

Técnicas de relajación para aliviar el estrés rápidamente

¿Te sientes estresado? Hay tácticas efectivas y sencillas que ayudan a relajarte en poco tiempo. ¡En este artículo te las enseñamos!

El tráfico congestionado en horas punta, las exigencias del trabajo, las fechas límite, las relaciones laborales o las preocupaciones sobre el dinero. ¿Te has visto en estas situaciones estresantes? **Todos podemos experimentar estrés y esto nos lleva a buscar los modos para aliviar tal sensación agobiante.**



Aprender a lidiar con todas esas situaciones y evitar que se conviertan en una tensión constante, es necesario para cuidar la salud física y mental. El estrés puede ser la entrada a muchas enfermedades, por ello, queremos enseñarte algunas

técnicas de relajación muy sencillas. No obstante, es pertinente conocer primero en qué consiste el estrés.

¿Cómo podemos entender el estrés?

Según el libro Comprender el estrés, este se define como una **respuesta fisiológica normal del cuerpo ante las demandas del entorno**. Se le considera una **reacción imprescindible y eficaz para la supervivencia**. Sin embargo, cuando una persona no puede gestionar dichas demandas, el estrés se torna nocivo y pone en peligro el bienestar.

El estrés provoca un aumento de la segregación de hormonas como el cortisol y la adrenalina, las cuales preparan al cuerpo para reaccionar a la amenaza percibida. También, el incremento de esas sustancias en el organismo le hace más propenso a padecer enfermedades.

Causas y tipos de estrés

Las causas del estrés son muy diferentes, como el trabajo, las relaciones personales, la salud, entre otras. Esta respuesta tiene diferentes niveles de intensidad, pudiendo ser **situacional y de corta duración o prolongada y sostenida en el tiempo**.

De acuerdo con un estudio publicado en la revista Humanidades médicas, existen diferentes formas de categorizar el estrés, pero una de las más comunes es la siguiente:

- **Crónico:** se vive durante semanas, meses o incluso años. Lo provocan diversos factores; los efectos negativos de esta tipología son a largo plazo.
- **Traumático:** surge después de un desastre natural, un asalto o un accidente grave. La manifestación más común es el **trastorno de estrés postraumático (TEPT)**.
- **Agudo:** se experimenta en situaciones cortas de alta intensidad, como un accidente o una pelea, por ejemplo.

Puede ser útil para afrontar un suceso, pero si persiste por mucho tiempo, tendría consecuencias negativas en la salud física y mental.

Hay que tener en cuenta que estos tipos pueden solaparse entre sí. Por lo tanto, es importante reconocer los síntomas en el cuerpo y aprender a manejarlos de manera apropiada.

Eustrés vs. distress

¿Has escuchado que bajo presión o estrés trabaja mejor? ¿Crees que existe algún tipo de estrés bueno? La respuesta es que sí, **hay una clase de estrés beneficioso para el rendimiento y la motivación**; se le conoce como estrés positivo o eustrés.

Con base en lo publicado en el Repositorio Digital Institucional Redices, lo podemos entender como la **respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo a situaciones percibidas como desafiantes o emocionantes**. Este tipo de estrés aumenta la energía, mejora la concentración e incrementa la motivación.

El **eustrés** es diferente del estrés negativo, también conocido como distress, que se produce en situaciones percibidas como amenazantes o peligrosas. ¿Puede el eustrés transformarse en distress? Sí.

Es importante tener en cuenta que el eustrés **solo es beneficioso si se mantiene en niveles moderados y se controla**. Si se vuelve demasiado intenso o prolongado en el tiempo, acaba en distress y deriva en secuelas para la salud.

Técnicas de relajación para aliviar el estrés

El estrés es un problema común en nuestra sociedad moderna; además de trastocar la salud física, incide en la mental. Por suerte, hay varias técnicas de relajación que ayudan a aliviar

de manera rápida esta sensación.

A continuación, te presentamos algunos métodos descritos en las revistas Confluencia y en SEMERGEN-Medicina de Familia, luego de analizar los resultados positivos de ensayos con personas.

Respiración profunda

La respiración profunda es una técnica de relajación simple y efectiva; contribuye a reducir el estrés en cuestión de minutos. **Al practicarla disminuyes tu frecuencia cardiaca y la segregación de cortisol.**

¿Cómo hacerlo? Siéntate con comodidad y cierra los ojos; luego respira lento y profundo a través de la nariz. Siente cómo el aire llena tu abdomen y mantén la respiración durante unos segundos; luego exhala lento por la boca.

Meditación

Meditar es popular por bajar los niveles de estrés y de ansiedad. Hay muchas formas de meditación, pero **una manera simple es sentarse en un lugar tranquilo y concentrarse en la respiración.** Si tu mente comienza a divagar, llévala de nuevo a concentrarse en respirar.

Visualización

La visualización implica imaginar un lugar tranquilo y relajante. **Funciona pensar en una playa, un jardín exuberante o cualquier otro sitio que te haga estar en paz y feliz.** Concéntrate en los detalles de ese espacio y trata de proyectarte en tal sitio.

Yoga

El yoga combina posturas físicas con respiración y meditación, por ello es una excelente técnica de relajación.

Incluso, si no tienes experiencia, puedes probar algunas posturas simples, como la del niño o la del perro boca abajo.

Haz una actividad de tu agrado

Hacer algo que disfrutes será muy útil para despejar la mente; **leer un libro, escuchar música o dibujar** son algunas recomendaciones.

Practica la gratitud

Toma un momento para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido, lo cual te hará sentir más sereno y mejora el estado de ánimo.

Cuida de ti mismo

Dedica tiempo al autocuidado aprendiendo a **reconocer y manejar tus emociones y estado de ánimo**. De esa manera harás frente de forma saludable a los conflictos.

¿Y si cuento con poco tiempo para las técnicas de relajación que calman el estrés?

Si tienes poco tiempo para practicar técnicas de relajación, con el propósito de aliviar el estrés, no te preocupes; hay opciones que no requieren invertir largos ratos. Enseguida, listamos algunas sugerencias expuestas en el libro Managing stress:

- **Toma un descanso:** regalarse unos minutos para alejarse de una situación estresante es de gran ayuda. Si es posible, sal del lugar o cambia de actividad por un tiempo.
- **Escucha música relajante:** si tienes unos minutos libres, escucha música para aliviar el estrés. Elige una canción

o lista de reproducción que te haga sentir relajado y cómodo.

- **Estiramientos simples:** sirven para liberar la tensión y reducir el estrés en poco tiempo. Puedes hacer algunos sencillos como inclinarte hacia los lados, estirar los brazos hacia el techo o rotar los hombros.
- **Mindfulness:** la atención plena es una técnica rápida y efectiva para aliviar el estrés. Tómate unos minutos para enfocarte en el momento presente y observar tus pensamientos y sensaciones físicas sin juzgarlos. Puedes hacer esto mientras caminas, esperas en una fila o durante un descanso en el trabajo.

¿Cómo incorporar en mi día a día las técnicas de relajación para aliviar el estrés?

Incorporar técnicas de relajación en la vida cotidiana es una excelente manera de mejorar tu bienestar general. Algunas formas de hacerlo son las que ahora comentamos:

- **Toma descansos:** programa reposos regulares durante el día, para practicar la respiración profunda o la visualización y recargar tus energías.
- **Haz de la relajación una prioridad:** asegúrate de dedicar tiempo a ti mismo, todos los días, incluso si son solo unos minutos. Verás cómo mejora tu calidad de vida y tu bienestar.
- **Usa recordatorios:** configura alarmas en tu teléfono o en agenda para recordarte que es hora de practicar las técnicas de relajación. Esto contribuye a ser más consistente.
- **Establece una rutina:** fija un horario para practicar técnicas de relajación como la meditación o el yoga; por ejemplo, al levantarte o antes de acostarte, así aseguras que se conviertan en un hábito.

- **Encuentra momentos de tranquilidad:** busca oportunidades en las que puedas practicar las técnicas para aliviar el estrés, por ejemplo, cuando aguardas en una fila o vas en el transporte público. Usa ese tiempo para cerrar los ojos y concentrarte en tu respiración.

Si lo necesitas, no dudes en buscar apoyo para aliviar el estrés

Todos, en algún momento de nuestra vida, necesitamos ayuda. Habla con alguien en quien confíes, como un amigo, un familiar o un profesional de la salud mental. Recuerda que no hay una única solución. Encuentra las técnicas de relajación que mejor se adapten a ti y haz un esfuerzo por incorporarlas en tu vida, creando un hábito para que, a falta de motivación, tengas disciplina.

Es importante tener en cuenta que el manejo efectivo del estrés es un proceso continuo, requiere tiempo y esfuerzo. Si los síntomas persisten, ve con un profesional para identificar y tratar cualquier problema subyacente.

Recuerda que estos son solo algunos ejemplos y que **cada persona puede encontrar diferentes estrategias para aliviar el estrés.** Debes dar con lo que mejor te funcione y practicarlo con regularidad, así obtendrás mejores resultados.

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).