

## Introducción

Este libro está dirigido a todas aquellas personas que deseen mejorar y evolucionar para conseguir una vida más plena y más feliz. Concebido como un libro de autoayuda y superación personal, responde a un intento de acercar la psicología a la mayoría de las personas y de hacerla accesible a todo el mundo, convirtiendo las técnicas que han sido un éxito terapéutico en esta disciplina en algo ameno y sencillo de poner en práctica. Para ello, hemos procurado presentarlas de tal manera que puedan realizarse de una forma sencilla y, por qué no, divertida. Se trata, pues, de buscar la superación personal a través del ejercicio y no del esfuerzo. El objetivo fundamental es que, a lo largo de los diferentes capítulos que componen el libro, cualquier persona, sin necesidad de tener ningún conocimiento de psicología, sea capaz, poniendo en práctica los ejercicios diseñados a tal efecto para este libro, de aprender a relajarse en cualquier lugar y circunstancia, de quererse y aceptarse más a sí misma, de adoptar una actitud más positiva ante la vida, de desarrollar un comportamiento más satisfactorio con las personas de su entorno, de mejorar la relación con su pareja o de convertirse en una persona menos exigente y más tolerante consigo misma y con los demás, dejando de lado el afán de perfeccionismo, que muchas veces es perjudicial. Se trata, en definitiva, de intentar buscar el camino para conseguir evolucionar de manera positiva y tener una vida más plena y satisfactoria.

Los ejercicios que te proponemos en estas páginas son tan senci-

llos que podrías realizarlos poco a poco, a tu ritmo, e irlos incorporando a tu rutina habitual una vez que hayas comprobado los buenos resultados que dan.

Cada uno de los siete capítulos que forman el libro está estructurado de la siguiente manera: en primer lugar, te proponemos un cuestionario para que puedas autoevaluarte en cada uno de los aspectos que vamos a abordar, y averiguar, de esa manera, si esa faceta de tu persona es susceptible de mejorar. En caso afirmativo, a continuación te proponemos diez ejercicios sencillos y divertidos, explicados paso a paso y con ejemplos, para que consigas tus objetivos de forma eficaz. Finalmente, te sugerimos la forma de organizar la puesta en práctica de los ejercicios; es decir, en qué orden resulta más conveniente que los realices y qué frecuencia y duración es la más adecuada a la hora de practicarlos.

Como seguramente habrás deducido de lo leído hasta aquí, éste no es un libro para leerlo y guardarlo en algún lugar de la librería. Es, sobre todo, un libro práctico y, por tanto, has de abordarlo con una actitud activa e ilusionada, con deseos de cambio y de mejora y con el mayor de los entusiasmos. Nos gustaría que se convirtiera en tu libro de cabecera, y que puedas consultarlo a diario a medida que vayas avanzando en la realización de los distintos ejercicios.

Finalmente, estimado lector, te pedimos que no te agobies. El libro está pensado, precisamente, para todo lo contrario. Es posible que una primera lectura te haya llevado a la conclusión de que te gustaría mejorar varios aspectos psicológicos recogidos en él y que quizás ello te suponga mucho tiempo y esfuerzo. Sin embargo, la clave para que no te sientas desbordado consiste en ir a tu propio ritmo, abordando los ejercicios de uno en uno, sin prisas y sin querer abarcar demasiado de una vez, recreándote en su realización y en los resultados que poco a poco vas a ir consiguiendo.

Sinceramente, deseamos de todo corazón que disfrutes con la lectura del libro y con la práctica de los ejercicios que te proponemos, y, por supuesto, que consigas alcanzar los objetivos que te hayas marcado. Una vida más satisfactoria te espera a la vuelta de la esquina.

# 1

## Ejercicios para controlar el estrés

El estrés es la forma que tiene nuestro organismo de hacernos saber que estamos sometidos a una tensión excesiva que está poniendo nuestras fuerzas al límite o que incluso las está sobrepasando. Todos necesitamos una cierta dosis de estrés como estímulo, como motivación para activarnos y hacer cosas, por lo que podemos decir que se trata de algo favorable mientras se mantiene en determinados niveles, se produce de forma discontinua y lo vivimos subjetivamente como algo positivo.

Pero hay otra cara del estrés: cuando lo experimentamos continuamente, en el día a día, aunque no sea en unos niveles muy elevados, y sin disponer apenas de tiempo para relajarnos y recuperarnos, acaba por agotarnos y hacernos sentir agobiados. Es entonces cuando nuestra actitud hacia el estrés va modificándose paulatinamente y, sin apenas darnos cuenta, comenzamos a percibirlo como algo negativo y nocivo y que nos está haciendo daño.

Este último tipo de estrés es el más frecuente en nuestra sociedad actual, y representa uno de los problemas más acuciantes a los que ésta se enfrenta. Son pocas las personas que escapan a él, lo que nos lleva a considerar que muchos necesitamos disponer de herramientas para liberarnos de él y de sus efectos nocivos. Eso es precisamente lo que vamos a intentar que consigas a través de los ejercicios de relajación que te proponemos a lo largo de este capítulo.

**TEST DE AUTOEVALUACIÓN**  
**¿SUPONE EL ESTRÉS UN PROBLEMA PARA TI?**

Responde el siguiente cuestionario para averiguar si tu nivel de estrés te resulta problemático. Se contesta marcando una «equis» en el apartado que mejor describa con qué frecuencia se aplica cada cuestión propuesta a tu vida en general *durante los dos últimos meses*. Responde de manera rápida, sin pensar demasiado las respuestas.

	Nunca 0	Raras veces 1	Algunas veces 2	Con frecuencia 3	Casi Siempre 4
1. ¿Tienes dolores de cabeza?					
2. ¿Tienes molestias gástricas o intestinales?					
3. ¿Tiendes hacia el pesimismo?					
4. ¿Te sientes frustrado?					
5. ¿Te cuesta concentrarte?					
6. ¿Tienes dolores en la espalda, hombros o cuello?					
7. ¿Has experimentado variaciones en tu apetito (en más o en menos)?					
8. ¿Te sientes cansado casi siempre?					
9. ¿Notas los latidos del corazón acelerados?					
10. ¿Has aumentado el consumo de alcohol, tabaco o tranquilizantes?					
11. ¿No dispones de tiempo para ti mismo?					
12. ¿Tienes problemas con el sueño?					
13. ¿Tienes sensación de nudo en el estómago y/o de presión en el pecho?					
14. ¿Te encuentras irritable y de mal humor?					
15. ¿Tienes preocupaciones?					
16. ¿Ha disminuido tu deseo de relacionarte con otras personas?					
17. ¿Sientes los músculos en tensión?					

	Nunca 0	Raras Veces 1	Algunas veces 2	Con frecuencia 3	Casi siempre 4
18. ¿Te cuesta relajarte?					
19. ¿Te sientes bajo presión?					
20. ¿Tienes problemas en la piel (dermatitis, eccema...)?					
21. ¿Te sientes fatigado psíquicamente?					
22. ¿Ha disminuido tu deseo de mantener relaciones sexuales?					
23. ¿Se te olvidan las cosas?					
24. ¿Te cuesta hacer las cosas más que antes?					
25. ¿Tienes la sensación de ir siempre de prisa?					
26. ¿Sientes necesidad de aislarte?					
27. En las relaciones sexuales, ¿tienes dificultades para excitarte o alcanzar el orgasmo?					
28. ¿Tienes resfriados, gripes o pequeñas infecciones con mayor frecuencia que antes?					
29. ¿Tu autoestima ha bajado?					
30. ¿Te cuesta controlar la agresividad o la ira?					
<b>PUNTUACIÓN TOTAL</b>					

Puntuación máxima: 120 puntos.

- Si la puntuación obtenida es de 20 puntos o menos, el estrés no representa un problema para ti. Se puede decir que te resulta casi un desconocido.
- Entre 20 y 40 puntos, presentas algunas dificultades: tu estrés es entre ligero y moderado.
- Con una puntuación superior a 40, ¡cuidado! Tu nivel de estrés es preocupante. Y lo es más cuanto más elevado sea el número de puntos obtenido.

# 1 AUTOMASAJE

Tal vez no resulte tan reconfortante como un masaje realizado por un profesional, pero tiene la indiscutible ventaja de que puedes recurrir a él en cualquier momento que experimentes tensión o simplemente quieras relajarte. Para darte un automasaje, sólo es necesario seguir las siguientes normas:

Utiliza alguna crema untuosa o aceite para facilitar que las manos se deslicen por la piel. Una buena opción son los aceites aromáticos, con los que se combinan los beneficios del masaje y de la aromaterapia.

- Realiza el masaje siempre en sentido hacia el corazón, para favorecer el retorno venoso y la movilización de sustancias de desecho que quedan en el músculo.
- No presiones fuerte en las zonas con molestias o dolores, deja estas cuestiones para los profesionales, porque puedes agravar el dolor si no lo haces correctamente.
- Hay varios tipos de masajes: rozamiento, fricción o amasamiento. En el de rozamiento primero utilizamos la palma de la mano sin presionar demasiado para dar el masaje. El masaje de fricción es similar al anterior, pero presionando un poco; en el amasamiento ya se aprieta algo más el músculo, como si lo amasáramos.
- Prueba con cada uno de los tres tipos de automasaje siguiendo este plan: la primera semana, practica todos los días el de rozamiento; la segunda semana, el de fricción, y la tercera, el de amasamiento.

## REFLEXIONES

¿Crees que el automasaje tiene otros efectos beneficiosos añadidos, aparte del de la relajación? ¿Cómo te has sentido con cada uno de los tres tipos de automasaje? ¿Alguno de ellos ha conseguido que te relajaras más que los otros? ¿En qué ocasiones consideras que puede resultarte útil poner en práctica este ejercicio? Ve probando en cada una de ellas y, si te resulta beneficioso, añádelo a tu repertorio de ejercicios para relajarte.

## 2 LA RELAJACIÓN DE BENSON

El objetivo de este ejercicio es conseguir una relajación tanto de la mente como del cuerpo. Para practicarlo es necesario elegir, en primer lugar, un sonido (tu melodía favorita, el canto de los pájaros...), una palabra («calma», «tranquilidad»...) o una frase («estoy muy a gusto», «estoy tranquilo y relajado»...).

Siéntate cómodamente, cierra los ojos, relaja los músculos, adopta una actitud pasiva y respira lenta y profundamente. Con cada exhalación de aire, repite mentalmente el sonido, palabra o frase seleccionados durante un mínimo de diez minutos. Prácticalo un par de veces al día. Si acuden a tu mente otros pensamientos que te distraen o te ponen nervioso, descártalos y continúa concentrado y respirando profundamente.

Cuando lleves un tiempo practicando este ejercicio, verás que habrás conseguido que, por asociación, el solo pensamiento de la palabra o frase relajante induzca la respuesta de relajación en cualquier circunstancia de la vida cotidiana, lo que te permitirá utilizarlo en una amplia variedad de situaciones y lugares.

### REFLEXIONES

¿Has conseguido relajarte física y mentalmente con la práctica de este ejercicio? ¿Has notado cómo te iba resultando cada vez más fácil relajarte al evocar la palabra escogida? ¿En qué situaciones de la vida cotidiana puede ser beneficioso para ti? Realiza un programa de las ocasiones en que este tipo de relajación puede ayudarte en tu vida cotidiana, llévala a la práctica, comprueba sus resultados y, si consideras que son positivos, añádelo a tus prácticas habituales.

# 3

## COGIENDO MANZANAS

Imagina un gran árbol cuajado de manzanas maduras muy apetecibles que están en la parte más alta. Quieres llegar a algunas de ellas, y para conseguirlo:

- Toma aire por la nariz y, a la vez, estira el brazo derecho, la mano y los dedos lo más arriba que puedas, acompañándolo de estiramientos de todo el lado derecho del cuerpo. Cuenta despacio hasta cuatro en esta misma posición mientras retienes el aire en los pulmones, y a continuación expúlsalo lentamente, contando otra vez hasta cuatro, y ve relajando todos los músculos que hasta ahora habías contraído.
- Repite los mismos movimientos con el brazo, mano, dedos y todo el lado izquierdo del cuerpo.
- Ve alternando los estiramientos de uno y otro lado del cuerpo hasta completar un mínimo de tres en cada uno de ellos.
- Finalmente, acaba el ejercicio flexionando poco a poco el tronco hacia delante y bajando los brazos hacia el suelo, sin llegar a forzarte; mantén los músculos ligeramente relajados y continúa en esta postura hasta contar ocho.

### REFLEXIONES

¿De qué te ha servido estirar los músculos? ¿Ha conseguido relajarte? ¿En qué situaciones crees que te resultaría beneficioso practicar este ejercicio (en el trabajo, tras una discusión, al final de la jornada para relajarte...)?

# 4

## SOY UNA NUBE

¿Verdad que esas nubes blancas y algodonosas tienen algo que recuerda la relajación y el dejarse llevar despreocupadamente? ¿Nunca te has parado a contemplarlas con un cierto deseo de convertirte por unos momentos en una de ellas? Bien, pues ahora tienes la ocasión de conseguirlo aunque tan sólo sea en la imaginación.

Adopta una postura cómoda y propicia a la relajación, respira profundamente, cierra los ojos e imagina una algodonosa nube blanca que desciende hacia ti, y que sucede lo que vamos a describir a continuación.

- La nube toca tus pies e inmediatamente los notas más cálidos y ligeros. Una sensación de tibieza, descanso y relajación comienza a invadirte.
- A continuación, la nube avanza por tus piernas y sientes cómo tus tobillos, tus pantorrillas y finalmente tus muslos van experimentando una agradable sensación de ligereza, como si pesaran menos, y de agradable calor. Sientes ambas piernas muy relajadas.
- La nube sigue lentamente su recorrido y llega ahora a tus caderas, el abdomen, el tórax... que se van volviendo ligeros, como si estuvieran hechos de la misma materia que la nube, y comienzas a notarlos muy descansados.
- La nube continúa envolviéndote cada vez más y toca ahora tus manos, avanzando después por los brazos. Los sientes como si flotaran, ligeros, descansados, con un agradable calorcillo que los invade.

- Finalmente, la nube completa su contacto contigo rodeando tu cabeza. Todo tu cuerpo está dentro de la nube, eres la nube, y experimentas agradables sensaciones: ligereza, descanso, calidez, relajación... Flotas entre nubes y sólo sientes el ritmo pausado de tu respiración profunda, que va marcando el compás de una relajación cada vez más intensa.
- Lentamente, comienzas a abandonar la nube, a salir de ella: la cabeza, los brazos, el tronco, las piernas y los pies.

Abre los ojos y empieza a tomar conciencia de lo que te rodea mientras continúas respirando profundamente, y comprobarás que la sensación de relax que te ha invadido sigue contigo.

#### **REFLEXIONES**

¿Te has sentido ligero como una nube? ¿Ha servido este ejercicio para expulsar el estrés que te atenazaba? ¿Te ha relajado también mentalmente? ¿Crees que este ejercicio puede servirte para relajarte en determinadas situaciones como, por ejemplo, al final de una dura jornada de trabajo? Prácticalo todos los días durante un par de semanas antes de tomar esa decisión.

# 5

## EL DÍA FANTÁSTICO

Nos referimos, por supuesto, a un día relajado, sin estrés, en el que las cosas parecen transcurrir sin contratiempos y enteramente a nuestro gusto.

Túmbate o siéntate en un sillón cómodo, relaja los músculos, respira profunda y lentamente, cierra los ojos y dedícate a vivir en la fantasía tu día ideal manteniéndolos cerrados.

Te proporcionamos una guía que te sirva de base para elaborar lo que para ti sería un día fantástico. Como, por supuesto, esto es algo muy personal, la dejamos lo suficientemente abierta como para que puedas ajustarla a tus propios gustos y necesidades.

- Estás en la cama, te despiertas lenta y perezosamente, pensando en que éste va a ser un día relajado, sin estrés ni contratiempos. No sabes por qué, pero tienes la seguridad de que éste va a ser un día lleno de paz y tranquilidad, y estás dispuesto a disfrutarlo.
- Abres los ojos y observas lo que te rodea: ¿cómo es la decoración del dormitorio?, ¿estás solo o acompañado por otra persona?, ¿por quién?
- Sin apenas esfuerzo, te levantas de la cama. ¿Qué haces en primer lugar, asearte o desayunar? Haz ambas cosas sin estrés, con tiempo, con tranquilidad.
- ¿Qué haces a continuación?, ¿te quedas en casa?, ¿te vistes y sales?, ¿a qué lugar te diriges?, ¿qué personas te rodean?, ¿qué vas a hacer? En cualquier caso, te sientes a gusto y relajado, en paz contigo mismo y con el mundo.

- Llega la hora de la comida: ¿qué vas a comer?, ¿en qué lugar?, ¿con qué personas?, ¿cuánto tiempo quieres invertir en la comida?, ¿qué harás después, una relajante siesta, una agradable sobremesa?
- ¿Cómo te gustaría pasar la tarde?, ¿solo o en compañía?, ¿de quiénes?, ¿haciendo qué? Sigues tranquilo y relajado, en este día que está transcurriendo de una manera totalmente fantástica.
- Llega la noche y te dispones a disfrutar de una cena tranquila y agradable. ¿Qué comes?, ¿prefieres hacerlo tú solo o en compañía de otras personas?, ¿cómo te gustaría pasar el rato posterior a la cena?, ¿con un rato de lectura, viendo la televisión, charlando, manteniendo relaciones sexuales?
- Llega la hora de acostarte. Te sientes tranquilo, relajado y satisfecho tras este día que ha pasado como a ti te gusta. Te metes a la cama, cierras los ojos y vas notando cómo va invadiéndote una sensación agradable de pesadez que te lleva en poco tiempo a conciliar un profundo y reparador sueño.

### REFLEXIONES

¿Qué diferencias hay entre tu día fantástico y tus días habituales en la realidad cotidiana? ¿Qué elementos de tu día fantástico son factibles de ser incorporados a tu vida real? ¿Qué ventajas obtendrías de esos cambios? Realiza una lista de dichos cambios y ve incorporándolos paulatinamente a tu rutina habitual.

## 6 EL TIGRE

Este ejercicio representa una combinación de flexibilidad y dureza, tranquilidad y movimiento.

En posición de pie, con el cuerpo firme pero a la vez relajado, realiza los siguientes movimientos:

- Dobla lenta y ligeramente las rodillas cargando el peso sobre la pierna derecha. Levanta el talón izquierdo y toca con él el tobillo derecho. Al mismo tiempo, toma aire y lleva las manos cerradas a la cintura, con las palmas hacia arriba y el cuerpo mirando hacia el lado izquierdo.
- Con el pie izquierdo, avanza un paso hacia la izquierda, mientras cargas el peso sobre la pierna derecha. Lleva los puños enfrentados entre sí a la altura de la boca y después expulsa el aire, a la vez que empujas hacia delante con las manos abiertas como garras, mirando el dedo índice de la mano izquierda.
- Repite ahora el primer movimiento con el otro lado: con las rodillas ligeramente flexionadas y manteniendo el peso sobre la pierna izquierda, toca el tobillo izquierdo con el talón derecho. Inspira y lleva los puños a la cintura, también con las palmas hacia arriba, pero esta vez con el cuerpo mirando hacia la derecha.
- Con el pie derecho, da un paso hacia la derecha. Cargando el peso sobre la pierna izquierda, pones los puños a la altura de la boca y, mientras espiras, lanza hacia delante las manos en forma de garras, mirando el índice de la mano derecha.

- Repite cinco veces la secuencia, alternando los lados izquierdo y derecho.

#### **REFLEXIONES**

¿Qué has experimentado practicando este ejercicio? ¿Has notado tus músculos flexibles o tensos? ¿Crees que practicar estos movimientos de manera lenta y tranquila contribuye a relajarte? ¿Qué crees que puede aportar este ejercicio a tu forma habitual de moverte? Prácticalo durante una temporada y observa los cambios que se producen en tus movimientos.