

2.3 Técnicas de relajación.

Todas las emociones tanto positivas como negativas son pasajeras, sin embargo, la forma en la que las controlamos, puede tener repercusiones en el largo plazo de nuestra vida, por eso debemos aprender a controlarlas. Es importante hacerse consciente de las emociones. Darse un instante para comprender qué sentimos ante determinada situación, ayudará a manejarla mejor.

- Al reconocer las emociones, puede conectarse mejor con ellas y se aprenderá a canalizarlas y manejarlas mejor.
- Aprender a “administrar las emociones” es el proceso por el cual éstas llegan a ser sentimientos: estados mentales con nombres, los cuales dejan de ser impulsos primitivos y ayudan a enfrentar la vida cotidiana de manera fructífera y responsable.

Los métodos de relajación son técnicas que nos enseñan determinadas formas de comportarnos con el cuerpo para reducir la activación. Su aplicación a la vida cotidiana supone aprender a dar respuestas diferentes a las de activación en determinadas situaciones. Al aprender a relajarse se ejercita una conducta diferente con el propio cuerpo.

Las emociones tienen efectos perceptivos y motores asociados. Los motores se manifiestan en tensiones de determinadas partes del cuerpo, en la respiración y/o otros factores psicofisiológicos (sudoración, taquicardia, etc.), que pueden ser percibidos de forma desagradable. Sin actuar directamente en las emociones, cambiando las percepciones y el desempeño motor, el comportamiento ante las emociones cambiará. Si se responde con pasividad y alejamiento perceptivo a las sensaciones generadas por una emoción, esta finalmente se extinguirá junto con las sensaciones asociadas.

Las técnicas de relajación tienen muchos efectos beneficiosos sobre la 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 pueden ser un buen recurso para el control de las emociones.

A continuación, se proponen algunos ejercicios que servirán de guía para aprender a relajarse.



Recomendaciones para las técnicas de relajación

1. Buscar un lugar cómodo

Puede estar solo o acompañado y son suficientes un par de minutos. Conviene que la luz sea tenue, ya que facilitará la concentración.

2. Cuidar las posturas

La postura más aconsejable para empezar es acostarse con los brazos y piernas estiradas (pero no rígidas) 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, puede retirarse o aflojarte el cinturón, el sujetador, las medias, calcetines. Prescinde de cualquier prenda o adorno (anillos, pulseras, gafas), que te puedan oprimir o incomodar.

3. Concentrarse en el ejercicio

Al principio puede costar identificar las sensaciones o saber si estás haciendo bien los ejercicios, pero no desespere, la relajación llegará.

Seguir las instrucciones

Evitar preocuparse demasiado de si se está haciendo bien o no.

4. Practicar los ejercicios con frecuencia

Lo primero que debe saber es que la manera de aprender a relajarse es practicando. Es aconsejable empezar realizando el ejercicio que más le interese y, posteriormente, vaya probando con el resto de ejercicios.

Lo importante es conocer las posibles formas de relajarse que existen y poner en práctica aquella con la que más cómodo/a se sienta.

Lo importante es practicar cada día y llegar a dominar una o varias maneras de lograr la calma. Esto te facilitará relajarse cuando se desee.



Técnicas de relajación

Técnica 1

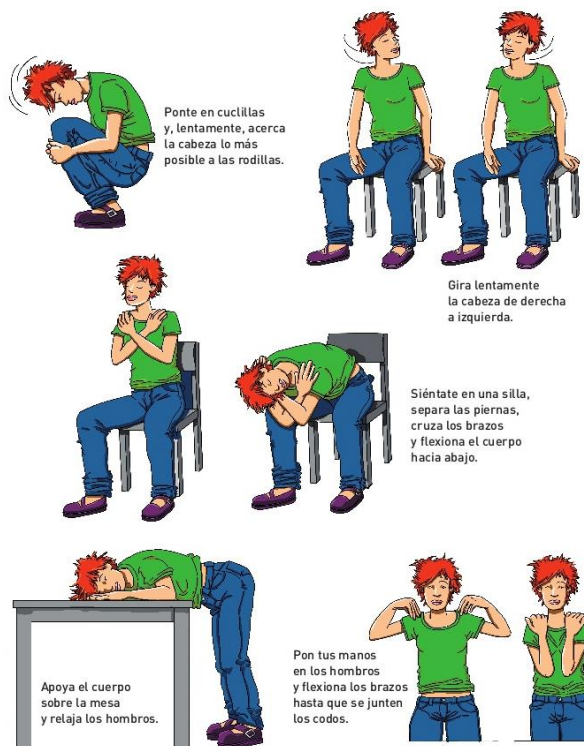
Relajación muscular progresiva

Es una técnica que permite conocer nuestro cuerpo e identificar las sensaciones de tensión y relajación. Se aprende a percibir la relajación observando el contraste entre las sensaciones que se experimentan al contraer y luego relajar voluntariamente los diferentes grupos de músculos.

Un ejemplo de ello, son los ejercicios isométricos que contraen el músculo sin generar 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 a tener en cuenta cuando se practique esta técnica es que no debe 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 el caso, consultar con el médico realizar otro ejercicio de relajación.



Técnica 2

Respiración profunda o diafragmática

Con esta técnica aprenderá a mantener un patrón de respiración rítmico y profundo. La respiración es una de las claves para conseguir relajación. Debe procurar respirar siempre con el abdomen, de forma fluida.

Para conseguir una respiración profunda, seguir estas indicaciones:

1. Tomar lentamente aire por la nariz.
2. Llevarlo hasta el fondo de los pulmones (para ello, inspira profundamente elevando voluntariamente el abdomen).
3. Retener unos segundos el aire.

4. A continuación, expulsarlo lentamente por la boca con los labios ligeramente fruncidos (como si estuviera soplando una vela).

Utilizar la respiración profunda para aumentar el control en situaciones de crisis. Esta técnica no está indicada en personas que presenten determinados problemas de afectación pulmonar. Si este es el caso, utilizar otro ejercicio de relajación.

Técnica 3 **Atención a la respiración.**



Ante situaciones complicadas, la mente salta de un pensamiento a otro rápidamente. Con este ejercicio se consigue que la mente “pare” y se concentre en lo que se desee, no tanto en los nervios que se pueda estar sintiendo en ese momento.

Intentar coger y soltar el aire por la nariz (excepto que haya alguna circunstancia que lo impida).

Posteriormente, concentrarse en la respiración normal. Por ejemplo, imaginar el recorrido del

aire de la respiración entrando en el cuerpo (desde las fosas nasales hasta los pulmones), la temperatura del aire al entrar y salir del cuerpo...

Lo fundamental de este ejercicio es identificar cuándo nos distraemos y volver a concentrarnos en la respiración cuando aparezca alguna distracción.

Técnica 4 **Imaginación guiada y relajación pasiva.**

Esta combinación de técnicas exige una mayor capacidad de concentración y receptividad, pero permite alcanzar una mayor relajación en menos tiempo. Practicándola se logran relajar las tensiones musculares sirviéndote de un orden mental.

¿Cómo? El uso de sugerencias (sensaciones sugeridas) permite que se generen intensas sensaciones de tranquilidad, relajación y paz.

Repetir mentalmente esas sensaciones que generen bienestar. Concentrarse en visualizarlas de forma clara, intentando vivirlas como si fueran una situación real. De esta manera, se consigue entrar en un estado de relajación profunda.

Se recomienda el video: Técnica de respiración mediante la respiración completa, disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=dbYCCb8tgSA>

Técnica 5

Relajación por evocación.

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.

Debe cerrar los ojos y recordar una situación en la que haya experimentado un estado de relajación agradable. Cuando recordemos esa situación y ese estado, se podrá recordar cada sensación (visual, auditiva, olfativa, etc.) que haya sentido en aquel momento. Este ejercicio es muy útil para conseguir un estado de relajación profunda cuando queramos.



Técnicas para el cultivo de la paz interior.

- ❖ Dedicar algún tiempo al día, al menos 20 minutos a la reflexión, meditación, oración o cualquier otra actividad que te conecte con tu ser interior.
- ❖ Si quiere paz, cultive las acciones, relaciones y espectáculos que le aporten paz. Evitar aquellos que le causen estrés, miedo o agresividad.
- ❖ Apartarse de la violencia en todas sus manifestaciones. Procurar estar en paz con los suyos.
- ❖ Dedicar unas horas a la semana a estar en contacto con la naturaleza, a contemplarla y disfrutarla.
- ❖ Hacer una lista de los valores que sientes que llevan a la paz: tolerancia, aceptación de la diversidad, compasión, no juzgar... Y luego ponerla en un sitio visible -por ejemplo, en un espejo en tu casa- para que estén presentes en tu vida. Elegir uno cada semana y ejércitala.
- ❖ Practicar la amabilidad. Ésta abre tu corazón y el del que la recibe. Ahora más que nunca necesitamos sentir el calor y la cercanía. Como dijo el Dalai Lama, "mi religión es la amabilidad".

- ❖ Evitar saturarse de las informaciones de guerra y desgracias que aparecen en las noticias, especialmente antes de dormir. están trabajando para la paz. Recordar que la información nutre el alma. Tener la información necesaria de lo que sucede en el mundo, pero nutrirse de informaciones y lecturas que aporten paz.