ANSIEDAD Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Arizona Department of Corrections
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1053S - 01 - Revised 07/08

Las técnicas de relajación pueden reducir eficazmente el nivel de ansiedad. Hay muchas técnicas de relajación diferentes. Algunas personas quieren sentir los resultados positivos inmediatamente. Esto es posible, pero a veces hacen falta muchos meses de práctica para que funcionen completamente las técnicas. Para tener éxito y sentir resultados positivos al máximo, necesita ser paciente. **La clave consiste en seguir practicando las técnicas**. A continuación mostramos unos ejercicios para comenzar.

▲ **Relajación / Tensión.** Busque una posición del cuerpo en que se sienta cómodo.

- ✓ Decida cuáles músculos se sienten tensos (brazo, antebrazo, mano, etc.). Escoja un área a la vez.
- ✓ Tense estos músculos entre 5 y 7 segundos.
- ✓ Ahora, relaje estos músculos por 20 segundos.
- ✓ Repita este ejercicio las veces que quiera.

▲ **Respiración**

- ✓ Aspire lentamente por la nariz hasta que tenga sus pulmones cómodamente llenos de aire.
- ✓ Mantenga el aire en sus pulmones por lo menos 5 segundos pero no más de 8 segundos.
- ✓ Exhale lentamente por la boca.
- ✓ 4. Repita varias veces este ejercicio.

▲ **Imaginación**

- ✓ Conforme practique otros ejercicios de relajación, empezará a sentirse más a gusto. Cuando haya relajado los músculos tensos y aminorado la velocidad respiratoria, empiece a concentrarse en una imagen o escena que usted encuentre relajante.
- ✓ Poco a poco ponga atención (por ejemplo, ¿Qué es lo que oiría, olería, probaría, sentiría?). **Ensaye esto tantas veces como quiera.**

▲ **Música**

- ✓ Escoja música que lo haga sentir relajado y positivo.
- ✓ No muy alta, pero no tan baja que no la pueda oír.

- ✓ Haga un esfuerzo por no molestarse por las cosas que pasan a su alrededor.
- ✓ Mientras oye la música, mantenga su mente completamente "en blanco", o hágase usted mismo instrucciones positivas como: **Me siento relajado, Nada me molesta en este momento, y Todos mis músculos están relajados**.

Si se disciplina y hace estos ejercicios, ¡OBTENDRÁ RESULTADOS! Contacte los Servicios de Consejo y Tratamiento si no puede controlar su ansiedad con estas técnicas.

"Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Ésta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado."