



Respiración controlada

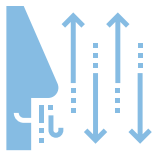
Puede controlar la respiración para calmar su reacción de lucha o huida (fight-or-flight). Recuerde: no tiene que controlar su respiración para calmar esta reacción; la reacción de lucha o huida no es peligrosa y pasará naturalmente por sí misma. Pero controlar la respiración puede ayudarle a sentirse más relajado y puede que le haga sentir con más control sobre su estrés o ansiedad.

Controlar la respiración puede sentirse raro al principio, pero con práctica, puede comenzar a sentirse más natural. Practique controlar la respiración cuando se sienta relajado, para que pueda usarlo fácilmente cuando esté estresado.

Cómo controlar la respiración



Siéntese o recuéstese en un sitio tranquilo donde es poco probable que le interrumpen.



Comience a respirar y exhalar suavemente por la nariz.



Expanda el diafragma, en vez de la parte superior del pecho (su estómago, en vez del pecho, debe subir y bajar a medida que respira).

3

Cuente hasta tres mientras inhala, y hasta tres mientras exhala. Mientras exhala, note la tensión saliendo de su cuerpo.



Continúe por lo menos tres minutos, o hasta que se sienta más calmado.

Si tiene una afección médica que podría verse afectada por la respiración controlada, sírvase consultar a su médico antes de usar esta estrategia.



Guía para dormir bien

Este recurso le explicará un poco sobre cómo mejorar el sueño y le dará algunos consejos para superar dificultades comunes al dormir.

Preguntas frecuentes

¿Cuántas horas de sueño necesito?

Cada persona es diferente con respecto a cuánto sueño necesita. La investigación del sueño indica que las personas difieren mucho en la cantidad de sueño que necesitan y requieren menos horas de sueño a medida que envejecen.

¿Es perjudicial mi falta de sueño?

No hay evidencia de que la privación de sueño cause daño al cerebro o al cuerpo, a corto o largo plazo. Las personas privadas de sueño pueden experimentar irritabilidad, somnolencia extrema, dificultad para concentrarse, motivación reducida; sin embargo **usted no puede morir por falta de sueño**. La naturaleza ha proporcionado un mecanismo interno que garantiza que nos quedemos dormidos si realmente lo necesitamos. Si su cuerpo realmente necesita dormir, puede estar seguro de que casi nada podrá detenerlo.

¿Cuándo es un problema el insomnio?

Para muchos, el insomnio es incómodo y estresante. Con frecuencia esto se debe al hecho de que las personas pasan mucho tiempo despiertas en la noche y preocupándose. Entonces, estas personas se sienten cansadas al día siguiente, en parte porque duermen relativamente poco, y en parte porque la preocupación las ha agotado. Cuando no puede dormir, **estar acostado preocupándose en cama empeora las cosas**. Una opción más efectiva es levantarse y hacer algo que le distraiga y relaje. Así, aún si no está durmiendo, cuando menos está descansando.

Insomnio

El insomnio se define como la **incapacidad crónica para dormir**. La mayoría de las personas con insomnio sí duermen, pero sienten que no durmieron suficiente, o que su sueño tuvo demasiadas interrupciones por lo que no se sienten descansados en la mañana. Con frecuencia, no es la falta de sueño lo que lleva a una persona a buscar ayuda, sino cómo se siente y cómo afronta su insomnio.



Guía para dormir bien

El ritmo circadiano

Todos los humanos tenemos un “reloj biológico” (el **ritmo circadiano**) que nos permite regular cosas como temperatura y energía. La temperatura corporal alcanza sus puntos más altos y bajos una vez cada 24 horas. Los sentimientos de somnolencia aumentan y disminuyen en paralelo con la temperatura corporal; típicamente, las personas se sienten más alertas cuando su temperatura corporal es más alta y se sienten somnolientas a medida que su temperatura corporal desciende. El ritmo circadiano influye en nuestra disposición para conciliar el sueño controlando las variaciones en temperatura corporal.

Causas comunes de trastornos del sueño

Ansiedad

Puede ser difícil relajarse luego de un día agitado. Muchas personas encuentran que comienzan a preocuparse cuando se van a la cama. Estas preocupaciones suelen ir acompañadas por tensión muscular que puede dificultar aún más el sueño. Entonces las personas comienzan a preocuparse porque no pueden dormir: ¡es un ciclo vicioso!

Cafeína

El café, té, cacao, bebidas de cola, energéticas, y algunas recetas de venta libre contienen cafeína. Consumir estos productos, especialmente en la tarde, aumenta sentimientos de energía y vigilia y dificultan el sueño.

Nicotina

La nicotina estimula el sistema nervioso al iniciar la liberación de una hormona llamada adrenalina. La adrenalina estimula el cuerpo y la mente, lo pone alerta y listo para la acción. Por lo tanto, fumar antes de irse a la cama causa aumento de energía y vitalidad, lo cual dificulta conciliar el sueño.

Alcohol

Si bien el alcohol puede hacer que se duerma rápido, reduce la calidad del sueño. Si toma alcohol frecuentemente, es posible que se haga dependiente del alcohol para reducir su ansiedad y ayudarle a conciliar el sueño. Esto hará que se despierte sintiéndose cansado, y es probable que tenga ansiedad de rebote durante el día, lo cual hará más difícil que concilie el sueño por la noche.



Guía para dormir bien

Sentirse incómodo

Dolores, incomodidad, o tener demasiado calor o frío puede dificultar la relajación. Asegure que todas sus necesidades inmediatas han sido satisfechas antes de tratar de dormir. Por ejemplo, si tiene hambre, coma un bocadillo pequeño antes de acostarse. Es más fácil conciliar el sueño cuando está cómodo.

Ruido

Ruidos fuertes periódicos, como el tránsito, interrumpen el sueño. Aun si no se despierta totalmente, estos ruidos pueden interferir con su patrón de sueño. Trate de reducir el ruido cerrando ventanas y puertas o usando tapones para los oídos. A algunas personas también les sirve apagar los electrodomésticos que producen “ruido blanco” durante la noche (el ruido que los televisores y otros electrodomésticos pueden emitir aun cuando están apagados).

Pastillas para dormir

Las pastillas para dormir pueden facilitar el inicio del sueño y reducir la ansiedad a corto plazo. Sin embargo, a largo plazo estos beneficios desaparecen: comenzará a sentirse ansioso y sin sueño aunque esté tomando las pastillas. Podría entonces tener la tentación de tomar más pastillas, pero el beneficio de hacerlo tampoco será permanente, resultando en un círculo vicioso de adicción.

Si en la actualidad está tomando pastillas para dormir todas las noches para ayudarle a dormir, hable con su médico sobre cómo reducir su uso gradualmente.

Consejos para mejorar el sueño

Esta es una lista de cosas que puede ensayar para mejorar su sueño

- Para establecer y mantener un ritmo circadiano saludable, acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas. **No duerma hasta tarde en las mañanas para tratar de recuperar sueño perdido.**
- Similarmente, **no duerma la siesta** durante el día, sin importar qué tan cansado se siente.
- Trate de **reducir el ruido** cerrando ventanas y puertas.
- **Evite la cafeína** en la noche y preferiblemente en la tarde.



Guía para dormir bien

- **Levántese:** Si está acostado y no puede dejar de pensar, levántese y haga algo que le distraiga y relaje (ej. lea un libro, escuche música clásica). No retorne a la cama hasta que vuelva a tener sueño. Si vuelve a la cama y se siente igual que antes, levántese de nuevo y haga algo que le distraiga y relaje nuevamente. Es posible que necesite hacerlo varias veces antes de que pueda acostarse y conciliar el sueño. La idea es que aprenda a asociar la cama con dormir.
- **Dedique tiempo para resolver problemas durante el día:** reserve tiempo para pensar en maneras de resolver sus problemas. Esto puede requerir tomar decisiones. Puede ser difícil, pero evitar confrontar pensamientos ansiosos solo empeora la ansiedad. ¡A menudo la incertidumbre que acompaña la indecisión es más estresante que las consecuencias de una decisión! Si tiene los mismos pensamientos cuando se acuesta, recuerde que ya ha pensado al respecto hoy y posponga la preocupación hasta mañana.
- **Ejercicio frecuente** durante el día o temprano en la noche puede mejorar los patrones de sueño (sin embargo, no haga ejercicio tarde en la noche ya que esto puede dificultarle el sueño).
- Desarrolle una **rutina** nocturna corta y relajante (que incluya cosas como lavarse la cara y cepillar los dientes) para ayudarle a relajarse y sentir el “deseo” de dormir.
- Si fuma, **absténgase** a hacerlo por lo menos una hora antes de irse a la cama, para que los efectos estimulantes de la nicotina desaparezcan.
- **Limite el consumo de alcohol** dentro de las pautas de salud y no lo use para ayudarle a dormir.
- Asegúrese de satisfacer todas sus necesidades inmediatas antes de acostarse (por ej. asegure de no tener hambre o frío).
- Si es necesario, **hable con su médico de cabecera sobre cómo dejar de tomar medicamentos para dormir.**



En caso de emergencia

Si tiene pensamientos suicidas, es muy **importante** que hable con alguien al respecto. Los pensamientos y sentimientos suicidas son horribles, pero pasan y son más fáciles de manejar cuando habla con alguien. Puede hablar con su familia, amigos, médico o terapeuta si tiene uno.

Si se encuentra en **Australia** y siente que está a riesgo de suicidio, contacte a uno de los siguientes inmediatamente:

Su médico

De ser posible, su médico debe ser su primer punto de contacto durante una crisis. Los médicos tienen experiencia en ayudar durante las crisis y pueden ayudarle a encontrar servicios apropiados. Los datos de contacto de su médico:

La policía o ambulancia

Llame al **000** para ayuda de emergencia, o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano

Lifeline Australia (Línea de vida Australia)

Llame al **13 11 14** sin costo, por apoyo telefónico de crisis, 24 horas al día.
www.lifeline.org.au

The Suicide Call Back Service (Servicio de Devolución de Llamada de Suicidio)

Llame al **1300 659 467** sin costo, por apoyo telefónico de crisis, 24 horas al día.
www.suicidecallbackservice.org.au

Su servicio estatal de crisis

NSW	Mental Health Line on 1800 011 511
VIC	Suicide Help Line on 1300 651 251
QLD	Mental Health Access Line on 1300 642 255
TAS	Mental Health Services Helpline on 1800 332 388
SA	Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service on 13 14 65
NT	Mental Health Line on 1800 682 288
ACT	Mental Health Triage Service on 1800 629 354
WA	Mental Health Emergency Response Line on 1300 555 788 (Metro), or 1800 676 822 (Peel)

Si vive **fuera de Australia**, contacte a su terapeuta tan pronto como sea posible. También puede consultar a la Asociación Internacional de Prevención del Suicidio (IASP) para encontrar centros internacionales de crisis: https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/. Si está teniendo una crisis psiquiátrica, sírvase contactar a su servicio local de emergencia.



Manejo de su estado de ánimo

Es común sentirse desinflado o deprimido al confrontar retos, estrés, ansiedad o incluso cambios. Afortunadamente, existen algunas estrategias sencillas que puede usar para mejorar su estado de ánimo. Le alentamos fuertemente a que:



Haga cuando menos una actividad divertida o satisfactoria cada día (vea la lista de actividades abajo para inspirarse).



Evite o reduzca el alcohol. El alcohol es un depresor y empeorará su estado de ánimo. Hágalo en consulta con su médico, para asegurar que todo cambio que haga sea seguro.



Haga ejercicio cada día, aunque sea solo una caminata rápida. El ejercicio es uno de los tratamientos más efectivos para la depresión, ¡y es gratuito!



Duerma 8 horas por la noche: ¡puede ser difícil sentirse bien si está cansado!



Beba bastante agua y coma sano. La ansiedad, fatiga y estado de ánimo bajo empeoran si consume alimentos no saludables o si está deshidratado.



¡Sea amable consigo mismo! En vez de criticarse, recuerde que está comenzando a aprender a manejar sus síntomas. No espere ser un experto.

Si hace cuando menos dos de estas cosas cada día, por la duración de este programa, al final las estará haciendo automáticamente (¡y notando los beneficios!)

Si su estado de ánimo está muy bajo, hable con su médico (y su terapeuta, si tiene uno) tan pronto como sea posible sobre las diferentes opciones de tratamiento.

Si vive en Australia y desea ver a un psicólogo, puede usar la herramienta 'Find a Psychologist' ("Encuentre un Psicólogo") en la página web de la Australian Psychological Society (Sociedad Psicológica Australiana/APS):

www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist.



Manejo de su estado de ánimo

Una de las formas más efectivas de mejorar su estado de ánimo es hacer algo que le dé una sensación de diversión, interés, alegría o logro. Si no puede pensar en algo, ¡simplemente trate una de estas actividades!

- Salga a caminar
- Llame a amigos o familia
- Vea un programa de televisión nuevo
- Vea una película
- Escuche música
- Escuche un audiolibro
- Dibuje o pinte
- Lea un libro
- Haga jardinería
- Tome café con un amigo
- Ponga sabanas limpias
- Cocine algo nuevo
- Camine descalzo sobre el césped
- Tómese una taza de té
- Ensaye yoga
- Invite a alguien a su casa
- Coloree algo
- Únase a un equipo deportivo
- Tenga una noche de cine
- Limpie el baño
- Siéntase cómodo
- Lea una revista
- Limpie la cocina
- Reorganice sus estantes
- Planee su semana

- Vaya al cine
- Ensaye la fotografía
- Haga un rompecabezas
- Juegue un juego de computadora
- Cante en karaoke
- Hornee algo
- Cene con amigos
- Tome una clase de cardio en el gimnasio
- Juegue un juego de mesa
- Escriba un poema o cuento
- Camine por el bosque
- Salga a trotar
- Haga trabajo voluntario
- Done dinero a organizaciones benéficas
- Vaya a nadar
- Salga a montar en bicicleta
- Aprenda un idioma nuevo
- Escuche un podcast
- Organice su armario
- Abrase a un ser querido
- Compre plantas de interior
- Responda a mensajes de texto
- Vaya a una clase de arte
- Limpie su calle
- Tienda su cama

- Tome un baño
- Haga deporte
- Vaya a surfear
- Mire las nubes pasar
- Vaya a pescar
- Escriba una lista de deseos
- Haga un crucigrama
- Toque un instrumento
- Vaya a un parque
- Haga un picnic
- Vaya a un museo
- Visite una galería de arte
- Vaya a un mercado
- Vaya a la playa
- Ensaye jugar bolos
- Ensaye Pilates
- Haga Sudoku
- Haga un proyecto personal
- Haga carpintería
- Pase tiempo con una mascota
- Tome sol
- Haga una lista de comestibles
- Vea un documental
- Dése un facial
- Salga a correr con un amigo



Manejo de su estado de ánimo

Tome un curso en línea
Elija un pasatiempo nuevo
Visite un sitio turístico
Meditate
Vaya al gimnasio
Hágase las uñas
Intente coser
Siéntese en un parque
Llame a un familiar mayor
Intente hacer caligrafía
Vaya de compras
Mire fotos viejas
Ensaye llevar un diario
Salga a mirar las estrellas
Prepare alguna comida
Haga una lista discográfica
Limpie el horno
Vaya de campamento
Dele un masaje a alguien
Intente hacer karate
Haga un manicura en casa
Vaya al teatro
Vaya a navegar
Tome una clase de cocina
Pase la aspiradora a la casa

Intente tejer
Comience un diario de viñetas
Done ropa a organizaciones benéficas
Visite el jardín botánico
Rece
Hágase un café fresco
Cómprele un regalo a alguien
Cante
Redecore su habitación
Reciba un masaje
Ensaye kick-boxing
Vea el atardecer
Envíe una tarjeta de agradecimiento
Compre flores frescas
Ayude a un amigo
Planche su ropa
Dese un paseo de un día
Organice un viaje por carretera
Escriba una lista de gratitud
Escriba una lista de cosas por hacer
Hornee galletas
Vaya a una conferencia
Llame a un amigo en el exterior
Haga masa de pizza
Escale rocas en interiores

Vístase elegante
Salga a mirar escaparates
Felicite a alguien
Limpie la bandeja de entrada de su correo electrónico
Despeje
Aprenda una habilidad nueva
Hornee pan fresco
Pruebe hacer álbumes de recortes
Planee unas vacaciones
Vaya a un spa
Encienda una vela
Vaya a una noche de trivia
Pague una deuda
Respire lentamente
Pruebe una sala de escape
Haga velas
Reserve una noche en un hotel
Compre en línea
Ensaye jiu-jitsu
Limpie la nevera
Vaya a un concierto
Vaya a la playa
Tenga un fin de semana afuera
Limpie su computadora
Ensaye arreglos florales

Escoja algunas de estas actividades cada semana. Trate de escoger actividades que pueda hacer solo y otras que pueda hacer con otras personas. Puede ser útil escoger una variedad de actividades tanto activas como relajantes.



Hoja de búsqueda de positivos

Lunes

Cada día, escriba cuando *menos* una experiencia positiva (grande o pequeña) que ocurrió ese día.

Esto le ayudará a su mente a aprender a notar las cosas buenas de la vida, algo que no hace naturalmente cuando se está sintiendo preocupado o deprimido.

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo



Relajación Muscular Progresiva (PMR)

El estrés y ansiedad persistentes pueden causar tensión muscular prolongada, la cual a su vez puede causar incomodidad, dolor, jaqueca, irritabilidad y fatiga (que a menudo empeora la ansiedad). La relajación muscular progresiva (PMR) puede reducir algunas de estas sensaciones.

Cómo hacer PMR

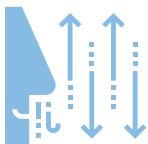
PMR involucra sistemáticamente tensar y relajar los grupos mayores de músculos, desde los pies hacia arriba. Para hacer PMR, puede seguir el esquema a continuación (toma unos 10 minutos) o escuchar nuestra audio guía aquí: <https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>. Con el tiempo aprenderá la secuencia y no necesitará referirse a estos recursos.



Siéntese cómodamente en una silla, en un espacio tranquilo y privado. Apoye los pies planos en el piso. También puede acostarse en el suelo si le es más cómodo. Cierre los ojos si eso le ayuda a relajarse.



Inhale por la nariz y exhale por la boca, lenta y suavemente. Respire con su diafragma, en vez de la parte superior del pecho (imagine que su estómago se llena de aire al inhalar, como un globo).



Note cómo se siente su respiración al pasar por la nariz hacia su estómago. En cada exhalación, anímese a relajarse. Incluso puede decir “relájate” mentalmente. Haga esto por varios minutos.



Cuando esté listo, lleve su atención a los pies. ¿Cómo se sienten? ¿Tibios, fríos, hormigueantes? Doble suavemente los dedos bajo los pies. Manténgalos así por un momento, luego suelte y relájelos. Repita por uno o dos minutos.



A continuación, lleve su atención a la parte inferior de las piernas. Tensione suavemente sus pantorrillas por un momento, luego suelte y relájelos cada vez que exhale. Repita con sus muslos, nalgas, y estómago.



Relajación Muscular Progresiva (PMR)



Luego, lleve su atención a los hombros y cuello. Note toda tensión o dolor en estas áreas. Tensione suavemente y sostenga los hombros por unos momentos. A medida que exhala, relájelos y estire el cuello. Repita por uno o dos minutos.



A continuación, preste atención a los dedos, manos y brazos. Respire lenta y suavemente mientras presta atención a estas áreas. Cuando esté listo, tensione estos músculos por unos momentos y relájelos gradualmente. Exhale toda tensión que haya quedado en sus brazos por unos minutos.



Ahora, enfóquese en su cara y cabeza: sus labios, mejillas, párpados, nariz, frente y cuero cabelludo. Suavemente, arrugue la nariz, frunza los labios, cierre los ojos fuertemente y arrugue la frente. Sostenga por un momento y luego relájelos a medida que exhala. Note la diferencia entre los sentimientos de tensión y relajación. Repita por unos minutos.



Para terminar, preste nuevamente su atención a la respiración. Respire lenta y suavemente. Escanee su cuerpo, de pies a cabeza, buscando fuentes de tensión. A medida que exhala, relaje toda tensión que encuentre. Disfrute el sentimiento de relajación en todo su cuerpo. Cuando esté listo, abra los ojos y lleve su atención a su entorno.

Consejos para PMR

- Algunas personas sienten ansiedad de “perder el tiempo” cuando intentan relajarse. Recuerde que aprender a relajarse es una habilidad valiosa: le ayudará a aumentar su salud mental y productividad.
- Practique en un espacio tranquilo donde no va a ser interrumpido.
- No tensione los músculos demasiado; PMR no debe causar dolor o ser incómodo.
- Puede tratar PMR antes de acostarse, para ayudarle a dormir.
- Practique PMR frecuentemente para obtener el mayor beneficio.
- No se preocupe si su mente se distrae durante el ejercicio, es normal. Cuando suceda, simplemente traiga su atención de vuelta al ejercicio.



Plan de autocuidado

Primer paso

Liste situaciones que podría encontrar desafiantes o estresantes en el futuro.

Segundo paso

Esté al tanto de las señales de que no está respondiendo tan bien como quisiera (marque las que se aplican a usted).

Estar más irritable o malhumorado

Sentirse abrumado

Sentirse cansado o adolorido

Aplazar tareas

Tomar más alcohol

Comer mal

Dificultad para dormir

Pensar negativamente

Sentir que nada le motiva

Autoestima declinante

Liste toda otra señal que merece atención:

Tercer paso

Planifique cómo se va a cuidar durante estos períodos estresantes. Marque las estrategias que hará frecuentemente para aumentar su bienestar emocional:

Respiración controlada

Ejercicios de relajación

Hablar con otros

Ejercicio físico

Decir "no" a ciertas cosas

Planear "tiempo personal"

Mejorar mi dieta

Mejorar mi sueño

Retar pensamientos

Resolución estructurada de problemas



Plan de autocuidado

Liste toda otra estrategia que puede usar para ayudarle a hacer frente a las situaciones:

Planifique cómo va a implementar estas estrategias. Especifique **qué** hará, **cuándo** lo hará, y **cómo** lo hará:

Mantenga este plan en un sitio fácilmente visible (por ej. en la nevera).
También puede ser útil compartirlo con personas de confianza,
pues pueden ayudarle a notar las señales de alerta y recordarle de usar las
estrategias de afrontamiento útiles.