# Aprende a relajarte



asociación
española
contra el cáncer



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

La relajación es fácil de aprender y puede ser un buen recurso de ayuda, especialmente cuando nos encontramos en situaciones de incertidumbre, estrés o ansiedad.

A lo largo de este e-book encontrarás una serie de pautas y ejercicios que te servirán de guía para aprender a relajarte. Comenzaremos definiendo unas recomendaciones básicas para iniciarte en la práctica y posteriormente especificaremos algunos recursos clave para ir aprendiendo a conectar con la relajación.



# Sumario


01 ¿Cómo puede ayudarme la relajación? 6

02 ¿Sabías que practicar unos minutos diarios de relajación puede ayudarte? 8

03 Pasos previos a la práctica de la relajación 10

04 Qué tipos de relajación pueden ser más aconsejables para mí 16

05 Cuando utilizar la relajación 26

06 Registra la práctica de la relajación 28

07 Profundizando en la práctica: otros recursos 30



# ¿Cómo puede ayudarme la relajación?

# 01

El diagnóstico de una enfermedad como el **cáncer** supone un **proceso de cambio** en nuestra vida y en la de nuestro **entorno** más cercano. Las circunstancias que antes eran importantes ahora pasan a un **segundo plano**, porque el día a día se llena de pruebas, citas médicas, tratamientos, efectos secundarios...

Estos cambios se traducen en la aparición de numerosas emociones y sensaciones como ansiedad, tristeza, ira, angustia, incertidumbre, miedo...

Por ello, es importante, tanto si somos pacientes como familiares, aprender a convivir y gestionar todas aquellas emociones que nos causan malestar y que pueden aparecer durante el proceso de enfermedad y tratamiento.

VOLVER AL ÍNDICE



# Unos minutos diarios pueden ayudarte

02

# ¿Sabías que practicar unos minutos diarios de relajación puede ayudarte?

Si asiduamente sientes que tienes un **nudo en el estómago**, te **cuesta respirar**, el **corazón te late muy rápido** o sientes que te **cuesta mucho gestionar** todo lo que está ocurriendo a la vez… **Recuerda que la** relajación puede ayudarte.

Ten en cuenta que:

- Provoca bienestar y tranquilidad.
- Mejora la calidad del sueño.
- Reduce sintomatología física tal como la frecuencia cardiaca, tensión muscular o arterial, etc.
- Mejora la regulación emocional.

VOLVER AL ÍNDICE



# Pasos previos a la práctica de la relajación

# 03

La **relajación** supone una **herramienta útil** para la gestión de aquellas emociones y sensaciones que hacen que nos sintamos **sobrepasados**.

Al **comienzo** puede resultar realmente **complicado conectar** con la sensación de relajación que buscamos. El objetivo es practicar de forma sistemática con la ayuda de los audios o podcast, de manera que una vez hayas aprendido ya no necesites escucharlos, sino que cuando lo desees o la situación lo requiera, seas capaz de conseguir directa y voluntariamente un estado de relajación.

Pero antes de empezar, vamos a destacar algunas recomendaciones generales que nos ayuden a comenzar con la práctica:

**1.- Cómo puedo empezar a practicar**

**2.- Prepara tu entorno y busca la comodidad**

**3.- La mejor manera de aprender a relajarse es practicando.**

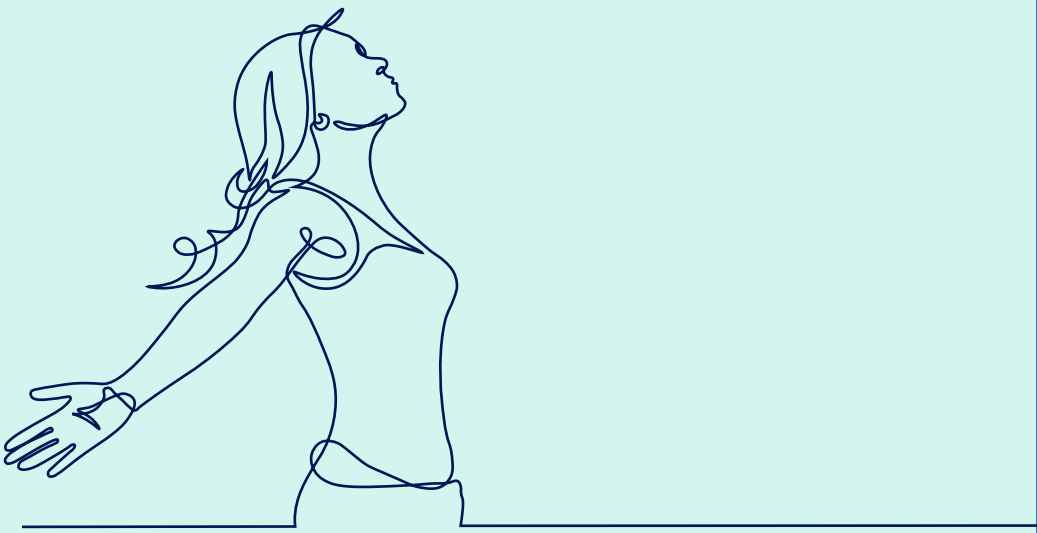
**4.- Concéntrate en las sensaciones**

## 1.- Cómo puedo empezar a practicar

Antes de comenzar a relajarte, conviene saber que los seres humanos asociamos la práctica de la relajación a momentos de mucha agitación y nerviosismo.

Sin embargo, es precisamente en estas circunstancias, cuando resulta más complicado relajarse si no sabemos bien cómo hacerlo. Conseguir una buena conexión con el estado de relajación requiere practicar en momentos diferentes, no solo ante la presencia de agitación o nerviosismo.

**Si practicas, si aprendes y conectas previamente con la relajación, será "más sencillo" que puedas hacerlo en esos momentos de mayor inquietud y malestar.**



## 2.- Prepara tu entorno y busca la comodidad

Es importante preparar el lugar dónde vayas a practicar la relajación. Para ello:

- Elige un **lugar tranquilo y silencioso** donde puedas estar sin interrupciones durante unos minutos.
- Conviene que la luz sea tenue, ya que facilita la concentración.
- Ponte en una postura cómoda, intentando no tener ningún músculo en tensión (por ejemplo, no cruzando las piernas o los brazos).
- La posición más aconsejable para empezar es tumbada, con los brazos y piernas estiradas (pero no rígidas) y la cabeza reposada en una almohada. Pero también puedes permanecer en posición sentada, con las rodillas ligeramente dobladas, los pies apoyados en el suelo y las manos sobre las rodillas o sobre el reposabrazos de la silla.
- Quítate o aflójate el cinturón, sujetador, medias o calcetines… es decir, cualquier prenda o adorno (anillos, pulseras, gafas…) que te apriete y/o pueda oprimirte.
- Si te ayuda o te facilita la relajación, puedes cerrar los ojos durante la práctica.

## 3.- La mejor manera de aprender a relajarse es practicando

Empieza realizando alguno de los ejercicios de relajación una o dos veces al día durante, al menos, dos semanas.

- Puedes estar **solo o acompañado** y son suficientes dos o tres minutos.
- Durante la práctica, puede que te resulte útil cambiar de postura, acompañarla con alguna música que te resulte agradable y elegir horas en las que dispongas del tiempo suficiente para realizarla sin prisa.
- Practica todas las veces que necesites hasta que te sientas cómodo/a.
- Al finalizar, observa cómo te has sentido y qué es lo que te ha resultado más complicado.

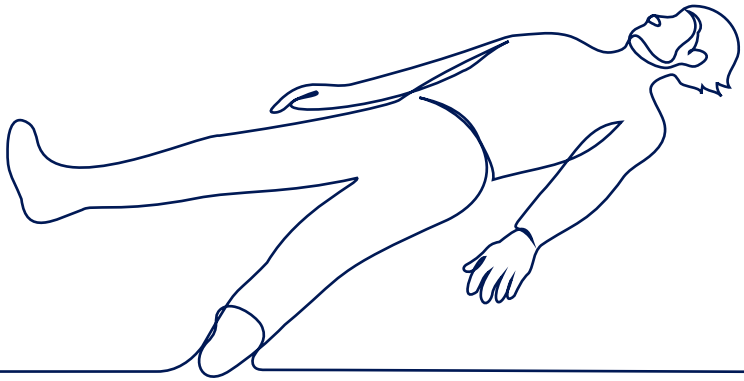
A medida que vayas practicando comprobarás que eres capaz de alcanzar una mayor relajación en menos tiempo. Ese será el momento de pasar a realizar los ejercicios en situaciones progresivamente más difíciles (posición sentada, de pie, con gente, en la sala de espera del médico, etc.).

# 4.- Concéntrate en las sensaciones

Al principio, te puede costar identificar las sensaciones o saber si estás practicando bien la relajación. No tengas prisa… todo llegará. Si es importante ser constante, seguir las instrucciones y dejarse llevar por las sensaciones que vas teniendo.

Si en algún momento pierdes la concentración, no te preocupes, no trates de luchar contra los pensamientos que te vengan a la mente, déjalos pasar sin prestarles atención y continua con el ejercicio y las sensaciones que estás experimentando en ese momento.

Sensaciones como hormigueo, peso, calor, flotación… son señales de que estás consiguiendo relajarte. No interrumpas estas sensaciones. Cuando aparezcan, simplemente concéntrate en ellas. Poco a poco conseguirás el grado de tranquilidad y descanso deseado.





# Tipos de relajación más aconsejables

04

# Qué tipos de relajación pueden ser más aconsejables para mí

Existen muchas y diferentes técnicas de relajación. Analizaremos en cada una de ellas sus ventajas e inconvenientes de tal forma que puedas practicar y finalmente escoger aquella técnica que se adapte más a tus necesidades y con la que consigas un mayor grado de relajación.

**1.- La respiración diafragmática**

**2.- La relajación muscular progresiva**

**3.- Relajación pasiva e imaginación guiada**

# 1.- La respiración diafragmática

## La respiración es una de las claves para conseguir un estado de relajación.

La respiración puede ayudar a calmar nuestro cuerpo por eso es adecuado comenzar con ella. A través de la respiración ayudarás a tu cuerpo a entrar en calma, reduciendo el ritmo cardíaco, la velocidad de la respiración…

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

Para conseguir una respiración diafragmática adecuada, **sigue estas indicaciones**:

**1.** Toma lentamente aire por la nariz.

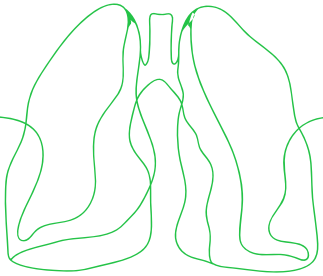
**2.** Llévalo hasta el fondo de los pulmones (para ello, inspira profundamente elevando voluntariamente el abdomen). Para saber si estás realizando adecuadamente la respiración coloca una mano en el abdomen y otra en el pecho. Cuando inspires, será la mano del abdomen la que tendrá que moverse mientras que la del pecho debe quedarse en el mismo lugar.

**3.** Retén unos segundos el aire.

**4.** A continuación, expúlsalo lentamente por la boca con los labios ligeramente fruncidos (como si estuvieras soplando una vela).

Las posibles desventajas de esta técnica de relajación son que por una parte se centra más en el ámbito físico y por otra que al comienzo resulta algo compleja. La respiración diafragmática requiere de práctica ya que es difícil realizar la respiración de forma correcta. Para ello, debes procurar respirar siempre con el abdomen, de forma fluida.

ESCUCHA NUESTRO PODCAST SOBRE RELAJACIÓN GUIADA PRESTANDO ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN



**IMPORTANTE: si tienes problemas pulmonares, te aconsejamos utilizar otra práctica de relajación distinta.**

# 2.- La relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva supone un paso más en la práctica de la relajación. Está **especialmente indicada para aquellas personas que no suelen practicar la relajación**, están comenzando o les cuesta especialmente dejarse llevar por las sensaciones de relajación (personas que creen que "no pueden relajarse").

La **relajación muscular progresiva** es una técnica que te ayudará a **conocer tu cuerpo e identificar las sensaciones de tensión y relajación**. A través de ella, combinaremos la respiración diafragmática con el recorrido por todas las partes de nuestro cuerpo, tensando y destensando los músculos que lo forman.

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.

AUDIO RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

# Prepárate antes de empezar

- Comienza tensionando y relajando los dedos de los pies. Mientras tensionas durante unos segundos coge aire y suéltalo cuando dejes de tensionarlo.

- Poco a poco, asciende por la pierna derecha, tensionando y relajando cada uno de los músculos.

- Repite el mismo proceso en la pierna izquierda.

- Continúa ascendiendo por el resto del cuerpo paso a paso: primero el abdomen, luego el torso, pecho, dedos de las manos, brazos, hombros, cuello y finalmente el rostro.

- Es posible que observes que, cada vez que liberas intencionalmente la tensión en cada una de las partes del cuerpo, puedes experimentar sensación de alivio.



# Cómo realizar la práctica de relajación

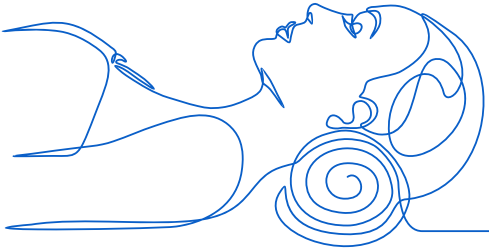
1. Comienza por buscar una posición cómoda para ti, como hemos comentado a lo largo de este e-book puede ser tumbada, sentada, con los ojos cerrados, con música o sin ella...

2. Una vez que hayas encontrado la posición más cómoda, vamos a comenzar a realizar un recorrido por todos los músculos del cuerpo. Vamos a comenzar por los dedos de los pies, ténsalos durante 5 segundos... Ahora, deja de tensionarlos y relájalos... concéntrate en la tensión que se aleja de tu cuerpo...

3. Ahora vamos a pasar al siguiente grupo muscular, tensa las rodillas encógelas hacia arriba durante 5 segundos, 1,2,3,4 y 5... Ahora relájalas otros 5 segundos...

4. A continuación, de la misma manera, continúa con el resto de los grupos musculares realizando el mismo proceso (muslos, glúteos, abdomen, pecho espalda, brazos, manos y rostro).





IMPORTANTE: esta técnica no está indicada en personas que, por determinados problemas físicos (cirugía reciente, contracturas musculares, fracturas de un hueso, etc.) esté desaconsejado contraer determinados grupos musculares. Si éste es tu caso, practica la respiración diafragmática o la relajación pasiva e imaginación guiada. 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.

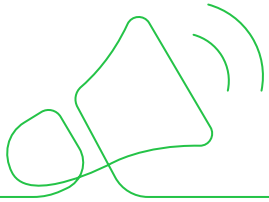
# 3.- Relajación pasiva e imaginación guiada

Esta combinación de técnicas exige capacidad de concentración y receptividad, pero también ayuda a alcanzar una mayor sensación de relajación.

A través de ella vas a poder relajar las tensiones de tus 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 instrucciones sugeridas a través del audio permite que se generen intensas sensaciones de tranquilidad, relajación y paz. 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, no las interrumpas, poténcialas, e intenta dejarte llevar por ellas.

Te puede ayudar repetir mentalmente las sensaciones que van apareciendo.



RELAJACIÓN GUIADA

A continuación, dejamos algunos **audios** que pueden ayudarte a continuar con la práctica:



**Relajación de la pausa**



**Relajación sensaciones de aerógrafo**



**Relajación autógena**

Por otro lado, también dispones de los siguientes **podcasts**:



**Relajación guiada con escaneo corporal**



**Relajación guiada prestando atención a los sonidos**

**IMPORTANTE: es posible que al comienzo sea complicado lograr la concentración para combinar todas las técnicas. Si encuentras muchas dificultades puedes volver atrás, practicar las anteriores y avanzar de nuevo.**

VOLVER AL ÍNDICE



# Cuándo utilizar la relajación

# 05

Una vez hayas aprendido, convierte la práctica en un hábito diario. **Regálate un rato de relajación al día**.

No realices los ejercicios después de las comidas. Es preferible esperar una o dos horas.

Realiza también la relajación en aquellas ocasiones en las que sientas mayores niveles de ansiedad o malestar, como por ejemplo en los días previos al ingreso en el hospital, antes de alguna prueba, en la sala de espera de las consultas, mientras recibes tratamiento de quimioterapia o radioterapia, etc.

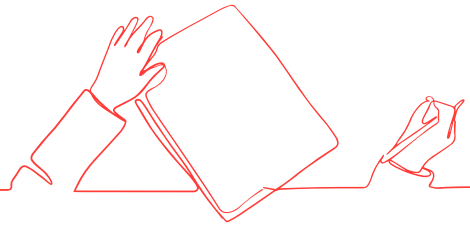
# Registra la práctica de relajación



# 06

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

Cada vez que practiques la relajación, apunta el nivel de relajación que tenías antes de empezar y cuando acabes, anota el que tienes al terminar. La puntuación va de 0 a 10 (siendo 0 un estado nada relajado y 10 totalmente relajado). De esta manera, podrás ir teniendo un registro de tus progresos y descubriendo con qué técnica consigues un mayor estado de relajación.



DESCARGA AQUÍ UNA TABLA DE EJEMPLO

VOLVER AL ÍNDICE



# Profundiza en la práctica: otros recursos

# 07

Si quieres, puedes obtener más información en:




NUESTRA WEB



NUESTRO BLOG

VOLVER AL ÍNDICE

asociación española contra el cáncer



Recuerda que desde la Asociación Española Contra el Cáncer queremos ayudarte. Pregunta en tu sede más cercana o llama gratuitamente al

**900 100 036**

## ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE

VOLVER AL ÍNDICE

Tel. 900 100 036
asocioncontraelcancer.es

asociación
española
contra el cáncer