

T E M A

01

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA ALIVIAR EL ESTRÉS.

Las técnicas de relajación son una herramienta poderosa para lidiar con situaciones estresantes o estrés laboral persistente. En este tema aprenderás más sobre diferentes técnicas de relajación y cómo pueden ayudarte a lidiar con el estrés.



El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y educativos y no pretende ser un consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Siempre consulte a un profesional de la salud cualificado para cualquier duda o decisión médica.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

ESTE TEMA ESTÁ DISEÑADO EN TORNO A LOS SIGUIENTES OBJETIVOS PRINCIPALES DE APRENDIZAJE:

01

Comprender los beneficios de las técnicas de relajación

Reconocer cómo diversos métodos de relajación pueden reducir los niveles de estrés laboral y mejorar el bienestar general.

02

Familiarizarse con las técnicas para aliviar el estrés

Conocer diferentes técnicas de relajación diseñadas específicamente para gestionar el estrés en el lugar de trabajo.

03

Practicar técnicas de respiración y relajación muscular progresiva

Aprender y aplicar ejercicios específicos de respiración y relajación muscular progresiva para gestionar el estrés de forma eficaz.

04

Explorar varios estilos de yoga

Adquirir conocimientos sobre los diferentes estilos de yoga y cómo pueden integrarse en una rutina diaria para mejorar la salud física y mental.

05

Conocer los beneficios de la aromaterapia y el journaling

Comprender cómo la aromaterapia y llevar un diario pueden utilizarse como herramientas para aliviar el estrés y mejorar la salud mental.

06

Implementar múltiples técnicas de relajación

Experimentar y combinar diferentes técnicas de relajación para determinar qué funciona mejor para el manejo del estrés individual y la productividad general en el trabajo.

COMPETENCIAS

ESTE CONTENIDO FORMATIVO ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A ADQUIRIR LAS SIGUIENTES COMPETENCIAS:

- 01 **Autopercepción:** observar e interpretar los propios comportamientos, pensamientos y sentimientos, y utilizar esas observaciones e interpretaciones para definirse a sí mismo.
- 02 **Autorregulación:** capacidad de comprender y gestionar el comportamiento propio y las reacciones a los sentimientos y cosas que suceden alrededor de uno mismo.
- 03 **Construir relaciones laborales positivas:** desarrollar y utilizar relaciones colaborativas para facilitar el logro de objetivos laborales.
- 04 **Sociabilidad:** interactuar y relacionarse sin esfuerzo con otras personas. Ser capaz de establecer contactos con otros y desarrollar actividades sociales.
- 05 **Gestión de la energía:** capacidad de afrontar la jornada laboral con la mentalidad de que estás gestionando tu energía, no sólo tu tiempo.
- 06 **Autoorganización:** organizar eficazmente la agenda de actividades, estableciendo las prioridades necesarias y organizando la rutina diaria de la forma más eficiente posible.
- 07 **Gestión del tiempo:** la capacidad de utilizar el propio tiempo de forma eficaz o productiva, especialmente en el trabajo.
- 08 **Amplio espectro de intereses:** mostrar un amplio espectro de intereses personales y profesionales. Mostrar interés y motivación por muy diversos aspectos de la vida personal y profesional y por conocimientos culturales, sociales, científicos, artísticos, técnicos, etc.

¿POR QUÉ TÉCNICAS DE RELAJACIÓN?

¿Ha oído hablar de la respuesta de “lucha o huida”? Es la reacción automática del cuerpo para enfrentarse o evitar un peligro, conocida comúnmente como respuesta al estrés. Cuando se activa de forma adecuada, la respuesta al estrés nos ayuda a afrontar diversos desafíos. Sin embargo, surgen problemas cuando esta respuesta se activa constantemente por factores estresantes relacionados con el trabajo cotidiano, como plazos, reuniones, presiones de trabajo o conflictos en la oficina.

No podemos eliminar todas las fuentes de estrés en nuestra vida profesional, ni queremos hacerlo, pero sí podemos desarrollar formas más saludables de gestionarlas. Un enfoque eficaz consiste en activar una respuesta de relajación mediante diversas técnicas. En este tema, aprenderá sobre ejercicios de respiración, técnicas de visualización, yoga, meditación consciente, aromaterapia y llevar un diario. Estos métodos pueden ser herramientas muy valiosas para gestionar el estrés en el lugar de trabajo y mejorar el bienestar general.



LA RESPIRACIÓN PROFUNDA AYUDA A EVITAR LA RESPUESTA DE “LUCHA O HUIDA” (RESPUESTA DE ESTRÉS AGUDO) ANTE SITUACIONES MENTAL O FÍSICAMENTE ATERRADORAS.

www.verywellmind.com

TIPOS DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

1. Técnicas de respiración

¿Sabías que existen dos tipos de patrones de respiración?:

- **Respiración diafragmática (abdominal):** es un tipo de respiración profunda y uniforme que involucra el diafragma, lo que permite que los pulmones se expandan y generen una presión negativa que impulsa el aire hacia adentro a través de la nariz y la boca, llenando los pulmones. Esta es la forma natural en que respiran los bebés recién nacidos. Probablemente también estés usando este patrón de respiración cuando estás en una etapa relajada del sueño.
- **Respiración torácica (pecho):** este tipo de respiración se realiza desde el pecho y consiste en respiraciones cortas y rápidas. Cuando estás ansioso, es posible que ni siquiera te des cuenta de que estás respirando de esta manera.



La mayoría de las personas no son realmente conscientes de cómo respiran pero, en general, si estás respirando correctamente, tu abdomen debería expandirse y contraerse con cada respiración.

Cuando las personas están ansiosas, tienden a realizar respiraciones rápidas y superficiales que provienen directamente del pecho. Sin embargo, la respiración superficial limita el rango de movimiento del diafragma y la parte más baja de los pulmones no recibe una dosis completa de aire oxigenado.

Por lo tanto, es especialmente importante permanecer consciente de tu patrón de respiración durante los momentos estresantes cuando es más probable que respires desde el pecho; esto último no solo puede provocarte falta de aire y ansiedad, sino que también provoca un trastorno en los niveles de oxígeno y dióxido de carbono del cuerpo, lo que resulta en un aumento de la frecuencia cardíaca, mareos, tensión muscular y otros síntomas físicos y psicológicos.

La respiración diafragmática o profunda, por otro lado, estimula el sistema nervioso parasimpático, a menudo denominado sistema de "descanso y digestión", que es responsable de conservar y almacenar

energía, facilitar un estado de relajación en el cuerpo y estimular el sistema inmunológico y digestivo. Además, la respiración abdominal profunda favorece el intercambio completo de oxígeno, es decir, el intercambio beneficioso del oxígeno entrante por el dióxido de carbono saliente. No es de extrañar que pueda ralentizar el ritmo cardíaco y reducir o estabilizar la presión arterial.

Hay muchos ejercicios de respiración y relajación que puedes hacer para aliviar el estrés y relajar tu cuerpo y tu mente.

Los ejercicios de esta guía son sencillos y se pueden realizar en casa, en el trabajo o al aire libre. Para algunos de ellos, resulta útil acostarse o sentarse, pero también funcionarán si no puedes hacer esas cosas.

Con el tiempo, estos ejercicios pueden convertirse en algo que hagas automáticamente cada vez que te sientas tenso o estresado. Además, pueden ayudarte a relajarte y centrarte en general, una vez que los conviertas en parte de tu rutina habitual.



“

LA FORMA MÁS FÁCIL DE DETERMINAR TU PATRÓN RESPIRATORIO ES COLOCAR UNA MANO EN LA PARTE SUPERIOR DEL ABDOMEN, CERCA DE LA CINTURA, Y LA OTRA EN EL MEDIO DEL PECHO. MIENTRAS RESPIRAS, OBSERVA QUÉ MANO SE LEVANTA MÁS.

www.verywellmind.com



Antes de comenzar, ten en cuenta estos consejos:

- Elige un lugar para realizar el ejercicio de respiración. Puede ser en tu cama, en el suelo de tu sala de estar o en un sillón cómodo.
- Ponte lo más cómodo que puedas.
- Si puedes, afloja cualquier prenda que te impida respirar.
- Si estás recostado, coloca los brazos un poco separados de los costados, con las palmas hacia arriba. Mantén las piernas rectas o dobla las rodillas para que los pies queden apoyados en el suelo.
- Si estás sentado, coloca los brazos sobre los brazos de la silla.
- Si estás sentado o de pie, coloca ambos pies planos sobre el suelo. Sea cual sea la posición en la que te encuentres, coloca los pies separados aproximadamente a la altura de las caderas.
- No lo fuerces, esto puede hacer que te sientas más estresado.

Ejercicio de respiración simple

Puedes hacer esta sencilla técnica de respiración de pie, sentado en una silla que apoye tu espalda o acostado en una cama o una colchoneta de yoga en el suelo:

- Deja que tu respiración fluya hacia tu vientre tan profundo como te resulte cómodo, sin forzarla.
- Intenta inspirar por la nariz y exhalar por la boca.
- Inhala de forma suave y regular. A algunas personas les resulta útil contar de forma continua del 1 al 5. Es posible que al principio no puedas llegar al 5. Con el tiempo, aumentarás el tiempo que puedes inhalar y exhalar a la vez.
- Luego, sin detenerte ni contener la respiración, déjala fluir suavemente, contando nuevamente del 1 al 5, si te resulta útil.
- Continúa haciendo esto durante 3 a 5 minutos.



Respiración profunda (también respiración diafragmática)

Si bien la mayoría de las personas toman respiraciones cortas y superficiales hacia el pecho, lo que puede generar ansiedad y agotar su energía, con esta técnica aprenderás a tomar respiraciones más profundas, hasta el abdomen:

Ponte cómodo. Puedes recostarte boca arriba en la cama o en el suelo con una almohada debajo de la cabeza y las rodillas. O puedes sentarte en una silla con los hombros, la cabeza y el cuello apoyados contra el respaldo.

Inhala por la nariz y deja que tu vientre se llene de aire.

Exhala por la nariz o frunce los labios y exhala por la boca.

Coloca una mano sobre tu vientre y la otra sobre tu pecho.

Mientras inhalas, siente cómo se eleva tu vientre. Mientras exhalas, siente cómo desciende. La mano que está sobre tu vientre debe moverse más que la que está sobre tu pecho.

Respira profundamente tres veces más. Respira profundamente hacia el abdomen mientras éste sube y baja con la respiración.

Respiración en caja

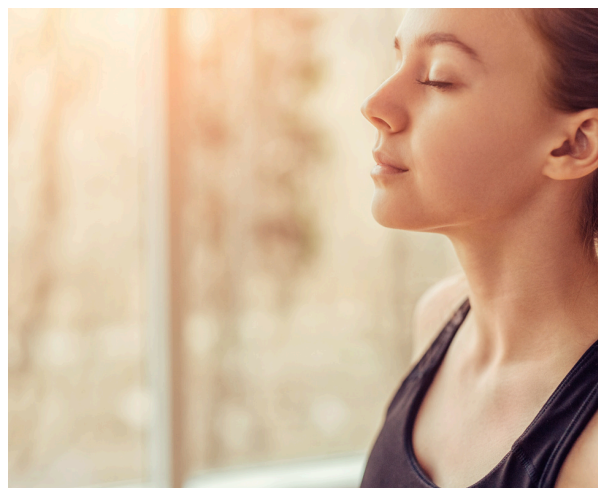
La respiración en forma de caja, también conocida como “reinicio de la respiración” o respiración de cuatro cuadrados, es fácil de hacer, se aprende rápidamente y puede ser muy eficaz en situaciones estresantes:

- Inhala, contando lentamente hasta cuatro. Siente cómo el aire entra en tus pulmones.
- Aguanta la respiración durante 4 segundos. Intenta evitar inhalar o exhalar.
- Exhala lentamente por la boca durante 4 segundos.
- Mantenga los pulmones vacíos durante 4 segundos.
- Repita hasta que te sientas centrado nuevamente.

Si 4 segundos te parecen demasiado largos o demasiado cortos, ajusta la duración. Debes encontrar una duración de respiración que no sea ni demasiado fácil ni demasiado difícil. Tampoco debe ser ni demasiado rápida ni demasiado lenta para mantenerla durante toda la práctica.

**MUCHOS EJERCICIOS
DE RESPIRACIÓN SÓLO
TOMAN UNOS MINUTOS.**

**CUANDO TENGAS MÁS
TIEMPO, PUEDES
HACERLOS DURANTE 10
MINUTOS O MÁS PARA
OBTENER BENEFICIOS
AÚN MAYORES.**

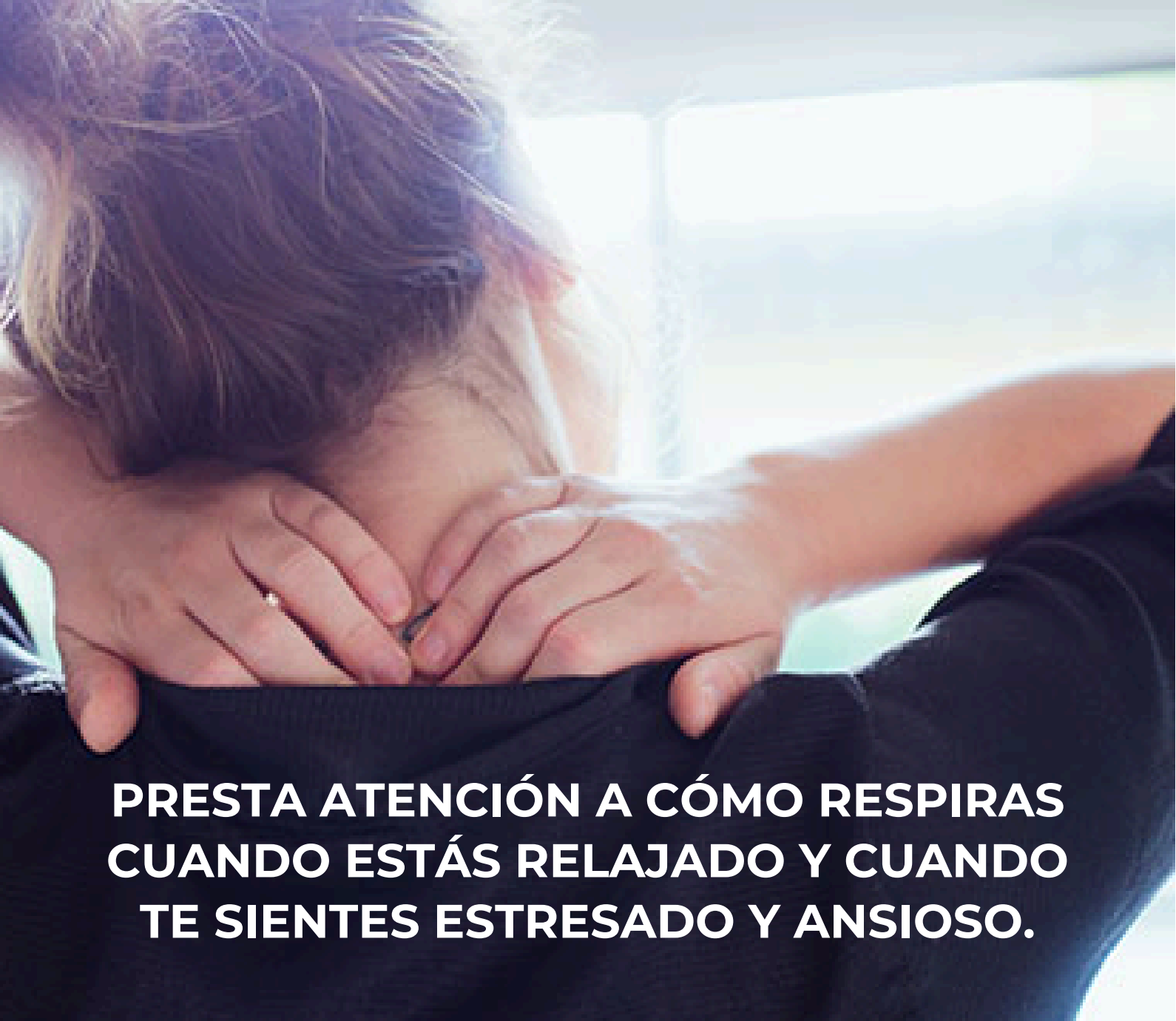


Aliento de abeja zumbadora

La sensación única de esta práctica de respiración de yoga ayuda a crear una calma instantánea y es especialmente relajante alrededor de la frente. Algunas personas utilizan la respiración de abeja zumbadora para aliviar la frustración, la ansiedad y la ira. Por supuesto, querrás practicarla en un lugar donde puedas hacer un sonido de zumbido.

- Elige una posición sentada cómoda.
- Cierra los ojos y relaja tu cara.
- Coloca tus primeros dedos sobre el cartílago trago que cubre parcialmente el canal auditivo.
- Inhala y presiona suavemente tus dedos en el cartílago mientras exhalas.
- Manteniendo la boca cerrada, haz un zumbido fuerte.

Continúa durante el tiempo que te resulte cómodo.



PRESTA ATENCIÓN A CÓMO RESPIRAS CUANDO ESTÁS RELAJADO Y CUANDO TE SIENTES ESTRESADO Y ANSIOSO.

PRACTICAR EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CON REGULARIDAD PUEDE AYUDARTE A APRENDER A CAMBIAR CONSCIENTEMENTE A LA RESPIRACIÓN PROFUNDA CUANDO ESTÁS ESTRESADO, LO QUE PUEDE CALMAR TU CUERPO E INDUCIR UNA RESPUESTA DE RELAJACIÓN.

2. Imágenes guiadas

Una vez que domines la respiración profunda, puedes mejorar tu práctica con imágenes guiadas. Esto implica visualizar escenas relajantes y usar palabras o frases que te ayuden a liberar la tensión y fomentar la positividad mientras mantienes patrones de respiración profunda. Muchos profesionales usan imágenes guiadas para aliviar la ansiedad relacionada con el trabajo interrumpiendo los patrones de pensamiento que inducen estrés. Esta técnica puede ayudar a controlar los pensamientos intrusivos que desencadenan la ansiedad en el lugar de trabajo.

A continuación, se explica cómo practicar la imaginación guiada en el trabajo:

- Toma una posición cómoda y cierra los ojos.
- Toma algunas respiraciones profundas.
- Inhala e imagina que el aire está lleno de paz y calma, que se extiende por todo tu cuerpo. Visualiza cómo la luz del sol penetra en tu cuerpo y lo llena de energía positiva.
- Exhala, imaginando que el estrés, el dolor y la tensión abandonan tu cuerpo. Agrega un suspiro a cada exhalación si te ayuda.
- Utiliza una palabra o frase que te sirva de enfoque durante la respiración. Mientras inhalas, piensa en "inhalar paz y calma". Mientras exhalas, piensa en "exhalar estrés y tensión".
- Continuar durante 10-20 minutos, opcionalmente con música relajante de fondo.

Puedes visualizar escenas tranquilas, como tumbarte en el césped, sentarte junto a un lago o caminar por una playa soleada. Visualiza cómo logras objetivos, como completar un gran proyecto, recibir un ascenso o afrontar con éxito una reunión difícil. Incluso puedes imaginar que tu cuerpo se rejuvenece o supera el estrés. Además, hay grabaciones de meditación guiada disponibles en línea de forma gratuita, que pueden ayudarte a visualizar un entorno de trabajo más tranquilo y menos estresante.

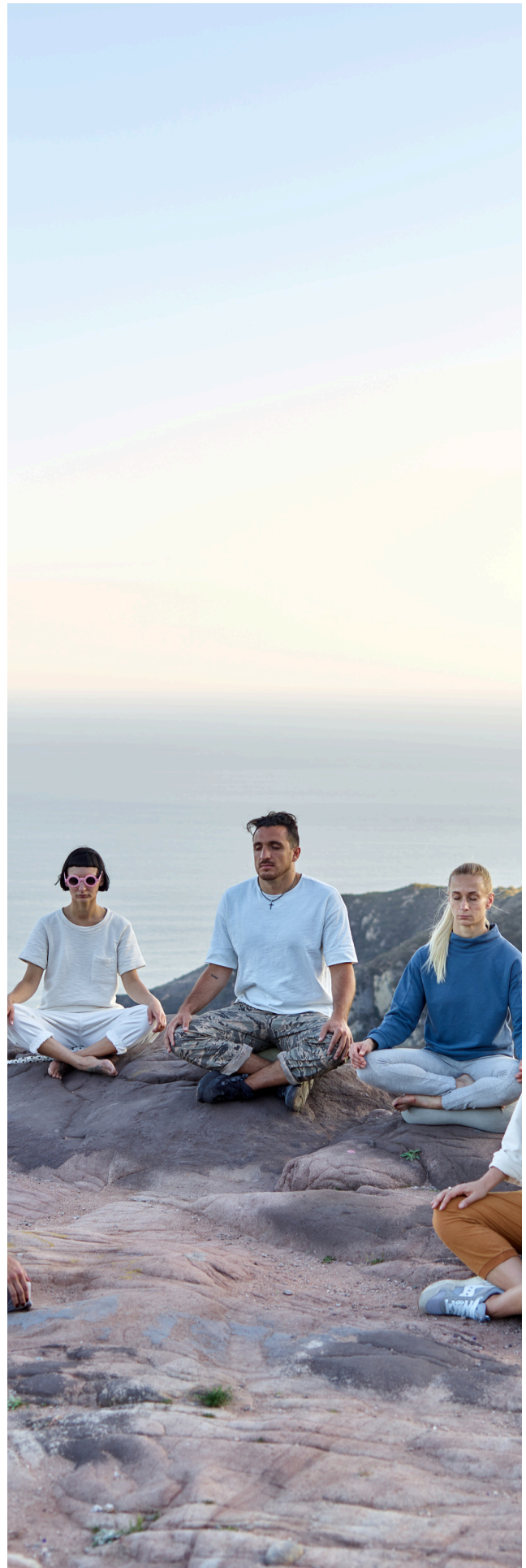


“

“RESPIRA
PROFUNDAMENTE.
AHORA EXHALA. ES
POSIBLE QUE
NOTES UNA
DIFERENCIA EN
CÓMO TE SIENTES.

TU RESPIRACIÓN
ES UNA
HERRAMIENTA
PODEROSA PARA
ALIVIAR EL ESTRÉS
Y HACERTE SENTIR
MENOS ANSIOSO”.

www.webmd.com





3. Relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva es un método eficaz para abordar los síntomas de “lucha o huida”, ayudándote a relajarte física y mentalmente, especialmente en un entorno de trabajo. En esta técnica, inhalas mientras tensas un grupo muscular y exhalas mientras lo relajas. Tensa cada músculo sin forzarlo. Si tienes alguna lesión o dolor, omite esas zonas. Concéntrate en la sensación de tensión en cada músculo y en la sensación de relajación a medida que lo relajas. Con la práctica, serás más consciente de la tensión en el lugar de trabajo y estarás mejor preparado para relajarte.

Aquí te explicamos cómo practicarlo en el trabajo:

- Siéntate cómodamente en tu silla.
- Para comenzar, toma algunas respiraciones profundas.
- Inhala y tensa los músculos de los pies.
- Exhala y libera la tensión en los pies.
- Inhala y tensa los músculos de la pantorrilla.
- Exhala y libera la tensión en las pantorrillas.

Continúa este proceso por todo el cuerpo, incluidos los muslos, los glúteos, el abdomen, el pecho, los dedos, los brazos, los hombros, el cuello, la cara y la mandíbula. Cada grupo muscular debe tensarse y luego relajarse por turno. Esta práctica puede realizarse discretamente en tu escritorio, lo que te ayudará a controlar el estrés durante tu jornada laboral.

4. Meditación consciente

La meditación consciente es una práctica de entrenamiento mental que ayuda a disminuir la velocidad de los pensamientos, liberar la negatividad y calmar la mente y el cuerpo. Esta práctica ofrece varios beneficios relacionados con el trabajo, como la reducción del estrés, una mejor concentración, una mayor inmunidad, una frecuencia cardíaca más baja y un mejor sueño. A continuación, se explica cómo integrar la meditación consciente en tu rutina laboral:

1) Encuentra un lugar tranquilo y cómodo: elige un lugar de tu oficina o un rincón tranquilo.

2) Siéntate o acuéstate en una posición relajada: asegúrate de estar cómodo.

3) Concéntrate en la respiración: comienza por tomar conciencia de tu respiración, notando la sensación del aire que entra y sale de tu cuerpo. Siente cómo tu vientre sube y baja con cada respiración y observa el cambio de temperatura entre la inhalación y la exhalación. Esta concentración te ayudará a anclarte en el momento presente.

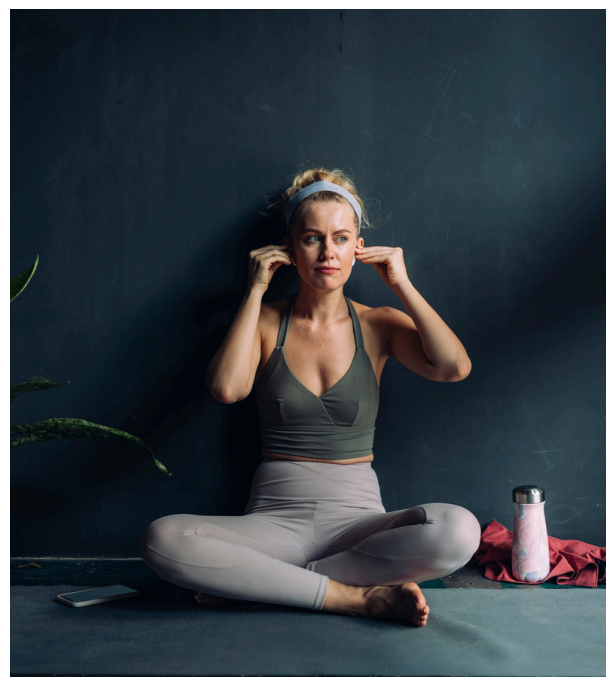
4) Observa tus pensamientos: el objetivo no es detener tus pensamientos, sino observarlos sin juzgarlos. Cuando surjan, reconócelos, mantén la calma y utiliza tu respiración como ancla. Imagina tus pensamientos como nubes que pasan, obsérvalos flotar y moverse sin involucrarte con ellos. Este desapego puede ayudar a reducir la ansiedad y el exceso de pensamiento.

5) Date un respiro: si te dejas llevar por los pensamientos o las emociones, vuelve a centrarte suavemente en la respiración. La práctica de volver a la respiración es la esencia de la atención plena.

Si necesitas orientación, considera usar aplicaciones como Calm o Headspace, que ofrecen meditaciones y herramientas gratuitas para ayudarte a mantenerse centrado durante tu jornada laboral.

La constancia es fundamental y, aunque algunas personas meditan durante sesiones más largas, incluso unos pocos minutos al día pueden marcar una diferencia significativa. Empieza con una sesión de meditación corta de 5 minutos y aumenta gradualmente la duración en 10 o 15 minutos hasta que te sientas cómodo meditando durante 30 minutos seguidos.

Te invitamos a descubrir más sobre el poder de la atención plena en la Unidad 4-Tema 2 de este curso de formación.





¿SABÍAS QUE...?

MEDITACIÓN CONSCIENTE

La meditación consciente combina la meditación con la práctica de la atención plena (mindfulness), que puede definirse como un estado mental que implica estar completamente concentrado en "el ahora" para poder reconocer y aceptar tus pensamientos, sentimientos y sensaciones sin juzgar.

www.verywellmind.com

**PRACTICA LA
ATENCIÓN PLENA
CONSCIENTEMENTE**

5. Yoga

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente, lo que la hace muy beneficiosa en el lugar de trabajo. Utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud y el bienestar general. Originalmente desarrollado como una práctica espiritual hace miles de años, el yoga ahora se practica ampliamente por sus beneficios físicos, que incluyen una mayor fuerza, flexibilidad y equilibrio. En un contexto laboral, el yoga también puede ayudar a reducir el estrés, mejorar la calidad del sueño y aumentar los niveles de energía, todo lo cual contribuye a una vida laboral más productiva y equilibrada. Los estilos más populares son:

- **Hatha Yoga:** se centra en equilibrar el sistema nervioso autónomo a través de una combinación de posturas de fortalecimiento y relajación con énfasis en la respiración y el movimiento, adecuado para todos los niveles.



- **Vinyasa Yoga:** implica un flujo dinámico de posturas coordinadas con la respiración, promoviendo la flexibilidad, la fuerza y una transición fluida entre los movimientos.
- **Ashtanga Yoga:** una práctica estructurada y rigurosa que sigue una secuencia específica de posturas, enfatizando la respiración, la postura y los bloqueos energéticos internos.
- **Bikram Yoga:** se realiza en una sala climatizada con una secuencia establecida de 26 posturas y dos ejercicios de respiración, con el objetivo de mejorar la flexibilidad, la desintoxicación y la concentración mental.
- **Kundalini Yoga:** se centra en despertar la energía Kundalini a través de movimientos dinámicos, trabajo de respiración y meditación, con el objetivo de alcanzar la iluminación espiritual.

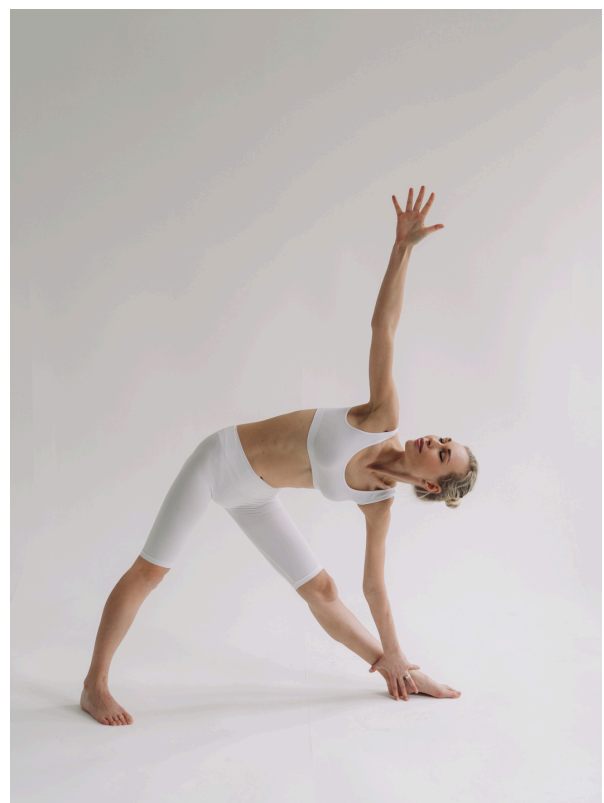
- **Iyengar Yoga:** enfatiza la alineación precisa y el uso de accesorios para lograr una postura adecuada, lo que lo hace adecuado para personas de todas las capacidades y edades.
- **Yin Yoga:** implica posturas pasivas y prolongadas que apuntan a los tejidos conectivos, mejoran la flexibilidad, la movilidad de las articulaciones y promueven un estado meditativo.
- **Yoga aéreo:** utiliza hamacas suspendidas para posturas únicas, ofreciendo una clase divertida para principiantes para trabajar en inversiones, descomprimir la columna y experimentar la relajación.
- **Yoga prenatal:** se centra en posturas adecuadas para mujeres embarazadas, incorporando movimientos suaves, trabajo de respiración y posturas para reducir las molestias, mejorar el sueño y mejorar el bienestar general durante el embarazo.

Elige una práctica que se adapte a las necesidades y capacidades de tu cuerpo en ese momento. El consejo más valioso que escucharás en tu práctica de yoga es **escuchar a tu cuerpo y no esforzarte más allá de tu nivel de comodidad**. Si no puedes hacer una postura, pídele a tu profesor que te ayude a modificarla. Si sientes dolor o fatiga, detente y descansa.

6. Aromaterapia

La aromaterapia, también conocida como terapia con aceites esenciales, es un tratamiento holístico que se ha utilizado durante miles de años para promover la salud y el bienestar. Implica el uso de extractos de plantas naturales, que se pueden inhalar, difundir en el aire o aplicar de forma tópica.

En el lugar de trabajo, la aromaterapia ofrece beneficios tanto psicológicos como físicos. Según el aceite esencial, puede mejorar el estado de ánimo, promover la relajación y reducir el estrés, aspectos esenciales para mantener un entorno de trabajo productivo. Además, la aromaterapia puede estimular el sistema inmunológico, aliviar el dolor y la tensión muscular y mejorar la circulación, lo que contribuye al bienestar general de los empleados.



Los siguientes cinco aceites esenciales pueden ser de gran ayuda para combatir el estrés:

- **Lavanda:** conocida por sus propiedades calmantes y relajantes, reduce la ansiedad y promueve un mejor sueño.
- **Bergamota:** un aceite cítrico que reduce el estrés y mejora el estado de ánimo.
- **Manzanilla:** un aceite calmante que ayuda a calmar la ansiedad y promueve la relajación.
- **Ylang-Ylang:** un aceite floral que reduce el estrés y favorece la relajación.
- **Incienso:** utilizado durante siglos para inducir la relajación y como una forma eficaz de controlar el estrés.

Muchas personas comparten que inhalar el aroma de su botella de lavanda les ayuda a manejar situaciones estresantes durante el día en el trabajo o dejar caer 1-2 gotas de aceite de bergamota mientras se duchan les ayuda a liberar la tensión acumulada después de un largo día de trabajo.

Dos consejos importantes a tener en cuenta son:

- utiliza aceites esenciales 100% certificados y evita los sintéticos;
- siempre diluir el aceite o utilizar un medio, como una loción, al aplicarlo directamente sobre el cuerpo.



7. Diario

Llevar un diario puede ser una herramienta eficaz para gestionar el estrés en el lugar de trabajo. Al escribir y evaluar los problemas, los miedos y las preocupaciones, puedes priorizar y abordar los problemas relacionados con el trabajo de forma más eficaz. El seguimiento diario de los síntomas puede ayudar a identificar los desencadenantes y desarrollar estrategias para controlarlos.

Además, llevar un diario fomenta el diálogo interno positivo y ayuda a identificar pensamientos y comportamientos negativos.

Cuando te enfrentas al estrés laboral, llevar un diario puede ayudarte a identificar las causas de su ansiedad. Una vez identificadas, puedes crear un plan para resolver estos problemas y reducir el estrés, lo que le permitirá tener una vida laboral más productiva y equilibrada.

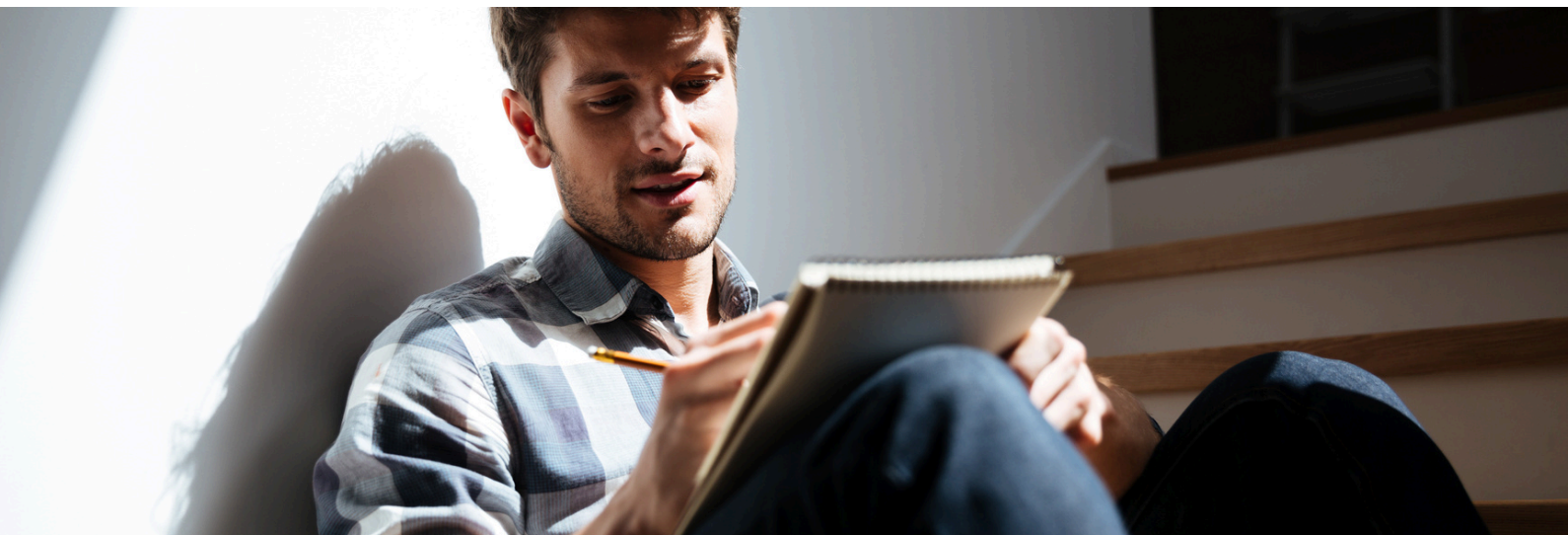


SI ESTÁS LUCHANDO CONTRA EL ESTRÉS,
LA DEPRESIÓN O LA ANSIEDAD, LLEVAR
UN DIARIO PUEDE SER UNA GRAN IDEA.
LLEVAR UN DIARIO PUEDE AYUDARTE A
CONTROLAR TUS EMOCIONES Y MEJORAR
TU SALUD MENTAL.

www.urmc.rochester.edu

A continuación se ofrecen varios consejos que te ayudarán a empezar a llevar un diario relacionado con el trabajo:

- **Escribe con regularidad:** reserva unos minutos cada día para escribir. Esto te ayudará a establecer un hábito constante de llevar un diario.
- **Hazlo accesible:** ten a mano un bolígrafo y papel o utiliza una aplicación de diario en tu smartphone. De esta manera, puedes anotar tus pensamientos cuando surjan.
- **Exprésate libremente:** tu diario no necesita una estructura específica. Es un espacio privado para expresar tus sentimientos e ideas sin preocuparte por errores ortográficos o juicios.
- **Úsalo según sea necesario:** tu diario es para ti. Compártelo sólo si lo deseas, con compañeros o amigos de confianza. Es tu herramienta para la reflexión y la claridad.



Muchas personas descubren que llevar un diario aporta orden a situaciones laborales caóticas. Combinarlo con otras técnicas de relajación, como la atención plena o ejercicios de respiración, puede potenciar sus beneficios. Incluso por sí solo, llevar un diario ayuda a comprender los pensamientos y sentimientos más profundos, lo que proporciona información valiosa sobre los factores estresantes en el lugar de trabajo.

Tiempo de relajación personal: considera el tiempo que dedicas a escribir en tu diario como un momento para desestresarte. Elige un lugar relajante, tal vez con una taza de té o música tranquila durante la pausa del almuerzo, y disfruta de este tiempo como una práctica positiva para tu mente y tu cuerpo.

Recuerda que llevar un diario no es sólo para momentos estresantes. Úsalo para generar nuevas ideas o reflexionar sobre los éxitos y los desafíos. Para obtener más inspiración sobre qué escribir, explora la sección Actividad experiencial a continuación.



“

La respuesta de relajación es un estado de descanso profundo que puede lograrse de muchas maneras, incluida la meditación, el yoga y la relajación muscular progresiva.

www.salud.harvard.edu

BUENAS Y MALAS PRÁCTICAS

Al practicar las técnicas de relajación presentadas (o cualquier otra, en realidad) puede que te esfuerces demasiado y arruines la experiencia. Aquí hay algunas cosas a las que debes prestar atención.



BUENA PRÁCTICA:

- Practicar ejercicios de respiración todos los días.
- Incluir en tu rutina diaria más de una técnica de relajación.
- Practicar en un lugar tranquilo y cómodo.
- Monitorizar tu respiración durante el día.



MALA PRÁCTICA:

- Esforzarse demasiado para practicar la técnica elegida.
- Continuar incluso cuando se experimenta malestar o dolor.
- Practicar sólo cuando estés estresado o agotado.
- Dejar tu práctica como última prioridad del día.

MEJORES PRÁCTICAS

Integrar técnicas de relajación en tu rutina de trabajo

Aquí te ofrecemos los mejores consejos para ayudarte a integrar técnicas de relajación en tu rutina de trabajo:

- Comienza con sólo 5 minutos al día y aumenta el tiempo a medida que el ejercicio se vuelva más fácil y cómodo.
- Si 5 minutos te parece demasiado tiempo, comienza con sólo 2 minutos.
- Practica varias veces al día. Programa horarios fijos o practica la respiración consciente según lo necesites.
- No te esfuerces demasiado, ya que eso puede hacer que te pongas tenso.
- Tampoco seas demasiado pasivo. La clave para provocar la respuesta de relajación radica en desviar tu atención de los factores estresantes hacia ritmos más profundos y tranquilos, y tener un punto focal es esencial.
- Si es posible, elige un lugar especial donde puedas sentarte (o acostarte) cómoda y tranquilamente.
- Prueba varias técnicas de relajación diferentes para ver cuál funciona mejor para ti.
- Si tu enfoque favorito no te atrapa o buscas algo de variedad, prueba uno diferente.
- Combina más de una técnica de diferente tipo (por ejemplo, práctica de respiración o meditación + yoga o diario).
- Interrumpe la práctica si experimentas cualquier sensación de malestar o agitación.

Si quieres aprender más sobre las prácticas de respiración, siempre puedes consultar a un terapeuta respiratorio o un profesor de yoga que se especialice en prácticas de respiración.

ACTIVIDAD PRÁCTICA #1



Respiración del león

La respiración del león es una práctica de respiración energizante que, según se dice, alivia la tensión en el pecho, la mandíbula y el rostro. ¡Sigue los siguientes pasos para probarla!

- Siéntate en una posición cómoda. Puedes sentarte sobre los talones o cruzar las piernas.
- Presiona las palmas de las manos contra las rodillas con los dedos bien abiertos.
- Inhala profundamente por la nariz y abre bien los ojos.
- Al mismo tiempo, abre bien la boca y saca la lengua, llevando la punta hacia la barbilla.
- Contrae los músculos de la parte delantera de la garganta mientras exhalas por la boca haciendo un sonido largo “haaa”.
- Puedes girar la mirada para fijarte en el espacio entre tus cejas o la punta de tu nariz.

Repite esta secuencia de 2 a 3 veces.

ACTIVIDAD PRÁCTICA #2



Respiración nasal alternada

Esta es una práctica de respiración para la relajación, que ha demostrado mejorar la función cardiovascular y reducir la frecuencia cardíaca.

La práctica consiste en tapar una fosa nasal a la vez que se respira por la otra, alternando entre las fosas nasales siguiendo un patrón regular. Es mejor practicar este tipo de respiración para aliviar la ansiedad en posición sentada para mantener la postura. Es mejor practicarlo con el estómago vacío. Evítalo si te sientes enfermo o congestionado. Mantén una respiración suave y uniforme durante toda la práctica.



Descansa tu mano izquierda en tu regazo y levanta tu mano derecha.



Coloca tu mano derecha doblando los dedos índice y medio hacia la palma, dejando el pulgar, el anular y el meñique extendidos.



Cierra los ojos o mira suavemente hacia abajo.



Inhala y exhala para comenzar.



Ciérrate la fosa nasal derecha con el pulgar.



Inhala por la fosa nasal izquierda.



Ciérrate la fosa nasal izquierda con el dedo anular.



Abre y exhala por la fosa nasal derecha.



Inhala por la fosa nasal derecha.



Ciérrate la fosa nasal derecha con el pulgar.



Abre y exhala por la fosa nasal izquierda.



Inhala por la fosa nasal izquierda.

Realice hasta 10 rondas de este patrón de respiración. Si comienzas a sentirte mareado, tómate un descanso relajando ambas fosas nasales y respirando normalmente.

ACTIVIDAD EXPERIENCIAL

LLEVAR UN DIARIO

Una de las técnicas de relajación que revisamos anteriormente es llevar un diario.

¿Recuerdas que dijimos que llevar un diario no se trata sólo de los días “malos”, sino también de los días “buenos”?

Aún así, si te faltan ideas sobre qué escribir, hemos preparado algunas sugerencias que te ayudarán a comenzar.

Consejo experto: utiliza la función integrada de la aplicación móvil StressOut para llevar un diario.



COMIENZA POR:

Ideas para llevar un diario:

1. Enumera tres cosas que te gustaría decirle a un amigo, compañero o jefe ahora mismo.
2. Escribe tres cosas que te gustan de ti mismo.
3. ¿De qué estás agradecido en este momento?
4. ¿Cuál es tu recuerdo favorito de la infancia?
5. ¿En quién confías más y por qué?
6. ¿Cuál es uno de tus mayores arrepentimientos y qué puedes aprender de ello?

EVALUACIÓN

01.

¿Qué NO es correcto con respecto a la respuesta de “lucha o huida”?

- ☐ A- Es esencial para nuestra supervivencia
- ☐ B- Cuanto más a menudo lo experimentemos, más éxito tendremos
- ☐ C- Puede resultar desadaptativo en la era actual y llevar a las personas a sufrir estrés crónico, ansiedad y agotamiento

03.

¿Cuál es el patrón de respiración típico cuando las personas están estresadas?

- ☐ A- Respiración abdominal
- ☐ B- Respiración profunda
- ☐ C- Respiración superficial, de pecho

02.

¿Qué es la atención plena?

- ☐ A- La práctica de estar presente y plenamente comprometido con el momento actual
- ☐ B- Escuchar música relajante para relajarse
- ☐ C- Una forma de ejercicio físico vigoroso

04.

¿Cuál de los siguientes NO es un beneficio de practicar técnicas de relajación?

- ☐ A- Mejora la calidad del sueño
- ☐ B- Mayor concentración y enfoque
- ☐ C- Mayor riesgo de enfermedad cardiovascular

EVALUACIÓN

05.

¿Cuál de los siguientes NO es un beneficio de la aromaterapia?

- ☐ A- Reducción del estrés y la ansiedad
- ☐ B- Mayor riesgo de reacciones alérgicas
- ☐ C- Función respiratoria mejorada

06.

¿Cuándo es mejor practicar técnicas de respiración?

- ☐ A- Regularmente, a la misma hora
- ☐ B- Sólo cuando estés estresado
- ☐ C- Siempre por la mañana

07.

¿Cuál de los siguientes es un beneficio de llevar un diario?

- ☐ A- Estado emocional desestabilizado
- ☐ B- Mayor autorreflexión y autoconciencia
- ☐ C- Disminución de las habilidades de comunicación escrita

08.

¿Cuándo una técnica de relajación puede resultar algo peligrosa?

- ☐ A- Cuando se practica en soledad
- ☐ B- Cuando se utiliza como un enfoque complementario para controlar el estrés
- ☐ C- Cuando se usa excesivamente o mal, y especialmente cuando se produce dolor

RESPUESTAS DE EVALUACIÓN

1-B

2-A

3-C

4-C

5-B

6-A

7-B

8-C

CONCLUSIONES CLAVE

01

¡El estrés es un fenómeno común en el siglo XXI! No te asustes si te sientes constantemente estresado y abrumado, ¡intenta implementar una técnica de relajación en tu rutina!

02

Antes de concluir que esto no es para ti, después de haber probado (una vez) una técnica de relajación que no te atrajo, ¡date un tiempo y experimenta con otra!

03

No seas demasiado duro contigo mismo si sientes que no has dominado la técnica elegida en una o dos semanas. El objetivo de la práctica no es convertirse en un experto en sí mismo, sino estar más relajado en tu vida.

04

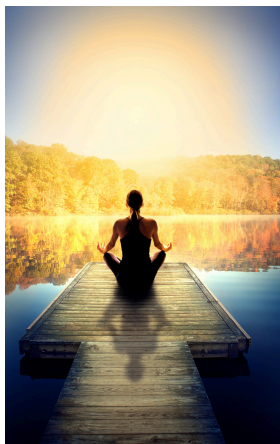
¿Recuerdas que la atención plena consiste en estar presente y no juzgar? No necesitas sentarte a meditar para practicarla, intenta implementarla en cualquier actividad cotidiana. ¿Qué pensamientos vienen a tu mente, qué impulsos tienes y cómo te sientes al respecto?

05

No sólo es más fácil seguir una rutina, sino que también es mucho más agradable si puedes compartir la experiencia con otra persona. ¡Es posible que en tu comunidad haya más personas de las que esperas que practican alguna técnica de relajación!

BIBLIOTECA DE RECURSOS

Explora estos recursos seleccionados para profundizar tu comprensión del yoga, la aromaterapia y el journaling: prácticas comprobadas para la relajación, el manejo del estrés y el bienestar general.



MÁS SOBRE LOS TIPOS DE YOGA:

El yoga es una forma muy popular de relajarse, meditar y hacer ejercicio. Sin duda, es aplicable a los aspectos de la gestión del estrés y el bienestar general. Hemos recopilado los siguientes recursos para que aprendas más.

[VISITA EL SITIO WEB](#)[VISITA EL SITIO WEB](#)[VISITA EL SITIO WEB](#)[VISITA EL SITIO WEB](#)[VER EN YOUTUBE](#)

MÁS SOBRE AROMATERAPIA:

Independientemente de tu género, de si acabas de oír hablar de la aromaterapia o si ya te gusta mucho, te recomendamos que la pruebes una y otra vez. Hemos recopilado los siguientes recursos para que aprendas más.

[VISITA EL SITIO WEB](#)[VISITA EL SITIO WEB](#)[VISITA EL SITIO WEB](#)[VISITA EL SITIO WEB](#)[VISITA EL SITIO WEB](#)[VER EN YOUTUBE](#)

MÁS SOBRE EL JOURNALING:

Hemos hablado sobre los beneficios de llevar un diario varias veces en este curso de formación. Es muy importante para controlar el estrés. Funciona. Hemos recopilado los siguientes recursos para que aprendas más.

[VISITA EL SITIO WEB](#)[VISITA EL SITIO WEB](#)[VISITA EL SITIO WEB](#)

REFERENCIAS

Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S. y Sutton, M. (2000). Consecuencias asociadas con el conflicto entre el trabajo y la familia: una revisión y una agenda para futuras investigaciones. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278-308. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.2.278>

Covey, S. R. (1989). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: lecciones poderosas para el cambio personal*. Free Press.

Greenhaus, J. H., y Allen, T. D. (2011). Equilibrio entre trabajo y familia: una revisión y ampliación de la literatura. En *The Handbook of Work and Family* (pp. 165-183). <https://doi.org/10.1002/9781119198855.ch8>

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S. y Gould, N. F. (2014). Programas de meditación para el estrés psicológico y el bienestar: una revisión sistemática y un metanálisis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

Kossek, E. E., y Ozeki, C. (1998). Conflicto entre el trabajo y la familia, políticas y la relación entre la satisfacción laboral y personal: una revisión y direcciones para futuras investigaciones. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 139-149. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.139>

Li, A. W., y Goldsmith, C. A. W. (2012). Los efectos del Tai Chi sobre la ansiedad, la depresión y el bienestar psicológico: una revisión sistemática y un metanálisis. *Journal of Clinical Psychology*, 68(2), 206-217. <https://doi.org/10.1002/jclp.21854>

Maslach, C., y Leiter, M. P. (2016). Entender la experiencia del síndrome de burnout: investigaciones recientes y sus implicaciones para la psiquiatría. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Peake, M. (2017). La rueda de la vida: una herramienta para lograr el equilibrio entre la vida laboral y personal. *Revista Internacional de Coaching en Organizaciones*, 15(3), 18-22. <https://doi.org/10.1108/ijco-09-2017-0037>

Searle, A., y Duffy, J. (2018). Los efectos del yoga sobre la ansiedad, la depresión y el estrés: un metaanálisis. *Journal of Clinical Psychology*, 74(5), 787-798. <https://doi.org/10.1002/jclp.22440>

REFERENCIAS

Verywell Mind (sin fecha). Respiración abdominal: beneficios y ejercicios.

Recuperado de <https://www.verywellmind.com/abdominal-breathing-2584115>

WebMD. (sin fecha). Relajación muscular para el estrés y el insomnio.

Recuperado de <https://www.webmd.com/sleep-disorders/muscle-relaxation-for-stress-insomnia>

Harvard Health Publishing (sin fecha). Técnicas de relajación: el control de la respiración ayuda a calmar la respuesta errante al estrés. Recuperado de

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>