

# "Cuestionario de Estrés"

Pon una equis en el recuadro situado a la izquierda de cada frase de este cuestionario, Si te has SENTIDO INCÓMODO-A o NERVIOSO-A, cuando te ha sucedido lo que aparece descrito en esa frase. Si no te ha sucedido nunca esto pero crees que te sentirías INCÓMODO-A o NERVIOSO-A si te sucediera pon, también, una "X" en el recuadro.

Me he sentido o pienso que me sentiría INCÓMODO-A O NERVIOSO-A si.....

Tengo que hacer una pregunta en voz alta, ante toda la clase	<input type="checkbox"/>
Me dicen que cuente lo que me ha gustado de una excursión, a los compañeros de otra clase en voz alta	<input type="checkbox"/>
Un amigo me pide que le deje algo que yo no quiero prestar	<input type="checkbox"/>
Un profesor me dice que estoy haciendo muy bien las cosas este trimestre	<input type="checkbox"/>
Tengo que preguntar dónde está una calle, a una persona desconocida	<input type="checkbox"/>
Un-a chica-o que me gusta me dice si le ayudo a hacer un ejercicio	<input type="checkbox"/>
Un-a amigo-a me critica porque he estado hablando con alguien que "le cae mal"	<input type="checkbox"/>
Me insultan	<input type="checkbox"/>
Le estoy explicando las reglas de un juego a un amigo y no me entiende	<input type="checkbox"/>
Estoy involucrado en una discusión sobre qué película ir a ver al cine	<input type="checkbox"/>
Me invitan a beber una bebida alcohólica que nunca he probado	<input type="checkbox"/>
Voy a preguntar los precios y las características de los albergues juveniles a una oficina de información	<input type="checkbox"/>
Me dicen que un amigo me ha mentado	<input type="checkbox"/>
Un amigo rechaza una propuesta muy divertida que le he hecho	<input type="checkbox"/>
Me entero que un compañero ha contado a otro un secreto mío.	<input type="checkbox"/>

# ME SIENTO NERVIOSO-A CUANDO:.....

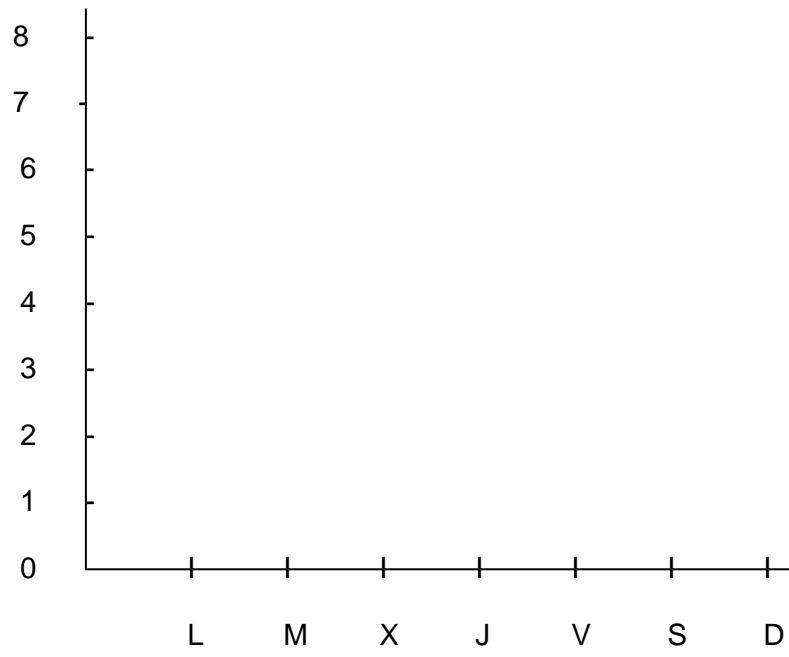
En el trabajo o en clase.


En mi casa.


En la calle.


Escribe una X en los recuadros, cuando te resulta útil o agradable ese nerviosismo y un O cuando te perjudica y te desagrada.

GRÁFICO SEMANAL DE NIVELES DE ANSIEDAD.



LAS SITUACIONES EN LAS QUE MÁS NERVIOSO ME HE SENTIDO HAN SIDO:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

## **TÉCNICAS:**

### RESPIRACIÓN:

#### Control de la respiración:

#### **EJERCICIO 1º**

Inspiración.- (por la nariz) dos tiempos:

- 1º- Diafragmático.
- 2º- Profunda; parte superior.

Espiración.- (expulsión por la boca), tres tiempos:

Espiración profunda final.

#### **EJERCICIO 2º: CONTENER LA RESPIRACION:**

- 1º- Inspiración total.
- 2º- Contener 5" el aire en los pulmones.
- 3º- Expulsión total.

#### **EJERCICIO 3º: EXPULSION RESIDUAL**

1. Espiración total.
2. Inspiración total.
3. Forzar la inspiración elevando los brazos.
4. Forzar la expulsión residual presionando los músculos pectorales, diafragma e intercostales. Ayudarse con los brazos.

\* Realizar de 5 a 10 veces cada ejercicio.

\* Posición: sentado, apoyando la espalda sobre el respaldo de la silla; brazos apoyados en la mesa; manos semiabiertas; ligera flexión de las piernas.

Variar la posición de los brazos: "colgados" (en posición vertical).

## **D) RELAJACION SEGMENTARIA.**

### **\* CONTROL DE LA TENSION MUSCULAR / RELAJACION.**

#### **EJERCICIOS:**

- 1º Tensión de los músculos frontales (respiración contenida)  
Distensión lenta de los mismos (inspiración profunda/expiración lenta)  
En todos los ejercicios siguientes se recomienda el mismo procedimiento de respiración que en el primero.
- 2º Tensión/distensión de los músculos oculares.(ojos)  
A partir de aquí, cerrar los ojos.
- 3º Tensión/distensión de los músculos maseteros. (mandíbula)
- 4º Tensión/ distensión de los músculos de la boca.
- 5º Tensión/ distensión de los músculos del cuello.
- 6º Tensión/ distensión de los músculos pectorales.
- 7º Tensión/ distensión de los músculos dorsales.
- 8º Tensión/ distensión de los músculos intercostales.
- 9º Tensión/ distensión de los músculos del brazo.
- 10º Tensión/ distensión de los músculos del antebrazo y mano.
- 11º Tensión/ distensión de los músculos abdominales.
- 12º Tensión/ distensión de los músculos de la zona lumbar.
- 13º Tensión/ distensión de los músculos de la zona pélvica.
- 14 Tensión/ distensión de los músculos de la zona sacra y glúteos.
- 15º Tensión/ distensión de los músculos de la zona anterior del muslo.
- 16º Tensión/ distensión de los músculos de la zona posterior del muslo.
- 17º Tensión/distensión de la rodilla.
- 18º Tensión/ distensión de la parte inferior de la pierna (pantorrilla).
- 19º Tensión/ distensión de los tobillos.
- 20º Tensión/distensión del pie.
- 21º Tensión/ distensión de los dedos del pie.

Una vez adquirida la técnica, tensar-relajar otras partes del cuerpo (incluso internas). Dirigir mentalmente la onda de tensión-relajación por todo el cuerpo. Concentrarla después en el foco central de nuestra mente.

# Guión para la relajación

## MANOS y BRAZOS

- *Levantad un poco las manos por encima de los muslos, apretad los puños tanto como podáis, durante cinco segundos.*
- *Sentid la tensión en los puños y los antebrazos, relajadlos y dejadlos descansar sobre los muslos; relajaos completamente.*
- *Doblad ambos brazos hasta que cada mano se pose sobre el hombro correspondiente, por ejemplo: la mano derecha sobre el hombro derecho, los antebrazos y los bíceps deben llegar casi a tocarse.*
- *Mantened su posición durante cinco segundos y sentid la tensión en bíceps y muñecas.*
- *Relajaos, dejad que las manos descansen de nuevo sobre los muslos. Disfrutad de la sensación de alivio a medida que la tensión abandona los brazos y los muslos.*
- *Estirad los brazos a la altura de los hombros, mantenedlos así durante cinco segundos; relajaos, dejad caer los brazos lentamente y que las muñecas descansen sobre los muslos.*
- *Sentaos cómodamente, respirando de manera tranquila, pensad en las sensaciones que acabáis de experimentar y fijaos en la diferencia entre la sensación de tensión y la de relajación.*

## HOMBROS

- *Elevad los hombros tanto como podáis e intentad tocar con ellos las orejas. Mantenedlos así durante cinco segundos y relajaos, dejándolos caer.*
- *Notad cómo vuestros brazos y hombros están relajados. Fijaos en su peso y en la sensación de relajación.*

## **CARA**

- *Arrugad la frente como cuando estáis enfadados. Notad la tensión en la frente y poco a poco id relajándola hasta que quede en su posición inicial.*
- *Cerrad los ojos apretándolos fuertemente.*
- *Notad la tensión durante unos segundos y empezad a relajarlos dejándolos suavemente cerrados.*
- *Notad la relajación de vuestros ojos.*
- *Podéis abrirlos lentamente manteniendo la mirada hacia abajo o permanecer con ellos suavemente cerrados, sin tensión.*
- *Ahora cerrad la boca apretando las mandíbulas.*
- *Notad la tensión y poco a poco permitid que las mandíbulas vuelvan a su posición original.*
- *Fijaos en vuestra cara, comprobar cómo la frente, la boca y los ojos están relajados.*
- *Si notáis tensión en alguna zona, intentar relajarla cerrando suavemente los ojos e imaginando que estáis en un lugar tranquilo, tumbados en el campo, sintiendo el calor del sol en la cara.*
- *Respirad de nuevo profundamente dos o tres veces.*

## **PIES y PIERNAS**

- *Tensad los pies y las piernas haciendo fuerza sobre el suelo como si os fuerais a levantar de la silla.*
- *Notad la tensión y poco a poco id bajando hasta que notéis las piernas y los pies relajados.*
- *Repetid esto una vez más y, mientras relajáis las piernas y los pies, respirad profundamente.*

## EJERCICIO DE REDUCCIÓN DE ANSIEDAD

### RELAJACIÓN MEDIANTE AUTOSUGESTIONES

**Objetivo:** Aprender a relajarse y a aliviar las tensiones mediante la autosugestión y la imaginación.

**Materiales:** Magnetófono

#### Instrucciones:

Siéntate en una silla cómoda con los dos pies en el suelo algo separados. Siéntate cómodamente, cierra los ojos y relájate.

1. **Tensión.** Para empezara relajarte ya dejarte ir, puedes sentirte mejor si te mueves ligeramente hasta encontrar la posición más cómoda. Tú mismo te darás y recibirás estas instrucciones para la relajación, y te mostrarás receptivo, ya que sabes que no hay nada que temer. Si te dejas llevar y seguir tus propias sugerencias, te sentirás cómodo, tranquilo, bien, y cada vez más relajado.

Ahora, con los ojos cerrados y sentado tranquilamente, empieza a cerrar el puño derecho, lentamente, lo más fuerte que puedas, más fuerte, más fuerte. Puedes sentir como sube la tensión por tu brazo derecho hasta el hombro. Aprieta el puño más fuerte... apriétalo lo más fuerte que puedas. Ahora relájate. Relaja el puño y el brazo. Al relajarte, puedes sentir que la tensión del brazo y de la mano va desapareciendo, y es una sensación agradable.

Ahora aprieta el puño izquierdo lo más fuerte que puedas. Tensa el brazo izquierdo. Siente como se va tensando cada vez más. ¡Muy bien! Relaja el brazo y la mano. Relájate y deja que desaparezca la tensión. Siente la relajación de tu brazo y de tu mano.

Contrae los músculos del pie y de la pierna derecha lo más fuerte que puedas. Cuando estén muy tensos, déjalos flojos y relájate. Concéntrate en la sensación de tu pie y de tu pierna.

Ahora, tensa los músculos del pie y de la pierna izquierda lo más posible, hasta que sientas tenso todo el lado izquierdo inferior, entonces relájate y siente como desaparece la tensión.

Presta atención a los músculos de los hombros y del cuello. Ténsalos lentamente. Encoge los hombros, cierra los puños y tensa los brazos y todo el torso. Siente como la tensión es cada vez mayor. Bien. Afloja los músculos y relájate. Primero el cuello, después los hombros, los brazos, las manos, todo el torso. Concéntrate en la sensación de relajación. continuación

Imagínate a ti mismo cuando empiezas a tensar los músculos. Sí, todo tu cuerpo está empezando a ponerse tenso. Primero los pies y las piernas —ponías tensas y rígidas,



como antes. Ahora aprieta los puños y tensa los brazos. Tensa el cuello y los hombros. Ahora, inclínate un poco y empieza a formar con todo tu cuerpo una pelota dura y tensa, más dura, más dura. Relájate y déjate ir. Piensa que la tensión desaparece de tus pies y piernas, de tus manos y brazos, de tu cuello y hombros, de todo tu cuerpo. Desaparece la tensión y relajas los músculos todavía más, te sientes a gusto —mucho mejor de lo que te has sentido últimamente. Te sientes bien y totalmente relajado, sientes el cuerpo fresco.

## **2. Conciencia del cuerpo.**

Mientras sigues relajándote, coloca las manos sobre las rodillas con la mano derecha sobre la izquierda. Concéntrate en las manos. No las muevas, pero siente la textura de la piel bajo tus dedos. Nota el calor de la piel. Piensa en la presión de los dedos sobre la mano, la de la mano sobre la rodilla.

Ahora puedes llegar a sentir la textura de la ropa bajo la mano. Siente como la ropa te roza el cuerpo. Concéntrate en la presión de los pies y de los zapatos contra el suelo.

Concéntrate ahora en la piel. Estás empezando a ser consciente de tu piel en determinadas partes del cuerpo. Te sientes bien y relajado al ser cada vez más consciente de tu cuerpo y de la energía que hay dentro de él. Ahora puedes sentir cómo se mueve esa energía y cómo circula por todo tu cuerpo. Al irte relajando, eres cada vez más consciente del latido de tu pulso. Puedes sentir que late cada vez más fuerte. Empiezas a notar como el corazón bombea la sangre y refresca tu cuerpo y tu mente.

Ahora, al empezar a concentrarte en los latidos del corazón, te relajas aún más. Relájate más profundamente. Eres consciente de la relajación de todo tu cuerpo, que trabaja en armonía. Puedes sentirte y sentir la energía de tu cuerpo en un estado de relajación aún más profundo, y te encuentras muy bien.

## **3. Respiración.**

Sigue sentado tranquilamente y disfruta de la sensación de relajación. Deja que la mente y el cuerpo permanezcan tranquilos y relajados, cada vez más. Empieza a respirar más profundamente, más. ¡Eso es! Más profundo y más lento, más profundo y más lento, aún más relajado.

Al concéntrate cada vez más en la respiración, te sentirás aún mejor. Concéntrate sólo en la respiración. Inspira lentamente, más lentamente; ahora, espira. Al echar el aire sientes que el pecho y el estómago están más relajados. El ritmo de la respiración se hace más regular, y puedes sentir cómo tus manos, apoyadas en el estómago, se elevan y descienden lentamente.

Te sientes bien, muy bien. Concéntrate aún más en la respiración, profunda y rítmica. Empieza a contar mentalmente cada espiración. Bien, cuenta y relájate más. ¡Bien!

Estás totalmente relajado, pero no dormido y eres consciente de ti mismo y de la sensación de placer que produce la respiración profunda. Presta atención a la sensación del aire expandiendo tus pulmones. Es, en efecto la respiración de la vida universal que

está entrando y activando toda tu mente y tu cuerpo. Concéntrate ahora en las espiraciones y, mientras las cuentas otra vez, sigue relajándote más profundamente. ¡Así es! Cuenta las espiraciones y relájate. Más profundamente, más. Qué bien te sientes al dejarte ir, más en contacto contigo mismo.

#### **4. Centrar la autoenergía.**

Deja de contar las espiraciones y relájate tranquilamente. Mientras lo haces, asegúrate de que las palmas y los dedos de las manos están apoyadas suavemente en el estómago. Concéntrate otra vez en los movimientos ascendentes y descendentes del estómago mientras sigues respirando profundamente. Notas el movimiento rítmico del estómago por las manos, los dedos y otras partes de tu cuerpo. Es una sensación de relajación profunda.

Mientras centras la atención, te darás cuenta gradualmente de la gran energía que hay dentro de ti que recorre y nutre tu cuerpo. Esta energía ha sido activada por la respiración profunda y relajada y por la actividad armoniosa del cuerpo y de la mente.

Tu energía está concentrada ahora en el estómago. Relájate y déjate sentirla. Está concentrada debajo del ombligo. Fija la atención en esta parte del cuerpo mientras sigues respirando profunda y rítmicamente. Experimentarás una sensación agradable de calor que emana del centro del estómago.

Empieza a ser como si tu estómago hubiera sido calentado por los rayos del sol o por una manta eléctrica. Experimenta esta sensación. Dentro de tí, la energía se está concentrando en esta parte del cuerpo. Es agradable y está activando y restaurando todo tu sistema.

Ahora, mientras sigues centrando la atención en esta zona de la que emana calor y energía, ésta empieza a desplazarse muy, muy lentamente a través de tu pecho. Continúa respirando profundamente y experimenta el calor y la sensación de rejuvenecimiento que se extiende por todo tu cuerpo.

Te sientes bien, y el centro de energía se está desplazando por tu pecho. El calor hace la respiración aún más fácil y relajada. El centro de energía está ahora en medio de tu pecho, justo en la mitad. Fíjate en ello, y siente los rayos de energía que se propagan lentamente desde allí.

Permanece tranquilo, sigue concentrándote en el pecho y visualiza el calor; siente la energía que emana, que se extiende por todo tu pecho, por los brazos, sube a la cabeza y, ahora, empieza a cubrir todo tu cuerpo.

Relájate, concéntrate en ti y disfruta esta sensación de plenitud y de energía. Escucha la respiración mientras visualizas este centro de energía en tu pecho. Siente los rayos de energía mientras se desplazan por todo tu cuerpo y los visualizas. Identifícate con este centro de energía mientras sigues relajándote.

#### **5. Visualización.** Ahora te sientes verdaderamente bien. Permanece relajado y concentrado en la energía. El centro está empezando a desplazarse otra vez. Sube lentamente por el pecho hasta el cuello. Al llegar a la espalda y al cuello, notas esta zona relajada y caliente. Ahora sigue subiendo por el cuello y por la parte posterior de la cabeza, y es muy agradable. Empieza a bajar lentamente desde la coronilla hasta la frente y se sitúa entre los ojos.

Permanece relajado y concéntrate en el punto, entre los ojos. Puedes ver mentalmente y sentir el resplandor y el calor que provienen de este centro. Ahora empezará a transformarse en una luna llena, brillante y radiante. Empiezas a imaginarte

con claridad esta luna llena.

Imagínate a ti mismo sentado cómodamente en un lago tranquilo y calmado, bañado por la luz de la luna, el agua se mueve suavemente por efecto de la brisa. Te sientes tranquilo y en paz contigo mismo. Nota la brisa y disfruta del reflejo de la luz en el agua.

Mientras te concentras en esta agradable escena, empieza a fusionarte con ella. Te haces uno con la luna, la brisa y el agua. Te sientes relajado y uno con la naturaleza. Relájate y disfruta de la sensación de totalidad, de unidad, de integridad.

Lentamente, la escena se transforma otra vez. La luna empieza a desvanecerse en el amanecer del nuevo día. Los rayos del sol aparecen por el horizonte y puedes sentir la alegría y anticipación del nuevo día que nace. Puedes sentir cómo la energía se agita dentro de ti y que tu cuerpo está caliente y cómodo, vigorosamente vivo. El sol está ya arriba y se están formando algunas nubes blancas que empiezan a moverse lentamente. Se levanta una ligera brisa que te refresca. Te sientes fresco y empiezas a esperar con curiosidad lo que te va a deparar el nuevo día.

Dentro de un momento la escena empezará a desvanecerse y abrirás los ojos lentamente, pero seguirás sintiéndote relajado y cómodo. Ahora es el momento; la escena está desvaneciéndose, ha desaparecido, pero todavía puedes sentir el frescor de la brisa y el calor dentro de tí. Abre los ojos y mira a tu alrededor, y sé consciente de lo bien que te sientes. Extiende los brazos y las manos y prepárate para encontrarte con el nuevo día. Ahora levántate, estira y encoge el cuerpo con vigor y entusiasmo. Este día es tuyo y será lo que tú hagas de él. Ve ahora y vívelo con alegría y con una sensación de bienestar, hasta que desees volver de nuevo a este período de autorrelajación, concentración y autorrenovación.

## EVALUACIÓN

Comprobar la capacidad para relajarse y seguir cada ejercicio:

Ejercicio	Mal	Regular	Bien
1. Tensión			
2. Conocimiento del cuerpo			
3. Respiración			
4. Centrar la autoenergía			
5. Visualización			

**OBSERVACIONES:**

Utilizar un magnetófono para grabar las voces de los alumnos dándose ellos mismos las instrucciones. Intentar otros tipos de ejercicios de relajación, como las posiciones de yoga.

También se pueden emplear cintas o C.D. con instrucciones grabadas.

### REGISTRO:

FECHA HORA	Y	Nivel de ansiedad antes de practicar.	TÉCNICAS.			
			Respiración.	Relajación Progresiva.	Relajación Visualización	

## SESION DE RELAJACIÓN EN INTERNET

- Por último finalizaremos con una sesión guiada que podemos encontrar en la web, siguiendo las siguientes instrucciones:
  - En google anotamos YOU TUBE y damos al botón de buscar
  - Una vez en la página de you tube, anotamos en el recuadro del buscador: SESION DE RELAJACIÓN HIPNÓISIS y damos al botón de búsqueda
  - Una vez encontrada la sesión acondicionamos la habitación, buscamos una postura cómoda y cerramos los ojos para comenzar. También puede hacerse con los ojos abiertos para visualizar las imágenes pero es más efectivo con los ojos cerrados.

