

Manejo del estrés: técnicas de atención plena y relajación

Los procesos de atención plena y relajación pueden ayudar a reducir los efectos del estrés en la mente y el cuerpo.

¿Alguna vez ha sentido que está bajo demasiada presión, que tiene demasiados problemas que resolver y muy poco tiempo, y que demasiada gente juzga sus esfuerzos?

El estrés es una parte natural de la vida y la manera en que elegimos gestionarlo es fundamental para nuestro bienestar. Los niveles crónicos o extremos de estrés pueden afectar negativamente la salud física y mental. Los sistemas cardiovascular, endocrino, respiratorio, reproductivo, gastrointestinal, nervioso y muscular pueden verse afectados.

Las técnicas de atención plena y relajación ofrecen formas de redirigir sus pensamientos hacia el momento presente y le permiten vivirlo sin hacer ningún juicio al respecto.

Incorporar técnicas de atención plena y relajación trae consigo muchos beneficios para la vida. Desde el punto de vista emocional y físico, pueden ayudar a combatir la depresión, la ansiedad y otros síntomas de salud mental. También pueden ayudarlo a sentirse mejor consigo mismo, a cuidarse mejor y a mejorar su estado de ánimo. Las técnicas de atención plena y relajación también pueden aumentar su creatividad y atención al detalle en el trabajo.



Ejercicios de atención plena

No existe una sola manera de practicar la atención plena. Existen muchas técnicas que permiten que la mente se conecte con el momento presente en un estado de “relajación enfocada”.

- **Encuentre un lugar cómodo, siéntese y permanezca en silencio.** Concéntrese en lo que se siente al inhalar y exhalar. Relaje la mente y descarte otros pensamientos. Si la mente comienza a divagar, no se juzgue. Redirija amablemente los pensamientos hacia el ejercicio. Repetir una palabra o un “mantra” en silencio puede resultarle útil.

- **Esté presente.** Preste atención al cuerpo y a los sentidos. Si siente, huele o escucha algo en especial, deje que suceda y que pase sin juzgarlo. Lo mismo ocurre con las emociones. Identifíquelas y nómbrelas a medida que las experimente y, una vez más, permita que sucedan y que pasen sin juzgarlas.
 - Practique estar presente en sus relaciones, en el trabajo y consigo mismo. Deje de lado los pensamientos sobre su lista de tareas pendientes, eventos futuros y cosas del pasado. Intente que sus pensamientos se mantengan en el aquí y ahora.
 - Cuando sienta un impulso o antojo, tome nota de cómo se siente el cuerpo en ese preciso momento. Luego, en lugar de esperar vagamente que el antojo pase, adopte una postura más firme: “¡este antojo pasará!”.

Puede que la práctica de la atención plena no le resulte especialmente relajante al principio, pero con el tiempo puede ampliar su conciencia sobre sí mismo, la aceptación de una gama más amplia de experiencias y la capacidad de estar en paz consigo mismo.



Tipos de técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son prácticas intencionales que se utilizan para producir la respuesta de relajación natural del cuerpo. Estas habilidades pueden bajar el ritmo de la respiración y la frecuencia cardíaca, disminuir la presión arterial, reducir los dolores de cabeza, el dolor crónico y el insomnio, mejorar la digestión e incluso aumentar la confianza en uno mismo.

Estas actividades son herramientas que pueden mejorar nuestra salud y calidad de vida en general, si dedicamos tiempo a practicarlas:

- **Relajación autógena:** prestar atención a su cuerpo es una excelente manera de reducir el estrés. Las personas que practican esta forma de relajación se centran en imágenes o palabras pacíficas mientras sintonizan su respiración, frecuencia cardíaca y sensaciones físicas.
- **Relajación muscular progresiva:** con esta técnica, tensa y relaja lentamente los músculos individuales. Comience con los pies y avance hasta la cabeza. Esta práctica le enseña a ser consciente de la tensión muscular cuando está en situaciones de estrés.
- **Biorretroalimentación:** existen dispositivos electrónicos que puede utilizar para medir las respuestas físicas al estrés. Gracias a los comentarios instantáneos, puede advertir qué ejercicios le resultan más relajantes.
- **Imágenes guiadas:** empiece por reemplazar las imágenes negativas por otras positivas y pacíficas. Por ejemplo, podría imaginarse un día en la playa o relajarse en una hamaca a la sombra.
- **Música:** créalo o no, escuchar música puede reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Concéntrese en la música y, si puede, cante en voz alta.
- **Risa:** ver su película divertida favorita o ponerse al día con un amigo ingenioso puede ser un remedio infalible, por así decirlo. La risa reduce el cortisol, la hormona del estrés del cuerpo, y promueve sustancias químicas del cerebro llamadas endorfinas, que mejoran el estado de ánimo.
- **Visualización:** cree imágenes mentales de un lugar o una situación relajante, y use la imaginación para experimentar los sonidos, los aromas y las sensaciones del momento.
- **Gratitud:** afrontar la vida con una actitud positiva y una buena perspectiva tiene muchísimos beneficios. Centrarse en esas cosas por las que estamos agradecidos, o incluso escribir sobre ellas, puede tener un efecto transformador en toda nuestra perspectiva.

Cómo empezar

Descargue una aplicación o busque ejercicios guiados en línea.

Hay ejercicios para todo tipo de personas, así que siga intentándolo hasta que encuentre la técnica que funcione mejor para usted.

Las técnicas de atención plena y relajación son un recurso de bajo costo y pueden realizarse prácticamente en cualquier lugar. Independientemente de dónde se encuentre en una escala del estrés —desde sentirse abrumado hasta manejar bien el estrés— estas actividades pueden mejorar su sensación general de bienestar.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.



Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.