

# Libérese de las tensiones con técnicas de relajación



Usted puede sentir estrés en cualquier momento y lugar. Afortunadamente existen algunas técnicas simples de relajación que pueden ayudarlo a liberar las tensiones, sin importar el lugar donde se encuentre. Estas técnicas también pueden incrementar su sueño, mejorar su concentración y brindarle más energía.

## Respiración profunda

Cuando se estresa, su respiración se vuelve rápida y superficial, su frecuencia cardíaca aumenta y sus músculos se tensionan. La respiración profunda le comunica al cerebro que debe relajarse, y es un elemento clave de muchos otros ejercicios de relajación. Esta técnica es muy fácil de aprender.

## Ejercicio de respiración profunda

- Busque una posición cómoda en una silla o acuéstese de espaldas. Luego relaje el cuerpo lentamente.
- Inhale aire lentamente a través de la nariz. Primero llene de aire la parte inferior del pecho, luego la parte media, y finalmente la parte superior del pecho y los pulmones. Haga esto lentamente entre 8 y 10 segundos.
- Contenga la respiración durante 2 segundos. Luego relájese tranquilamente y de manera pausada, y exhale. Espere unos segundos y repita este ciclo tres veces.

## Visualización

Utilice su imaginación y sus sentidos para crear un viaje mental hacia un lugar calmo o tranquilo (o una situación).

## Ejercicio de visualización

- Siéntese en una silla cómoda o acuéstese de espaldas con los ojos cerrados.
- Imagine que se encuentra en un lugar tranquilo, como la playa o las montañas, o sentado en su silla favorita.
- Imáginese que está allí. Vea y sienta los alrededores, escuche los tranquilos sonidos, huela el aire, sienta la temperatura del ambiente o imagine cualquier otra sensación que se le ocurra. Relájese y disfrútelo.



**BlueCross BlueShield of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



**TRS-ActiveCare®**  
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS



# Más técnicas para poner en práctica



## Relajación muscular progresiva (PMR)

Este proceso de dos pasos le enseña a relajar los músculos tensionando grupos musculares específicos. Cuando genera tensión en un músculo y luego libera la tensión, el músculo debe relajarse. Al practicar la PMR habitualmente, todo su cuerpo estará más relajado a medida que vaya liberando las tensiones.

### Ejercicio de relajación muscular progresiva

- Busque un lugar tranquilo y una posición cómoda en una silla donde pueda apoyar la cabeza y el cuello, o acostarse de espaldas. Cierre los ojos y respire profundo varias veces.
- Apriete los músculos de las manos cerrando fuertemente un puño, manténgalo cerrado mientras cuenta hasta cuatro y luego abra la mano. Sienta la diferencia entre tener músculos tensos y músculos relajados.
- Repita este proceso con otros músculos, comenzando por los músculos faciales (ejemplos: apretar la mandíbula, cerrar fuertemente los ojos, fruncir la frente y levantar las cejas). Luego continúe moviendo otros grupos musculares (ejemplos: tensionar los músculos del cuello, levantar los hombros, apretar los brazos y las piernas, y apretar fuertemente los dedos de los pies).

Recuerde: si siente alguna molestia mientras practica estos ejercicios, deténgase y consulte a su médico antes de continuar.

Algunas técnicas de relajación funcionan mejor para unas personas que para otras. Intente hacer estos ejercicios y determine cuáles son los mejores para usted.

