

GUÍAS DE AUTOAYUDA

- Afrontando las **preocupaciones**
- Aprende a **programar actividades**
- Aprende a **relajarte**
- **La autoestima**
- Resolución de **problemas**
- **Concédete una oportunidad y cuídate**

Depósito legal GR 1275-2012

Fuente: SAS, 2011

Si desea obtener otra copia de este u otro folleto relacionado con el afrontamiento saludable de acontecimientos de la vida cotidiana, puede obtenerlos en la siguiente dirección:

<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>

Si quiere optimizar el uso de este material consulte con su médico/a.



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**



Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD



Concédete una
**oportunidad
y cuídate**



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

VERSIÓN WEB

1 Descansa adecuadamente

Si quieres evitar el agotamiento necesitas **dormir y descansar adecuadamente**. Duerme cada día el tiempo necesario para descansar.

Cuando te ocupes de proyectos o cosas importantes, **interrumpe** por un momento tu trabajo cada hora o cada dos horas. Si te reúnes con otras personas, quizás no sean necesarias las paradas tan frecuentes, pero una parada corta servirá para reanimar a las o los participantes.

2 No continúes trabajando fuera del trabajo o de tu casa

No continúes trabajando fuera del trabajo o de tu casa. Una de las situaciones que ayuda a que se mantenga el estrés en tu vida es continuar pensando o hablando sobre los temas laborales o domésticos en momentos que son para el descanso.

Cuando tomamos un **respiro para comer**, este puede ser un buen momento para el descanso. Pero si la comida es con compañeras o compañeros de trabajo y durante ella hablamos de trabajo, esta se convierte en “tiempo de trabajo” y “no en tiempo de descanso”. Otras veces, en reuniones en pareja o con nuestras amistades, se sacan conversaciones sobre temas laborales, por lo que ese tiempo que podría ser de ocio o familiar, se convierte también en tiempo de trabajo.

¿CUÁNTAS HORAS TRABAJAS AL DÍA?

Procura ser consciente de tu tiempo y respeta los momentos para tu descanso.

En estos descansos haz las cosas con tranquilidad y sosiego y tómate el tiempo necesario. Esta es una de las formas más importantes en que tú puedes controlar el estrés.

3 Respira suave y profundamente

Una forma sencilla para relajarse consiste en sentarse cómodamente con los brazos caídos o también tumbarse, cerrar los ojos y **respirar lentamente durante unos minutos**, con esto será suficiente.

Este ejercicio consiste en tomar aire profundamente, retenerlo mientras cuentas hasta cinco y a continuación soltarlo. Te sorprenderá la sensación de bienestar que se siente después de este ejercicio y verás lo fácil que resulta realizarlo, incluso en el medio de un día muy ocupado.

4 Toma conciencia del presente

Durante el día, pasamos la mayor parte del tiempo pensando sin cesar, dándole vueltas continuamente a algo. Pensamos tanto en situaciones que tienen que venir y que nos preocupan o recordamos asuntos que quedaron pendientes en el pasado.

Esta tendencia a estar fuera del presente nos crea dificultades de dos maneras: primera, porque estos pensamientos continuos consumen energía mental y aumentan nuestro estrés y segunda, porque los problemas del pasado y del futuro hacen que no disfrutemos del presente.

Aunque no es posible estar siempre en el presente, sí **es posible mejorar y ser más capaces de estar en el presente** cada vez durante más tiempo, ayudándonos a relajarnos y a renovar energías.

Si en un momento concreto tu pensamiento se dirige a otras cuestiones distintas a lo que estás haciendo en ese momento no has de sentirte mal. Si te ocurre límitate a volver la atención de nuevo al presente. Un ejercicio sencillo para tomar conciencia del presente es empezar a practicar con una tarea rutinaria, por ejemplo, ducharse. Cuando te duches, procura tomar conciencia tanto como te sea posible de tu persona y del ambiente que te rodea (el agua cayendo sobre tu cuerpo y otras sensaciones agradables). Cada vez que tu pensamiento se dirija a

otras cuestiones que tienes que hacer después o que te preocupen, **esfuérzate por abandonar esos pensamientos y recupera la conciencia de ti en ese momento presente** (en este caso la ducha). Este ejercicio de toma de conciencia del presente lo puedes practicar también durante el desayuno o en cualquier otra actividad rutinaria. Otro momento muy adecuado para practicar este ejercicio es por la mañana cuando te despiertas, antes de levantarte de la cama o por la noche antes de dormirte.

Poco a poco **conseguirás sentirte cada vez más en el presente y sentir el estado de relajación y bienestar, disminuyendo la sensación de estrés.**

Intenta que este ejercicio sea lo más sencillo posible, tomando conciencia del presente poco a poco y aceptando que es posible encontrar pensamientos no deseados que desvíen tu atención del presente. Este ejercicio es muy eficaz y da unos resultados excelentes, merece la pena ponerlo en práctica. Este ejercicio se puede hacer mientras te ocupas de alguna rutina, no necesitas tiempo extra.

5 **Adquiere una costumbre diaria**

Una buena forma de controlar el estrés es **adquirir una costumbre que nos ocupe una media hora y practicarla diariamente.** La mayoría de las personas comprueban que pueden introducir un hábito en su vida cotidiana y practicarlo con regularidad, aunque no sea todos los días. Por ejemplo, se puede terminar el día tomando una ducha y escuchando música durante un rato, o leer el periódico al volver de trabajar y antes de cenar, o bien charlar con amigos o salir a dar un paseo.

Hay muchas formas de relajarse y recargar energías, te recordamos algunas: disfrutar de la naturaleza, practicar deporte, escribir un diario, tomar un agradable baño, encender una velas perfumadas, leer un libro interesante, tomar una taza caliente de té o café, jugar con tu mascota, cuidar las plantas o el jardín, recibir un masaje, ver una comedia, etc., las posibilidades son muchas, pero siempre es la misma idea **acostumbrarnos a un hábito agradable, razonablemente cómodo que dure alrededor de treinta minutos, procurando ponerlo en práctica todos o casi todos los días.**

EJERCICIO

¿Qué te parece poner en práctica **cada día de esta semana** uno o varios de los 5 ejercicios anteriores?

Anota al final de cada día cómo has realizado el ejercicio escogido. Recuerda los ejercicios: 1. Descansa adecuadamente 2. No continúes trabajando fuera del trabajo o de tu casa 3. Respira suave y profundamente 4. Toma conciencia del presente 5. Adquiere una costumbre diaria.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO