

Técnicas de relajamiento

Usando la respuesta de relajamiento para aliviar el estrés



Para muchas personas, el relajarse significa ausentarse emocionalmente de todo en frente de la televisión al final de un día estresante. Pero esto no es suficiente para reducir los efectos dañinos del estrés. Para luchar eficazmente contra el estrés, es necesario activar la respuesta de relajamiento natural del cuerpo. Se puede hacer practicando técnicas de relajamiento como la respiración profunda, la meditación, el ejercicio rítmico y la yoga. Adaptar estas actividades a su vida puede ayudar a reducir el estrés diario y aumentar su energía y estado de ánimo.

¿Que es la respuesta de relajamiento y por qué es tan poderosa?

Cuando el estrés sobrecarga el sistema nervioso, el cuerpo se llena de sustancias químicas que lo preparan para "pelear o huir". Mientras que la respuesta al estrés puede salvar vidas en situaciones de emergencia en las que es necesario actuar con rapidez, también desgasta el cuerpo cuando se activa constantemente por las tensiones de la vida diaria.

Nadie puede evitar por completo el estrés, pero usted puede reducirlo aprendiendo a como producir la respuesta de relajamiento, un estado de descanso profundo que es el polo opuesto de la respuesta al estrés. La respuesta de relajamiento pone freno a el estrés y regresa su cuerpo y mente de nuevo a un estado de equilibrio. El objetivo es estar físicamente relajado y mentalmente alerta al mismo tiempo.

Cuando se activa la respuesta de relajamiento:

- ▶ El ritmo cardiaco disminuye
- ▶ La respiración se vuelve más lenta y profunda
- ▶ La presión arterial baja o se estabiliza
- ▶ Los músculos se relajan
- ▶ La corriente sanguínea al cerebro aumenta

Además de sus efectos calmantes físicos, la respuesta de relajamiento también aumenta la energía y el enfoque, combate la enfermedad, alivia dolores y molestias, aumenta la capacidad de resolver problemas, y estimula la motivación y la productividad. Lo mejor de todo es, que cualquier persona puede obtener estos beneficios con práctica constante.

Relajarse pasivamente no produce la respuesta de relajamiento

La respuesta de relajamiento es un proceso mentalmente activo y resulta mejor cuando está despierto y se fortalece con la práctica. Simplemente estar acostado en el sofá, leyendo o viendo la televisión, mientras que, posiblemente se relaja, no producirá los beneficios físicos y psicológicos de la respuesta de relajamiento.

Para obtener esos beneficios, usted necesitara practicar una técnica de relajamiento. Aquellos cuyos beneficios de destruir el estrés han sido ampliamente estudiados incluyen respiración profunda, relajamiento muscular progresivo, meditación, visualización, ejercicio rítmico, yoga y tai chi.

Encontrar la técnica de relajamiento que es mejor para usted

No hay una sola técnica de relajamiento que sea la mejor para todos. Al elegir una técnica de relajamiento, considere sus necesidades específicas, sus preferencias, su condición física y la forma en la que usted usualmente reacciona ante el estrés. La técnica de relajamiento adecuada es la que va de acuerdo con usted y se adapta a su estilo de vida. Y es capaz de enfocar su mente e interrumpir sus pensamientos cotidianos con el fin de

obtener la respuesta de relajamiento. En muchos casos, usted puede encontrar que al alternar o combinar las diferentes técnicas le mantendrá motivado y le dará mejores resultados.

Cómo usted reacciona o responde al estrés puede influenciar en la técnica de relajamiento que funciona mejor para usted:

La respuesta de "pelear". Si tiende a enojarse, agitarse o ponerse nervioso bajo estrés, usted responderá mejor a las actividades para aliviar el estrés que lo tranquilizan, como la meditación, el relajamiento muscular progresivo, la respiración profunda o la imaginación guiada.

La respuesta de "huir". Si usted tiende a deprimirse, a aislarse, o como si estuviera en el espacio cuando está estresado, usted responderá mejor a las actividades para aliviar el estrés que estimulan y energizan su sistema nervioso, como el ejercicio rítmico, el masaje, meditación de atención plena o yoga.

La respuesta de inmovilización. Si ha experimentado algún tipo de trauma y tiende a "congelarse" o "paralizarse" bajo estrés, su reto es despertar primero su sistema nervioso a una respuesta de pelear o huir para que pueda utilizar las técnicas para aliviar el estrés que más le convengan. Elija actividades físicas que utilice los brazos y las piernas, como correr, bailar o tai chi, y hágalo atentamente, enfocándose en cómo se sienten sus brazos y piernas mientras se mueve.

¿Necesita tiempo a solas o estimulación social?

Si usted anhela la soledad, las técnicas de relajamiento a solas como la meditación o el relajamiento muscular progresivo ayudará a calmar su mente y recargar sus baterías. Si usted anhela la interacción social, el unirse a una clase le dará el estímulo y el apoyo que usted está buscando. Practicar con otros también puede ayudarle a mantenerse motivado.

Comenzar a practicar regularmente una técnica de relajamiento

Aprender lo básico de estas técnicas de relajamiento no es difícil. Pero se necesita práctica para realmente aprovechar el poder que tienen de aliviar el estrés. La mayoría de los expertos en estrés recomiendan practicar técnicas de relajamiento por lo menos 10 a 20 minutos al día. Si desea maximizar los beneficios, practíquelo durante 30 minutos a una hora.

Consejos para que las técnicas de relajamiento formen parte de su vida

Reserve tiempo en su horario diario. Si es posible, programe un tiempo determinado para su técnica de relajamiento una o dos veces al día. Usted puede encontrar que es más fácil seguir con su práctica si lo hace a primera hora de la mañana, antes de que sus tareas y responsabilidades le impidan.

No practique cuando tenga sueño. Estas técnicas son tan relajantes que pueden hacer que le dé mucho sueño. Sin embargo, obtendrá mayor beneficio si practica cuando está completamente despierto y alerta. Evite practicar cerca de la hora de acostarse, después de una comida pesada, o cuando ha estado tomado alcohol.

Espere altibajos. No se desanime si no lo hace por unos días o incluso unas pocas semanas. Puede pasar. Sólo comience de nuevo y poco a poco llegue hasta donde estaba antes.

Si hace ejercicio, mejore los beneficios de relajamiento adoptando la técnica de atención plena. En lugar de ver la televisión mientras hace ejercicio, trate de enfocar su atención en su cuerpo. Si usted está entrenando con resistencia, por ejemplo, concentrase en coordinar su respiración con sus movimientos y preste atención a cómo su cuerpo se siente al subir y bajar las pesas.

¿No tiene tiempo para una práctica diaria?

Si usted siente que su horario ya está demasiado lleno para cualquier otra cosa, recuerde que muchas técnicas de relajamiento se pueden practicar mientras usted está haciendo otras cosas. Por ejemplo:

- Meditar mientras viaja en un autobús o tren, o mientras espera una cita.
- Pruebe la respiración profunda durante su descanso en el trabajo o cuando está preparándose para dormir.
- Practique yoga o tai chi en su oficina a la hora de descanso, en el parque, o a la hora de comer.
- Practique la técnica de concentración plena mientras que camina con su perro, camina a su carro o toma un paseo por el vecindario.

Respiración profunda

Con su enfoque en respiraciones completas y purificadoras, la respiración profunda es una técnica de relajamiento simple pero ponderosa. Es fácil de aprender, se puede practicar en casi cualquier lugar, y proporciona una forma rápida de mantener sus niveles de estrés bajo control. La respiración profunda es la base de muchas otras prácticas de relajamiento y también se puede combinar con otros elementos relajantes como la aromaterapia y la música. Todo lo que realmente necesita son unos minutos y un lugar para estirarse.

Cómo practicar la respiración profunda

La clave para la respiración profunda es respirar profundamente desde el abdomen, obteniendo el máximo de aire fresco posible en sus pulmones. Cuando usted toma respiraciones profundas desde el abdomen, en vez de respiraciones superficiales con el pecho, usted respira más oxígeno. Cuanto más oxígeno respire, menos tensión, falta de aire y ansiedad sentirá.

- ▶ Siéntese cómodamente con la espalda recta. Ponga una mano en su pecho y la otra en su estómago.
- ▶ Respire por la nariz. La mano en su estómago debe levantarse. La mano en su pecho debe moverse muy poco.
- ▶ Respire hacia afuera por su boca, empujando hacia fuera todo el aire que pueda mientras que aprieta sus músculos abdominales. La mano en el estómago debe moverse mientras respira hacia afuera, pero la otra mano debe moverse muy poco.
- ▶ Continúe respirando hacia adentro por la nariz y hacia afuera por la boca. Trate de respirar lo suficientemente profundo para que su abdomen se levante y se baje. Cuente lentamente mientras que respira hacia afuera.

Si se le hace difícil respirar con su abdomen mientras está sentado, intente acostarse en el suelo. Ponga un pequeño libro sobre su estómago, respire profundamente y vea como el libro se eleva mientras que respira hacia adentro y se baja mientras que respira hacia afuera. Las técnicas de respiración se pueden practicar casi dondequiera y pueden combinarse con otros ejercicios de relajamiento, tales como la aromaterapia y la música. Todo lo que realmente necesita son unos minutos y un lugar para estirarse.

Relajamiento muscular progresivo

El relajamiento muscular progresivo es un proceso de dos pasos en el que usted sistemáticamente aprieta y relaja diferentes grupos musculares en el cuerpo. Con la práctica regular, el relajamiento muscular progresivo le da a usted un profundo conocimiento de lo que es la tensión y el relajamiento completo y como las diferentes partes del cuerpo se sienten. Esta conciencia le ayuda a detectar y contrarrestar las primeras señales de la tensión muscular que acompaña al estrés. Y a medida que su cuerpo se relaja, también su mente lo hará.

Usted puede combinar la respiración profunda con el relajamiento muscular progresivo para obtener un alivio adicional del estrés.

Practicando el relajamiento muscular progresivo

La mayoría de los que practican el relajamiento muscular progresivo comienzan en los pies y siguen hasta la cara o la cabeza.

1. Aflójese la ropa, quítese los zapatos y póngase cómodo
2. Tómese unos minutos para relajarse, respire hacia adentro y hacia afuera profundo y despacio.
3. Cuando esté relajado y listo para comenzar, ponga su atención a su pie derecho. Tómese un momento para concentrarse en cómo se siente.
4. Tensione lentamente los músculos de su pie derecho, apretando lo más fuerte que pueda. Manténgalo apretado y cuente hasta 10.
5. Relaje su pie derecho. Concéntrese en la tensión que fluye y la forma en que su pie se siente cuando se afloja y se relaja.
6. Permanezca en ese estado de relajamiento por un momento, respirando profundamente y lentamente.
7. Cuando esté listo, cambie su atención a su pie izquierdo. Siga la misma secuencia de tensión muscular y relajamiento.
8. Muévase lentamente a través de su cuerpo, contrayendo y relajando los grupos musculares a medida que avanza hacia arriba.
9. Puede tomar un poco de práctica al principio, pero trate de no tensar los músculos que no se han destinado.

Antes de practicar el relajamiento muscular progresivo, consulte con su médico si sufre de espasmos musculares, problemas de espalda u otras lesiones graves que pudieran empeorar al tensionar los músculos.

Secuencia de relajamiento muscular progresivo

1. Pie derecho, luego pie izquierdo
2. Pierna derecha, luego pierna izquierda
3. Muslo derecho, luego muslo izquierdo
4. Caderas y glúteos
5. Estómago
6. Pecho
7. Espalda
8. Brazo y mano derecha, luego brazo y mano izquierda
9. Cuello y hombros
10. Cara

Meditación de atención plena

La atención plena es la calidad de estar plenamente enfocado en el momento presente, sin analizar o "sobre-pensar" la experiencia. En lugar de preocuparse por el futuro o vivir en el pasado, la meditación consciente o plena, se enfoca a lo que está sucediendo en el momento.

Las meditaciones que cultivan la atención plena se han utilizado durante mucho tiempo para reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y otras emociones negativas. Algunas de estas meditaciones le llevan al presente concentrando su atención en una sola acción repetitiva, como la respiración, algunas palabras repetidas o la luz parpadeante de una vela. Otras formas de meditación consciente le animan a seguir y luego soltar pensamientos o sensaciones internas. La atención plena también se puede aplicar a actividades tales como caminar, hacer ejercicio o comer.

Practicando la meditación de atención plena

Para practicar la meditación de la atención plena, necesitará:

- Un ambiente tranquilo. Elija un lugar aislado en su casa, oficina o al aire libre donde pueda relajarse sin distracciones ni interrupciones
- Una posición cómoda. Póngase cómodo, pero evite acostarse, ya que esto

puede causar que se duerma. Siéntese con su columna vertebral recta, ya sea en una silla o en el suelo. También puede probar una posición de piernas cruzadas.

- Un punto de enfoque. Usted puede meditar con los ojos cerrados o abiertos, puede usar una escena imaginaria, una palabra o frase significativa que repita durante su meditación.
- Una actitud observadora, no crítica. No se preocupe por pensamientos que pasan por su mente y lo distraen o sobre lo bien que lo está haciendo. Si los pensamientos se interponen durante su sesión de relajamiento, no luche contra ellos, simplemente vuelva a su punto de enfoque.

Meditación corporal

Exploración del cuerpo es un tipo de meditación que cultiva la atención plena, centrando la atención en varias partes de su cuerpo. Al igual que el relajamiento muscular progresivo, usted comienza con los pies y trabaja hacia arriba. Sin embargo, en lugar de apretar y relajar los músculos, simplemente céntrese en la forma en que cada parte de su cuerpo se siente sin calificar lo que siente como "bueno" o "malo".

Practicando la meditación corporal

- ▶ Acostarse boca arriba, sin cruzar las piernas, brazos relajados hacia los lados, los ojos abiertos o cerrados. Concéntrese en su respiración, permitiendo que su estómago suba mientras que respira hacia adentro y baje mientras respira hacia afuera. Respire profundamente durante unos dos minutos, hasta que empiece a sentirse cómodo y relajado.
- ▶ Enfóquese en los dedos del pie derecho. Tome consciencia de todas las sensaciones que siente mientras continúa enfocándose también en su respiración. Imagine cada respiración profunda fluir a sus dedos del pie. Permanezca enfocado en esta área por uno a dos minutos.
- ▶ Mueva su enfoque a la planta del pie derecho. Ponga atención a cualquier sensación que sienta en esa parte de su cuerpo e imagine cada respiración que fluye desde la planta del pie. Después de uno o dos minutos, mueva su enfoque a su tobillo derecho y repita. Muévase hacia la pierna, rodilla, muslo, cadera, y después repita la secuencia para su pierna izquierda. De allí, suba al torso, a

- ▶ través de la parte inferior de la espalda y el abdomen, la parte superior de la espalda y el pecho, y los hombros. Preste mucha atención a cualquier área del cuerpo que le cause dolor o incomodidad.
- ▶ Mueva su enfoque a los dedos de la mano derecha y luego muévalo hacia la muñeca, el antebrazo, el codo, el brazo y el hombro. Repita para su brazo izquierdo. Luego muévase por el cuello y la garganta, y finalmente todas las regiones de su cara, la parte de atrás de la cabeza, y la parte de arriba de la cabeza. Preste mucha atención a su mandíbula, barbilla, labios, lengua, nariz, mejillas, ojos, frente, sienes y cuero cabelludo. Cuando llegue a la parte superior de la cabeza, respire profundamente y deje que su aliento alcance más allá de su cuerpo e imagínese que está flotando.
- ▶ Después de terminar la exploración corporal, cierre sus ojos y relájese un rato en silencio y tranquilo, concéntrese en cómo se siente su cuerpo. Ahora, abra los ojos lentamente y tome un momento para estirarse, si lo necesita.

Movimiento y ejercicio rítmico

La idea de hacer ejercicio puede no agradarle mucho o sonar particularmente calmante, pero el ejercicio rítmico y los movimientos repetitivos pueden ser muy relajantes. Estos son algunos ejemplos:

- Correr
- Caminar
- Nadar
- Bailar
- Remar
- Escalar

Para un mayor alivio del estrés, añada atención plena a su rutina de ejercicio

Mientras que el ejercicio rítmico le ayuda a aliviar el estrés, si añade la técnica de atención plena a su rutina de ejercicio, obtendrá aún más beneficios.

Al igual que con la meditación, el ejercicio consciente requiere estar plenamente enfocado en el momento presente, prestando atención a cómo se siente su cuerpo en el momento, en lugar de sus preocupaciones o inquietudes diarias. Para "desactivar" sus pensamientos, enfóquese en las sensaciones en sus extremidades y cómo su respiración armoniza con su movimiento.

Por ejemplo, si usted camina o corre enfóquese en el movimiento físico de cada paso: la sensación de sus pies cuando tocan el suelo, el ritmo de su respiración mientras se mueve y la sensación del viento tocando su cara. Si su mente se distrae con otros pensamientos, suavemente vuelva a enfocarse en su respiración y el movimiento.

Visualización

Visualización, o la imaginación guiada, es una variación de la meditación tradicional que utiliza el poder de su imaginación para llegar a un profundo estado de relajamiento y calma emocional. Cuando se usa como técnica de relajamiento, la visualización requiere imaginar una escena en la que usted se siente en paz, libre de soltar toda tensión y ansiedad. Elija cualquier escenario que le resulte más relajante, ya sea una playa tropical, un lugar favorito de su infancia o un bosque tranquilo.

Usted puede practicar la visualización por su cuenta o con un terapeuta (o una grabación de audio de un terapeuta) que le guíe a través de las imágenes. También puede optar por visualizar en silencio o utilizar ayudas auditivas, como música relajante o una máquina de sonido o grabación que coincida con el escenario que eligió, el sonido de las olas del mar si ha elegido una playa, por ejemplo.

Practicando la visualización

Cierre los ojos y deje que sus preocupaciones se alejen. Imagínese en un lugar de descanso. Imagínelo lo más vívidamente que pueda: todo lo que pueda ver, oír, oler, saborear y sentir. Sólo "mirar" como si fuera una fotografía no es suficiente. La visualización funciona mejor si se le incluye lo más que se pueda de detalles sensoriales.

Por ejemplo, si usted está pensando en un muelle en un lago tranquilo:

- ▶ Ver la puesta de sol sobre el agua
- ▶ Escuchar el canto de los pájaros
- ▶ Oler los pinos
- ▶ Sentir el agua fría en los pies descalzos
- ▶ Saborear el aire fresco y limpio

Disfrute de la sensación del profundo relajamiento que le envuelve mientras que lentamente viaja alrededor de su lugar de descanso. Cuando esté listo, abra suavemente los ojos y vuelva al presente.

No se preocupe si a veces se desconecta de la realidad o pierde la pista de donde se encuentra durante una sesión de visualización. Esto es normal. También puede experimentar sensación de pesadez en sus extremidades, espasmos musculares o bostezamiento. Nuevamente, estas son respuestas normales.

Yoga y tai chi

La yoga incluye una serie de poses móviles e inmóviles, combinadas con la respiración profunda. Además de reducir la ansiedad y el estrés, la yoga también puede mejorar la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio y la resistencia. Si se practica regularmente, la yoga también puede fortalecer la respuesta de relajamiento en su vida diaria. Lesiones pueden ocurrir cuando la yoga se practica incorrectamente, lo mejor sería aprender asistiendo a clases de grupo, contratar a un profesor privado, o al menos seguir las instrucciones de un video. Una vez que haya aprendido lo básico, puede practicar solo o con otros, adaptando su práctica como mejor le parezca.

¿Qué tipo de yoga es mejor para el estrés?

Aunque casi todas las clases de yoga terminan en una pose de relajamiento, las clases que enfatizan el movimiento lento, constante, la respiración profunda y el estiramiento suave son las mejores para aliviar el estrés.

- Satyananda es una forma tradicional de yoga. Cuenta con posturas suaves, relajamiento profundo, y meditación, haciéndolo apropiado para principiantes, y también para cualquier persona que busque principalmente reducir estrés.
- Hatha yoga es también una forma suave de aliviar el estrés y es apropiada para principiantes. Como alternativa, busque los rótulos como suave, para aliviar el estrés, o para principiantes al seleccionar una clase de yoga.
- Yoga de la energía, con sus posturas intensas y su enfoque en la buena salud, es más apropiada para aquellos que buscan estimulación al igual que relajamiento.

Si no está seguro de si una clase específica de yoga es apropiada para aliviar su estrés, llame al estudio o pregunte al profesor.

Tai chi

Si alguna vez ha visto a un grupo de personas en el parque moviéndose lentamente en sincronía, usted ha presenciado tai chi. Tai chi es una serie de movimientos corporales que fluyen lentamente a su propio ritmo, sin hacer competencia. Estos movimientos enfatizan la concentración, el relajamiento y la circulación consciente de la energía vital en todo el cuerpo. Aunque el tai chi tiene sus raíces en las artes marciales, hoy en día se practica principalmente como una forma de calmar la mente, acondicionar el cuerpo y reducir el estrés. Al igual que en la meditación, los que practican tai chi se enfocan en su respiración y mantienen su atención en el momento presente.

El Tai Chi es una opción segura y de bajo impacto para personas de todas las edades y niveles de condición física, incluyendo adultos mayores y personas que se están recuperando de lesiones. Al igual que con la yoga, el tai chi se aprende mejor en una clase o de un instructor privado. Las clases de Tai Chi a menudo se ofrecen en centros comunitarios, centros para personas de la tercera edad o colegios comunitarios locales. Una vez que haya aprendido los fundamentos de tai chi o qi gong, usted puede practicar solo o con otros, adaptando sus sesiones como mejor le parezca.

Auto-masaje

Probablemente usted ya sabe cuánto un masaje profesional en un spa o club de salud puede ayudar a reducir el estrés, aliviar el dolor y aliviar la tensión muscular. Lo que probablemente no sepa es que usted puede experimentar muchos de los mismos beneficios en el hogar o el trabajo mediante la práctica de auto-masaje o intercambiar masajes con un ser querido.

Trate de tomar unos minutos para darse masaje en su escritorio mientras trabaja, en el sofá al final de un día agitado, o en la cama para ayudarlo a relajarse antes de dormir. Para mejorar el relajamiento, puede utilizar aceite aromático, loción perfumada, o combinar el auto-mensaje con la atención plena o técnicas de respiración profunda.

Un auto-masaje de cinco minutos para aliviar el estrés

Una combinación de toques específicos funciona bien para aliviar la tensión muscular. Pruebe golpes suaves con el borde de las manos o toque con los dedos o con las palmas ahuecadas. Ponga la presión de los dedos en los nudos musculares. Amase a través de los músculos, y haga movimientos largos, ligeros, deslizantes. Puede aplicar estos movimientos a cualquier parte del cuerpo que usted pueda fácilmente alcanzar. Para una sesión corta como esta, trate de enfocarse en su cuello y cabeza:

- ▶ Comience amasando los músculos en la parte posterior del cuello y los hombros. Con el puño suelto haga como si estuviera tocando un tambor rápidamente hacia arriba y abajo hacia los lados y la parte de atrás de su cuello. Ahora, utilice sus dedos pulgares para hacer pequeños círculos alrededor de la base de su cráneo. Lentamente masajee el resto de su cuero cabelludo con las yemas de los dedos. Para terminar, golpee sus dedos contra su cuero cabelludo, moviéndose desde el frente hasta la parte de atrás y después sobre los lados.
- ▶ Ahora masajee su cara. Haga una serie de pequeños círculos con los pulgares o las yemas de los dedos. Preste especial atención a las sienes, la frente y los músculos de la mandíbula. Preste especial atención a las sienes, los músculos de la frente y de la mandíbula. Utilice sus dedos medios para masajear el puente de su nariz, sus cejas y luego hasta llegar a sus sienes.
- ▶ Por último, cierre los ojos. Coloque sus manos sueltas sobre su cara e inhale y exhale con facilidad por un momento.

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.