

Técnicas de respiración para controlar el estrés

Por: Mg. David Rojas
Escuela Profesional de Psicología



TÉCNICA DE LA IMAGINACIÓN GUIADA

Podemos seguir los siguientes pasos:

1. Utiliza el primer minuto para seguir las instrucciones dadas para la respiración diafragmática. Puedes poner música relajante de fondo, o bien utilizar grabaciones con sonido de lluvia.
2. Con los ojos cerrados, imagina un entorno natural que te ayude a estar relajado, como un jardín lleno de flores. Procura que esta imagen sea muy vívida y detallada, de modo que capte toda tu atención mientras sigues respirando profundamente.
3. Recorre el entorno imaginado y explóralo con todos tus sentidos. Piérdete en cada uno de los detalles de esta escena: los colores de una flor, el tacto de las hojas, los rayos de sol en el horizonte, el sonido de los pájaros. Muévete lentamente por el escenario como si tuvieras una ruta fijada por unos raíles.
4. Al cabo de unos minutos, haz que este entorno se desvanezca lentamente mientras tu atención vuelve a centrarse gradualmente en tu respiración. Cuando ya no queda nada de esa imagen, abre los ojos y da el ejercicio por finalizado.



Esta técnica de relajación toma prestado el método seguido en la respiración diafragmática, pero, en este caso, **tu atención se dirigirá hacia un escenario imaginado que transmita paz y calma.**

Por ello, cuando quieras abordarlo es mejor que hayas practicado antes con la respiración diafragmática, que es un ejercicio más fácil, si bien esta técnica de relajación también es sencilla.

¡RECUERDA!

Las técnicas de relajación requieren práctica. A medida que aprendas técnicas de relajación, podrás ser más consciente de la tensión muscular y otras sensaciones físicas de estrés.

Una vez que sepas cómo se siente la respuesta al estrés, puedes hacer el esfuerzo consciente de practicar una técnica de relajación en el momento en que comiences a sentir los síntomas del estrés. Las técnicas de relajación son habilidades: la capacidad para relajarse mejora con la práctica. Sé paciente contigo mismo. **No permitas que tu esfuerzo por practicar técnicas de relajación se convierta en otro factor de estrés.**

No me funcionan las técnicas de respiración.

¿QUÉ MÁS PUEDO HACER PARA RELAJARME?



Si ninguno de tus esfuerzos por reducir el estrés parece funcionar, **habla con tu médico sobre otras opciones.** Algunas personas, especialmente aquellas con problemas psicológicos graves y antecedentes de abuso, pueden experimentar sentimientos de incomodidad emocional con algunas técnicas de relajación.

Aunque esto es poco común, si sientes malestar emocional durante las técnicas de relajación, considera hablar con tu proveedor de atención de salud mental.

OTRAS OPCIONES SON...



LA LECTURA:

Marca un OMV (Objetivo Mínimo Viable) muy fácil de mantener, como leer 10 páginas cada día. Será suficiente para que desconectes, te relajes y disfrutes de esos minutos sin verlos como una carga.



DISFRUTA DE UNA INFUSIÓN:

Concéntrate en su sabor y en su temperatura y presta atención a qué efectos tiene en tu cuerpo.



ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE:

La música tiene el poder de cambiar nuestro estado de ánimo.



DIBUJA, ESCRIBE, PINTA, TEJE:

Seguro que hay alguna actividad manual que te relaje



MEDITA:

Meditar es concentrar nuestra atención en algo que esté ocurriendo aquí y ahora (nuestra respiración, la llama de una vela, el dibujo que estamos coloreando)



Pasea al AIRE LIBRE