

## TÉNICAS QUE AYUDAN A LA RELAJACIÓN

Los adolescentes pueden emplear técnicas activas para relajarse, incluso cuando el mundo alrededor suyo parezca completamente inestable. Estar relajado es bastante útil **para mantener una mente clara** y poder tomar mejores decisiones y resolver problemas.

La relajación no se trata sólo de reducir el estrés: es buena en sí misma y clave para disfrutar de un buen equilibrio mental. Es increíblemente útil para que nos tomemos un tiempo para relajarnos y **hagamos más llevaderos los deberes** y otros aspectos de la vida.

Aquí encontrarás una lista de siete técnicas, que como adolescente, puedes usar para relajarte.

### Técnicas básicas

#### 1. Respiración para relajarse

Lograr una respiración controlada es una de las técnicas más eficaces de relajación, además de que puede hacerse en cualquier lugar. Respirar lenta y profundamente engaña al cuerpo para que se relaje. Esta es una serie de pasos para empezar:

- Siéntate derecho en una silla (sin ponerte tenso) con los pies apoyados en el piso.
- Cierra los ojos y comienza a inhalar lentamente. Concéntrate en la respiración. Manténla lo más natural posible.
- Inhala primero respirando profundamente y lleva el aire hacia el vientre, luego respira y expande completamente los pulmones. Observa cómo entra y sale el aire.
- Mientras respiras, repara en qué viene a tu mente. Medita un momento en ello. Exhala lentamente. A medida que vacíes los pulmones, imagina también vaciar la mente.
- Sé muy consciente de tu respiración. Deja que tu respiración caiga en un ritmo fácil. Inhala para llenar tus pulmones de nuevo. Luego exhala lentamente.

Al centrar toda la atención en la respiración, no hay lugar para otras preocupaciones. Se siente refrescante y tranquilizante. En realidad, influye en el sistema nervioso al estimular los nervios y hormonas que producen una sensación de calma.

Un beneficio adicional es que la conexión mente-cuerpo actúa de manera recíproca. En muchas ocasiones, el estado del cuerpo y las sensaciones en él afectan la capacidad de la mente para pensar y concentrarse.

## 2. Posición del cuerpo

Existen algunas posturas físicas que pueden hacer que el cuerpo se sienta más relajado y en calma, aun en los momentos de estrés. Por ejemplo, una postura típica al estudiar es encorvarse sobre una computadora portátil o escritorio. Esto causa que el cuerpo se tense.

Sentarse así comprime la respiración. Los hombros se redondean y se aprietan, la cabeza está inclinada y la espina dorsal, curva. Una pierna puede estar temblando, sugiriendo al cuerpo que debería estar corriendo en lugar de contribuyendo a pensar.

La próxima vez que estés haciendo la tarea o resolviendo un examen, siéntate derecho, con los hombros hacia atrás y relajado. Estira las piernas cómodamente. Toma respiraciones profundas y relajantes. Así tu cuerpo estará más preparado para que te concentres y tengas el control de la situación.

## 3. Aromaterapia

Esta sencilla estrategia para desestresarse no requiere práctica. El olor tiene un efecto único sobre el estado de ánimo. Diferentes fragancias suscitan diferentes emociones, que van desde la calma hasta el entusiasmo.

Coloca una gota de aceite fragante en una bola de algodón y luego inhala el aroma. Usa aceites etiquetados como "orgánicos" o "terapéuticos". Si no puedes conseguir aceites esenciales, usa flores, agujas de pino y otros árboles de hoja perenne, o cáscaras de cítricos, ¡todas estas despiden aromas ricos y relajantes!

## Técnicas que requieren práctica

### 4. Yoga

El yoga a menudo se practica con la intención de propiciar la salud y olvidar las preocupaciones (al menos de manera temporal). Se vale de una combinación de respiración, movimientos y posturas.

Por lo general, aprender yoga se logra mejor en una clase (en persona o en línea) donde un instructor enseña las posiciones correctas y las técnicas de respiración. Ampliar el rango de movimiento en el cuerpo sirve para expandir la mente y aprovecha la conexión mente-cuerpo.

### 5. Meditación

La meditación puede llevarse a cabo de muchas formas. El punto central de la meditación es la conciencia de la respiración, que puede combinarse con el movimiento y la visualización interna.

El objetivo de la meditación es detener los pensamientos acelerados y apagar la actividad mental. La meditación ayuda a silenciar el pensamiento mientras uno permanece en un estado claro de conciencia. Esto les da al cuerpo y la mente la oportunidad de que se relajen.

Se ha demostrado que la meditación facilita la concentración cuando se realizan tareas cotidianas en momentos de gran estrés.

### 6. Mindfulness

El mindfulness es un tipo de práctica meditativa, pero también requiere de experimentar un momento y apreciarlo con una mente abierta, sin emitir juicio alguno. Con frecuencia, el estrés y la pesadumbre se relacionan con no hallarse en sintonía con el momento presente.

Es muy fácil pasar el tiempo en modo de "piloto automático" y percibir los movimientos sin que estemos completamente presentes, centrándonos en cambio en el pasado o preocupándonos por el futuro. El cuerpo se encuentra en un lugar, mientras que la mente en otro.

El mindfulness **ayuda a la mente a volver al presente**. A un estado de calma donde las situaciones pueden abordarse con control y una respuesta cuidadosa.

## 7. Relajación progresiva

La relajación progresiva se basa en mover sistemáticamente la conciencia a través del cuerpo. Desde el cuero cabelludo hasta los pies, lejos de la cabeza, donde suele empezar la tensión.

Hay varias formas sencillas de practicarla. Primero, centra tu conciencia en tu cabeza y cuero cabelludo. Luego deja que se relaje por completo. A continuación, centra tu conciencia lentamente ahora en todos los pequeños músculos alrededor de tus orejas y permite que también se relajen.

Haz lo mismo con los ojos y la frente, el cuello, la garganta, etc. Continúa haciendo esto por todo el cuerpo, moviéndola hacia abajo poco a poco, hasta las puntas de los dedos de las manos y los pies.

Una variación útil consiste en tensar y relajar los músculos de cada parte del cuerpo. Este esfuerzo adicional puede permitirte darte cuenta más plenamente del control que tienes sobre la elección de relajarte.