



Familiares en Salud Mental



ESCUELA DE
PACIENTES



Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD



ESCUELA DE
PACIENTES

CRÉDITOS

| Elaboración de la Guía:

| Adaptación de contenidos:

| Revisión de contenidos:

| Edita: Escuela de Pacientes EASP

| Diseño y Maquetación:

| Depósito Legal:

| ISBN:



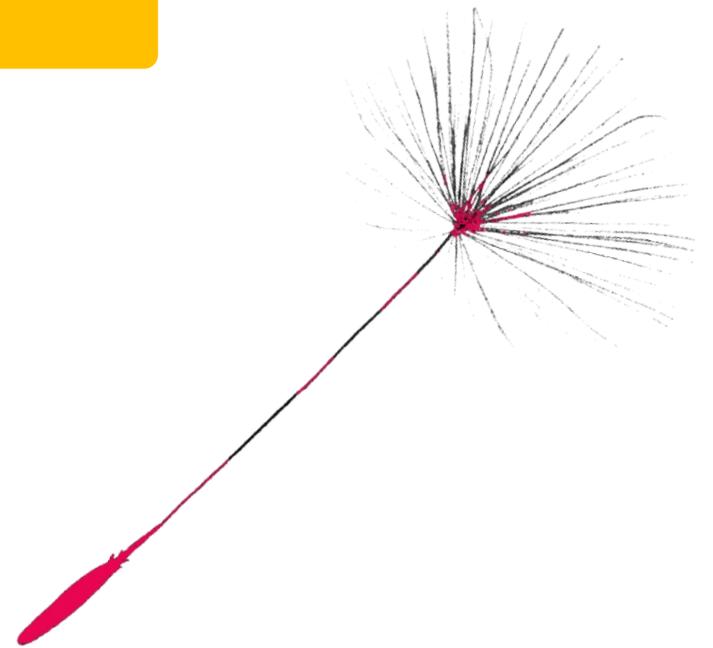
ESCUELA DE
PACIENTES

01 ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

02 TRATAMIENTO Y RECUPERACIÓN

03 CONSEJOS DE AUTOCUIDADO

04 ANEXOS



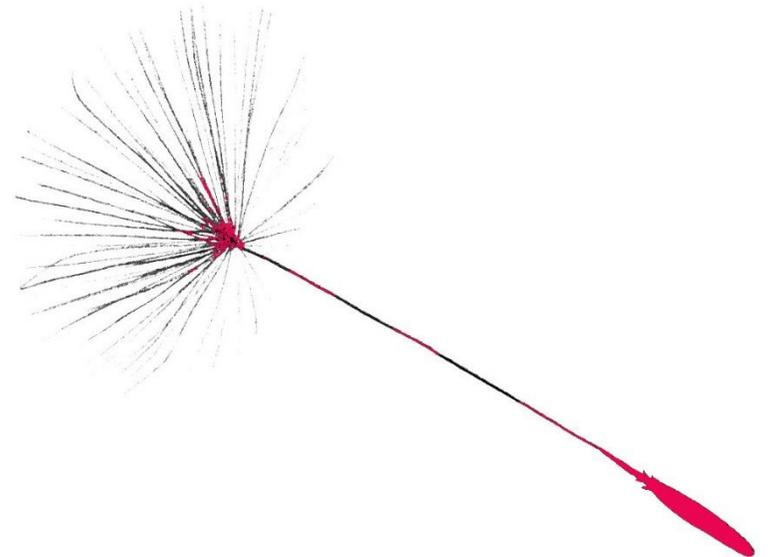


ESCUELA DE
PACIENTES

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La OMS describe **salud mental** como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades, puede afrontar las exigencias normales de la vida y trabajar productivamente y de modo fructífero, y a la vez es capaz de contribuir a su comunidad.



¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD MENTAL?

Un **trastorno o enfermedad mental** la podemos definir como una alteración de tipo emocional, cognitivo y / o del comportamiento, en que quedan afectados procesos psicológicos básicos como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje, etc., lo que dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en que vive y crea alguna forma de malestar subjetivo.

La mayor parte de las enfermedades mentales obedecen a una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales.

¿QUIÉN PUEDE PADECER UNA ENFERMEDAD MENTAL?

Una de cada cuatro personas sufre un trastorno mental a lo largo de la vida.

Todas las personas tenemos posibilidades de padecer una enfermedad mental, al igual que ocurre con muchos otros tipos de enfermedades y pese a que algunas personas puedan presentar una mayor predisposición genética, los factores ambientales pueden afectar de forma determinante en la aparición y curso de los trastornos mentales. Entre los factores que pueden influir en su desarrollo se encuentran alteraciones en la química del cerebro u otros mecanismos biológicos, predisposición genética, factores ambientales y culturales, lesiones cerebrales, consumo de sustancias, etc.





ESCUELA DE
PACIENTES

TRATAMIENTO Y RECUPERACIÓN



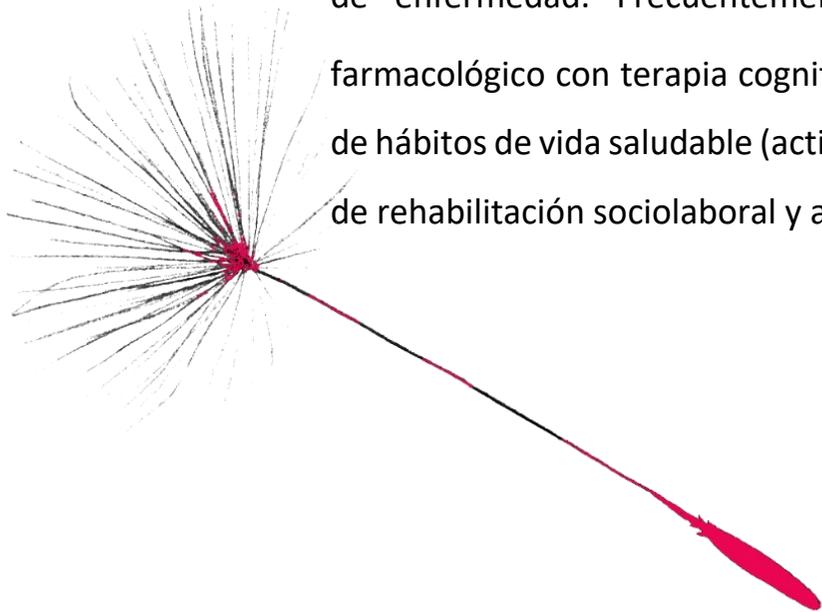
¿LAS ENFERMEDADES MENTALES SE CURAN?

Las personas con una enfermedad mental pueden curarse o recuperarse con un tratamiento adecuado.

Sin embargo, muchas personas siguen sufriendo una enfermedad mental y no acuden a recibir tratamiento a causa de la estigmatización que existe sobre este tipo de enfermedades. El estigma tiene su origen social en tiempos remotos, y por ello su superación es lenta y sigue influyendo en mayor o menor medida en todos los ámbitos sociales: familiares, vecindario, trabajo, medios de comunicación y también en los ámbitos sanitarios y profesionales de la salud mental.

Actualmente la mayoría de los pacientes son tratados en el ámbito **comunitario**, y suelen integrarse en la sociedad, gracias a un cambio de mentalidad y a los avances conseguidos en tratamientos, frente al tratamiento recibido hasta hace sólo unas décadas, confinados en centros psiquiátricos.

Los tratamientos se suelen diseñar de **forma personalizada y diferente**, según el tipo de enfermedad. Frecuentemente se realiza una **combinación de tratamiento** farmacológico con terapia cognitivo-conductual, psicoeducación y apoyo familiar, adquisición de hábitos de vida saludable (actividad física y alimentación equilibrada, sexualidad...), medidas de rehabilitación sociolaboral y actividades ocupacionales.



¿QUÉ ES EL MODELO DE RECUPERACIÓN EN SALUD

La **Recuperación**, entendida como **Recuperación social**, es inicialmente un movimiento social que se pone en marcha en el seno de los usuarios de servicios de salud mental, en torno a un conjunto de valores compartidos (implicación personal, autodeterminación, esperanza...) y que plantea la posibilidad de **recuperar el control de la propia vida**, a través de un proyecto de vida con sentido, independientemente de los síntomas de la enfermedad.

La **esperanza** es fundamental para la recuperación y la persona la experimenta en la medida en que va asumiendo un mayor control sobre su vida.

Por otro lado, el **apoyo entre iguales** es fundamental para muchas personas en su proceso de recuperación. Las asociaciones de usuarios juegan un papel clave en ese proceso (Federación En Primera Persona).

El proceso de recuperación está estrechamente relacionado con **los procesos de inclusión social** y con la capacidad de disfrutar de un rol social con sentido y satisfacción para la persona en el medio comunitario y no en servicios segregados.

La persona podrá aprovechar las oportunidades para recuperar la alegría de vivir y seguir comprometido con su proyecto de vida. Es importante saber que pese a recibir ayuda de sus apoyos naturales, si los tuviera, o en cualquier caso obtenerlo de los servicios y las asociaciones,

el proceso de recuperación dependerá en gran medida

de la persona y de su compromiso. Las etapas de descompensación y desánimo podrán presentarse cada cierto tiempo, pero tras ellas podrá recuperarse y tomar de nuevo impulso.



EL PAPEL DE LA FAMILIA Y LAS PERSONAS CUIDADORAS EN EL TRATAMIENTO

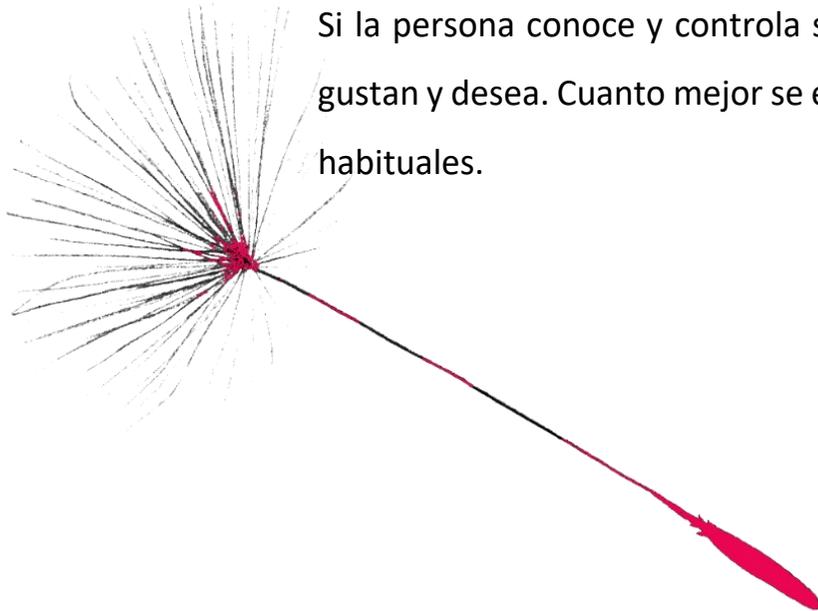
La familia y otros allegados son a menudo cruciales para la recuperación y por tanto deben ser tenidos en cuenta cuando sea posible y recibir apoyo y formación. Es muy importante para la recuperación, el mantener un entorno familiar adecuado y tranquilo, de apoyo y que facilite la autonomía y toma de decisiones cada vez mayor de la persona con una enfermedad mental. Además, la familia es un elemento clave para ayudar y motivar a la persona con la enfermedad a seguir el tratamiento propuesto.

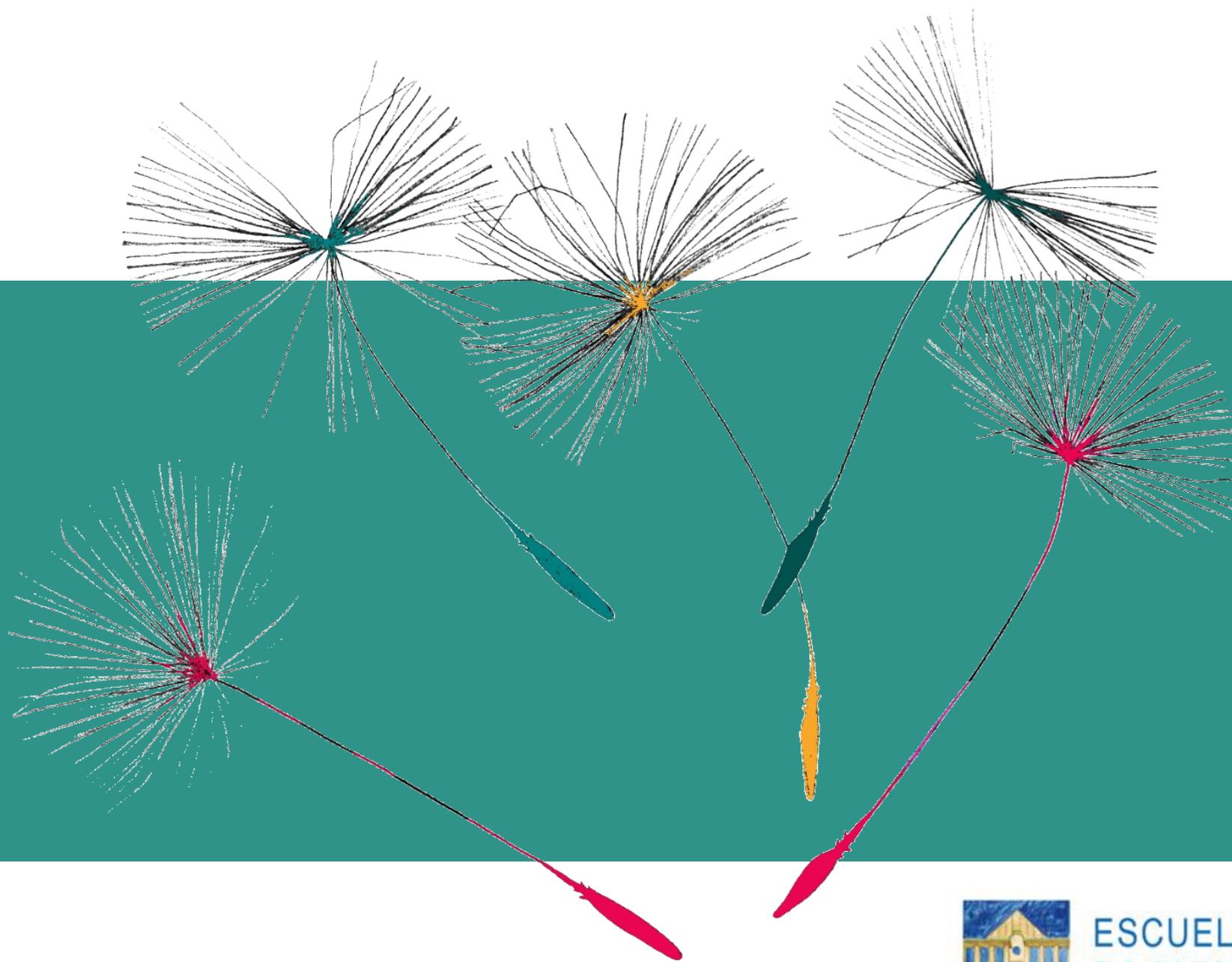


¿UNA PERSONA CON ENFERMEDAD MENTAL PUEDE REALIZAR UNA VIDA NORMALIZADA?

Las personas con una enfermedad mental **pueden trabajar, formar una familia, tener relaciones sociales, etc.** Con el tratamiento psicológico y farmacológico adecuado y con el entorno social y familiar favorable, una persona con enfermedad mental deja de tener las limitaciones que puede suponer la enfermedad.

Si la persona conoce y controla su enfermedad podrá realizar la mayoría de las cosas que le gustan y desea. Cuanto mejor se encuentre mejor se sentirá para poder realizar sus actividades habituales.





ESCUELA DE
PACIENTES

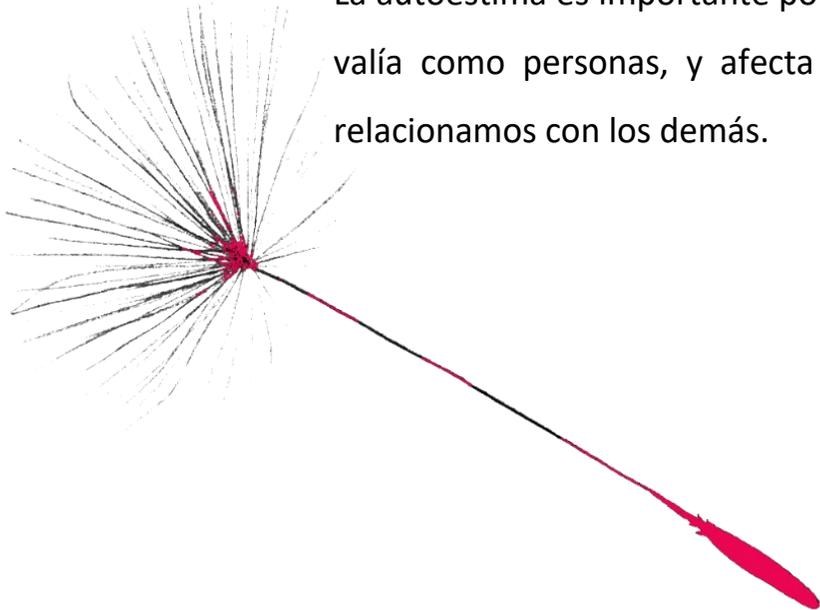
CONSEJOS Y CUIDADOS



AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotras/os mismas/os, cómo nos percibimos, qué pensamos de nosotras/os y nuestros comportamientos, por tanto, se refiere a nuestra manera de ser, de actuar en el mundo y de relacionarnos con las demás personas.

La autoestima es importante porque se refiere a nuestra manera de ser, al sentido de nuestra valía como personas, y afecta a nuestra manera de estar, de actuar en el mundo y de relacionamos con los demás.



Una persona que se autoestima lo suficiente:

Es capaz de obrar según crea que es lo más acertado. Y no se siente culpable cuando a otros no les parezca bien lo que haga.

Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar fácilmente por dificultades.

Da por supuesto que es interesante y valiosa para otras personas, no se deja manipular.

Cree en sus valores y actúa según cree acertado.

Aprende del pasado y proyecta para el futuro, viviendo el aquí y ahora.

Reconoce y acepta sus sentimientos (positivos y negativos) y es sensible a los sentimientos y necesidades de las demás personas.

Es capaz de disfrutar de las más diversas actividades: trabajar, leer, jugar, charlar, caminar...

No se deja manipular por los demás.

Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás.

Dedicar gran parte del tiempo a otra persona puede suponer restar del que deberíamos dedicar a nosotras, por eso **es necesario reflexionar sobre nuestra estima, cómo está y cómo mejorarla**. Para sentirse mejor, ser más felices y para así poder cuidar mejor.

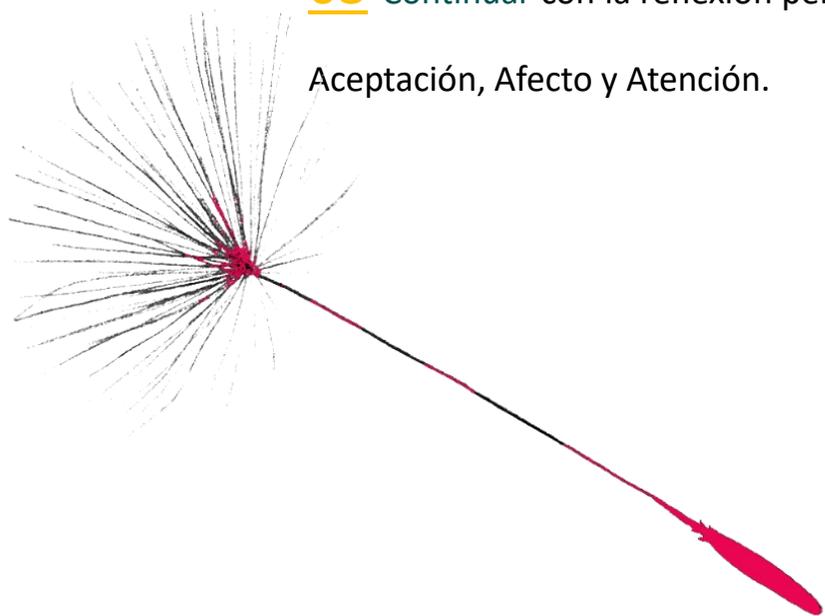


¿Cómo trabajar la autoestima?

01 Reflexionar y responder a la cuestión: “para mí la autoestima es.....” _____”

02 Puntuar su autoestima de 1 a 10.

03 Continuar con la reflexión pensando y trabajando las cuatro “A” de la Autoestima: Aprecio, Aceptación, Afecto y Atención.



★ **Aprecio** de sí mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer o poseer. Un aprecio que incluye todo lo positivo que pueda haber en uno/a mismo/a: talentos, habilidades, cualidades corporales, mentales o espirituales. Conocer su capacidad de desarrollar otras cualidades todavía latentes si se lo propone seriamente.

Un ejercicio para lograr el Aprecio: pensar y decir en voz alta algo positivo de sí misma. Da igual que sea una cualidad, una habilidad o un rasgo físico.

★ **Aceptación** tolerante y esperanzada de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Asumirse como ser humano flexible que puede fallar en algunos momentos. Reconocer serenamente los aspectos desagradables de su personalidad. Responsabilizarse de todos sus actos, sin sentirse excesivamente culpable por los desacertados.

Un ejercicio para conseguir la aceptación: reflexionar sobre cosas que le gustaría cambiar o mejorar, pensar en aspectos ya superados y aceptados de su vida.

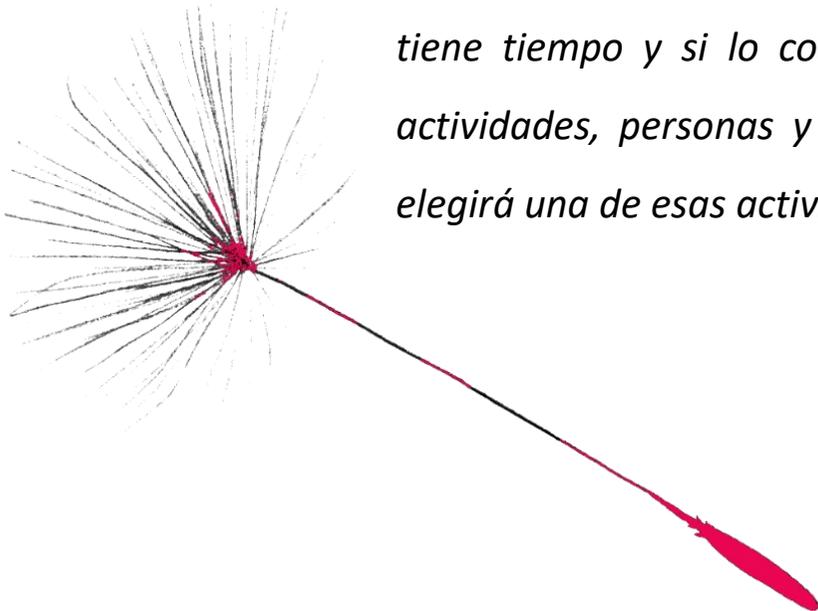
★ **Afecto**, mostrando una actitud amistosa, comprensiva y cariñosa hacia sí misma.

Sentirse en paz con sus pensamientos y sentimientos, con su imaginación, con su cuerpo.

Un ejercicio para trabajar el afecto: preguntarse a sí misma si es expresiva y cariñosa/o o si le cuesta serlo.

★ **Atención** y cuidado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas, intelectuales como espirituales.

Un ejercicio para potenciar la atención: preguntarse a sí misma si se cuida, si tiene tiempo y si lo considera importante. Reflexionará sobre sus gustos, actividades, personas y lugares preferidos o sus premios diarios. Después, elegirá una de esas actividades o gustos para realizarlos durante la semana.



ASERTIVIDAD

La asertividad es la **capacidad para expresar y argumentar nuestras posiciones, sentimientos ideas, y opiniones, a la vez que se respetan los de otras personas.** De esta forma se consigue comunicar aquello que se desea y defender los propios posicionamientos, sin agredir ni ofender a la otra persona. La persona asertiva no va a “ganar” sino que pretende “llegar a un acuerdo”.

Por asertividad se entiende decir las cosas en el lugar y en el momento adecuado y con las palabras adecuadas. No sólo las palabras, sino también con la entonación y el respeto adecuados.

Asertividad y felicidad están estrechamente relacionadas desde el momento en que ambas tienen que ver con la calidad de las relaciones que mantenemos con quienes nos rodean. Dicho en otras palabras, la asertividad es una de las claves de las relaciones armoniosas y las relaciones armoniosas son una de las claves de la felicidad.

Aplicar una conducta asertiva puede implicar para las personas cuidadoras mejoras en las relaciones que mantiene con las personas a las que cuidan y con las otras personas que le rodean.

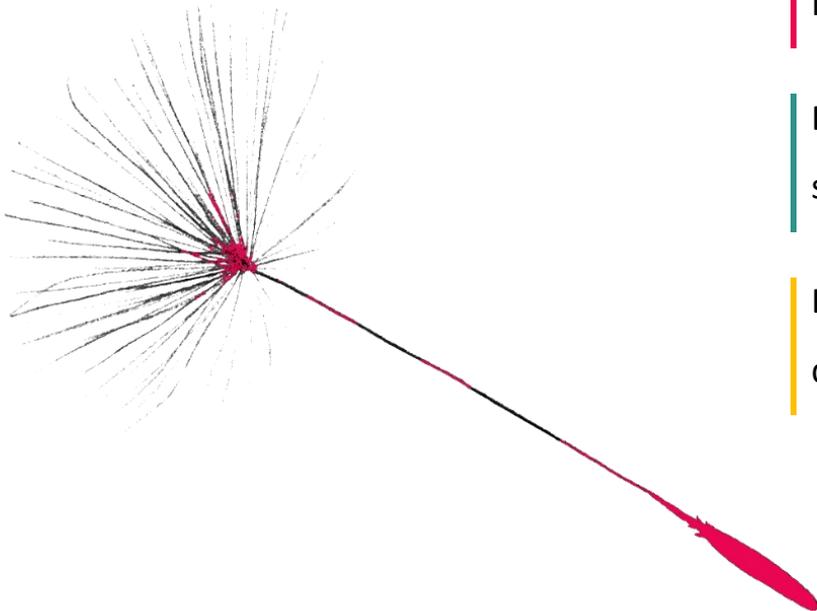
¿Cómo se comporta una persona asertiva?

★ Sabe decir **NO** o mostrar su postura hacia algo:

Manifiesta su propia postura ante un tema, petición, demanda.

Expresa un razonamiento para explicar/justificar su postura, sentimientos, petición.

Expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos, demandas de las otras personas.



★ Sabe pedir favores:

Expresa la presencia de un problema que le parezca debe ser modificado.

Sabe pedir lo que desea

Pide clarificaciones si es necesario.

★ Sabe expresar sentimientos:

Expresa gratitud, afecto, admiración, ...

Expresa insatisfacción, dolor, desconcierto.

Expresa sus sentimientos y no manipula con su conducta.

★ Es una persona transparente:

Los demás se sienten más a gusto con ella

Aumenta la confianza en sí mismos/as y en los demás.

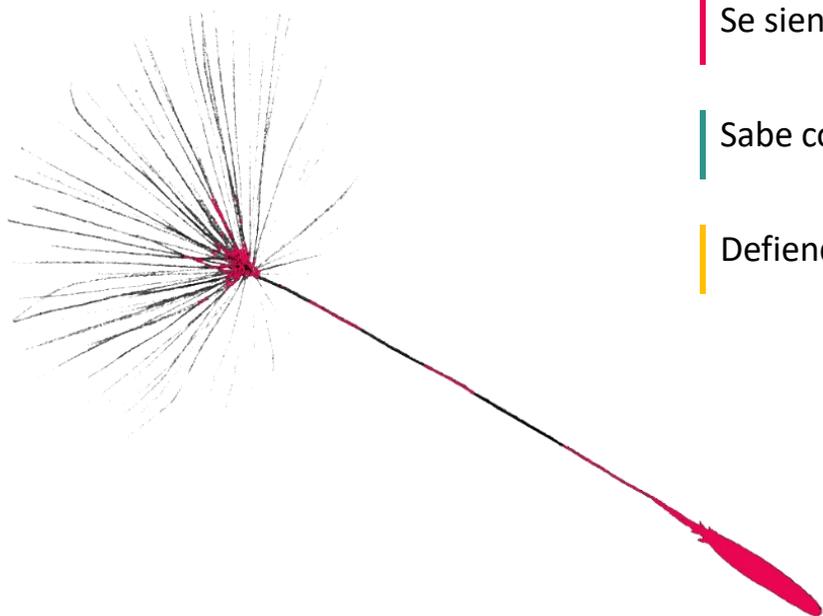
Se reducen las posibilidades de agresividad y de sumisión.

Aumenta el control de sus emociones y de sus reacciones.

Se siente libre para manifestarse con palabras y actos.

Sabe controlarse y no deja que otros le controlen.

Defiende sus derechos y reconoce y respeta los de los demás.



Ejercicio para trabajar la Asertividad

Hacer una lista de 10-15 situaciones cotidianas que le han causado un dilema sobre cómo actuar o qué decir. Por ejemplo:

Quiere despejarse y salir a tomar un café y pide el favor a un familiar para que le apoye, y le responde que no.

Ha oído que hay unos talleres para personas cuidadoras y quiere asistir y pide a su pareja que cuide de su familiar esas horas que estará ausente y “nunca puede”.

La persona a la que cuida le pide ayuda para levantarse, pero puede hacerlo sólo/a perfectamente.

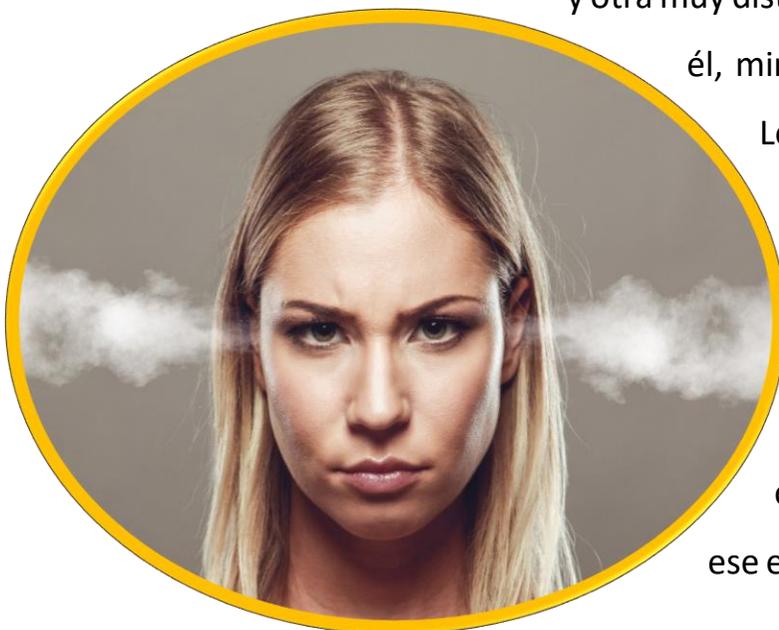
Haga su propia lista y anote, a continuación, qué hizo ante esa situación y el grado de satisfacción respecto a esa acción. Analice después por qué cree que está satisfecho/a o no, o qué cree que podría hacer la siguiente vez para estar satisfecho/a.

Situación y cómo actuó	¿Me siento satisfecho/a de cómo reaccioné?	Cómo mejoraría

Derecho a enfadarse

El enfado es una **respuesta humana completamente normal** en todas las personas, independientemente de su situación. Y no por ello, dejan de convivir o compartir con las personas a las que se dirige el enfado su vida cotidiana.

Pero una cosa es enojarse, sentirse molesto/a, contrariado/a, incluso irritado/a o enervado/a, y otra muy distinta perder los estribos, atacar al otro, arremeter contra él, minar su autoestima, humillarlo...Lo primero es legítimo. Lo segundo, no.

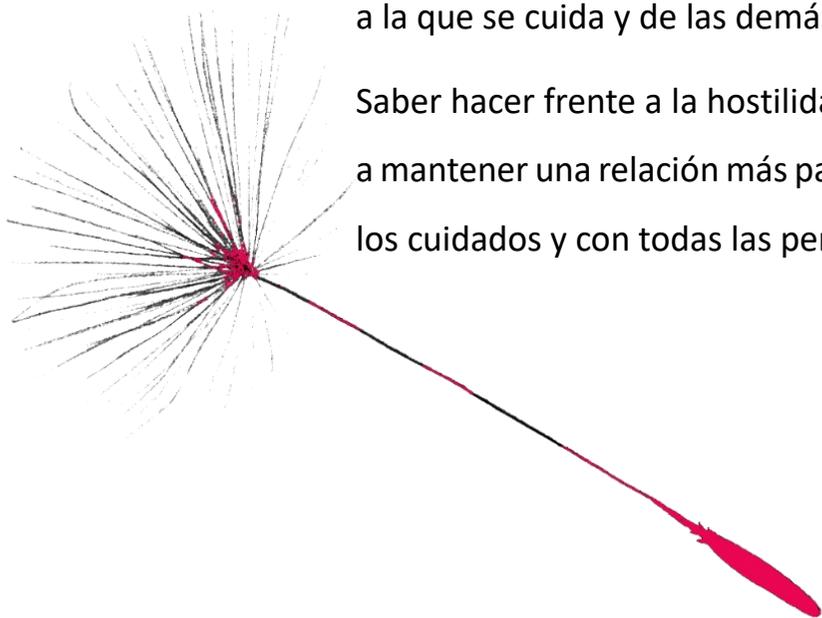


Es cierto que las personas tienen derecho a expresar lo que sienten, pero deben expresarlo oportunamente. Una cosa es el sentimiento, una persona puede enfadarse, pero otra cosa, es la acción o la conducta que se adopte hacia los demás debido a ese enfado, que puede llegar a no ser oportuna o desmedida.

Las personas cuidadoras, como todas las personas, tienen derecho a enfadarse. El hecho de enfadarse con facilidad surge normalmente cuando debido a la enfermedad del familiar o de la persona a la que se prestan los cuidados, la persona cuidadora comienza a notar el desgaste físico y psíquico del tener que cuidar: "¿Por qué me tiene que pasar esto a mí?" o "¿Por qué nadie me ayuda?".

Además, las personas cuidadoras, muchas veces, son también la "diana" del enojo de la persona a la que se cuida y de las demás personas a las que afecta su situación.

Saber hacer frente a la hostilidad, y saber expresar adecuadamente el enfado, sin duda, ayuda a mantener una relación más pacífica con las demás personas, con la persona a la que se prestan los cuidados y con todas las personas que le rodean.



Guión DESC

Un ejemplo:

La persona a la que cuida hace un comentario desagradable sobre usted ante otro familiar que ha venido a visitarle.

Ante esta situación, de nada sirve quejarse por teléfono a amistades o quejarse ante su pareja, hijos/as, etc.

Así, esa persona que hizo el comentario no escuchará nunca las quejas, o bien, llegarán a sus oídos de forma deformada.

Para ganarse su respeto y que cambie su comportamiento es necesario hablar con esa persona y usted es la única persona que puede hacerlo.

“D” de Describir el Comportamiento Objetivo

Entrar en el tema haciendo una descripción de lo sucedido y nada más, sin ningún tipo de juicio.

Siguiendo con el ejemplo y con la conversación:

| *Has comentado esta noche delante de mis hermanos, mis amigos.....*

“E” de Emoción

La descripción de los hechos debe ir inmediatamente seguida de la emoción que se ha sentido.

Hay que evitar hablar de la propia cólera ya que es una emoción que va dirigida hacia el otro.

Es mejor hablar de emociones propias...*“me sentí herida/o...”*

Siguiendo con el ejemplo y con la conversación:

| *Cuando comentaste eso delante de todos ello me sentí, avergonzada/o, herida/o y muy triste.*

“S” de Solicitar

Pedir explícitamente un comportamiento distinto, de forma concreta y con un lenguaje dirigido a la obtención de respuestas objetivas, en lugar de a la modificación de rasgos o actitudes personales.

Siguiendo con el ejemplo y con la conversación:

Me gustaría que cuando estemos en compañía de mis hermanos/mis amigos sentir que eres un apoyo para mí, que te importo y que no vas a hacer comentarios desagradables sobre mí.



“C” de Consecuencias

Haga consciente a la otra persona de las ventajas que va a reportarle un cambio en su manera de proceder. Puede tratarse de compensaciones (refuerzo positivo) o de la posibilidad de evitar contratiempos (refuerzo negativo).

Ejemplo:

En el caso anterior:

| *Así podremos disfrutar de una visita tranquila.*

| *De esta forma ganaremos en confianza mutua al hablar nuestras cosas en privado.*

Afrontar la hostilidad de los demás

Qué SI hacer

Activar nuestro autocontrol emocional, no alterarnos.

Reconocer el enfado de la persona y expresar comprensión hacia lo que le ocurre.

Escuchar cuidadosamente. Antes de responder, aguardar a que la persona exprese su irritación.

Mantener una actitud abierta, no prejuizar.

Ayudar a la persona a afrontar la situación cuando percibe su mal comportamiento.

Si es posible, invitar amablemente a la persona a un área privada.

Sentarse con la persona para hablar con calma.

Mantener un tono de voz calmado y *bajar* el volumen.

Reservar nuestros propios juicios acerca de los que “debería” y “no debería” hacer la persona enfadada.

Empatizar con la persona enfadada, o lo que es lo mismo “ponerse en su lugar”, sin necesidad de estar de acuerdo con ella, una vez que su hostilidad se ha reducido.

Expresar nuestros sentimientos después del incidente y pedir que en otras ocasiones se conduzca la situación de otro modo.

Pedir *ayuda* a otra persona si percibimos que no podemos afrontar en solitario esta situación.

Qué NO hacer

Rechazar la irritación o tratar de calmar. Palabras como “calma”, “tranquilo” “cálmate”, suelen enfadar aún más a la otra persona.

Negarse a escuchar

Defender una postura sin conocer los hechos en profundidad.

Avergonzar a la persona por su *mal* comportamiento.

Continuar confrontación de gritos en un área pública.

Mantenerse de pie habiendo lugares para sentarse.

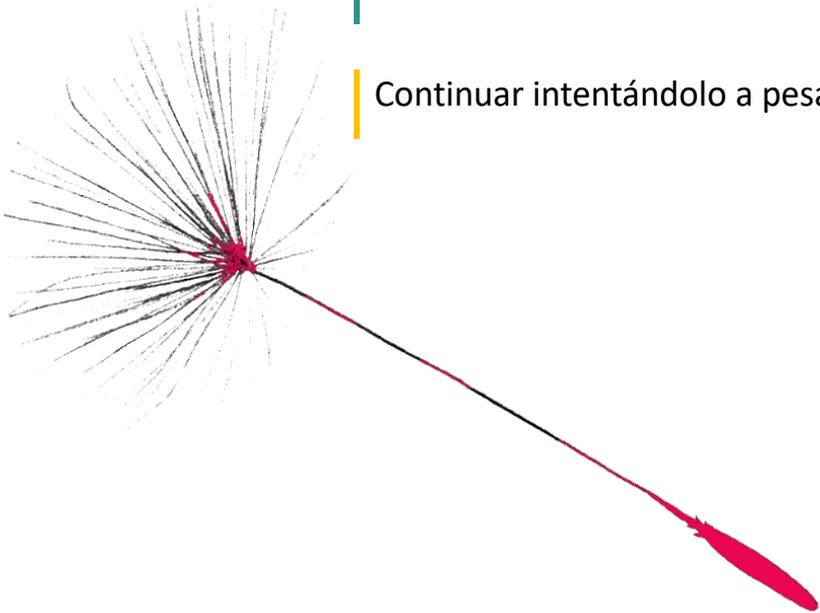
Elevar el volumen de voz para “hacernos oír”.

Saltar a las conclusiones acerca de lo que “debería” y “no debería” hacer la persona enfadada.

Argumentar y razonar acerca de las ventajas de conducirse de otra manera.

Ocultar nuestros sentimientos después del incidente.

Continuar intentándolo a pesar de percibirnos poco hábiles para afrontar esta situación.



ESCUCHA ACTIVA Y EMPATÍA

Las personas que escuchan activamente no solo hacen que oyen, sino que prestan una atención real a quien les habla, una atención que expresan con todo el cuerpo. Esta forma de escucha les permite empatizar que es comprender lo que la otra persona está transmitiendo y hacerle entender que la ha comprendido. Esta empatía no significa estar de acuerdo, ni compartir opiniones, si no que se ha hecho un esfuerzo por entender a la otra persona. La empatía sirve para transmitir interés y confianza.

La escucha activa facilita alcanzar acuerdos, favorece decisiones y respuestas más seguras, y puede ayudarle a mantener relaciones más armoniosas con las otras personas, a evitar confrontaciones o enfados, a actuar asertivamente.

Consejos para una buena ESCUCHA ACTIVA

No juzgar, no dar consejos ni interpretar la situación que se ha contado.

Preguntar y resumir frecuentemente lo dicho.

Procurar un ambiente agradable, sin prisa y con actitud positiva.

Pensad un momento en la última conversación que mantuvisteis con la persona que cuidáis, cómo fue, cómo lo mejorarías...)

La empatía es la capacidad de percibir, sintonizar, conectar y comprender las emociones y sentimientos de otras personas.

Se define también como “ponerse en el lugar de otro” o “ponerse en la piel de otro”, caminar a un mismo compás.

Para empatizar, no basta decir “Te entiendo” de una manera global, es necesario ser más descriptivo, y más concreto con respecto a la situación del otro/a.

Ejemplos:

“María, entiendo que estés preocupada por tu salud”.

“Juan, me hago cargo de que tengas poco apetito a la hora de la comida”

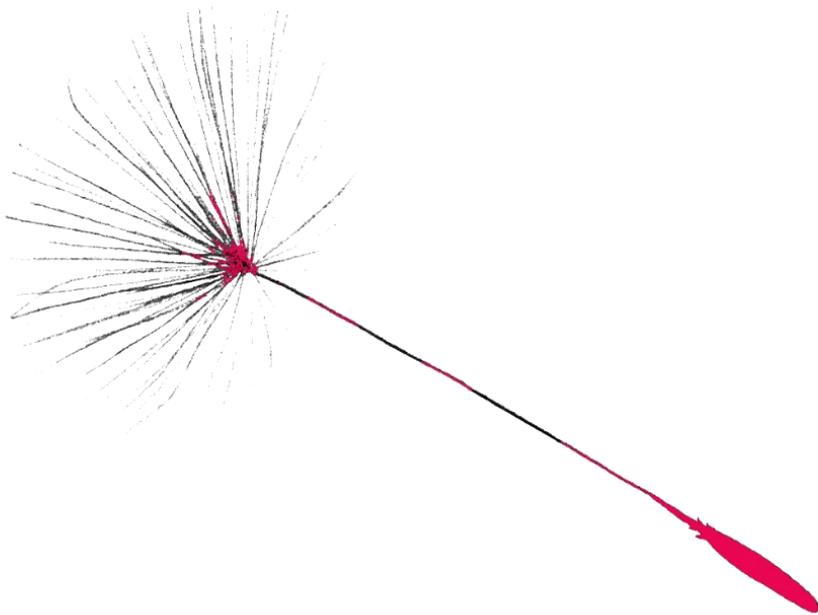
“Papá/Mamá, puedo entender que estés enfadado porque no te ayudo a levantarte.

Puedes tú solo/a”

Requisitos para la EMPATÍA

Aproximarnos al sentir de otra persona (“ponerse en su lugar”) pero evitando ser invadidas/os por sus emociones.

Hacerle entender que estamos comprendiendo su situación concreta.



FAMILIA, VIDA SOCIAL Y GESTIÓN DE SENTIMIENTOS

Implicar a la familia en el cuidado tiene como finalidad el reparto de tareas y responsabilidades, la reorganización de la vida familiar y social. Es necesario contar con la ayuda de otras personas, aunque no salga espontáneamente de ellas ofrecerla. Por eso, en algunas ocasiones aparece el enfado, la hostilidad, el silencio... situaciones incómodas y sentimientos negativos que no ayudan en los cuidados. Es importante identificar y combatir estos sentimientos para encontrarnos con mejor ánimo en la realización de los cuidados.



Le recomendamos QUE

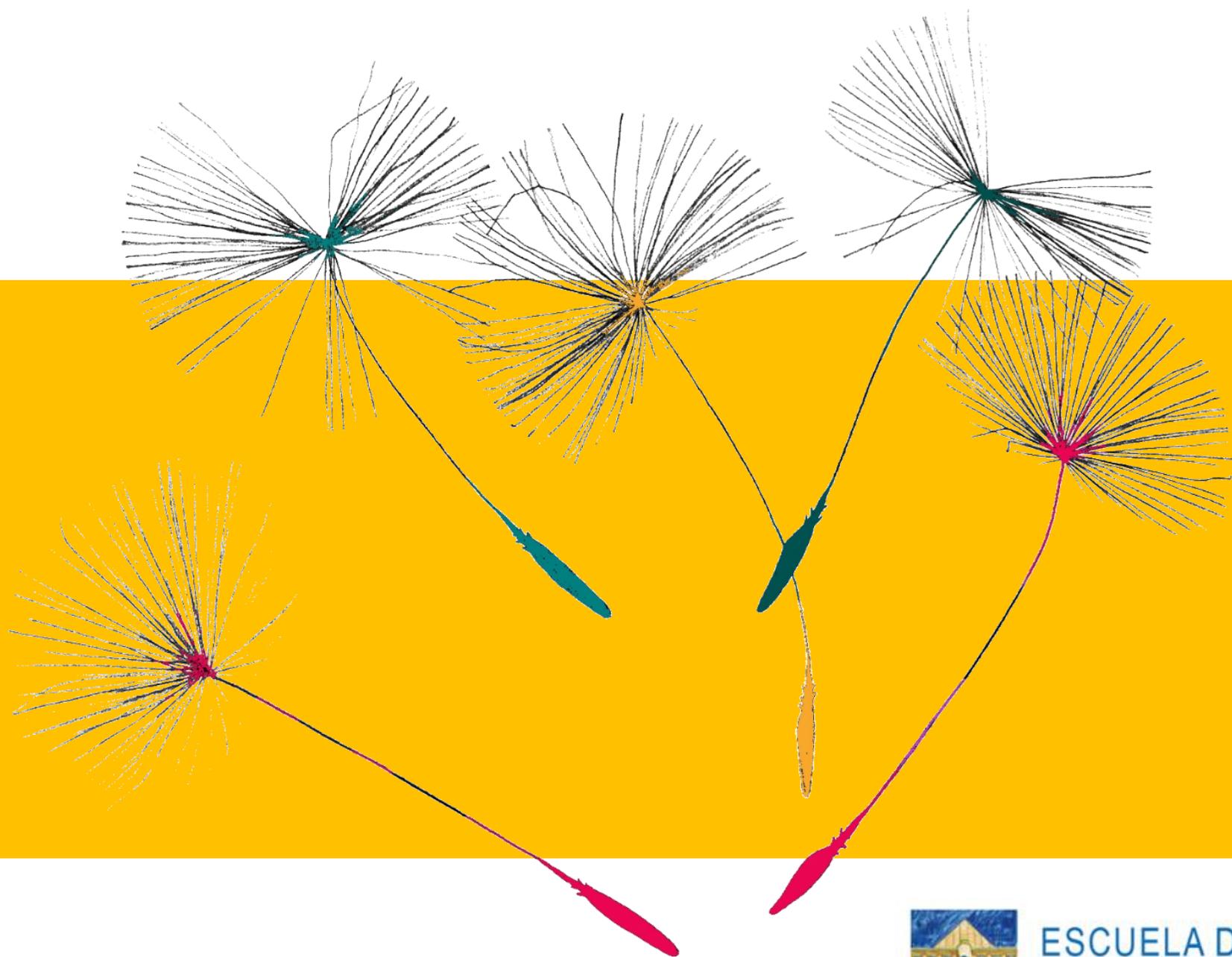
Detecte necesidades, y ayude a sus familiares a facilitar la comprensión de lo que pasa.

Esfuércese por mantener las relaciones o crear otras, y aumente valoración de la vida laboral, talleres de formación y/o autoayuda.

Manténgase en contacto con asociaciones de familiares de personas con una enfermedad mental.

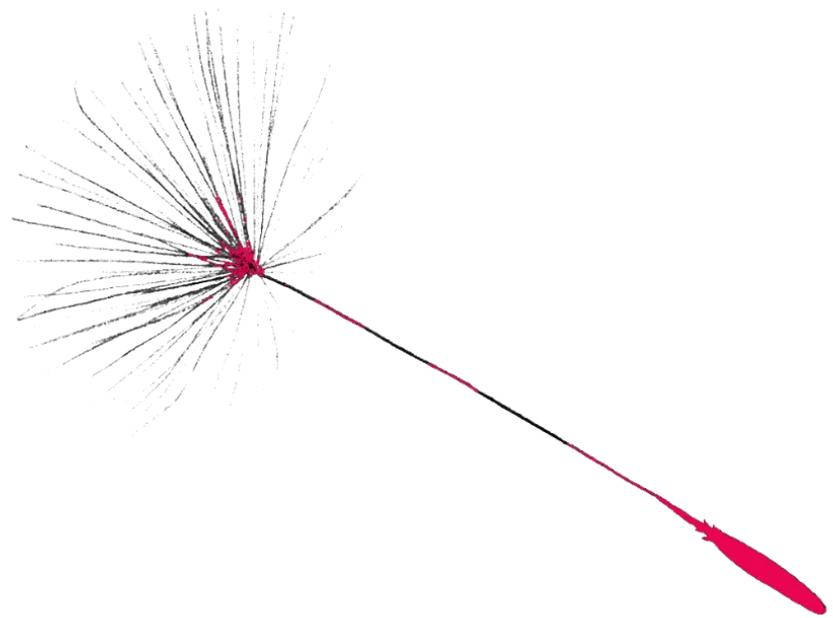
Gestión sus sentimientos como el enfado: ver apartados anteriores.

Combata la hostilidad: ver apartados anteriores.



ESCUELA DE
PACIENTES

ANEXOS



ANEXO 1. PENSAMIENTO POSITIVO. VOLVER A PENSAR

Pensamiento positivo

En nuestra vida diaria vivimos muchas situaciones que nos resultan gratificantes y nos hacen sentir bien, y del mismo modo, también vivimos situaciones que nos resultan difíciles y que nos provocan emociones negativas, como miedo, angustia, desesperación, etc.

¿Y por qué creemos que pasa esto?

En el planteamiento anterior, sólo se contempla una situación (próxima revisión) y una o más emociones (angustia, preocupación). En este escenario falta un elemento muy importante y es “qué pensamos sobre esa situación”, “qué cosas nos decimos a nosotros mismos sobre esa situación”.

Este elemento es clave a la hora de modular nuestros sentimientos ante los eventos que tenemos que afrontar en nuestro día a día.

Es importante que, en nuestra vida diaria, seamos conscientes de qué pensamos sobre determinadas situaciones o qué dialogo interior mantenemos (qué cosas nos decimos a nosotros mismos) para poder controlar esos pensamientos, de manera que nos faciliten la vivencia de esas situaciones que nos resultan difíciles.

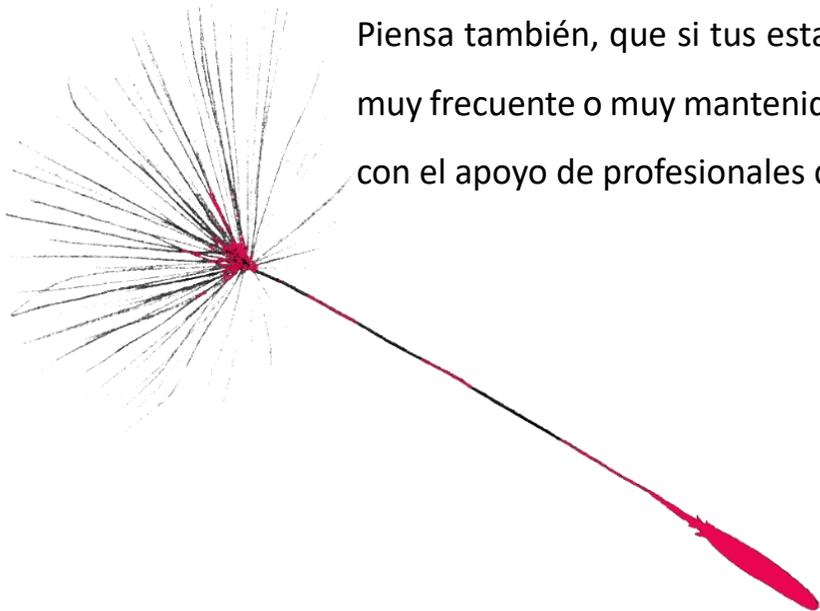
Plantilla

Finalmente, te damos esta plantilla y te invitamos a que registres aquellas situaciones que sean especialmente complicadas y analices cuáles son tus emociones respecto a ellas y cuáles han sido tus pensamientos. Tomate algún tiempo, analiza si detrás de esos pensamientos hay alguna distorsión y si se puede interpretar de otro modo esa situación.

A continuación, registra también la nueva forma de pensar o los pensamientos alternativos que puedes tener y las nuevas emociones que te generan estos pensamientos.

Situación	Emoción	Pensamiento Escríbelo en sentido literal	Nuevo pensamiento Escríbelo en sentido literal	Nueva Emoción

Piensa que esta tarea, aunque parezca sencilla, es larga y requiere constancia y entrenamiento. Piensa también, que si tus estados de ánimo son muy negativos y tu malestar es muy intenso, muy frecuente o muy mantenido en el tiempo, esta técnica no es suficiente y estaría bien contar con el apoyo de profesionales que atiendan tu caso en concreto.



ANEXO 2. TÉCNICA DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por éstas.

Cómo realizarla

Pide al grupo que la realice contigo. (Puedes poner música relajante de fondo)

Encuentra una posición confortable, puede ser de pie, sentado o tumbado.

Asegúrate de relajar tus hombros.

Sitúa una mano en el abdomen, justo encima de tu ombligo y debajo de tus costillas, y pon la otra mano encima de tu pecho.

Respira a través de tu nariz. (Según respiras, deberás sentir cómo tu abdomen crece. A la vez, sentirás un pequeño movimiento en tu pecho).

A continuación, separa tus labios como si fueses a silbar. Ahora expulsa el aire lentamente al mismo tiempo que contrae suavemente los músculos abdominales.

Permite al aire salir lentamente y no lo fuerces a salir.

Se debe tardar el doble de tiempo en expulsar el aire del que se emplea en inhalar.

Repetir esta secuencia de respiración durante 5 ó 6 veces.

Pedir al grupo que practique en casa y dedique unos minutos a esta actividad. Si practica con asiduidad podrá utilizar esta técnica en otras situaciones (en el trabajo, en el autobús, etc.), para relajarse y sentirse mejor.



ESCUELA DE
PACIENTES

 escueladepacientes.es

 twitter.com/escpacientes

 facebook.com/escuelapacientes

 youtube.com/escueladepacientes