

## ¿Qué es la relajación?

El **estado fisiológico, subjetivo y conductual** que se experimenta durante la ocurrencia de una emoción intensa pero de signo opuesto (sobre todo respecto de las emociones desagradables como la ira, el estrés o la agresividad).

Sus objetivos fundamentales son:

- Reducir o eliminar las tensiones cotidianas.
- Aumento del bienestar general.
- Fomento del autoconocimiento.
- Incremento de la autoestima.
- Potenciación del rendimiento de la actividad del sujeto.
- Mejora en el afrontamiento de situaciones perturbadoras o conflictos determinados personales.

En la última década, el auge en la prescripción de las técnicas de relajación en el ámbito de la psicología clínica y de la salud se atribuye a la palpable evidencia de una aceleración en el ritmo de vida que el ser humano ha ido incorporando como forma habitual de funcionamiento cotidiano.

Una **técnica de relajación** es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Algunas técnicas de relajación:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <a href="#">Minifundes o reducción del estrés basado en atención plena*</a></li><li>▪ Técnicas de respiración</li><li>▪ Meditación</li><li>▪ Entrenamiento autógeno</li><li>▪ Visualización</li><li>▪ <a href="#">Imaginación guiada*</a></li><li>▪ <a href="#">Relajación progresiva de Jacobson*</a></li></ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Las técnicas de relajación sirven de gran ayuda para:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Reducir la ansiedad</li><li>▪ Disminuir el insomnio</li><li>▪ Disminuir el estrés</li><li>▪ Controlar y reducir la ira</li><li>▪ Aumentar nuestro control personal</li><li>▪ Gestionar mejor determinadas situaciones difíciles</li><li>▪ Trastornos fóbicos</li><li>▪ Mejor afrontamiento de situaciones</li></ul> |



**Antes de practicar cualquier ejercicio de respiración, debes realizar una serie de conductas previas:**

- Busca un lugar cómodo, en el que te sientas agusto.
- Busca un momento del día en el que no tengas distracciones
- Asegúrate de colocarte en una postura cómoda
- Trabaja las técnicas de relajación diariamente. Intenta introducir la técnica de relajación en tu rutina diaria.

\* [Ver fichas prácticas](#)