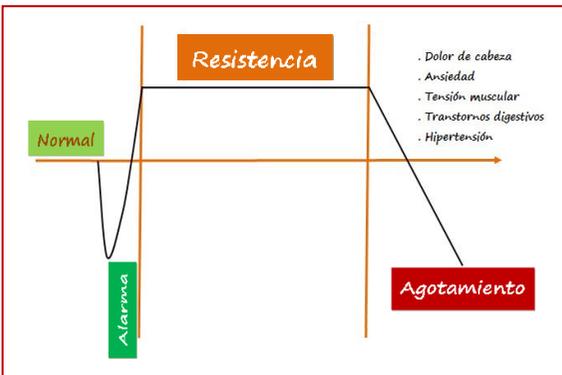


EL ESTRÉS RELACIONADO CON EL TRABAJO

Se puede definir **estrés** como el conjunto de reacciones físicas, psíquicas y conductuales como respuesta a la percepción de una situación como amenazante.



El ser humano soporta el estrés durante un tiempo, es decir, puede reaccionar hacia lo que siente como una amenaza, pero si la situación se prolonga, aparece la fatiga y sus síntomas:



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

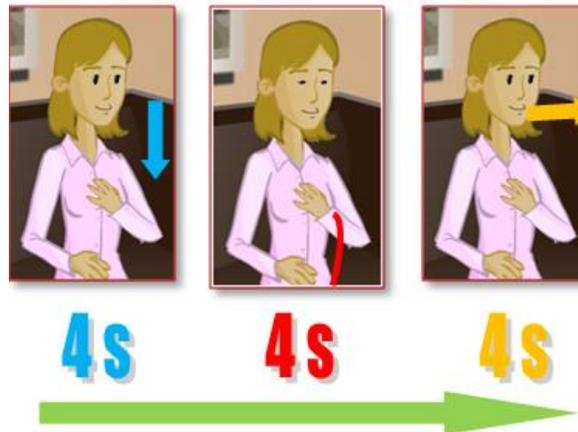
Existen algunas técnicas que te pueden resultar realmente útiles para relajarte cuando te sientas estresado.

Practícalas a menudo. Además, una vez que las aprendas bien, el sólo hecho de pensar en ellas te ayudará a relajarte.

RESPIRACIÓN CONTROLADA

La respiración controlada pretende conseguir una respiración lenta, regular y poco profunda, de esta manera, aumenta la capacidad pulmonar y mejora la calidad de respiración.

1. Sitúate en un lugar cómodo, sentado o tumbado con las rodillas dobladas, y relaja los músculos de cuello y brazos.
2. Coloca una mano sobre tu abdomen y otra sobre el pecho.
3. Inspira aire profunda y lentamente por la nariz y dirígelo al abdomen. Cuenta mentalmente hasta 4 y nota como éste se va hinchando lentamente.
4. Retén el aire y cuenta mentalmente hasta 4.
5. Déjalo salir muy lentamente por la boca sin soplar, y cuenta mentalmente hasta 4.
6. Repite este ejercicio varias veces, observando siempre cómo sube y baja lentamente el abdomen y concéntrate en la sensación de relajación que vas sintiendo.



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Esta técnica de relajación se basa en tensar primero los distintos grupos musculares y fijarse después en la sensación de bienestar que produce su relajación.

Para poder apreciar esta sensación, es muy importante que te concentres y que, después de tensar cada uno de los músculos en el orden y en el modo que se va indicando, aguantes y sientas la tensión durante unos segundos, relajando los músculos a continuación de golpe y no de forma progresiva.

👉 Brazos y manos:

- Tensa los músculos de la mano y antebrazo derechos apretando el puño.
- Seguidamente, tensa el bíceps derecho empujando el codo contra el brazo del sillón. Repite lo mismo con el lado izquierdo.



👉 Cara:

- Tensa los músculos de la frente levantando las cejas tan alto como se pueda.
- A continuación, tensa los músculos de las mejillas y la mandíbula, aprieta los dientes y lleva las comisuras de la boca hacia atrás.



❖ Cuello

- Empuja la barbilla hacia abajo y contra el pecho, pero tratando de evitar al que toque el mismo. Debes sentir un poco de temblor o sacudida en estos músculos.

❖ Pecho, hombros y espalda

- Lleva los hombros hacia atrás intentando que los omoplatos se toquen. Debes sentir una tensión significativa en el pecho, los hombros y la parte superior de la espalda.



❖ Abdomen

- Pon el estómago duro, como preparándote para ser golpeado. Debes sentir una gran tensión y tirantez en el área del estómago.

❖ Piernas y pies:

- Pon en tensión la parte superior de la pierna derecha tratando de estirarla lo máximo posible. Debes notar que el músculo delantero del muslo está duro.



Tensa los músculos de la pantorrilla derecha con la pierna estirada, tirando con la mano de los dedos del pie hacia arriba.

Tensa los músculos del pie derecho, encogiéndolo del mismo modo que cuando se cierra el puño, pero sólo lo suficiente para sentir la tirantez debajo del arco y en el empeine del pie.

Repite los mismos pasos con la pierna y el pie izquierdo.

Consulta con profesionales si el problema persiste o si quiere más información sobre las técnicas de relajación.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA
SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

www.uco.es/prevencion

Tfno.: 8064,8137 y 2259

© FREMAP

Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS: EJERCICIOS DE RELAJACIÓN



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA
SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS



FREMAP

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61



Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2015