

7.6

Técnicas de relajación

“La tensión es quien crees que deberías ser. La relajación es quien eres”.
Proverbio Chino

Hoy estoy visitando a Ana, ¿puedes adivinar quién soy?

— Hola. Soy Ana. Mañana es mi examen. Aún no empiezo a estudiar. Son muchos temas. Algunos no los domino bien. Quizás no pueda con todos. Creo que voy a reprobar. Y para colmo me duele el cuello. Preferiría no estar en esta situación. Anoche dormí mal. Esta materia no debería existir.

¿Adivinaste? ¡Soy el estrés! ¿Quieres que me vaya? ¡Pues relájate!

Decir: ¡Relájate! es muy fácil. Pero, ¿qué podemos hacer para relajarnos? En esta lección trabajaremos una estrategia para relajarte y soltar el estrés.

1. Marca con una X en el estresómetro qué tan estresado te sientes en las situaciones presentadas. En el espacio en blanco puedes escribir o dibujar otra situación que te resulte estresante.

	Tengo que pedirle algo a mi papá / mamá						
	Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado
	Es viernes, tengo plan para el fin de semana y me pusieron una tarea muy larga para el lunes.						
	Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado
	Mañana tengo examen de matemáticas.						
	Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado
	Mandé un mensaje a un amigo hace 5 minutos y aún no me responde.						
	Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado
	Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado

2. Escaneo del cuerpo

I. Marca en el estresómetro qué tan estresado te sientes en este momento.

Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado

II. Ahora escucha las instrucciones de tu profesor. Te guiará en la técnica de escaneo del cuerpo que sirve para relajarte.

1. Acuéstate boca arriba o siéntate cómodamente en tu silla. Si estás acostado, coloca los brazos junto a tu cuerpo y extiende las piernas. Si estás sentado, mantén la espalda derecha. Cierra suavemente los ojos.
2. Haz tres respiraciones profundas para relajar tu cuerpo y mente.
3. Después, recorre tu cuerpo de la cabeza a los pies. Nota si hay puntos de tensión.
4. Al exhalar, relaja y libera cualquier tensión acumulada en el cuerpo. Relaja con cada exhalación los músculos de tu cabeza, cara, cuello, hombros, brazos, manos, pecho, abdomen, etcétera.
5. Siente todo tu cuerpo suelto, relajado.
6. Cuando termines de recorrer y relajar el cuerpo, nota las sensaciones del respirar en todo el cuerpo e imagina que la respiración masajea y relaja cualquier parte del cuerpo que siga tensa.
7. Luego, descansa, abre tus ojos y levántate poco a poco.

III. Nuevamente anota en el estresómetro tu nivel de estrés.

Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado

GLOSARIO

Estrés:

Respuesta corporal y cognitiva de tensión ante la presión a la que un individuo se encuentra sometido.

De acuerdo con Lazarus y Folkman, se trata de “una condición o sentimiento que experimenta una persona cuando percibe que las demandas exceden los recursos personales y sociales que es capaz de manejar”.¹

Relajación:

Acción voluntaria o inducida para aliviar o disminuir significativamente la tensión acumulada en el cuerpo o en la mente. Según Bisquerra, la relajación se puede entender como un “estado emocional de calma, tranquilidad y paz interior, resultado de prácticas intencionales encaminadas a este objetivo”.²

1. Richard Lazarus y Susan Folkman (1984), *Coping and adaptation*. The handbook of behavioral medicine, p. 282-325.

2. Rafael Bisquerra (2016), *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*, Valencia, PalauGea Comunicación S.L., p. 126.

Si no te puedes relajar no te preocupes. Probablemente estás haciendo mucho esfuerzo, esto puede ser contraproducente y generar más tensión. En este caso te recomendamos aceptar que no te puedes relajar. Aceptar que no te puedes relajar es, de hecho, una forma de relajarte.

3. Discute con todo el grupo como plenaria.
 - I. ¿Qué cambió después de hacer el ejercicio?

- II. Anoten dos situaciones en la que piensen que puede ser útil realizar este ejercicio.




Resumen:

Hay mucha evidencia científica de que los ejercicios de relajación tienen enormes beneficios para las personas. La técnica del escaneo del cuerpo es muy fácil de practicar en la vida cotidiana y te ayuda a trabajar con el estrés, a relajarte y al mismo tiempo a entrenar tu atención. Es importante tener paciencia y practicarla con regularidad para que sus efectos sean más evidentes. Es probable que si los aplicas por primera vez en un momento de estrés, no obtengas el efecto que estás esperando. También es normal que el ejercicio te dé risa, no puedas dejar de moverte o te dé sueño.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

Recuerda llenar una nueva tarjeta para trabajar en esta semana. La meta puede ser la misma de la clase anterior u otra. Tú decides.

ME		Mi meta es:	
R		Mejor resultado:	
O		Obstáculo:	
P		Plan:	

Si _____ entonces voy a _____

Obstáculo (cuándo y dónde) Acción (para vencer el obstáculo)

Anota una situación que tengas que enfrentar en la semana y que pienses que te causará estrés:

Practica un par de días antes la técnica del escaneo del cuerpo. Expresa en una frase un comentario sobre la práctica:

¿Quieres saber más?

Desde 1971 se han realizado numerosos estudios sobre la respuesta del cuerpo a los ejercicios de relajación y se han encontrado los siguientes beneficios:

- Baja la presión arterial
- Mejora la circulación sanguínea
- Reduce la frecuencia cardíaca
- La frecuencia respiratoria es más calmada
- Reduce la ansiedad
- Reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés) en sangre
- Aumentan los sentimientos de bienestar
- Reduce el estrés

Puedes ver el video “Estrés en estudiantes”, que a pesar de referirse a universitarios, también se asocia a tu experiencia como estudiante de educación media superior. En este se presentan algunas estrategias sencillas y fáciles de llevar a cabo para lidiar con el estrés. Puedes buscar el video en YouTube o [hacer clic aquí](#).