

Gestión Emocional

Estrategias de regulación emocional físicas: Relajación

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
4.1. ¿Necesitamos aprender a relajarnos?	3
4.2. Técnicas de relajación	3
4.3. Técnicas de relajación muscular	5
4.4. Beneficios de la relajación	6
4.5. Referencias bibliográficas	9

4.1. ¿Necesitamos aprender a relajarnos?

Todos pasamos por momentos, períodos en nuestra vida en los que nos ponemos nerviosos, nos estresamos, nos preocupamos, nos desbordamos con nuestras emociones y notamos como nuestro cuerpo se tensa y, en ocasiones nos «grita» diciéndonos «no puedo más», «estoy tenso», «estoy agotado», etc. Desde una época de exámenes, unos conflictos familiares, una búsqueda de un empleo, una primera (y segunda) entrevista de trabajo, hasta un trabajo estresante, una enfermedad de un familiar, una agenda muy apretada, etc. La vida está repleta de pequeños retos intensos y de períodos complicados que podemos superar más airoso si logramos mantener la calma y estar relajados.

4.2. Técnicas de relajación

Cuando sentimos estrés, uno de los primeros síntomas que se produce afecta a nuestra respiración, haciéndola más agitada y menos profunda, por lo que se acelera nuestro ritmo cardíaco y se activan todos los mecanismos de secreción de neurotransmisores para afrontar la situación.

Si el estrés es agudo, puede llegar a perjudicar a nuestras capacidades intelectuales (como vimos en los apuntes *Neurociencia*), nuestra capacidad para pensar y resolver problemas, entre otras. Si tomamos consciencia y somos capaces de regular nuestro ritmo respiratorio, respirando intencionadamente de forma más pausada y profundamente, lograremos recuperar, no solo la calma, sino también nuestras capacidades intelectuales. En el aula virtual hemos colgado dos ejercicios del libro

Técnicas de relajación diarias (McKay y Fanning, 2003), que te ayudarán a aprender y/o practicar:

- ▶ La respiración abdominal profunda: una de las técnicas más poderosas para reducir el estrés. Consiste en inspirar profundamente llevando el aire más allá de los pulmones, «hacia el abdomen», extendiendo el diafragma como si quisieras «hinchar» tu vientre. Se retiene el aire en los pulmones y abdomen unos segundos y, cuando se siente la necesidad de expulsar el aire, se hace relajando el vientre («cómo si desinflara»), y al final de la exhalación se empuja voluntariamente el diafragma hacia los pulmones (contrayendo el estómago) para expulsar todo el aire. Sientes unos segundos los pulmones vacíos, percibiendo cómo el cuerpo se va relajando, y cuando sientas nuevamente el impulso de inspirar vuelves a comenzar el proceso.

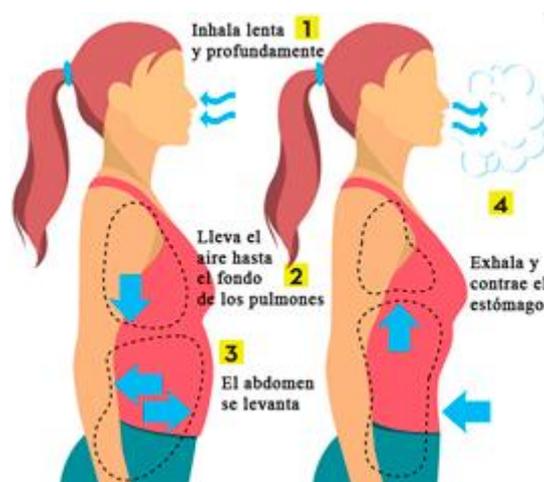


Figura 1. Respiración abdominal profunda. Fuente: <http://maspsicologiaporfavor.blogspot.com/>

- ▶ La respiración alterna: muy útil para cuando la cabeza está llena de pensamientos y necesitamos desconectar y descansar. Esta técnica facilita la regulación de los ciclos de respiración que se ven alterados cuando sufrimos estrés o ansiedad. Esto se consigue al llevar la atención a cada una de las fosas nasales para observar y hacer fluir la respiración por ambas fosas nasales. Además de relajarnos y conciliar más fácilmente el sueño si sufrimos insomnio, con este ejercicio conseguiremos que nuestro sistema nervioso se equilibre.



Figura 2. La respiración alterna. Fuente: <http://tuactitudspiritual.blogspot.com/>

4.3. Técnicas de relajación muscular

Otro de los síntomas asociados al estrés o ansiedad, es la tensión muscular inconsciente, que mantenida en el tiempo, provoca dolores, contracturas, lesiones (cervicales, cuello, espalda, etc.).

Si escuchamos nuestro cuerpo y paramos cinco minutos para realizar ejercicios de relajación muscular, podremos prevenir dichos dolores, contracturas y lesiones. En el aula virtual, hemos colgado dos ejercicios que te recomendamos que pongas en práctica. Están extraídos del libro *Técnicas de relajación diarias*:

- ▶ La **relajación progresiva**: técnica desarrollada por el médico Edmund Jacobson en su libro *Progressive Relaxation*, publicado por primera vez en 1929. Es una técnica que todavía hoy sigue siendo objeto de interés por su sencillez y utilidad. El método de Jacobson es la piedra angular de casi todos los programas de relajación. Nos enseña a reconocer la tensión y liberarnos de ella. La técnica, consiste, básicamente, en contraer y relajar grandes conjuntos musculares ¡No dejes de hacer la práctica! Te puede ser muy útil en momentos de tensión.

- ▶ La **técnica de relajación controlada por clave**. Al realizar esta técnica de relajación muscular, asociamos la relajación con palabras clave personales, de tal forma, que, si practicamos la técnica con frecuencia, acabaremos generando una asociación entre las palabras clave y el estado de relajación, por lo que, con tan solo evocar las palabras clave, podremos conectar con dicho estado de forma prácticamente instantánea. Si eres más visual, también puedes asociar la relajación a una imagen en vez de a palabras.

4.4. Beneficios de la relajación

Más allá de ayudarnos a gestionar nuestras emociones, las técnicas de relajación tienen numerosos beneficios contrastados en nuestra salud. A continuación, detallamos algunos de ellos:

- ▶ Reduce la presión arterial y regula el ritmo cardíaco.
- ▶ Reduce la tensión muscular y los niveles de lactato en sangre y los niveles de adrenalina y noradrenalina, todos ellos asociados a estados de ansiedad.
- ▶ Reduce el nivel de colesterol y grasas en el organismo.
- ▶ Fortalece el sistema inmunológico, al incrementarse el nivel de leucocitos. De esta manera, facilita la recuperación y prevención de enfermedades.
- ▶ Favorece niveles de descanso más profundos, al aumentar las frecuencias cerebrales Alfa.
- ▶ Regula también el ritmo respiratorio, por lo que se incrementa el nivel de oxígeno que recibe el cerebro y las células, al estimular el riego sanguíneo. De esta manera, podemos pensar con mayor claridad y mejorar nuestro rendimiento mental.

La fisiología como palanca de cambio emocional

Uno de los fundamentos de la PNL es que podemos cambiar nuestras emociones cambiando determinados factores de nuestra fisiología, concretamente, cambiando

nuestra respiración, el tono de voz, la postura, la actitud corporal-movimientos y la expresión facial. Nuestro cerebro asocia dichos factores a determinados estados de ánimo. Por ejemplo, asocia la sonrisa con la alegría o actitudes erguidas con la confianza. Por eso, **cambiando** estos **factores fisiológicos** podemos **cambiar** nuestras **emociones y acciones**.

Vamos a ver qué comportamientos nos limitan y qué cambios podemos hacer para potenciar emociones agradables.

▶ **Respiración:**

- Nos limita la respiración superficial. Si es entrecortada la asociamos con emociones desagradables (ansiedad, enfado, entre otros)
- Nos potencia la respiración profunda la asociamos automáticamente con estados de seguridad y bienestar

▶ **Tono de voz:**

- Nos limita utilizar un tono de voz débil, agudo, sin resonancia, nos conecta con estados de tristeza y apatía, entre otros.
- Nos potencia utilizar un tono de voz fuerte, grave y sonoro, nos conecta con estados de confianza y alegría, entre otros.

▶ **Postura:**

- Nos limita: una postura cerrada (brazos, manos, piernas), inclinada, tensa, defensiva, hombros hacia adelante, limita nuestra capacidad de comunicación y expansión. Bloqueamos nuestra energía.
- Nos potencia una postura abierta, erguida, relajada, amistosa, hombros atrás, que nos genera sensación de bienestar y confianza.

▶ **Actitud corporal-movimientos:**

- Nos limita la tensión muscular, escondernos o mantener la distancia física, no mirar el entorno. Todo ello nos conecta con sensaciones de inseguridad, tristeza.

- Potencia la relajación, amplitud, el contacto físico. Nos facilita disfrutar del entorno y nos conecta con la confianza y la alegría.

► **Expresión facial:**

- Limita seriedad, expresión de enfado, nerviosismo, ojos bajos
- Potencia sonrisa, levantar la mirada



Figura 3. Postura deprimida. Fuente: Robbins (2005).

Es sorprendente, pero cierto. Si nos comportamos como si ya estuviéramos en un estado mental positivo, adoptando una fisiología que nos potencia, en breve lo estaremos, es decir, nos sentiremos más tranquilos, seguros o alegres.

Cuando te notes sin energía, con hombros caídos, sin ganas de sonreír, la mirada y la cabeza caída, etc. Ponte erguido, respira hondo, levanta la cabeza, mira a tu alrededor y sonríe, ¡te sentirás mejor!

4.5. Referencias bibliográficas

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation* (2ª ed.). Oxford: Univ. Chicago Press.

McKay, M. y Fanning, P. (2003). *Técnicas de relajación diaria*. Barcelona: Oniro.

Robbins, A. (2005). *Poder sin límites*. Madrid: DeBolsillo.