

técnicas de relajación aprende a combatir la ansiedad y el estrés

TODO EJERCICIO AERÓBICO, COMO EL *RUNNING*, ES UNA BUENA AYUDA PARA COMBATIR EL ESTRÉS Y DESCARGAR TENSIONES. SIN EMBARGO, EN PERIODOS ESPECIALMENTE ESTRESANTES EL EJERCICIO PUEDE NO SER SUFICIENTE; POR ESO, EN ESTE ARTÍCULO TE EXPLICAMOS ALGUNAS SENCILLAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

Texto: Patricia Ramírez Loeffler y Zoraida Rodríguez Vilchez. Psicólogas deportivas. Pertenecen al Centro de Psicología Ramirez Caracuel, Área de Psicología de Deporte de Élite. Además, Patricia Ramírez es psicóloga de Paquillo Fernández y del primer equipo del RCD Mallorca, entre otros deportistas.

- 07:00. Suena el despertador.
- 07:30. Preparar el desayuno a los niños.
- 08:00. Llevar a los niños al colegio.
- 08:30. Entrar en el trabajo.
- 08:32. Revisar los 50 emails de la bandeja de entrada evitando los 216 que han entrado de spam.
- 10:00. Reunión con el quipo.
- 11:00. Bronca del jefe.
- 11:30. Cita con un cliente.
- 13:00. Otra reunión con el equipo.
- 14:00. Salir a comer.
- 14:28. Dejar el bocadillo a medias porque no te da tiempo a llegar puntual al trabajo.
- 14:30. Preparar la presentación de mañana.
- 15:15. La secretaria te interrumpe por quinta vez hoy.
- 17:30. Recoger a los niños del colegio.
- 18:00. Preparar la merienda.
- 18:30. Ayudar a los niños con los deberes.
- 18:45. Llamada del jefe. Otra bronca.
- 19:00. Seguimos con los deberes.
- 20:00. Hora del *running*.
- 21:00. Llegar a casa, ducha rápida, preparar la cena.
- 22:00. Acostar a los niños. Arreglar un poco la casa.
- 23:00. Revisar la presentación de mañana.
- 23:45. Te vas a la cama pero no paras de darle vueltas a la cabeza. Tus músculos aún están tensos. Te has desfogado con el *running*, pero no lo suficiente.... y ahora, ¿qué?

Todo ejercicio físico, y especialmente el aeróbico como el *running*, es una excelente arma para combatir el estrés. Mientras lo realizamos, nos permite evadirnos de nuestras preocupaciones e incluso pensar con más claridad. Además, descargamos la tensión acumulada y generamos endorfinas que proporcionan sensación de bienestar.

Sin embargo, en ocasiones, no basta con una práctica regular de ejercicio y necesitamos una ayudita más. Puede que los problemas de nuestro alrededor sean demasiado para nosotros, estemos pasando una época especialmente estresante en el trabajo o que no seamos capaces de dejar de darle vueltas a algo que no tiene solución. Por eso, te vamos a proponer una serie de técnicas que te ayudarán a sentirte aún más relajado.

1) TÉCNICAS PARA RELAJAR LA MUSCULATURA DEL CUERPO

● Respiración abdominal

El control de la respiración es un aspecto fundamental tanto en el *running* (si no llevamos una respiración adecuada, nos faltaría el aire para mandar el oxígeno necesario a nuestros músculos y correr al ritmo deseado) como en el control del estrés (respirar de forma rápida fomenta la sensación de ansiedad). Por ello **es importantísimo que aprendamos a respirar de forma correcta, y ésta es la respiración abdominal o diafragmática.**

El diafragma es un músculo que sirve de plataforma a los pulmones para que éstos se llenen de aire y tomemos el oxígeno necesario. Este tipo de respiración es la que solemos hacer cuando somos niños. ¿No te has fijado como los bebés hinchaban la barriga al respirar cuando están durmiendo plácidamente? A medida que vamos creciendo cambiamos el patrón de respiración natural y lo hacemos con el tórax. Hinchamos el pecho al respirar y no el abdomen. La respiración torácica puede producir dos efectos: o que llegue menos oxígeno, por lo que el organismo se va intoxicando lentamente, o que llegue demasiado, lo que se conoce como hiperventilación.

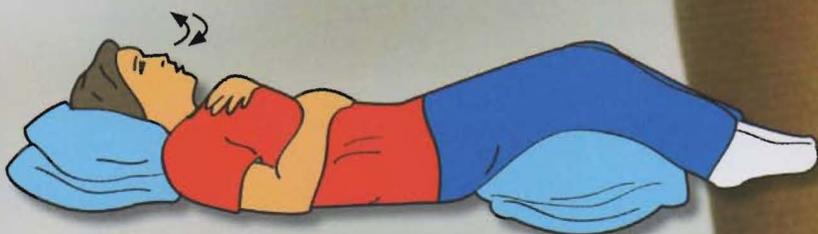
Para aprender a respirar de forma abdominal te recomendamos que te sientes cómodamente o te tumbes en un lugar tranquilo y pongas una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.

Toma aire por la nariz lentamente y percibe como tu estómago se hincha al inspirar. No debes mover el pecho.

Mantén el aire unos segundos (pocos, no te vayas a ahogar, esto tiene que ser relajante no una competición de "a ver quien aguanta más") y suéltalo poco a poco notando como tu abdomen desciende. Es como si te deshincharas como un globo.

Imagina que a medida que dejas salir el aire, expulsas toda tu tensión. Repite este ejercicio de 5 a 10 veces.

A medida que vayas dominando esta técnica puedes practicarla en situaciones más difíciles: sentado en una silla, en el trabajo, o caminando. Es importante controlar la respiración abdominal porque es una gran ayuda para las siguientes técnicas.



● Relajación muscular progresiva de Jacobson

Esta técnica consiste en una serie de ejercicios en los que se tensan y relajan distintos grupos musculares. Parte de la idea de que cuando sentimos estrés o ansiedad, tendemos a tensar los músculos y esto impide un estado de relajación. Con esta técnica aprenderemos a identificar cuándo nuestros músculos están tensos y reduciremos nuestro estado de tensión general. **Es importante llevar un ritmo de respiración abdominal relajado y tranquilo, pues incrementará el efecto de relajación de ambas técnicas.**

Al tensar cada uno de los músculos que te indicaremos a continuación, debes mantener esa tensión unos segundos y después relajar prestando mucha atención a esa sensación placentera. Es

útil, especialmente al empezar a utilizar esta técnica, grabar los pasos en una cinta. De esta manera, podrás concentrarte totalmente en los ejercicios y en las sensaciones de relajación y no esforzarte en recordar el ejercicio siguiente. **Te proponemos un ejemplo en el primer músculo a tensar y a continuación te indicamos los siguientes grupos.**

Vamos a empezar a tensar y a relajar los músculos de la cara. Nos concentramos en la frente y tensamos la frente. Arrugamos la frente de alguna manera y sentimos la tensión. Siente la tensión, es incómoda. Y relajamos, relajamos completamente la frente, completamente. Siente tu frente completamente relajada. Es agradable.

Ojos: cerramos los párpados y apretamos fuertemente. Al relajar, hay que centrarse en la sensación de pesadez, como si nuestros ojos pesaran tanto que apenas pudiéramos abrirlos.

Nariz: la arrugamos estirando hacia arriba o hacia abajo.

Labios: los cerramos y apretamos. Cuando relajemos, lo haremos también con la zona alrededor de la boca.

Dientes: apretamos fuertemente la mandíbula y sentiremos la mandíbula suelta al relajar.

El interior de la boca: chocamos la lengua contra el cielo del paladar.

Cuello: tensamos el cuello y relajamos. Primero lo haremos con el lado derecho, y después tensamos y relajamos hacia el lado izquierdo.

Estómago: aprieta fuertemente como si hicieras un abdominal.

Brazos: primero, levantamos el brazo derecho y tensamos apretándolo fuertemente desde el puño hasta el hombro, manteniendo todo el brazo en tensión. Tras relajarlo, realizaremos el mismo ejercicio con el brazo izquierdo para, después, relajar de nuevo.

Piernas: levantamos, en primer lugar, la pierna dominante (derecha en el caso de los diestros, y la izquierda, en el de los zurdos) y tensamos desde la cadera hasta la punta de los dedos del pie. Relajamos, y repetimos el procedimiento con la otra pierna.

2) TÉCNICAS DE RELAJACIÓN BASADAS EN EL CONTROL DE LA MENTE

Visualización o imaginación telemática

La visualización trata de recrear a nivel mental una serie de imágenes y pensamientos que “nos lleven” a dónde elijamos ser llevados. Se basa en la hipótesis neurofisiológica de que no sólo las experiencias reales sino también el uso de la imaginación sirven para crear conexiones y circuitos del impulso nervioso. La práctica mental puede ayudar a desarrollar hábitos de pensamiento racional y facilitar emociones que sean productos de ellos.

Cuántas veces no nos metemos en la cama, imaginamos la carrera de nuestra vida, aguantando el cansancio, disfrutando del ejercicio, sintiendo cómo poco a poco nuestros músculos se cansan, sintiendo las endorfinas y el placer de correr, y nos vemos en nuestros “sueños” triunfando en el cumplimiento de nuestros objetivos. **Esta técnica la utilizan muchos deportistas de forma natural, ya que te prepara y predispone para alcanzar el éxito en el sentido de que el corredor tiene la sensación de haber vivido esa carrera por lo menos una vez antes de correrla de forma real.** Está demostrado que visualizar aumenta más la probabilidad de que algo ocurra tal y como lo imaginamos, que si no lo visualizáramos antes. Y qué decir de todas las emociones positivas asociadas a la visualización de lo que para nosotros es placentero. En ese momento nos creemos todopoderosos, capaces de alcanzar los objetivos y sintiendo la victoria de la forma más emotiva.

Pues igual que con la práctica del deporte, la visualización también puede utilizarse con el fin último de relajarnos. Se trata en este caso de imaginar situaciones, personas, una música, un sonido agradable como el de una cascada o las olas del mar rompiendo en la orilla, olores relajantes, etc. Si durante diez o quince minutos nos sentamos o tumbamos en un lugar tranquilo, en el que nadie nos pueda molestar ni sobresaltar, sin teléfonos, ni timbres, ni niños... cerramos los ojos, relajamos los músculos tal y como se explicaba en la relajación de Jacobson y empezamos a visualizar un lugar relajante, seguro que conseguiremos que nuestro cuerpo y mente se dejen llevar por la situación y alcancen la sensación de paz y relax que buscamos. **Te proponemos una escena, que puedes modificar o cambiar a placer, buscando aquellos símbolos a los que tú asocias el estar relajado.**

“Imagina un día de primavera, con un cielo azul intenso, sin nubes, y tú, solo o acompañado, paseando por una playa desierta, tranquila, de arenas blancas. La temperatura es agradable, cálida, pero no asfixiante. Siente como el sol calienta ligeramente tu piel, es un picor agradable, débil, y la brisa echa tu pelo hacia atrás. Mientras caminas disfrutas del olor del mar, del yodo, es agradable, muy agradable, es un lugar para disfrutar. Sigues caminando y te das cuenta del caminar tan cómodo, siente el contacto de tus pies desnudos con la arena fina, blanca, y el roce de las olas mojando tus pies. Siente el contraste del frescor del agua, la sensación de pureza y limpieza, la desnudez de tus pies y la libertad de ir descalzo por una arena limpia. Y mientras caminas, sientes cómo tus músculos se estiran, te desentumeces, y respiras el aire puro, limpio, el oxígeno entra en tus pulmones y siente cómo se airean de aire puro. Sigues caminando y decides tumbarte en una tumbona blanca, cómoda, y empiezas a sentir el sonido



A man with short brown hair and a light beard is sitting in a lotus position on a grassy field. He is wearing a light-colored t-shirt and dark pants. His eyes are closed, and he has a serene expression. The background is a soft-focus landscape with a warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and contemplative.

del silencio, el sol calienta ligeramente tu cara, sientes la temperatura primaveral, agradable, mientras las olas rompen en la orilla, y el ir y venir del agua, te relaja todavía más, hasta ir cayendo en un sueño profundo, con una temperatura típica del sueño, adormecido te dejas llevar por el sonido del mar, la brisa ligera, la comodidad de la tumbona y oyes a lo lejos una música relajante, tipo chill out, con un sonido de agua, dulce, relajante, cada vez más relajante hasta caer en un sueño profundo, tan profundo que sientes cómo te pesan todos tus músculos, decides descansar y desconectar de todo, dejarte llevar por las sensaciones placenteras y relajarte profundamente”.

Con clave de humor

Se trata de cambiar el lenguaje que mantenemos con nosotros mismos, de tal forma que así se modifique nuestro comportamiento y nuestras emociones. Trabajamos, nos comportamos con los demás, conducimos, etc. y sentimos según pensamos, este principio es importantísimo si queremos ser protagonistas de nuestro estado de bienestar, de nuestra paz interior y de nuestro humor. Las personas que andan continuamente apretadas con el tiempo, que se ponen agresivas conduciendo, que saltan como un muelle a la primera de cambio y que están siempre con el freno de mano echado, también suelen tener un estilo cognitivo, o sea, una forma de pensar y tipos de pensamientos, con un tinte negativo, catastrófico, vengativo, irascible, con mal humor.

Relajar la mente supone trivializar y ridiculizar muchas de las batallas que mantenemos durante el día. Las batallas tiene que elegir las uno mismo, dándoles su justa importancia y valor.

Un problema no será más sencillo de resolver si decido tomármelo a la tremenda y mostrar a los demás mi preocupación, indignación o furia. Vivir con positivismo es vivir con humor, esta es una de las claves de la tranquilidad y la felicidad. Lo que te dices a ti mismo, lo que pasa por tu mente, tus pensamientos, es lo que condiciona cómo te sientes y cómo actúas ante la vida en general. Los problemas no son tan graves si tú decides restarles gravedad; el mundo no es tan estresante si tú decides liberarlo de esa carga. Cambia el contenido de tus pensamientos, a base de esfuerzo y tesón, y verás cómo cambia el prisma con el que ves el mundo que te rodea. Esta tarea no es sencilla de conseguir y con tres párrafos puede parecer una actividad trivial y sencilla. Si de verdad tienes pensado como firme propósito cambiar el chip mental, te emplazamos en otro número a que pongas en prácticas las técnicas que utiliza la psicología para imprimir positivismo a la realidad.