

Relajamiento

Se pueden utilizar técnicas de relajamiento para reducir la tensión y la ansiedad relacionadas con el estrés. Estas pueden convertirse también en una parte agradable de su vida diaria y le ayudarán a tener un estilo de vida más saludable y tranquilo.

La siguiente lista contiene algunas sugerencias sobre técnicas de relajamiento. Con el tiempo descubrirá lo que funciona mejor para usted. Puede experimentar con estas sugerencias y luego desarrollar sus propias técnicas.

Técnicas

- Recuerde respirar en momentos de estrés. Preste atención a su ritmo de respiración y manténgalo lento, profundo, tranquilo y rítmico.
- Cree una atmósfera relajante: atenúe las luces, escuche música, encienda velas, recuerde lugares, momentos y gente especiales, o imagine una situación de relajamiento.
- Haga algo que disfrute: lea un buen libro, vea un programa ligero de televisión, dése un baño caliente de tina, haga jardinería, cocine, tome una taza de té. Haga cualquier cosa que le ayude a relajarse.
- Haga algún ejercicio físico como caminar, estiramientos, bailar, deportes, etc. El ejercicio físico alivia la tensión y el estrés.
- Reasegúrese a sí misma/o que está a salvo y segura/o.
- Recuérdese a sí misma/o que es capaz.
- Recuérdese a sí misma/o su propio valor.

Técnicas adicionales

- Haga que otros le recuerden que está segura/o, que es capaz e importante.
- Recuerde que existen cosas que puede hacer para sentirse menos tensa/o y que tiene cierto control sobre las cosas.
- Dependiendo de sus necesidades, tómese un tiempo libre para estar sola/o, o con otras personas.
- Construya una red de apoyo fuerte y positiva.
- Hable con otras personas; llame a una amiga/o.
- Llame a la línea del Centro de Recursos Contra la Agresión Sexual del Condado de King (KCSARC siglas en inglés) disponible las 24 horas del día VOICE 888.99.



Línea abierta las 24 horas del día para la atención de problemas de agresión sexual
888.99.VOICE
Teléfono gratis solamente en el Oeste de Washington

Centro de Recursos Contra la Agresión Sexual del Condado de King
PO Box 300, Renton, WA 98057
tel. 425.226.5062
Línea comercial (Voice/TTY)
www.KCSARC.org

KCSARC esta registrada bajo la Ley de Solicitud para Organizaciones Caritativas del estado de Washington (Capítulo 19.09 RCW). Cualquier información relacionada con nuestros asuntos financieros está disponible en nuestra oficina o en la oficina de la Secretaría de Estado.

Miembro de la Alianza de Financiación para Mujeres
Acreditado por: La Oficina de Defensa de Víctimas de Crimen
Traducción donada por Dynamic Language Center

sobrevivir la agresión sexual

estrés y
relajamiento



Sobrevivir la agresión sexual: Estrés y Relajamiento

Reconocer el estrés

El estrés es una parte normal e inevitable de nuestras vidas, ya sea que se deba al trabajo, la familia, las relaciones o al ambiente en el que vivimos. Para muchos de nosotros, el estrés es una parte tan común de nuestra existencia que ni siquiera nos damos cuenta conscientemente de cómo nos afecta.

Algunas veces, el estrés aparece en nuestras vidas debido a una experiencia específica, tal como una agresión sexual. Cuando esto sucede, es común sentir de súbito cambios físicos o de comportamiento intensos. Algunas víctimas pueden preguntarse si están enloqueciendo. Puede ser reconfortante saber que estos cambios son reacciones normales a una experiencia muy estresante.

El primer paso para manejar el estrés con éxito, sea que esté o no relacionado con la agresión sexual, es reconocer las señales del estrés. Los siguientes son algunos de los síntomas físicos, emocionales y de comportamiento que se presentan en una situación de estrés. Recuerde que no todas las personas experimentan todos estos síntomas.

Síntomas

- Tensión en partes específicas del cuerpo o rigidez general
- Cambios de humor
- Depresión
- Llorar con facilidad o frecuentemente
- Ansiedad /temor/aprensión
- Irritabilidad/ ira descontrolada
- Cambios en los patrones de sueño
- Aumento o disminución del apetito
- Inhabilidad para concentrarse
- Cambios en el ciclo menstrual
- Diarrea /estreñimiento/retortijones
- Sarpullido/manchas
- Náusea/ temblores/ transpiración
- Comportamiento autodestructivo
- Abuso de drogas/alcohol

Para aquellos que sobreviven una agresión sexual, estas señales de estrés podrían aparecer inmediatamente después de la agresión o aún años más tarde.

A menudo, el estrés vuelve a aparecer con “disparadores”, tales como el aniversario de la agresión, un ambiente físico que le recuerda a la víctima el momento de la agresión, (lugar, olores, etc.) Otros disparadores pueden ser cambios de vida, al parecer poco relacionados, tales como un matrimonio o el nacimiento de un bebé.

Los familiares y amigos de la víctima suelen también experimentar estrés debido a la agresión sufrida por un ser querido. Es importante no ignorar o minimizar el impacto sufrido por otras personas además de la víctima. Los amigos y familiares necesitan cuidarse a sí mismos como también proporcionar el debido apoyo a la víctima.

Sin importar la situación, existen formas de reducir el impacto del estrés. Las técnicas que funcionan para un individuo serán diferentes para otras personas, inclusive podrán variar para el mismo individuo a medida que pase el tiempo. Sin embargo, el uso constante de técnicas de relajamiento no solamente reducirá el estrés en situaciones específicas sino que nos ayudará a disminuir el nivel general de estrés en nuestras vidas.