

Dificultad para relajarse

Relajarse no es fácil, pero se puede aprender



Índice

- 03** ¿A quién va dirigido este booklet ?
- 04** ¿Por qué es tan difícil desconectar la mente?
- 05** ¿Sabías que este síntoma se puede controlar?
- 06** Cuando todo parece ser culpa tuya
La trampa de la personalización
- 08** Examen de las pruebas
- 11** «Afirmaciones del tipo “deberías”»
¡un “juez” incansable!
- 12** Perspectiva alternativa
- 15** Bibliografía

¿A quién va dirigido este booklet?

Este es un booklet para quienes desean comprender un síntoma psicológico que pueden experimentar las personas con ansiedad: «**Dificultad para relajarse**». La idea es aprender qué es este síntoma, observar un ejemplo de él en la vida cotidiana y saber qué se puede hacer para lidiar con él.

¿Por qué es tan difícil desconectar la mente?

¿Conoces esa sensación de tensión muscular, agitación mental e inquietud que no logras controlar? ¿Sientes que siempre estás cansado física y psicológicamente? Cuando esto ocurre, te encuentras en un estado de «dificultad para relajarse». Este es uno de los síntomas que forman parte del cuadro de ansiedad.

Varios factores pueden desencadenar este estado, como un momento de estrés, trastornos de ansiedad, problemas de sueño e incluso la búsqueda constante de productividad, influenciada por el contexto ambiental.



Además, dos formas de pensar, que llamamos personalización y afirmaciones del tipo «debería», parecen estar directamente relacionadas con este síntoma. Si te sientes así, es probable que estos dos tipos de pensamientos aparezcan con bastante frecuencia.

¿Sabías que este síntoma se puede manejar?

La buena noticia es que podemos cambiar nuestra forma de pensar. Si te interesa conocer formas de enfrentar este problema, en las próximas páginas te presentaremos estrategias para lidiar con él.

Primero...

Comencemos por entender qué es la personalización, y cómo afecta tu forma de ver el mundo.



Cuando todo parece ser culpa tuya: La trampa de la personalización

La **personalización** es una forma de pensar en la que te atribuyes la responsabilidad de eventos que están fuera de tu control, incluso sin tener ninguna evidencia que respalde ese pensamiento o que tengas control sobre el resultado.

Las personas con este tipo de pensamiento suelen interpretar las situaciones negativas como causadas únicamente por sus acciones, pensamientos o características personales, sin considerar

Este pensamiento te coloca en un estado de alerta constante, en el que siempre estás preocupado por la posibilidad de haber causado algo malo y te sientes constantemente responsable de evitar o corregir los problemas.



Es decir...

La personalización es un patrón de pensamiento que distorsiona la realidad, haciéndote sentir culpable o responsable de cosas que no has causado. Es como si te sintieras en el centro de todos los acontecimientos negativos.

Por ejemplo,

Culparte por eventos negativos externos: creer que el retraso de un vuelo es culpa tuya, aunque la causa sea un problema técnico del avión.



¿Alguna vez has pasado por algo parecido?

Quizás esto te pueda ayudar...

Examen de las pruebas

La técnica del «examen de las pruebas» es un método que te ayuda a evaluar si tus pensamientos son reales, buscando pruebas que los respalden o los contradigan.

Puede ayudarte a tener más control sobre tus pensamientos, a ser capaz de modificarlos o sustituirlos por otros más realistas y a desarrollar patrones de pensamiento más saludables.

Es como ser un detective de tus propios pensamientos, investigando si se corresponden con la realidad.

¿Lo practicamos?

¡Es hora de ser el **detective** de tus **pensamientos!**





01. Identifica el pensamiento:


¿Qué pensamiento te «martillea» la mente y te causa sufrimiento?


02. Busca las pruebas que confirmen o refuten el pensamiento identificado:

Pregúntese: «¿Qué pruebas hay de que eso sea cierto? ¿Y cuáles demuestran que ese pensamiento no es real?» Esas pruebas pueden incluir situaciones pasadas, observaciones del presente y otros datos relevantes.

03. Analice y evalúe las pruebas:

Evalúa cada evidencia a favor o en contra y concluye si el pensamiento identificado es verdadero (real) o falso (distorsionado).

Pensamiento negativo:		
Evidencias a favor...	Pruebas en contra...	
CONCLUSIÓN:		

Si estás usando una computadora, usa  para hacer anotaciones.

«Afirmaciones del tipo “debería”» ¡un “juez” incansable!

Las afirmaciones del tipo «debería» son un patrón de pensamiento en el que creamos **reglas rígidas** sobre cómo deberían ser las cosas, o cómo deberíamos actuar nosotros o los demás.

Cuando no cumplimos «esas reglas», sentimos **culpa o frustración**. No logramos enfocarnos en el momento presente ni relajarnos, lo que puede agravar los síntomas de ansiedad.

Es decir...

Son exigencias que nos imponemos sobre cómo deberían ser las cosas. Como si hubiera un **juez interno** en nuestra cabeza diciendo: «No hiciste lo que debías».

Por ejemplo,

En las relaciones, puedes tener pensamientos como: «Siempre debería complacer a los demás» o «Debería poder resolver todos los problemas de mi familia».



Perspectiva alternativa

Para ayudar a cambiar los pensamientos que nos mantienen atrapados en **exigencias exageradas**, podemos usar la técnica de la **perspectiva alternativa**. La idea es reflexionar sobre cómo otra persona evaluaría la misma situación por la que nos estamos exigiendo.

Imagina a una persona que planeó preparar el almuerzo, lavar la ropa, los platos y limpiar la casa en una mañana y no lo logró. Y, de repente, piensa: **«Fracasé porque no logré terminar todo lo que debía. Soy un fracaso»**.

Puede preguntarse: «¿Qué diría mi mejor amigo o amiga en esta situación?». Una posible respuesta sería: «Preparaste el almuerzo, que era lo más importante. Te aseguraste de que todos en casa comieran. No eres un fracaso». **Esa sería una evaluación más justa y equilibrada de la situación.**

Aplicación de la técnica

Paso 1 – Reconoce la voz del «juez interno»

¿Me estoy diciendo algún «debería» o «tienes que» ahora? Si es así, reconoce que es el «juez interno» quien está hablando.

Paso 2– Llama al amigo

«¿Qué diría él o ella sobre lo que ya he logrado?»

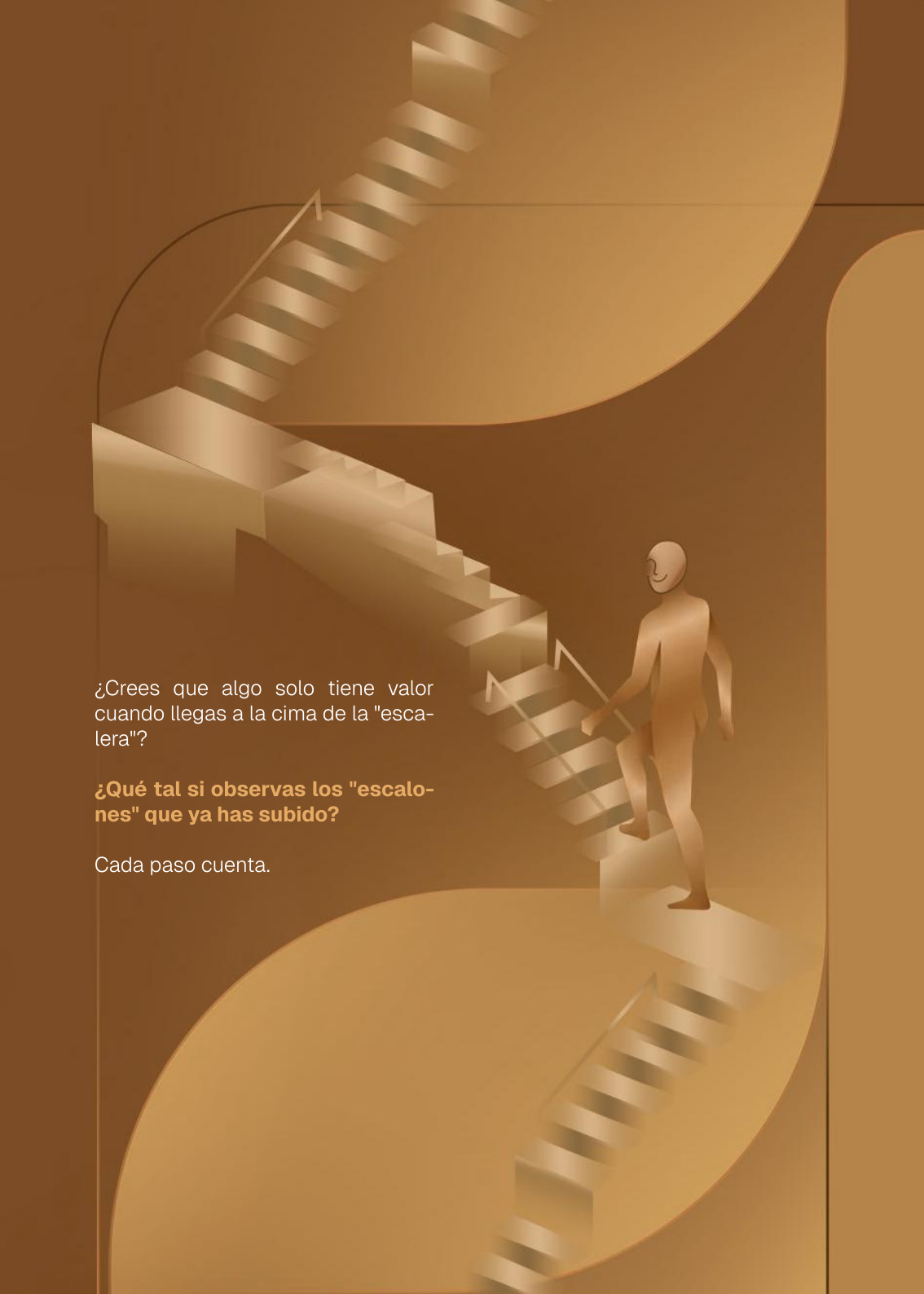
Paso 3 – Da una respuesta más realista

Por ejemplo: «Hoy logré hacer una parte de lo que había planeado. Eso me da la base para seguir con otras tareas».

Paso 4 – Reconoce el valor de cada tarea completada

Repítete a ti mismo: «Cada paso es parte del camino. Es la suma de todos ellos lo que me llevará al resultado final».






¿Crees que algo solo tiene valor cuando llegas a la cima de la "escalera"?

¿Qué tal si observas los "escalones" que ya has subido?

Cada paso cuenta.

Estás en el camino correcto: pensar diferente, sentirte mejor

La transformación de nuestra forma de pensar se logra con práctica y perseverancia. Ahora que conoces las técnicas de «examen de las evidencias» y «perspectiva alternativa», practícalas cada vez que te cueste relajarte. En ese momento estarás más preparado para enfrentarte a ella cuando aparezca. Cada paso cuenta, y hoy has avanzado mucho, ¡sigue adelante!



Bibliografía

Abramowitz, J. S., y Blakey, S. M. (2020). Manual clínico del miedo y la ansiedad: procesos de mantenimiento y mecanismos de tratamiento.

Asociación Americana de Psicología. Asociación Americana de Psiquiatría. (2023). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. (5.^a ed.).

Artmed. Barlow, D. H. (2021). Manual clínico de trastornos psicológicos: un manual de tratamiento paso a paso. (6.^a ed.). The Guilford Press.

Hoomann, S. G. (2020). El libro de ejercicios para la ansiedad: estrategias sencillas de TCC y mindfulness para superar la ansiedad, el miedo y la preocupación. New Harbinger Publications.

Leahy, R. L. (2018). Técnicas de terapia cognitiva: Manual del terapeuta. Artmed.

AUTORÍA

Susana de Oliveira Santana

Más información: geppsufs.com/pessoa/susana/

Jéssica July Dantas Santos

Más información:

geppsufs.com/pessoa/jessica-july-dantas-santos/

MAQUETACIÓN Y DISEÑO

Vitoria Gama

Más información: hoshiueki.com.br

Gabriel Gazza

Más información: behance.net/gazzailustra

SUPERVISIÓN

Dandara Palhano

Más información: geppsufs.com/pessoa/dandara/

ORIENTACIÓN

André Faro

Más información: geppsufs.com/pessoa/andre/

Cómo citar

Santos, J. J. D., Santana, S. O., Gazza, G., Palhano, D. y Faro, A. (2025). Dificultad para relajarse: Relajarse no es fácil, pero se puede entrenar [Folleto digital]. Grupo de Estudios e Investigaciones en Psicología de la Salud – GEPPS (Universidad Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 www.geppsufs.com

 [@gepps_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



Escanea el código QR para
explorar más booklets.

