

# APRENDE A RELAJARTE





## **Asociación Española Contra el Cáncer**

Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid

Tel.: 91 319 41 38 / Fax: 91 319 09 66

[www.aecc.es](http://www.aecc.es)

Revisada por el Comité Técnico Nacional de la **aecc**

© 2008- Asociación Española Contra el Cáncer

Quedan reservados todos los derechos. Queda expresamente prohibida la reproducción, copia y/o distribución de la totalidad o parte de estos materiales, por cualquier medio, sin la autorización previa y expresa de la **aecc**.

# APRENDE A RELAJARTE

La relajación es una técnica que tiene **muchos efectos beneficiosos** sobre nuestra salud física, mental y emocional. Se trata de una técnica que contribuye a reducir los niveles de tensión corporal y mental, y que va mucho más allá de la que podemos conseguir cuando estamos tumbados en el sofá o distraídos viendo la televisión.

**La relajación es fácil de aprender y reduce la tensión y el malestar general** por lo que puede ser un buen recurso, especialmente cuando nos encontramos en situaciones de estrés.

En situaciones difíciles, la relajación puede ayudar a calmar los nervios, a dormir mejor... Puede además

favorecer el control de algunos efectos secundarios de los tratamientos oncológicos, especialmente los vómitos y el dolor.

En este CD encontrarás una serie de ejercicios que te servirán de guía para aprender a relajarte. El objetivo es practicar sistemáticamente con la ayuda del CD, de manera que una vez hayas aprendido ya no necesites escuchar el CD, sino que cuando lo desees o la situación lo requiera seas capaz de conseguir directa y voluntariamente un estado de relajación.

## ¿Sabías que practicar unos minutos diarios de relajación...?

- ... provoca sensaciones de bienestar y tranquilidad.
- ... mejora la calidad del sueño.
- ... propicia cambios beneficiosos en el organismo, como la reducción de la frecuencia cardiaca o la tensión arterial y muscular.
- ... aumenta la capacidad de autocontrol.

## ¿Qué tipos de relajación hay?

Existen muchas y diferentes técnicas. Cada persona debe descubrir aquélla con la que se siente más cómoda y con la que consigue un mayor efecto. En este CD encontrarás tres técnicas diferentes que te permitirán alcanzar un doble objetivo:

- aprender a relajarte y alcanzar con la práctica una relajación cada vez mayor.

- te facilitará la posibilidad de conocer diferentes técnicas e identificar aquella que mejor te ayuda a relajarte.

## ¿Cuándo utilizar la relajación?

Una vez hayas aprendido, conviértelo en un hábito diario. Al principio practica la relajación con el CD, y poco a poco, cuando te vayas familiarizando con el ejercicio, podrás hacerlo sin necesidad de ayuda.

Recuerda, **regálate un rato de relajación al día.**

Realiza los ejercicios especialmente en aquellas ocasiones en las que sientes mayor ansiedad, como por ejemplo los días previos al ingreso en el hospital, antes de alguna prueba, en la sala de espera de las consultas, mientras estás recibiendo quimioterapia, etc.

## ¿Cómo aprender relajación?

### **PRACTICA CON FRECUENCIA**

Lo primero que debes saber es que **la manera de aprender a relajarte es practicando**. Te aconsejamos que empieces realizando el primero de los ejercicios, una o dos veces al día durante un par de semanas. Una vez que lo domines, pasa al siguiente, según el orden y las recomendaciones que te proponemos.

Comienza a relajarte siguiendo las instrucciones del CD, practicando en una situación ideal (tumbado, sin ruidos, en un sitio tranquilo...). A medida que vayas teniendo práctica comprobarás que eres capaz de alcanzar un estado de relajación más profunda en menos tiempo. Pasa entonces a realizar los ejercicios en situaciones progresivamente más difíciles (sentado, de pie, con gente, en la sala de espera del médico, etc.).

No realices los ejercicios justo después de comer. Mejor espera de una a dos horas.

## BUSCA UN LUGAR CÓMODO PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS

**Elige un lugar tranquilo y silencioso** donde puedas estar a solas durante unos minutos. Conviene que la luz sea tenue, ya que facilitará la concentración.

**Ponte en una postura cómoda**, intentando no tener ningún músculo en tensión (por ejemplo, evita cruzar las piernas o los brazos).

La postura más aconsejable para empezar es tumbado con los brazos y piernas estirados (pero no rígidos) y la cabeza reposada en una almohada. Quítate o aflójate el cinturón, sujetador, medias o calcetines... es decir, cualquier prenda o adorno (anillos, pulseras, gafas...) que te puedan oprimir.



Una vez que estés tumbado cómodamente, cierra los ojos y sigue las instrucciones.

## **CONCÉNTRATE EN LAS SENSACIONES**

Al principio, te puede costar identificar las sensaciones o saber si estás haciendo bien los ejercicios...no tengas prisa, llegará. Sigue las instrucciones y no te preocupes demasiado de si lo estás haciendo bien o no, simplemente fíjate en las sensaciones que tienes. Poco a poco aprenderás a disfrutarlas.

Si en algún momento pierdes la concentración, no te preocupes, no luches contra los pensamientos que te vengan a la mente, déjalos pasar sin prestarles atención y concéntrate en el ejercicio que realizas y en las sensaciones que estés experimentando en ese momento.

Sensaciones como hormigueo, peso, calor, flotación... son señales de que estás consi-

guiendo relajarte. No interrumpas estas sensaciones. Cuando aparezcan, simplemente concéntrate en ellas. Poco a poco conseguirás un alto grado de tranquilidad y descanso.

Algunas personas, cuando están aprendiendo a relajarse notan el efecto contrario, y en lugar de notar relajación se sienten cada vez más tensos. Para estas personas está especialmente indicado comenzar el entrenamiento con la técnica de relajación muscular progresiva. Si aun así, te cuesta mucho aprender, no desistas, todos podemos aprender a relajarnos.

## **C REALIZA UN SEGUIMIENTO DE TU ENTRENAMIENTO**

Para ayudarte en tu entrenamiento, te proponemos que hagas un seguimiento de tus ejercicios.

Cada vez que realices el ejercicio apunta el nivel de relajación antes de empezar y el que

tienes al terminarlo. Puntúa de 0 a 10 (siendo 0 “nada relajado” y 10 “totalmente relajado”). De esta manera podrás ir teniendo un registro de tus progresos.

## REGISTRO DIARIO DE ENTRENAMIENTO

FECHA	HORA	TÉCNICA UTILIZADA	RELAJACIÓN ANTES	RELAJACIÓN DESPUÉS	TIEMPO TOTAL

**Si te cuesta aprender...** Recuerda que este CD es un material de apoyo y que la relajación no aparecerá automáticamente por escucharlo, tienes que practicar. Si aun así no consigues aprender o quieres ayuda, ponte en contacto con un psicólogo y pídele que te entrene directamente.

Una vez que hayas aprendido a percibir y a evocar la relajación con el programa que aquí te proponemos, prueba a desarrollar tu propio estilo de relajación utilizando aquellas estrategias que mejor te funcionen.

## **Técnica nº 1:** **Relajación muscular progresiva**

Está especialmente indicada para aquellas personas que nunca han practicado la relajación o que les cuesta especialmente dejarse llevar por las sensaciones de relajación (personas que creen que “no pueden relajarse”).

Esta técnica no está indicada en personas que por determinados problemas físicos como cirugía reciente, contracturas musculares, fracturas de un hueso, etc. esté desaconsejado contraer determinados grupos musculares. Si éste es tu caso, practica la respiración profunda y la relajación pasiva.

Si no estás incluido en ninguno de estos grupos pero sientes molestias al tensar algún músculo, es

preferible que no lo hagas y que realices otro tipo de relajación.

La relajación muscular progresiva es una técnica que te permitirá conocer tu cuerpo e identificar las sensaciones de tensión y relajación. Aprenderás a percibir la relajación observando el contraste entre las sensaciones que experimentas al contraer y luego relajar voluntariamente los diferentes grupos de músculos.

Para facilitar la realización de los ejercicios te indicaremos con la palabra **“Ahora”** el momento en que deberás realizar los ejercicios apretando los músculos y con la palabra **“Relájese”** el momento en que iniciarás la relajación, dejando de hacer tensión en el grupo muscular con el que estés trabajando.

Un aspecto muy importante que debes tener en cuenta cuando practiques esta técnica, es que no debes forzar la tensión hasta que ésta resulte incómoda o dolorosa. Se trata únicamente de contraer los músculos para hacerla más evidente.

## Técnica nº 2: Respiración profunda o diafragmática

Con esta técnica aprenderás a mantener un patrón de respiración rítmico y profundo.

La respiración es una de las claves para conseguir relajación. Debes procurar respirar siempre con el abdomen, de forma fluida. Para conseguir una respiración profunda toma lentamente aire por la nariz, llévalo hasta el fondo de los pulmones (para ello, inspira profundamente elevando voluntariamente el abdomen), retén unos segundos el aire y a continuación expúlsalo lentamente por la boca con los labios ligeramente fruncidos (como si estuvieras soplando una vela).

Utiliza la respiración profunda para aumentar tu control en situaciones de crisis.

## **Técnica nº 3:**

### **Relajación pasiva + imaginación guiada**

Esta combinación de técnicas exige una mayor capacidad de concentración y receptividad, pero te permitirá alcanzar una mayor relajación en menos tiempo.

Practicándola podrás relajar las tensiones de sus músculos sirviéndote de un orden mental, sin tener que contraer previamente un grupo muscular (como en la técnica de la relajación muscular progresiva).

El uso de sugerencias (sensaciones sugeridas) permite que se generen intensas sensaciones de tranquilidad, relajación y paz. Repite mentalmente las sensaciones que te sugerimos. Si éstas aparecen, no las interrumpas, poténcialas, déjate llevar por ellas.

El uso de imágenes mentales estimula la aparición de sensaciones de bienestar. Concéntrate en visualizar de forma clara las imágenes que te sugerimos, intentando vivirlas como si fueran una situación real.

# CONTACTA CON NOSOTROS

## **SEDE CENTRAL aecc**

913194138 / sedecentral@aecc.es  
www.aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE A CORUÑA**

981142740 / lacoruna@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE ARABA**

945263297 / alava@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE ALBACETE**

967508157 / albacete@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE ALICANTE**

965924777 / alicante@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE ALMERÍA**

950235811 / almeria@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE ASTURIAS**

985203245 / asturias@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE ÁVILA**

920250333 / avila@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE BADAJOZ**

924236104 / badajoz@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE BALEARS**

971244651 / baleares@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE BARCELONA**

932002278 / barcelona@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE BIZKAIA**

944241300 / bizkaia@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE BURGOS**

947278430 / burgos@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE CÁCERES**

927215323 / caceres@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE CÁDIZ**

956281164 / cadiz@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE CANTABRIA**

942235500 / cantabria@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE CASTELLÓN**

964219683 / castellon@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE CEUTA**

956516570 / ceuta@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE CIUDAD REAL**

926213220 / ciudadreal@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE CÓRDOBA**

957453621 / cordoba@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE CUENCA**

969214682 / cuenca@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE GIRONA**

972201306 / girona@aecc.es

## **JUNTA PROVINCIAL DE GIPUZKOA**

943457722 / gipuzkoa@aecc.es



**JUNTA PROVINCIAL DE GRANADA**

958293929 / granada@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE GUADALAJARA**

949214612 / guadalajara@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE HUELVA**

959240388 / huelva@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE HUESCA**

974225656 / huesca@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE JAÉN**

953190811 / jaen@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE LA RIOJA**

941244412 / larioja@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE LAS PALMAS**

928371301 / laspalmas@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE LEÓN**

987271634 / leon@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE LLEIDA**

973238148 / lleida@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE LUGO**

982250809 / lugo@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE MADRID**

913985900 / madrid@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE MÁLAGA**

952256432 / malaga@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE MELILLA**

952670555 / melilla@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE MURCIA**

968284588 / murcia@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE NAVARRA**

948212697 / navarra@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE OURENSE**

988219300 / orense@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE PALENCIA**

979706700 / palencia@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE PONTEVEDRA**

986865220 / pontevedra@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE SALAMANCA**

923211536 / salamanca@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE SEGOVIA**

921426361 / segovia@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE SEVILLA**

954274502 / sevilla@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE SORIA**

975231041 / soria@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE TARRAGONA**

977222221 / tarragona@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE TENERIFE**

922276912 / tenerife@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE TERUEL**

978610394 / teruel@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE TOLEDO**

925226988 / toledo@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE VALENCIA**

963391403 / valencia@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE VALLADOLID**

983351429 / valladolid@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE ZAMORA**

946212021 / zamora@aecc.es

**JUNTA PROVINCIAL DE ZARAGOZA**

976295556 / zaragoza@aecc.es

# MIS EJERCICIOS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Infocáncer 900 100 036  
[www.aecc.es](http://www.aecc.es)

**Asociación Española Contra el Cáncer**  
Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid  
Tel. 91 319 41 38 Fax: 91 319 09 66