



5 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA MANEJAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Las técnicas de relajación tienen muchos efectos beneficiosos sobre nuestra salud física, mental y emocional. Contribuyen a reducir los niveles de tensión corporal y psicológica, a modular el dolor y gestionar el malestar general...; por lo que puede ser un buen recurso, especialmente cuando nos encontramos en situaciones de estrés.

Por ejemplo, en situaciones difíciles, como puede ser el recibir el diagnóstico de una enfermedad como el cáncer, la relajación puede ayudar a dormir mejor, a calmar la ansiedad o “los nervios” antes de una prueba o revisión, a manejar el malestar ante los tratamientos, los cambios en la imagen corporal... También puede favorecer el control de algunos efectos secundarios de los tratamientos oncológicos, especialmente la sensación de náusea, los vómitos y el dolor.

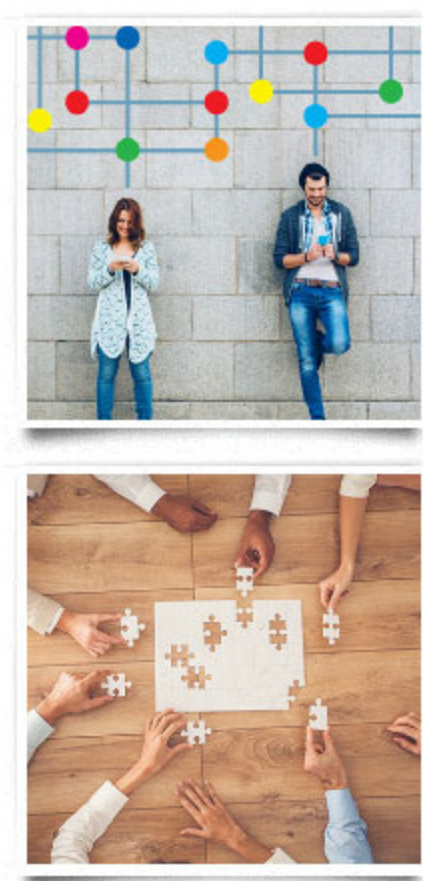
A continuación, te proponemos algunos ejercicios que te servirán de guía para aprender a relajarte en situaciones de estrés -sea cual sea su origen-.

ANTES DE COMENZAR LA RELAJACIÓN:

- 1. **Busca un lugar cómodo para realizar los ejercicios.** Puedes estar solo o acompañado y son suficientes un par de minutos. Conviene que la luz sea tenue, ya que facilitará la concentración.
- 2. **Cuida la postura.** La postura más aconsejable para empezar es tumbado con los brazos y piernas estirados (pero no rígidos) y la cabeza reposada en una almohada. También puede realizarse sentado, con las rodillas ligeramente dobladas, los pies apoyados en el suelo y las manos apoyadas sobre las rodillas o sobre un reposabrazos. Si es necesario, puedes quitarte o aflojarte el cinturón, el sujetador, las medias, calcetines..., o cualquier prenda o adorno (anillos, pulseras, gafas...) que te puedan oprimir o incomodar.
- 3. **Concéntrate en las instrucciones.** Al principio, te puede costar identificar las sensaciones o saber si estás haciendo bien los ejercicios... No tengas prisa, la relajación llegará. Sigue las instrucciones y no te preocupes demasiado de si lo estás haciendo bien o no.
- 4. **Practica con frecuencia.** Lo primero que debes saber es que la manera de aprender a relajarte es practicando. Te aconsejamos que empieces realizando el ejercicio que más te interese y, posteriormente, vayas probando con el resto de ejercicios. Lo importante es que conozcas las posibles formas de relajarte que tienes, y pongas en práctica aquella con la que más cómodo/a te sientas. Lo importante es que practiques cada día y llegues a dominar una o varias maneras de llevarte a la calma. Esto te facilitará relajarte cuando lo desees.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- 1. **Relajación muscular progresiva.** Es una técnica que te permitirá conocer tu cuerpo e identificar las sensaciones de tensión y relajación. Aprenderás a percibir la relajación observando el contraste entre las sensaciones que experimentas al contraer y luego relajar voluntariamente los diferentes grupos de músculos. Un ejemplo de ello, son los ejercicios isométricos que contraen el músculo sin general movimiento. Consisten en aguantar la tensión del grupo muscular que se esté trabajando durante unos segundos y, después, soltar para relajar la zona. Un aspecto muy importante que debes tener en cuenta cuando practiques esta técnica es que no debes forzar la tensión hasta que esta resulte incómoda o dolorosa. Se trata únicamente de contraer los músculos para hacerla más evidente. Esta técnica no está indicada en personas que presenten determinados problemas físicos como cirugía reciente, contracturas musculares, fracturas de un hueso, etcétera. Si este es tu caso, consulta con tu médico u otro ejercicio de relajación.
- 2. **Respiración profunda o diafragmática.** Con esta técnica aprenderás a mantener un patrón de respiración rítmico y profundo. La respiración es una de las claves para conseguir relajación. Debes procurar respirar siempre con el abdomen, de forma fluida. Para conseguir una respiración profunda, toma lentamente aire por la nariz, llévalo hasta el fondo de los pulmones (para ello, inspira profundamente elevando voluntariamente el abdomen), retén unos segundos el aire y, a continuación, expúlsalo lentamente por la boca con los labios ligeramente fruncidos (como si estuvieras soplando una vela). Utiliza la respiración profunda para aumentar tu control en situaciones de crisis, ahora bien, esta técnica no está indicada en personas que presenten determinados problemas afectación pulmonar. Si este es tu caso, utiliza otro ejercicio de relajación.
- 3. **Atención a la respiración.** Este ejercicio facilita la recepción de la experiencia. Al principio, y ante situaciones complicadas, la mente salta de un pensamiento a otro rápidamente (imaginemos un mono saltando de rama en rama). Con este ejercicio conseguimos que la mente “pare” y se concentre en lo que nosotros deseemos, no tanto en los nervios que podamos estar sintiendo en ese momento. Para ello, debemos intentar coger y soltar el aire por la nariz (excepto que haya alguna circunstancia que lo impida). Posteriormente nos concentraremos en nuestra respiración natural. Por ejemplo, en el ritmo de nuestras inspiraciones, la temperatura del aire al entrar y salir del cuerpo, imaginar el recorrido del aire de la respiración en nuestro cuerpo (desde las fosas nasales hasta los pulmones). Lo fundamental de este ejercicio es identificar cuándo nos distraemos y volver a concentrarnos en la respiración cuando aparezca alguna distracción.
- 4. **Relajación pasiva + imaginación guiada.** Esta combinación de técnicas exige una mayor capacidad de concentración y receptividad, pero te permitirá alcanzar una mayor relajación en menos tiempo. Practicándola podrás relajar las tensiones musculares sirviéndote de un orden mental, sin tener que contraer previamente un grupo muscular (como en la técnica de la relajación muscular progresiva). ¿Cómo? El uso de sugerencias (sensaciones sugeridas) permite que se generen intensas sensaciones de tranquilidad, relajación y paz. Para ello, repite mentalmente esas sensaciones que te generen bienestar. Concéntrate en visualizarlas de forma clara, intentando vivirlas como si fueran una situación real. De esta manera, conseguirás entrar en un estado de relajación profunda.
- 5. **Relajación por evocación.** Aunque existen sensaciones parecidas, cada persona experimenta la calma de una manera y a través de diferentes caminos. Este ejercicio facilita la experiencia de relajación profunda a través de la evocación de una experiencia previa de calma. Para ello, debemos cerrar los ojos y recordar una situación en la que hayamos experimentado un estado de relajación agradable. Cuando recordemos esa situación y ese estado, podemos recordar cada sensación (visual, auditiva, olfativa...) que hayamos sentido en aquel momento. Este ejercicio es muy útil para conseguir un estado de relajación profunda cuando queramos.



PARTICIPA

Si eres paciente y familiar, y quieres contarnos tu testimonio, te animamos a participar en [nuestra red social](#)

TE INTERESA

[Conoce todas las actividades y talleres que organiza la AECC](#)

[< anterior](#)

TAMBIEN TE PUEDE INTERESAR

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

