vez
- Poner en práctica lo primero que se nos ocurra o la que más cómodo sea a corto plazo
- Eludir, evitar o escapar de él.
- Esperar a que se resuelva solo.

La técnica que proponemos consta de los siguientes pasos:

- 1.- Definir el problema y concretar el objetivo
- 2.- Buscar alternativas de solución
- 3.- Valorar las consecuencias
- 4.- Poner en marcha la alternativa elegida
- 5.- Evaluar los resultados

Vamos a ir paso a paso.

## 1.- Definir el problema y concretar el objetivo



Para resolver el problema lo primero que hay que hacer es definirlo de forma adecuada, es decir, describir que pasa objetivamente, ciñéndolo a los hechos. Aunque esto parece fácil no siempre lo es, y es conveniente tener claro ciertos puntos:

- Tenemos que solucionar los problemas de uno en uno, evitando enlazarlos unos con otros. Nos quedaremos con el que más nos urja solucionar, el que más nos esté afectando, y luego cuando lo solucionemos pasaremos al siguiente.
- Tenemos que tener cuidado en no generalizar y concretar al máximo. Es decir, qué es lo que nos hace sentir mal o qué es lo que queremos que cambie.

Una vez que el problema esté definido hay que establecer claramente qué queremos, cuál es el objetivo. El objetivo ha de ser la situación que primero habremos de resolver para que desaparezca el problema.

### **EJEMPLO:**

Mi problema es que mi pareja está desequilibrada, es un borracho y no me entiende nunca.

Correcto: mi problema es que mi pareja llega todas las noches bebido y acabamos discutiendo.

El objetivo sería entonces: conseguir que mi pareja no beba por las noches. Esto va a facilitar la búsqueda de alternativas, ya que dará una pista de cuales han de ser más válidas y nos permite aclarar qué es lo que queremos. En muchos casos la definición del problema coincide con el objetivo.

## PRACTICA

Aquí tenéis una serie de enunciados para intentar decir si están bien o mal definidos y cuál podría ser el objetivo de cada uno de ellos

Mi problema es que:

- Ayer discutí con mi pareja y hoy con mi mejor amigo +
- No ligo nada y soy horrible -
- Soy depresivo -
- El mundo es un absurdo -
- Todo el mundo parece estar en contra mía -
- Peso 5 kilos más de mi peso ideal +
- No tengo trabajo +

La definición correcta que nos llevaría al objetivo en las señaladas con – sería mi problema es que:

- El chico que me gusta del trabajo apenas me mira y me siento fea
- Que a veces me siento muy triste cuando discuto con alguien
- Que mi madre y yo no nos entendemos porque es de otra generación y mi padre tampoco ayuda a entendernos mejor
- Que he estado toda la mañana en la cocina haciendo la comida, y a las dos de la tarde mi hijo me ha dicho que no viene a comer a casa y no sé si mi marido vendrá porque se queda muchos días en el trabajo sin avisarme

Las definiciones correctas (+) son las que nos llevan al objetivo que queremos conseguir:

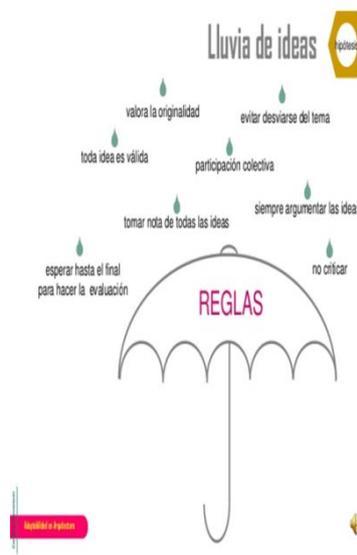
- Discutir menos
- Intentar que el chico del trabajo me conozca y tratar de sentirme más bonita
- Conseguir no sentirme tan triste cuando discuta con alguien y tratar de negociar con esa persona
- Conseguir que mi madre me entienda un poco mejor y negociar con mi padre para que nos ayude
- Conseguir que mi marido y mi hijo me avisen con suficiente tiempo si no van a venir a comer
- Conseguir reducir 5 kilos de peso
- Buscar un trabajo

## 2.- Buscar alternativas de solución

A las distintas formas que tenemos de solucionar un problema las llamaremos alternativas, cuanto más alternativas descubramos o pensemos, más posibilidades tendremos de encontrar entre alguna de ellas la que pueda resolver el problema con éxito.

Así pues, hay que pensar en todas las alternativas que se nos ocurran, incluidas las absurdas tontas, ya que a veces éstas pueden ser la solución, esto es lo que llamamos

### Brainstorming: lluvia o tormenta de ideas. REGLAS



"Suspender el juicio. Eliminar toda crítica. Cuando brotan las ideas no se permite ningún comentario crítico. Se anotan todas las ideas. La evaluación se reserva para después. Se tiene que posponer el juicio adverso de las ideas. Hemos estado tan entrenados a ser instantáneamente analíticos, prácticos y convergentes en nuestro pensamiento que esta regla resulta difícil de seguir, pero es crucial. Crear y juzgar al mismo tiempo es como echar agua caliente y fría en el mismo cubo.

"Pensar libremente. Es muy importante la libertad de emisión. Las ideas locas están bien. Las ideas imposibles o inimaginables están bien. De hecho, en cada sesión tendría que haber alguna idea suficientemente disparatada que provocara risa a todo el grupo. Hace falta recordar que las ideas prácticas a menudo nacen de otras impracticables o imposibles. Permitiéndote pensar fuera de los límites de lo habitual, de lo normal, pueden surgir soluciones nuevas y geniales. Algunas ideas salvajes se

transforman en prácticas. Cuanto más enérgica sea la idea, mejores pueden ser los resultados; es más fácil perfeccionar una idea que emitir una nueva.

"La cantidad es importante. Hace falta concentrarse en generar un gran número de ideas que posteriormente se puedan revisar. Cuanto mayor sea el número de ideas, más fácil es escoger entre ellas. Hay dos razones para desear una gran cantidad de ideas. Primero, parece que las ideas obvias, habituales, gastadas, impracticables vienen primero a la mente, de forma que es probable que las primeras 20 o 25 ideas no sean frescas ni creativas. Segundo, cuanto más larga sea la lista, más habrá que escoger, adaptar o combinar. En algunas sesiones, se fija el objetivo de conseguir un número determinado de ideas, del orden de 50 o 100, antes de acabar la reunión.

"El efecto multiplicador. Se busca la combinación de ideas y sus mejoras. Además de contribuir con las propias ideas, los participantes pueden sugerir mejoras de las ideas de los demás o conseguir una idea mejor a partir de otras dos. ¿Qué tiene de bueno la idea que han dicho? ¿Qué se puede hacer para mejorarla o para hacerla más salvaje? Utiliza las ideas de los demás como estímulo para tu mejora o variación. A veces, cambiar sólo un aspecto de una solución impracticable la puede convertir en una gran solución."

No se deben repetir

No se critican

El ejercicio termina cuando ya no existen nuevas ideas

Se analizan, evalúan y organizan las mismas, para valorar su utilidad en función del objetivo que pretendía lograr con el empleo de esta técnica.

\*\* Por ejemplo tenemos el siguiente problema.

- Muchos días no puedo comprar pan porque cuando llego ya se ha vendido todo.

Ante este problema podemos generar varias alternativas de solución:

- Cambiar de panadería
- Pegarme con la panadera hasta que me saque una barra
- Hablar con la dueña para que me guarde una barra
- Comprar pan congelado
- No comer más pan

- Que una amiga me coja todos los días la barra de pan a las 9 de la mañana

El pegarse con la panadera se desecharía porque no se puede llevar a cabo y por las consecuencias negativas que tendría para nosotros.

Después nos quedan las restantes alternativas, que a primera vista pueden parecer más o menos adecuadas. Hay que tener cuidado de no elegir la que nos parezca mejor en un primer momento, por ser la primera que acabe con el problema, puesto que a medio y largo plazo puede tener consecuencias negativas (que mi amiga se harte).

Por tanto, es muy importante que valoremos las consecuencias negativas y positivas de todas las alternativas antes de elegir una.

### 3.- Valorar las consecuencias



Como ya hemos dicho, para elegir adecuadamente las alternativas, hay que valorar las consecuencias a corto y largo plazo de cada una de ellas. Además, para ser más precisos, cada una de las consecuencias se valorará de 0 a 10.

Por ejemplo: de la alternativa “hablar con la dueña para que me guarde una barra de pan” se desprenden varias consecuencias:

- Puedo conseguir la barra de pan 7
- satisfacción personal por negociar y solucionar el problema
- La panadera no tiene por qué hacerlo y/o se le puede olvidar 7

La escala de 0 a 10 es totalmente personal y subjetiva.

Si comparamos el valor positivo y negativo de cada alternativa obtendremos un nuevo valor que será lo que salga de cada una de ellas (sumaremos los + y -). Las alternativas con mayor puntuación positiva serán las mejores y podremos elegir alguna (o combinarlas) y ponerlas en práctica.

Si salieran todas las alternativas negativas habría que cuestionarse la definición del problema

#### 4.- Poner en marcha la alternativa elegida

La alternativa que elijamos la estableceremos como objetivo o meta.

La primera condición para planificar una meta es dividirla en submetas. Estas a su vez tendrían las siguientes características:

- Que sean realizables. La realización de la submeta depende de uno mismo
- Que sean observables. Que se pueda ver objetivamente lo que queremos conseguir, que sea operativo y todo el mundo sepa a qué nos referimos
- Que tengan facilitadores para cada submeta, hemos de procurar al máximo su realización
- Que haya un plazo de tiempo para realizarla y revisarla.

Si hemos conseguido lo propuesto, hemos de planificar un PREMIO por el esfuerzo realizado. Además podemos pedir ayuda en caso de que sea necesario.

#### 5.- Evaluar los resultados

Nos premiamos por el logro, porque de esta manera la próxima vez que tengamos que hacer un esfuerzo no nos resultará tan costoso si pensamos que después habrá una recompensa.

¿Qué ocurre si no hemos podido resolver el problema? Habrá que ver dónde hemos cometido el error. Es posible que hayamos definido mal el problema, que no hayamos elegido la alternativa correcta o que hayamos fallado en su puesta en práctica. Una vez detectado el fallo empezaremos de nuevo con la técnica de resolución de problemas.

## TÉCNICA DE ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

En esta actividad se enseñará los 5 pasos de la técnica de administración de tiempo.

1.- Identificar las actividades que se realizan: se puede hacer mediante un autorregistro o también mediante una lista de objetivos (actividades a realizar). Los objetivos deben ser realistas y tiene que estar definidos operativamente.

2.- Establecer prioridades:

A corto plazo (a 1 semana)

A medio plazo (a 3 semanas)

A largo plazo (a partir de 3 semanas)

3- Desglosar objetivos: dividir los objetivos en pasos a realizar (submetas)

4.- Técnicas para ganar tiempo:

Reglas obligatorias:

- Aprender a decir NO a los objetivos no prioritarios
- Ignorar los objetivos secundarios de la lista hasta cumplir los prioritarios
- Incluir en el horario tiempo para imprevistos e interrupciones
- Destinar distintos momentos al día para descansar.

Reglas opcionales:

- Delegar en otro las tareas no prioritarias
- Evitar lo que pueda distraer al realizar las tareas prioritarias
- Reducir las actividades improductivas
- Levantarse media hora o una hora más temprano
- Olvidar perfeccionismo: solo hacer las cosas
- Aprender a hacer dos tareas a la vez (tareas automáticas)



5.- Toma de decisiones: después de habernos administrado el tiempo, lo que tenemos que hacer es:

- \* Señalar la fecha en que se realizará lo decidido
- \* Responsabilizarnos de cada aplazamiento que hagamos
- \* Aumentar la resistencia a la acción (exagerar las tareas que interfieren hasta el aburrimiento)
- \* Aprender de tareas fáciles (pasos, graduación de las tareas)
- \* Acabar las tareas

### **MATERIAL RECOMENDADO**

<https://www.andaluciaemprende.es/wp-content/uploads/2015/02/manual-gestion-del-tiempo.pdf>

<http://servicios.unileon.es/formacion-pdi/files/2013/03/TOMA-DE-DECISIONES-2014.pdf>

[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/33422-0-2799\\_Resoluci%C3%B3n%20de%20conflictos%20y%20tomas%20de%20decisiones.pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/33422-0-2799_Resoluci%C3%B3n%20de%20conflictos%20y%20tomas%20de%20decisiones.pdf)

D'ZURILLA, T. y GOLDFRIED, M. Problem solving and behavior modification. Journal of Abnormal Psychiatry. 1971. 78, 107-126.

D'ZURILLA y NEZU. A. Social problems solving in adults. En KENDALL, Ph. (Ed.) Advances in cognitive-behavioral research and therapy. New York: Academic Press, 1982.

