

Opinión

Relajación y cuidado de la salud mental

El aumento del estrés, ansiedad y tensiones cotidianas, han impulsado la búsqueda de herramientas para mejorar la salud mental con un enfoque creciente en promover la atención plena en el aquí y el ahora, así como también en emplear técnicas de relajación.

Esta última es definida como el arte de liberar tensiones mentales y físicas facilitando un

estado de calma que promueve el autoconocimiento, control emocional y descanso eficaz de la persona, se posiciona como un foco primordial para mejorar el bienestar en esta área en un mundo cada vez más consciente de la salud mental.

La respiración consciente es fundamental para alcanzar estados plenos de relajación y comprender que su funciona-

miento es esencial. En tanto, la abdominal, también conocida como diafragmática, ocurre cuando el aire ingresa a los pulmones, haciendo que el abdomen se expanda.

Una de las técnicas de relajación que ha demostrado ser efectiva para reducir el estrés y la ansiedad es el método de Jacobson, el que está basado en tensar y luego relajar diferen-

tes grupos musculares, promoviendo la relajación del cuerpo y la mente.

También resulta beneficioso combinar respiraciones controladas con la tensión muscular consciente de al menos 7 segundos de los músculos de la cara (frente, ojos y mandíbula), luego extremidades superiores (manos, brazos y pecho), para continuar con extremidades in-

feriores (pies, piernas y glúteos).

Para practicar de manera efectiva, se sugiere utilizar algunas herramientas digitales disponibles en internet, como aplicaciones o guías de audio. Es vital buscar un entorno cómodo, ya sea sentado o acostado, y considerar una música suave y la aromaterapia para potenciar los efectos relajantes.

Samuel Gutiérrez
Director Carrera
de Kinesiología
Universidad de
Las Américas Se-
de Concepción



La relajación emerge como una piedra angular en el cuidado de la salud mental, proporcionando un camino accesible y efectivo para manejar el estrés y fomentar un bienestar integral en la sociedad actual.