

Jamison: Educación del Paciente y Bienestar

MATERIAL DE INFORMACIÓN 18.4: ESTRATEGIAS MENTALES

Consejos para relajación mental:

OBSERVACIÓN QUE SE OBTIENE

Asumir postura de disociación:

- sentarse en una silla de respaldo recto a unas 4-5 pulgadas de la parte posterior de la silla
- recostarse cómodamente en el respaldo de la silla
- sensación de que los hombros retroceden un poco más
- dejar que los ojos se relajen y desenfocen
- dejar que la barbilla se levante un poco y la cabeza caiga hacia atrás

Experimenta sentimiento de desapego

PARAR EL PENSAMIENTO

Parar el pensamiento se recomienda para problemas de pensamiento en lugar de para conductas. Las personas que se encuentran a sí mismas, repetidamente, experimentando pensamientos o visualizando escenas desagradables que les causan angustia pueden aprender a bloquear esas imágenes. Esta técnica se puede dominar en 3 a 7 días. Cuando los pensamientos negativos o inútiles no cesan de reverberar o van reapareciendo, identifique el pensamiento intruso y póngalo deliberadamente a un lado y centre su mente en algo positivo. Esto requiere que usted:

- reconozca los pensamientos e imágenes estresantes
- interrumpir los pensamientos no deseados mediante:
 - insistir en el pensamiento
 - luego deliberadamente vaciar la mente. Trate de mantener la mente en blanco durante 30 segundos.
 - Si/cuando se repite el pensamiento no deseado, piense ¡PARA!

Practicar para detener los pensamientos no deseados y sustituirlos por un diálogo interno positivo. Con la práctica se puede controlar la forma de pensar. Parar los pensamientos es particularmente útil para fobias como el miedo a los ascensores o a la oscuridad.

AFIRMACIONES

Tres reglas para el uso efectivo de afirmaciones:

- el uso de frases con "Yo" en voz activa. Recuerde que puede decidir lo que hace, no lo que otros pueden hacer. Cambiar su propio comportamiento en lugar de tratar de cambiar la de los demás
- uso de frases positivas. Piensa en lo que quieres hacer, no lo que deseas evitar. Dirige tu pensamiento a donde quieres estar, no a donde no quieres ir. Nuestros cerebros no piensan en lo negativo - ¡para saber qué no pensar, hay que pensar lo primero!
- Evitar la afirmación contradictoria. Si se siente tenso y dice "estoy tranquilo", se dará cuenta de la ambigüedad. Superar esto diciendo "Todos los días estoy un poco más

tranquilo físicamente" o "estoy aprendiendo a tener la mente alerta y el cuerpo tranquilo".

- Una buena afirmación positiva, personal, en el presente ("Yo soy... [un verbo activo]"; 'Yo soy... '), visual, emocional, por ejemplo, asociado con el sentimiento, y esto es breve y directo.

VISUALIZACIÓN

Las reglas para una visualización efectiva incluyen:

- Usar color, sonido, gusto, tacto, olor y vista para visualizar en todas las dimensiones.
- Imagínese haciendo algo. Siempre visualice la acción positiva (véase hacienda algo no evitando hacer algo)
- Sea específico en su visualización

Para liberar el estrés usando imágenes guiadas:

- Adquiera una posición cómoda
- Aclare que su objetivo es la relajación. Suelte el estrés
- Se pueden usar técnicas de relajación progresiva
- Visualícese realizando algo relajante, por ejemplo paseando por un bosque
- Siéntase nutrido y revitalizado

Ver también

Construyendo apoyo social

<http://www.mentalhealthamerica.net/go/mental-health-month/building-social-support>

Sueños y estrés <http://www.webmd.com/video/breus-dreams>

Películas y estrés <http://www.webmd.com/mental-health/features/movie-therapy-using-movies-for-mental-health>

Controlar el estrés mejora la depresión <http://www.webmd.com/video/link-stress-depression>

Repaso http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html