LA RELAJACIÓN EN SITUACIONES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

GUÍA PSICOEDUCATIVA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL

PSIKOAPRENDE

Las situaciones de estrés y ansiedad activan respuestas fisiológicas automáticas que, cuando se mantienen en el tiempo, interfieren en la regulación emocional, la atención y el bienestar general.
Este recurso está diseñado para **acompañar a profesionales** en el trabajo clínico o psicoeducativo con técnicas de relajación sencillas, adaptables y basadas en la regulación del sistema nervioso.

El objetivo no es eliminar el malestar, sino **favorecer estados de mayor calma y estabilidad**, que permitan a la persona recuperar sensación de control y seguridad.

En este recuso encontrarás **formas saludables para acompañar** en momentos de estrés y ansiedad, como técnicas de respiración, además de recursos externos como links, aplicaciones y paginas web con contenido que acompañará a la persona en la práctica de mindfulness.

CONSIDERACIONES PREVIAS PARA LA PRÁCTICA

Antes de aplicar cualquier técnica de relajación, es importante tener en cuenta:

- [ ] Buscar un entorno con el menor número de interrupciones posible
- [ ] Adaptar la postura (sentada, de pie o recostada) a las posibilidades de la persona
- [ ] Priorizar la sensación de seguridad y comodidad
- [ ] Respetar el ritmo individual y evitar forzar la experiencia

Estas prácticas pueden realizarse en consulta, en contextos grupales o como tareas para casa.

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

1. Respiración profunda guiada

Objetivo: Favorecer un estado de calma y reducir la activación fisiológica.

Invita a la persona a adoptar una postura cómoda, ya sea sentada o recostada, y a cerrar suavemente los ojos si lo desea. Se sugiere colocar una mano sobre la zona abdominal para tomar conciencia del movimiento de la respiración.

La respiración se realiza de forma lenta y nasal, permitiendo que el aire descienda hacia el abdomen. Al inhalar, el abdomen se expande de manera natural; al exhalar, vuelve suavemente a su posición inicial. No se busca forzar el ritmo, sino encontrar una cadencia cómoda y sostenida.

Durante el ejercicio, se propone llevar la atención al recorrido del aire al entrar y salir del cuerpo, observando las sensaciones que acompañan este proceso. Puede utilizarse un conteo sencillo (por ejemplo, inhalar en tres tiempos y exhalar en tres tiempos) para facilitar la concentración.

A medida que la atención se mantiene en la respiración, se invita a realizar un breve escaneo corporal, identificando posibles zonas de tensión y permitiendo que se relajen progresivamente con cada exhalación. Este enfoque favorece la sensación de calma, estabilidad y presencia.

Indicada para:

- Estados de ansiedad leve o moderada
- Inicio o cierre de sesiones terapéuticas
- Entrenamiento en autorregulación y conciencia corporal

2. Respiración 4-7-8

Objetivo: Facilitar la relajación y favorecer la conciliación del sueño.

Invita a la persona a colocarse en una posición cómoda. Si el objetivo es facilitar el descanso nocturno, puede realizarse tumbada en la cama; si se utiliza como técnica de relajación general, también puede practicarse sentada en una postura estable y confortable.

Se sugiere apoyar suavemente la lengua en la parte superior de la boca, detrás de los dientes frontales, manteniéndola en esa posición durante todo el ejercicio.

La secuencia respiratoria se estructura del siguiente modo:

- Inhalar lentamente por la nariz durante cuatro segundos.
- Mantener el aire durante siete segundos, sin generar tensión.
- Exhalar de forma prolongada por la boca durante ocho segundos, permitiendo que el aire salga de manera continua y controlada.

Durante la exhalación, puede resultar útil imaginar cómo el aire abandona el cuerpo de forma gradual, acompañando la sensación de descarga y relajación.

El ciclo puede repetirse varias veces, ajustando el número de repeticiones a la comodidad de la persona. En las primeras prácticas pueden aparecer sensaciones leves de mareo, que suelen disminuir con la familiarización progresiva con la técnica.

Indicada para:

- Dificultades para conciliar el sueño
- Estados de activación elevada

3. Respiración cuadrada

Objetivo: Mejorar la concentración, regular el nivel de activación y reducir el estrés.

Esta técnica se basa en una respiración estructurada en cuatro fases de duración similar, lo que ayuda a estabilizar el ritmo respiratorio y a centrar la atención.

La secuencia se realiza del siguiente modo:

- Inhalar de forma lenta y consciente durante cuatro segundos.
- Retener el aire durante cuatro segundos, sin generar tensión.
- Exhalar suavemente durante cuatro segundos.
- Permanecer unos segundos sin aire antes de iniciar una nueva inhalación.

Los tiempos pueden ajustarse según la comodidad de la persona, manteniéndose habitualmente entre tres y seis segundos por fase. El ejercicio puede practicarse durante uno a cinco minutos, en función del objetivo y del contexto.

Se puede realizar con los ojos abiertos o cerrados, según lo que facilite una mayor concentración. Algunas personas encuentran útil imaginar mentalmente una forma regular (como un cuadrado) para acompañar cada fase de la respiración. La postura puede ser sentada o recostada, priorizando siempre la comodidad y la estabilidad.

Indicada para:

- Momentos de estrés o sobrecarga
- Necesidad de focalizar la atención
- Preparación para tareas que requieren claridad mental

4. Respiración de atención profunda y escucha corporal

Objetivo: Promover la relajación, reducir la ansiedad y restablecer el equilibrio interno.

Esta práctica se centra en **observar la respiración tal como se manifiesta**, sin intentar modificarla, favoreciendo una conexión profunda con el cuerpo y con el estado interno. La forma en que respiramos está estrechamente vinculada al funcionamiento del sistema nervioso y refleja cómo nos encontramos en cada momento.

Se invita a adoptar una postura sentada estable y cómoda, con la columna erguida pero sin rigidez. La barbilla desciende ligeramente para liberar la tensión cervical; la mandíbula se relaja apoyando suavemente la lengua en el paladar, y los brazos descansan de forma natural, con las manos sobre los muslos.

Con los ojos cerrados, se propone realizar un recorrido consciente por el cuerpo, comenzando por el contacto de los pies con el suelo y la sensación de apoyo. Se invita a percibir el peso del cuerpo, el sostén de la superficie y el propio ritmo respiratorio, reconociendo que cada momento tiene una cadencia única.

La atención continúa recorriendo distintas zonas corporales —hombros, cuello, columna— permitiendo pequeños movimientos espontáneos si el cuerpo lo necesita, como estirarse o movilizar alguna área. Esta escucha corporal favorece el registro de señales internas que suelen pasar desapercibidas en el día a día.

A continuación, se realiza una inhalación profunda llevando el aire desde la zona baja del abdomen hacia la parte superior del cuerpo. Tras una breve pausa, se exhala lentamente emitiendo un sonido vocal suave, permitiendo que la exhalación acompañe la sensación de descarga y relajación.

En una fase final, se propone cubrir suavemente los oídos con los dedos, centrando la atención en el sonido interno de la respiración. Durante uno o dos minutos, la escucha del propio flujo respiratorio facilita una mayor sensación de presencia, estabilidad y centrado, pudiendo practicarse en distintos contextos y momentos del día.

Indicada para:

- Estados de ansiedad sostenida
- Desconexión corporal
- Necesidad de recentramiento y autorregulación

5. Respiración regulada con pausa consciente

Objetivo: Disminuir la activación fisiológica y facilitar el afrontamiento de la ansiedad.

Esta técnica propone un ritmo respiratorio sencillo y estable, incorporando una breve pausa que favorece la regulación del sistema nervioso.

Se invita a inhalar lentamente por la nariz durante 3 segundos, permitiendo que el aire descienda hacia el abdomen. A continuación, se exhala de forma suave y controlada, ya sea por la nariz o por la boca, manteniendo una duración similar (3 seg.). Tras la exhalación, se realiza una pequeña pausa antes de iniciar el siguiente ciclo respiratorio.

Para facilitar la concentración y mantener el ritmo, puede utilizarse un conteo mental o una palabra breve asociada a la calma ("calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o bien imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado). Algunas personas prefieren realizar la pausa tras la inhalación en lugar de después de la exhalación; ambas variantes son válidas y pueden adaptarse según la comodidad personal.

El ritmo puede ajustarse de forma flexible, priorizando siempre una respiración lenta y confortable, sin forzar los tiempos.

Indicada para:

- Ansiedad aguda o anticipatoria
- Activación fisiológica elevada
- Entrenamiento en autorregulación diaria

6. Técnica de contención y autoprotección corporal

Objetivo: Favorecer la recuperación de la calma en momentos de intensa angustia.

Esta técnica utiliza el contacto corporal consciente como vía para generar sensación de seguridad y sostén. Se invita a la persona a colocar una mano en la zona abdominal y la otra en el área del pecho, en un punto que resulte confortable.

Desde esta posición, se propone dirigir la atención a las sensaciones que produce el contacto de las manos con el cuerpo, sin necesidad de modificar la respiración ni realizar ningún esfuerzo adicional. El foco se sitúa en percibir el calor, el peso y la presencia de las manos, permitiendo que emerja una sensación de cuidado y protección.

La atención puede alternarse entre ambas zonas corporales, observando cómo el contacto facilita una mayor estabilidad interna y una disminución progresiva de la activación emocional. Esta práctica busca acompañar el malestar desde una actitud de amabilidad hacia uno mismo, favoreciendo la sensación de calma y contención.

Indicada para:

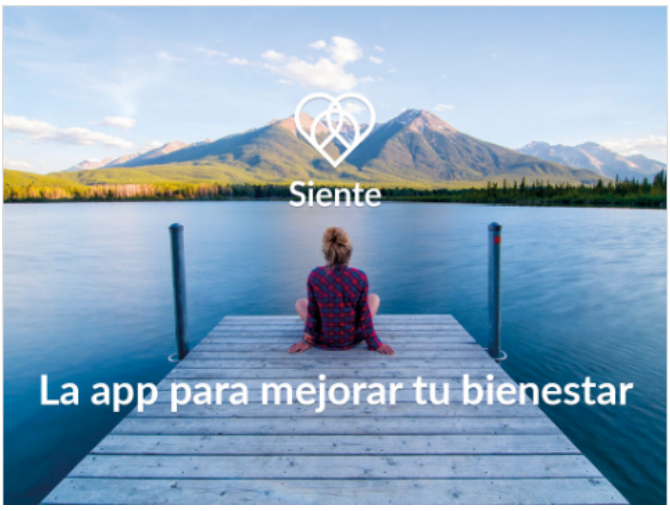
- Momentos de angustia intensa
- Sensación de desbordamiento emocional
- Necesidad de seguridad y autorregulación inmediata

Práctica Regular

Las técnicas de relajación no son soluciones inmediatas, sino **habilidades que se entrenan**. Su práctica regular contribuye a mejorar la regulación emocional, la tolerancia al malestar y la capacidad de respuesta ante situaciones estresantes.

RECURSOS EXTERNOS: PRÁCTICA DE MEDITACIÓN

Recursos en formato app para acompañar las primeras prácticas:





PSIKOAPRENDE

Este documento es un recurso educativo de referencia rápida y no sustituye la formación especializada. Se recomienda supervisión clínica y formación continua para el abordaje de casos complejos.