

Kit de herramientas para *miEM*

Planilla sugerida de Relajación

Técnicas sugeridas para ayudarlo a relajar.

Aprender técnicas de relajación activa puede ayudar a que su cuerpo se relaje de manera más completa. A esto se le denomina lograr la respuesta de relajación. Utilizar esta planilla puede ayudarlo a:

- Programar un horario para practicar técnicas de relajación.
- Practicar diferentes técnicas para encontrar la que le gusta y beneficia.
- Construir el hábito de practicar técnicas de relajación.

Paso 1

Elija una técnica de relajación

Existen varias técnicas de relajación comunes que puede realizar por su cuenta.

Puede marcar la casilla de la técnica que desea practicar:

- Relajación muscular progresiva.
- Imaginería guiada.
- Respiración profunda.
- Meditación Mindfulness.
- Relajación autógena.
- Otra técnica que le gustaría probar:

Paso 2

Programe un horario para practicar

Disponga un horario determinado para practicar la técnica que elija. Propóngase como meta practicar tan frecuentemente como pueda. Para ayudar a medir su progreso, escriba el nombre de la técnica que desea probar y el horario en que se programó en las casillas de la planilla.

Paso 3

Califique su nivel de fatiga, dolor y estrés

Utilice las siguientes escalas para calificar cuánta fatiga, dolor y estrés siente antes y después de la sesión. Escriba los números en las casillas de la planilla.

FATIGA



DOLOR



ESTRÉS



Kit de herramientas para *miEM*

Planilla sugerida de Relajación

Día	Paso 1	Paso 2	Paso 3						NOTAS
	TÉCNICA DE RELAJACIÓN	HORARIO PROGRAMADO	PUNTAJE FATIGA		PUNTAJE DOLOR		PUNTAJE ESTRÉS		
			Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
Lunes	Ejercicios de respiración profunda	3:30 pm - 3:45 pm	8	5	9	6	8	6	Me tomó unos minutos concentrarme en ello, pero al rato comencé a sentir menos fatiga, dolor y estrés.

Día	Paso 1	Paso 2	Paso 3						NOTAS
	TÉCNICA DE RELAJACIÓN	HORARIO PROGRAMADO	PUNTAJE FATIGA		PUNTAJE DOLOR		PUNTAJE ESTRÉS		
			Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
Lunes									
Martes									
Miercoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									