

Contra el estrés...

RELÁJATE

El exceso de activación del organismo, sobre todo cuando se mantiene durante largos periodos de tiempo, puede generar la aparición de diferentes problemas en las personas que los presentan. Estos problemas pueden ser: a) **de tipo cognitivo**, como, por ejemplo, dificultades de concentración, sensación de tensión o malestar, etc.; b) **de tipo motor**, como, por ejemplo, imprecisiones a la hora de realizar actividades, bloqueos conductuales, inquietud motora, etc.; c) **o de tipo psicofisiológico**, como, por ejemplo, incremento en la tasa cardiaca, hipertensión arterial, alteraciones en el funcionamiento del sistema inmunológico, etc.

Para poder gestionar esos síntomas contamos con la relajación que al ser una técnica muy sencilla está al alcance de todos, y resulta tener una alta efectividad para reducir los niveles de activación de nuestro organismo, con lo cual se puede experimentar un estado psicológico positivo y adaptativo para poder hacer frente a las situaciones que le originan el malestar emocional o el estrés.

La relajación se considera una respuesta incompatible con los efectos fisiológicos producidos por la ansiedad y la activación mantenida.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Hay muchas técnicas de relajación, algunas más breves que otras. Pero fundamentalmente se basan en tres posibilidades:

- **Técnicas de respiración:** se busca que la persona aprenda a respirar bien, mediante una respiración diafragmática, que es la respiración más completa y profunda. Cuando estamos en situaciones de estrés, nuestra respiración se agita y se hace menos profunda. Con esta técnica volvemos de nuevo su respiración a un ritmo que nos facilite la relajación. Esto hace que al respirar más profundamente, nuestra tasa respiratoria y cardiaca va disminuyendo, con lo que el cuerpo vuelve a un estado de relajación, causando los efectos anteriormente descritos.
- **Técnicas de relajación muscular:** se basa en practicar la tensión y relajación de distintos músculos del cuerpo, siguiendo un orden determinado. El objetivo de la técnica es enseñar al cuerpo a diferenciar bien los estados de tensión y relajación diferenciando músculos, y aprender a relajar cada uno de los músculos o grupos musculares trabajados. Esto al final se traduce en una relajación de todo el cuerpo.
- **Entrenamiento autógeno:** mediante instrucciones se busca inducir una desconexión general del organismo. Mediante estas instrucciones se van induciendo diferentes sensaciones físicas típicas del estado de relajación.



Aprende a relajarte a través de la página del Servicio de Prevención

www.larioja.org/prevencionderiesgos

