



Técnicas alternativas de manejo de estrés y relajación.

Contenido

PARTE 1

Pautas y objetivos
que debe tener en cuenta
para empezar con las técnicas

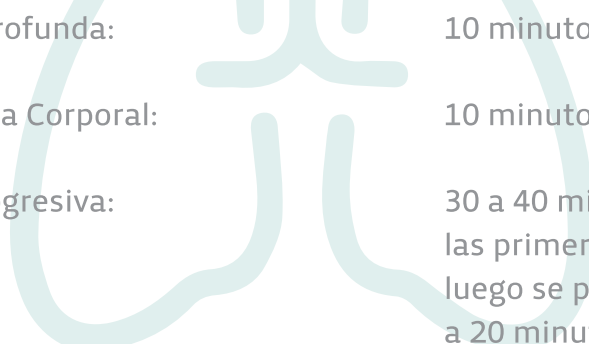
PARTE 2

Las tres técnicas
de relajación

Parte 1


Pautas
y objetivos
que debe tener
en cuenta
para empezar
con las técnicas

Nombre de la Técnica



Respiración Profunda:	10 minutos
Autoconciencia Corporal:	10 minutos
Relajación Progresiva:	30 a 40 minutos diarios las primeras dos semanas, luego se pasa de 10 a 20 minutos.

Propósito del aprendizaje, resultado e impacto esperado.



Reducción de síntomas de ansiedad, aumento en la tolerancia de situaciones de angustia y desarrollo de habilidades para manejar situaciones difíciles lograr armonía, equilibrio personal, calma y tranquilidad.



Objetivo de la Técnica.

Reducir la sensación de ansiedad y las tensiones cotidianas; aumentar el bienestar general, fomentando el autoconocimiento, la autoestima y potencializando el rendimiento en las actividades.

Requisitos para la práctica.



- Ambiente tranquilo y silencioso, lejos de interrupciones o posibles estímulos exteriores perturbantes.



- Temperatura adecuada. La habitación debe tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.



- Luz moderada. Es importante que se mantenga una luz tenue en el espacio de la sesión.



- Ropa cómoda y suelta. No lles prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra.



- Es importante, en la medida de lo posible, que no uses gafas, zapatos ni lentes de contacto para que tengas mayor comodidad.



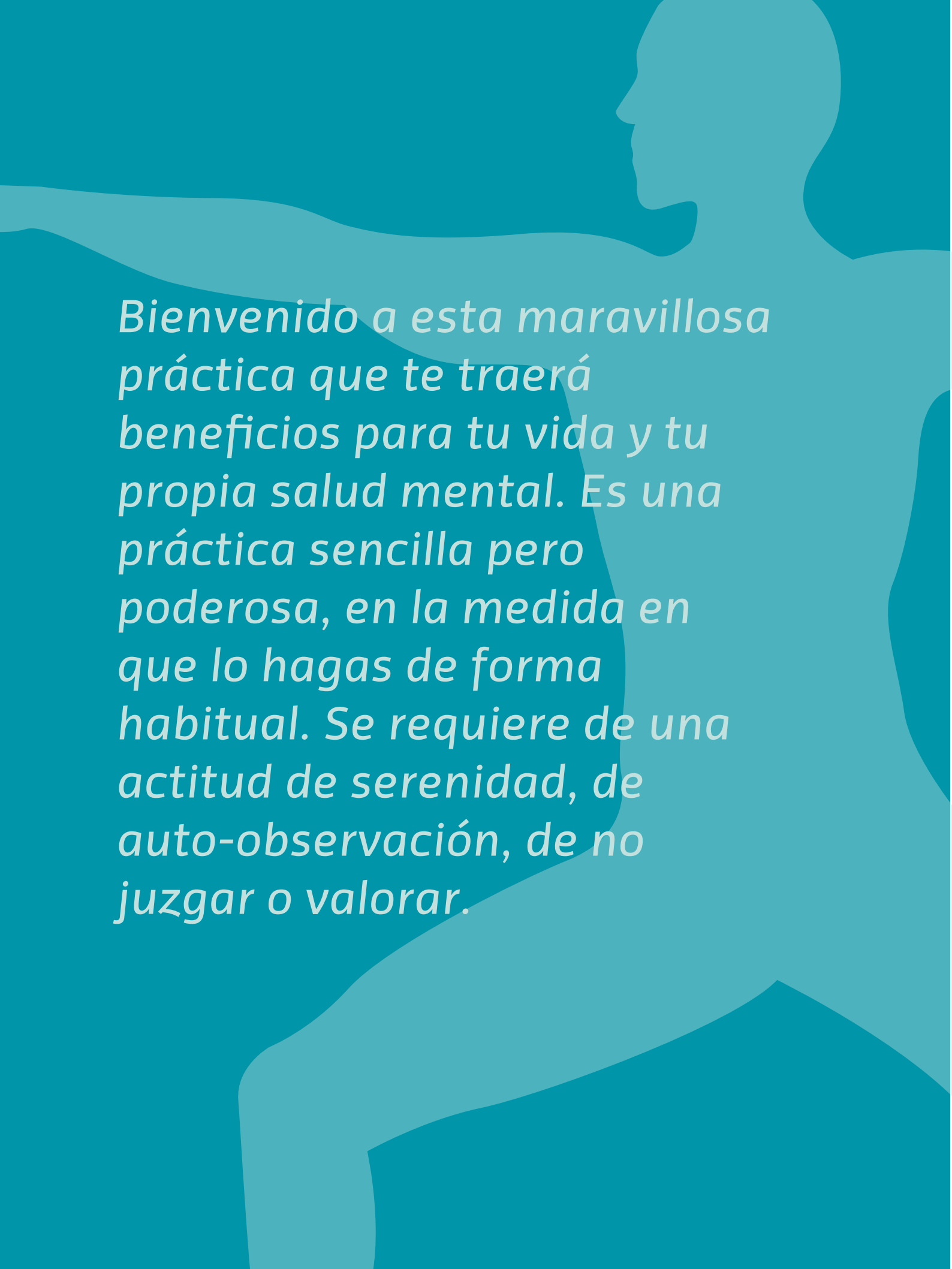
- Si quieres, puedes acompañar el ejercicio con música relajante o sonidos de la naturaleza.



- Te recomendamos combinar la técnica con relajación mental, construir un imagen relajante, un paisaje, pensar en algo que te resulte agradable.

- Conoce y mantiene las posiciones indicadas para la relajación.
- Puedes permanecer sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo, y apartados del cuerpo.
- Si vas a hacer la sesión en un sillón cómodo y con brazos, es conveniente utilizar apoyos para la nuca y los pies.

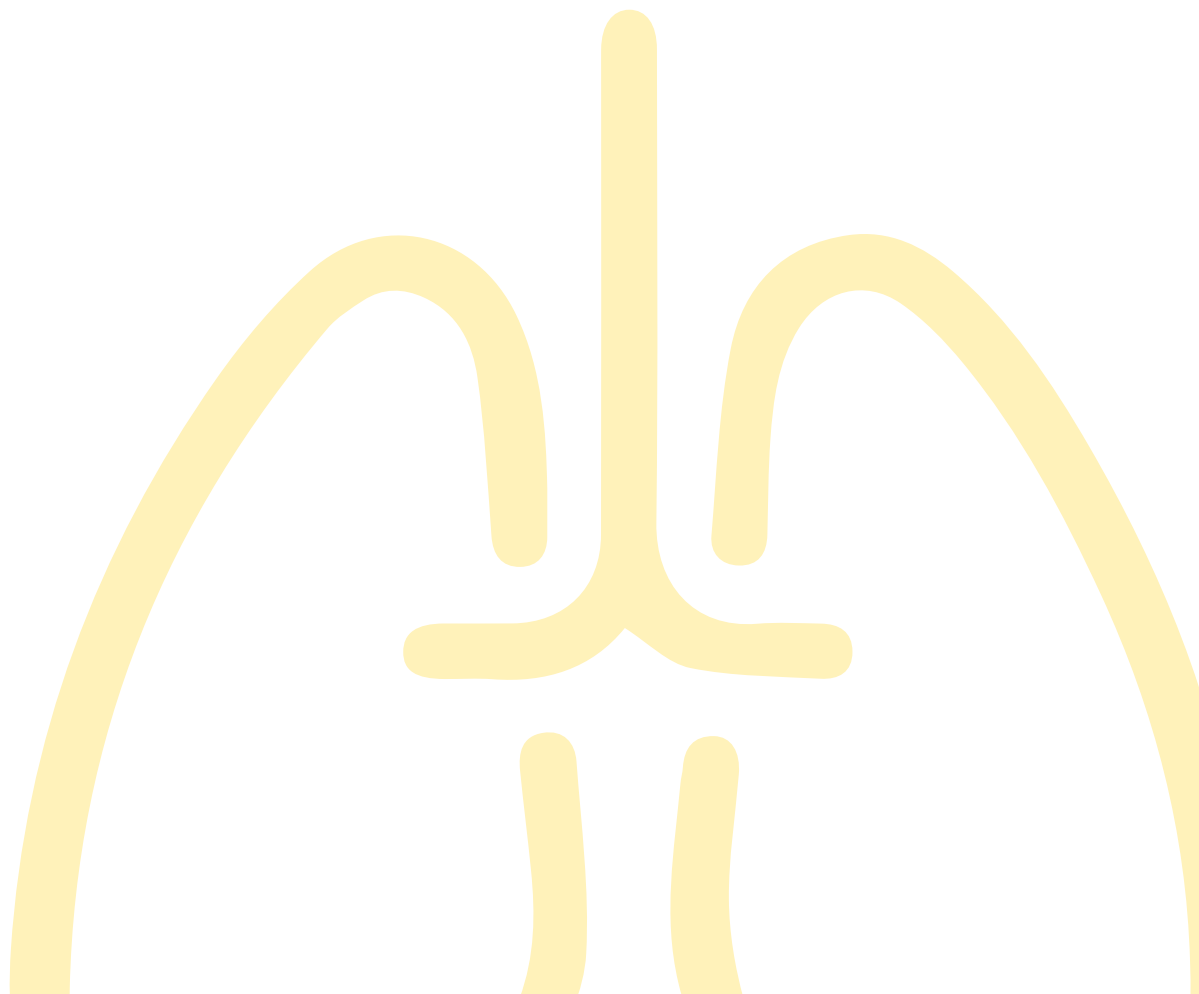


The background is a solid teal color with several overlapping, semi-transparent silhouettes of human figures in various poses, creating a sense of movement and depth. The silhouettes are rendered in lighter shades of teal, some appearing as profiles and others as full-body figures.

Bienvenido a esta maravillosa práctica que te traerá beneficios para tu vida y tu propia salud mental. Es una práctica sencilla pero poderosa, en la medida en que lo hagas de forma habitual. Se requiere de una actitud de serenidad, de auto-observación, de no juzgar o valorar.

Técnica

Respiración Profunda.

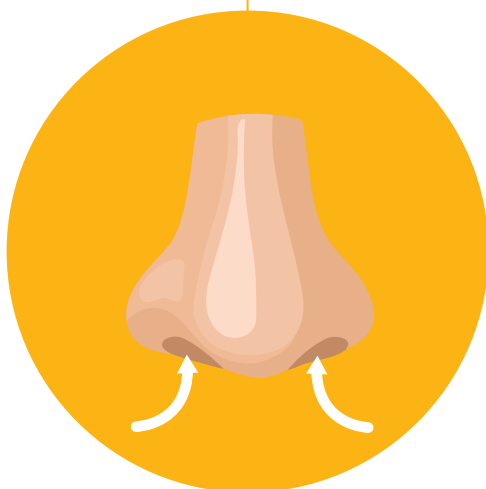


1



Sé muy consciente de tu intención. ¿Para qué vas a hacer este ejercicio? Di, por ejemplo: “Ahora voy a respirar para relajarme, descansar, sentirme, mejor, recargar mis energías, etc.”. Manifiesta tu intención, lo que más necesites en este momento.

2



Inhala aire lentamente por tu nariz, hasta colmar completamente (con la máxima capacidad posible) tus pulmones, iniciando su llenado desde la base en el abdomen, permitiendo que se distienda, que se infle como una bomba.

3



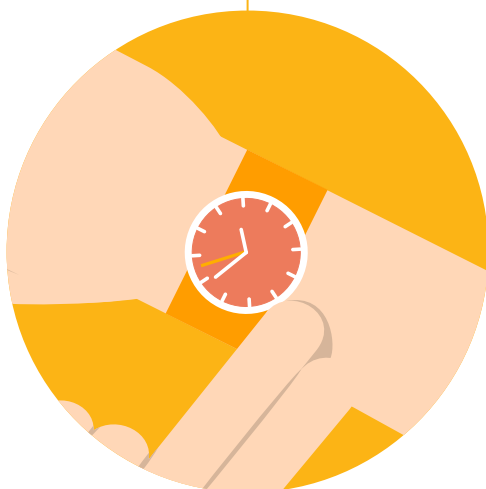
Terminada la inspiración, retén el aire un momento (3 a 5 segundos) en tus pulmones.

4



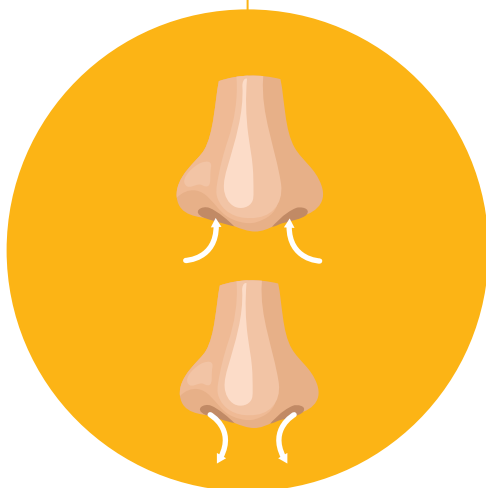
Ahora exhala muy lentamente (también por tu nariz) todo el aire que has incorporado a tus pulmones, hasta desocuparlos al máximo.

5



Haz un pequeño vacío de dos segundos e inicia nuevamente toda la secuencia.

6



Repite estos mismos movimientos cuatro o cinco veces más con mucha conciencia y concentración en el acto de respirar.



Ensaya sonreír mientras inspiras y espiras.

Técnica,
Respiración Profunda.

Variaciones.



1



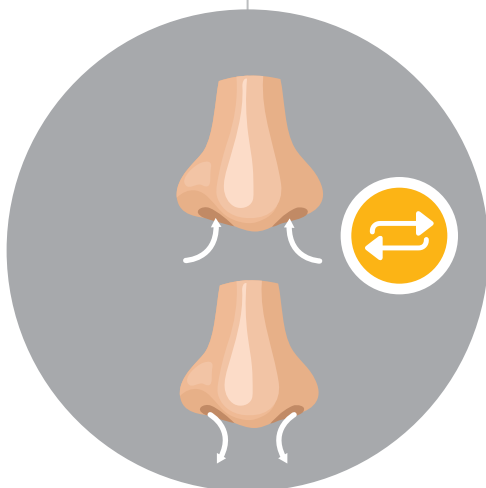
La duración de este ejercicio puede ser de entre uno y tres minutos, dependiendo del tiempo disponible y la capacidad de concentración.

2



Si haces más de un minuto, es mejor disminuir la profundidad de los movimientos porque se puede generar hipocapnia, lo cual resulta en mareo.

3



Este ejercicio es la base de la mayoría de las prácticas meditativas. Casi todos comienzan con dos o tres inspiraciones y espiraciones profundas que nos ayudan a volver al aquí y al ahora de cada momento presente.

4



Es completamente normal distraerse mientras respiras. Trátate amablemente, reconoce la distracción y vuelve a tu respiración. Poco a poco podrás concentrarte mejor.

Y..., ¡hay días de días!

5



Intenta sonreír mientras inspiras y expiras. Mantén la concentración en la respiración.

6



Si quieres, y viene al caso, puedes agregar una distensión muscular al expirar, diciendo, por ejemplo: "inspiro y me lleno de energía, expiro y suelto mis músculos o me relajo".

Técnica,
Respiración Profunda.

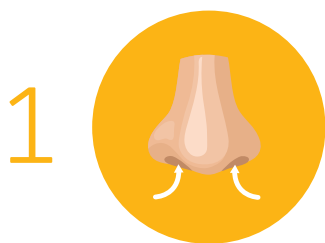
Respiración Vagal.



Respiración Vagal

Para estimular el nervio vago y así aumentar el efecto terapéutico de la respiración, es bueno hacer un conteo que te ayude a mantener el ritmo lento de inspiración y espiración, pero además aumentar unos segundos la retención del aire después de la inspiración, para luego pasar a espirar demorándote un poco más que del tiempo que te ha tomado la inspiración.

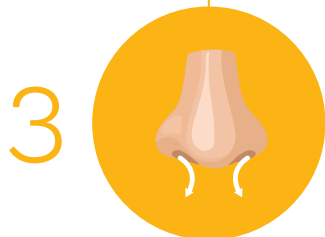
Veamos:



Inhala aire lentamente por tu nariz, hasta colmar completamente (con la máxima capacidad posible) tus pulmones, llenándolos desde la base en el abdomen, permitiendo que este se distienda, que se infle como una bomba. Cuenta despacio hasta seis mientras inspiras.



Terminada la inspiración, retén el aire un momento (tres a cinco segundos) en tus pulmones.



Ahora, exhala muy lentamente también por tu nariz todo el aire que has metido a tus pulmones hasta desocuparlos al máximo, contando hasta ocho o hasta 10.



Haz un pequeño vacío de dos segundos e inicia nuevamente toda la serie.

Trata de terminar tu ejercicio de respiración abdominal de esta manera, durante uno o dos minutos; luego y según tu comodidad, puedes aumentar un poco más la duración de esta última etapa.

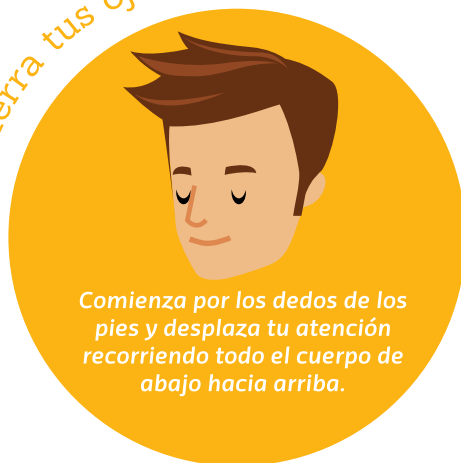
Técnica

Autoconciencia Corporal



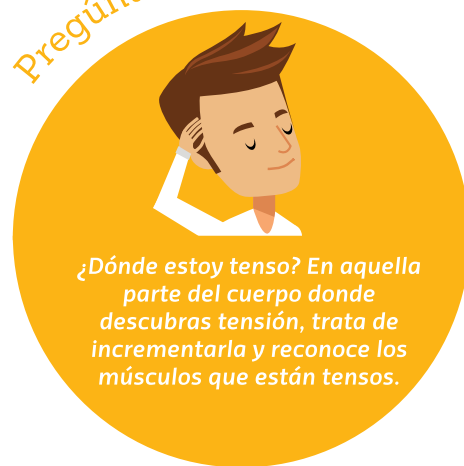
Escáner Corporal

Cierra tus ojos.



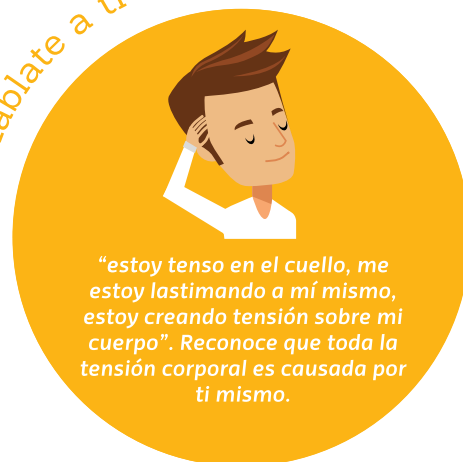
Comienza por los dedos de los pies y desplaza tu atención recorriendo todo el cuerpo de abajo hacia arriba.

Pregúntate:



¿Dónde estoy tenso? En aquella parte del cuerpo donde descubras tensión, trata de incrementarla y reconoce los músculos que están tensos.

Háblate a ti mismo:



“estoy tenso en el cuello, me estoy lastimando a mí mismo, estoy creando tensión sobre mi cuerpo”. Reconoce que toda la tensión corporal es causada por ti mismo.

Reflexiona



Reflexiona sobre aquella situación que pueda estar causando tensión en tu cuerpo y piensa qué puedes hacer para cambiarla o aceptarla.

Relaja el cuerpo

1



Acuéstate de forma horizontal sobre un tapete o una colchoneta firme y cómoda

2



Dobla las rodillas de forma que las plantas de los pies queden totalmente apoyadas en la colchoneta.

3



Cierra los ojos. Asegúrate de sentirte cómodo.

4



Toma consciencia de tu respiración. Siente cómo el aire ingresa por la nariz, baja por la garganta y llega hasta tus pulmones.

Relaja el cuerpo

5



¿Qué partes de tu cuerpo son las primeras que identificas?
¿Qué partes del cuerpo requieren más tiempo o esfuerzo para identificar?

6



¿Reconoces la diferencia entre el lado derecho y el lado izquierdo de tu cuerpo?

7



Identifica aquellas partes de tu cuerpo donde sientes incomodidad. Describe en tu mente con detalle lo que sientes.

Relaja el cuerpo

8



Enfócate en lo que ocurre con esa incomodidad cuando la reconoces y la dejas ir en cada respiración.

9



Escanea tu cuerpo parte por parte, respira profundamente y deja ir la tensión que aún sientes.

Diario de Identificación de Estrés y Comodidad

1



Realiza un diario que te permita identificar los eventos estresantes y los síntomas o cambios en el cuerpo.

2



En una tabla de tres columnas, registra la hora, el evento estresante y el síntoma. De esta forma, podrás identificar cómo ciertos factores estresantes del día pueden generar ciertos síntomas predecibles.

3



Revisa la lista antes de realizar los ejercicios.

4



A medida que reconozcas estos síntomas asociados a los eventos, podrás tomar consciencia durante los ejercicios de relajación sobre esos músculos u órganos, para permitirles dejar salir la tensión.

Técnica

Relajación Progresiva



Relajación de piernas:

estira primero una pierna y después la otra, levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente. Cintura: tensa nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.



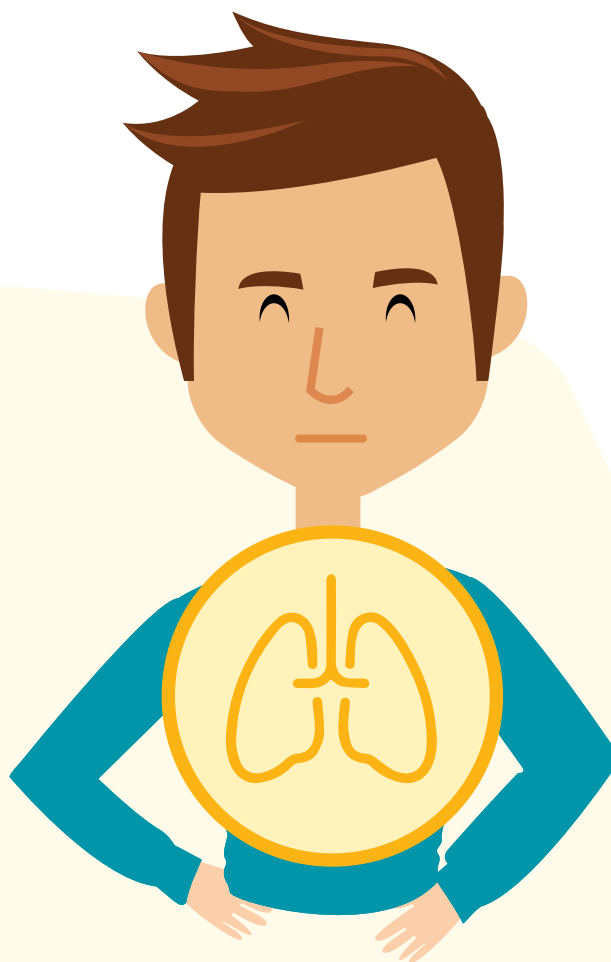


Estómago:

tensa el estómago y relaja lentamente.

Tórax:

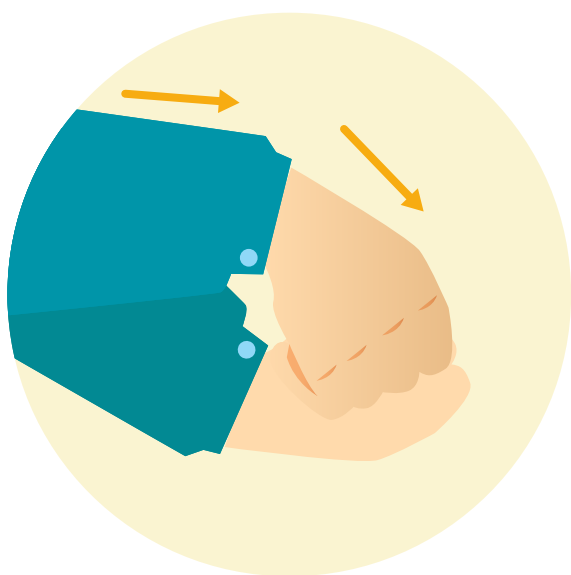
inspira y retiene el aire durante unos segundos en los pulmones. Observa la tensión en el pecho. Espira lentamente.



Espalda:

pon los brazos en cruz y lleva los codos hacia atrás.

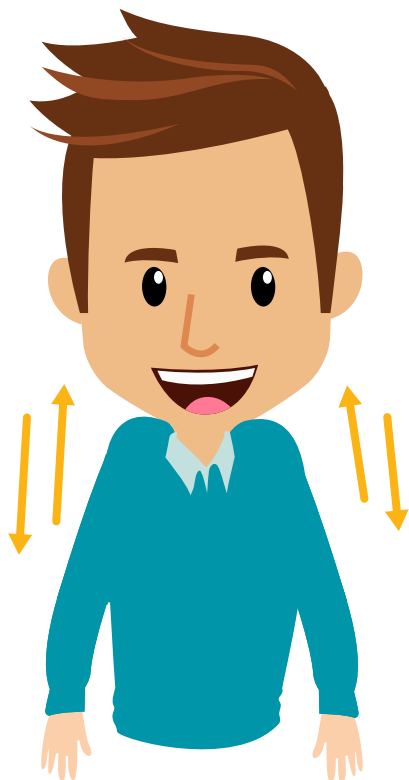
Nota la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.



Brazos y manos:

contrae, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado.

Nota la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.

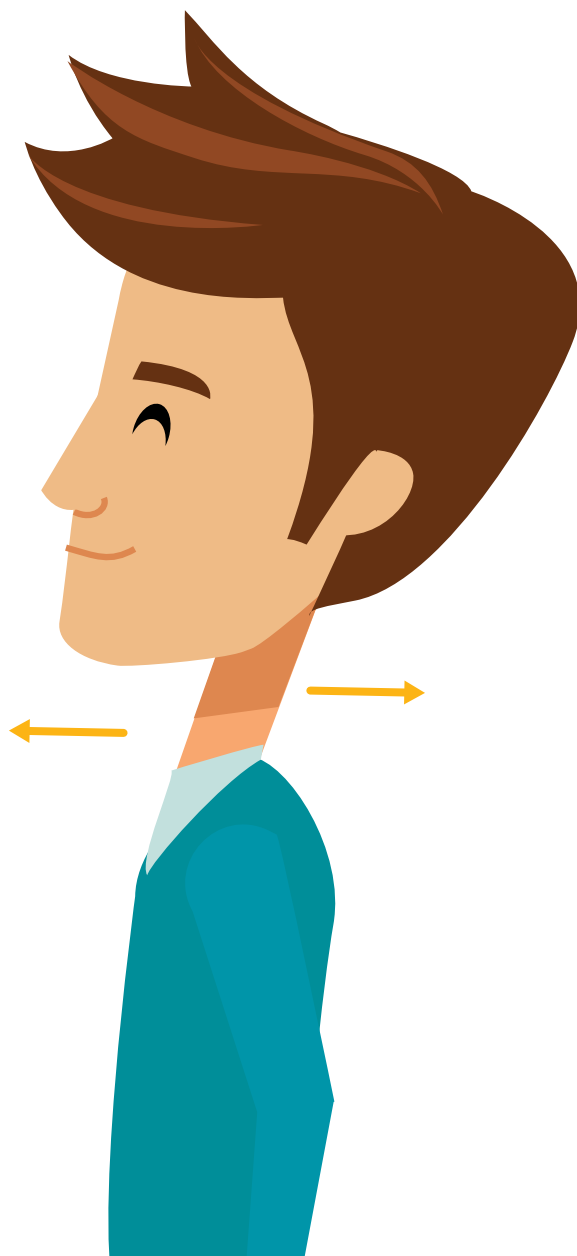


Hombros y cuello:

eleva los hombros presionando contra el cuello y vuelve a la posición inicial lentamente.

Cuello y nuca:

flexiona hacia atrás y vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia delante y vuelve a la posición inicial lentamente.



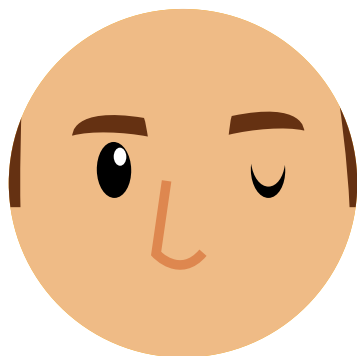
Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden

(repite cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso):



Frente:

arruga unos segundos y relaja lentamente.



Ojos:

ábrelos ampliamente y ciérralos lentamente.



Fase de repaso

Repasa mentalmente cada una de las partes tensionadas y relajadas para comprobar que cada parte sigue relajada. Relaja aún más cada una de ellas.

Esta técnica es ideal practicarla antes de conciliar el sueño, pues promueve una mejor calidad de este.



Colmena
Seguros



Síguenos en:

Más información Línea Efectiva:
Bogotá / 401 0447
Otras ciudades / 01 8000-9-19667
www.colmenaseguros.com