

La UPRL informa

GESTIÓN DEL ESTRÉS: LA PRÁCTICA DEL BODY-SCAN

En esta época de confinamiento el manejo del estrés es uno de los elementos básicos para el bienestar. Además estamos en un mundo en el que la tecnología de la información no duerme y se manifiesta a través de los teléfonos móviles, los correos electrónicos, la televisión,... y nos sentimos cada vez más abrumados. El problema es que estamos expuestos a factores de estrés crónico o constante junto a todas las frustraciones que se derivan de un estado de confinamiento. Todo ello hace que las hormonas relacionadas con el estrés se disparen pagando por ello un elevado precio físico y mental.

Por estas razones, a fin de conservar la salud y el bienestar, resulta de vital importancia aprender a reducir los niveles de estrés, tanto en el ámbito físico como en el mental.

Para reducir el estrés podemos adoptar varias líneas de trabajo. El aspecto físico consiste en ayudar al cuerpo a alcanzar un estado de **relajación muscular profunda**. Conforme se aprende a relajar los distintos grupos musculares se establece una especie de memoria muscular. Además, se puede desarrollar la conciencia de los distintos grados de tensión muscular. Otra línea de trabajo muy útil consiste en tomar conciencia de la **respiración**, sin cambiarla. La idea es percibir el ciclo de inspirar y espirar con naturalidad, simplemente observando.



La idea es “ser consciente”. Ser consciente significa percibir todo lo que sucede en el momento presente: saber lo que nuestros músculos están haciendo, qué pensamientos y emociones ocupan nuestra mente y qué percibimos en cada momento. Nos convertimos en el observador de nuestros procesos físicos, mentales y emocionales.

La UPRL informa

Ejercicio práctico para eliminar el estrés:

Nos colocamos en posición sentada, con la espalda recta, o bien tumbados en una superficie cómoda.

Cierra los ojos y presta atención a tu respiración, al ciclo de inhalar y exhalar.

Sin dejar de atender a la respiración nos concentramos en relajar los músculos del rostro, relajando cada área, percibiendo. Seguimos con el cuero cabelludo hasta el cuello. El cuello va a requerir especial atención ya que suele acumular muchas tensiones.



Pasamos a los hombros, relajando, notando la presión de la gravedad. Luego tomamos conciencia del brazo derecho y del brazo izquierdo. Pasamos a la espalda hasta las nalgas. Luego prestamos atención al pecho, vientre y la

zona del sexo. Finalizamos con la pierna derecha, hasta los dedos de los pies, y la pierna izquierda hasta los pies.

Este ciclo se puede hacer simultaneando la atención en la respiración y la atención en los músculos del cuerpo. La exhalación es una excelente oportunidad para relajar los músculos.

Finalmente abrimos los ojos y podemos estirarnos con suavidad, poco a poco.

El tiempo total puede llevar de un mínimo de diez minutos hasta unos 30 minutos. Es preferible hacer varias sesiones breves frente a sesiones muy largas. Es recomendable también acotar antes de empezar el tiempo que va a durar el ejercicio.