

# Anexo C

## Ejemplos de Ejercicios de Relajación

- Ejercicio 1. Respiración lenta y rítmica para relajación
- Ejercicio 2. Contacto Simple, Masaje o Calor para Relajación
- Ejercicio 3. Experiencias pasadas placenteras
- Ejercicio 4. Escuchar música activamente

## Ejercicio 1 Respiración lenta y rítmica para relajación

---

1. Respire despacio y profundo.
2. Mientras exhala despacio sienta relajarse, sienta cómo la tensión deja su cuerpo.
3. Ahora inhale y exhale despacio y regularmente, al ritmo que sea cómodo para usted. Puede ensayar respiración abdominal si lo desea.
4. Focalice en su respiración y respire despacio y rítmicamente: (1) inhale mientras cuenta en silencio “uno, dos”; (b) exhale mientras en silencio cuenta “uno, dos”. Cada vez que usted exhala diga en silencio una palabra como “paz” o “relajación”
5. Repita los pasos del 1 al 4 una vez o repita los pasos 3 y 4 por 20 minutos
6. Termine con una respiración profunda. Mientras exhala dígaselo a usted mismo “me siento alerta y relajado”.

---

**Fuente:** McCaffery y Beebe, 1989. Adaptado con autorización

**Nota:** Puede ser duplicado para ser utilizado en la práctica clínica.

## Ejercicio 2 Contacto Simple, Masaje o calor para la relajación

---

El masaje es un método antiguo para ayudar a otros a relajarse.

Algunos ejemplos son:

1. Masaje breve, como pe. tomarse las manos o brevemente tocar el hombro de la otra persona.
2. Poner los pies en agua tibia, o envolver los pies en una toalla húmeda tibia.
3. Masaje de 3 a 10 minutos que puede abarcar todo el cuerpo o zonas específicas como la espalda, pies o manos. Si el paciente no puede moverse en la cama con facilidad, considere masajes en los pies o las manos.
  - Utilice un lubricante tibio, pe. un recipiente pequeño de crema de manos puede ser calentado un poco previamente, o un tarro de loción corporal puede ser calentado en agua tibia por espacio de 10 minutos.
  - El masaje para relajación usualmente se hace con masajes largos, suaves y lentos. (Los masajes rápidos, circulares y pellizcos de piel tienden a estimular la circulación y a incrementar la estimulación). Aun así, ensaye diferentes grados de presión combinando diferentes tipos de masajes. Determine cual es el preferido.

Especialmente para las personas ancianas, un masaje de espalda que produce relajación puede consistir de no más de tres minutos de masajes lentos rítmicos en ambos lados y a todo lo largo de la columna vertebral. El contacto permanente y continuo de manos se debe mantener.

---

**Fuente:** McCaffery y Beebe, 1989. Adaptado con autorización

**Nota:** Puede ser duplicado para ser utilizado en la práctica clínica.

## Ejercicio 3 Experiencias pasadas placenteras

---

Algo puede haberle sucedido a usted recientemente que le trajo paz y tranquilidad. Usted puede traer de nuevo esa experiencia para sentir paz y tranquilidad ahora. Piense acerca de estas preguntas:

1. Puede recordar una situación, aún en la que era niño, cuando se sintió calmado, tranquilo, seguro, esperanzado o cómodo?
2. Ha soñado alguna vez despierto sobre algo pacífico? En qué estaba pensando?
3. Siente una sensación placentera cuando escucha música? Tiene usted un tipo de música favorito?
4. Tiene usted un tipo de poesía que lo reafirme y lo haga sentir seguro?
5. Ha sido alguna vez religiosamente activo? Tiene lecturas religiosas favoritas, cantos o oraciones? Aunque no los haya escuchado por varios años, las experiencias religiosas de la niñez pueden ser muy tranquilizantes.

**Puntos adicionales:** Muy seguramente de las cosas en las que usted piensa en respuesta a las preguntas hechas aquí, pueden ser grabadas, como es el caso de su oración o de su pieza musical favoritas. Así puede escuchar la grabación cada vez que desea. O si su memoria se conserva en buen estado, simplemente cierre sus ojos y reviva los eventos o las palabras.

---

**Fuente:** McCaffery y Beebe, 1989. Adaptado con autorización

**Nota:** Puede ser duplicado para ser utilizado en la práctica clínica.

## Ejercicio 4 Escuchar música activamente

---

1. Obtenga lo siguiente:
  - Una grabadora (las pequeñas, de pilas son más convenientes)
  - Audífonos (es una buena forma de filtrar los ruidos externos)
  - Cinta grabada con la música que a usted le gusta. (A la mayoría de las personas les gusta la música rápida y movida. Otras opciones son programas cómicos, eventos deportivos, programas de radio o cuentos)
2. Marque un ritmo para el tiempo, p.e. lleve el ritmo de la música con sus dedos o su cabeza. Esto le ayudará a concentrarse en la música más que en su molestia.
3. Mantenga los ojos abiertos y enfóquese en un objeto estacionario o en un objeto. Si prefiere cerrar los ojos, imagínese algo relacionado con la música que escucha, preferiblemente un objeto.
4. Escuche la música a un volumen confortable. Si la molestia aumenta, ensaye aumentar el volumen; disminuya el volumen cuando la molestia disminuye.
5. Si esto no es efectivo, ensaye añadirle uno o más de los siguientes: masajee su cuerpo al ritmo de la música, ensaye otro tipo de música; marque el tiempo de la música en más de una manera, p.e. siga el ritmo al mismo tiempo con el pie y su mano.

**Puntos adicionales:** Muchos pacientes han encontrado que esta técnica les es útil. Tiende a ser muy popular probablemente porque el equipo está siempre disponible y hace parte de la vida diaria. Otra ventaja es que es fácil de aprender y no exige demanda física o mental. Si usted está muy cansada puede simplemente escuchar la música y omitir marcar el tiempo o enfocarse en un punto.

---

**Fuente:** McCaffery y Beebe, 1989. Adaptado con autorización

**Nota:** Puede ser duplicado para ser utilizado en la práctica clínica.

