Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Alivio del estrés y estrategias de respiración

El principal método natural del cuerpo para reducir la respuesta al estrés es involucrar el sistema nervioso parasimpático para que contrarreste la tensión que produce la acción del sistema nervioso simpático. Tal vez no haya una ruta más directa a la activación del sistema nervioso parasimpático que a través de la respiración. La respiración rítmica profunda consciente tiene un efecto calmante en el cuerpo, y tiende para ayudar a que la frecuencia cardíaca reduzca la velocidad, a calmar la mente y a enfocar la atención hacia adentro sobre la sensación de inhalación y exhalación.

Respuesta de relajación de Benson

En su estudio emblemático sobre los mecanismos de agitación y calma del cuerpo, el cardiólogo de Harvard, Herbert Benson, descubrió que la respuesta del sistema nervioso parasimpático (que él denominó "respuesta de relajación"), que normalmente pone fin a un episodio de estrés, puede desencadenarse de una manera consciente e intencional mediante el uso de una variedad de técnicas de reducción del estrés. Entre las diversas técnicas que Benson recomienda para activar la respuesta de relajación es esta técnica simple orientada a la respiración, que se puede practicar casi en cualquier lugar:

- Elija una palabra o frase de enfoque. (Benson sugiere las palabras "uno" o "calma", pero cualquier palabra que encuentre relajante funcionará bien)
- Siéntese tranquilamente en una posición cómoda.
- Cierre los ojos.
- Relaje sus músculos.
- Respire lenta y naturalmente, repitiendo su palabra o frase de enfoque mientras exhala.

Continúe esta práctica sencilla de diez a veinte minutos. No se preocupe de si lo está haciendo bien o no. Trate de concentrarse en su respiración y su palabra de enfoque. Si otros pensamientos vienen a la mente, suavemente dirija su mente hacia su respiración.

Respiración diafragmática

Otro método relacionado simple y eficaz para liberar la tensión del cuerpo es la respiración diafragmática, que implica la respiración profunda de su diafragma (un músculo localizado en la base del abdomen). Los adultos tienden a respirar de una manera muy superficial, usando solo la parte superior del pecho. Esta tendencia se exacerba durante los momentos de estrés, ya que la respiración se vuelve aún más superficial y rápida. La respiración profunda y lenta del diafragma libera la tensión de los músculos mejorando el flujo de sangre oxigenada por todo nuestro cuerpo.

Usted puede experimentar la diferencia entre la respiración superficial y la respiración profunda al probar este ejercicio:

- Acuéstese en una cama o en el suelo. Doble las rodillas y relaje los dedos de los pies. Mantenga la columna vertebral recta. Si es necesario, ponga una pequeña almohada debajo de la parte inferior de la espalda para que la apoye.
- Coloque una mano en su abdomen y una en su pecho (o use revistas o libros ligeros en lugar de sus manos).

© 2026 TELUS Health Ltd.

- Inhale lenta y profundamente. Preste atención a qué mano (o libro o revista) se mueve más. La respiración superficial hace que la mano en el pecho se mueva más. La respiración profunda y diafragmática hace que la mano de su abdomen se mueva más.
- Continúe respirando profundamente por 5 o 10 minutos. Concéntrese en mover la mano sobre su abdomen más que la mano sobre su pecho.

Una vez que haya dominado la técnica de respiración diafragmática, puede usarla en cualquier momento (y en cualquier lugar) en el que sienta la necesidad de liberar estrés.

Meditación

Considerada correctamente, la meditación es una forma de atención y entrenamiento de conciencia que implica mucho más que un simple énfasis en la respiración. Literalmente, cualquier actividad que mejore la concentración y la conciencia puede usarse como un foco de meditación. Como tal, la meditación podría ser clasificada igual de fácil como una intervención psicológica, cinética, o táctil o como una intervención relacionada con la respiración.

Aunque la meditación se ha utilizado durante siglos en Asia, la investigación científica contemporánea sobre la eficacia de esta técnica ha conducido a una aceptación más amplia en Occidente. Personas de todos los ámbitos de la vida que están preocupadas por el estrés y la buena salud ahora hacen de la meditación una parte importante de sus vidas.

La cultura estadounidense refuerza la idea de estar ocupado. Muchos de nosotros nos sentimos culpables si no estamos trabajando, siendo productivos, o corriendo de un evento a otro. La meditación requiere hacer una pausa por (al menos) un breve tiempo cada día. Al meditar, usted centra su atención únicamente en lo que sucede cuando usted está sentado tranquilamente. Por un breve momento cada día, uno vive en el presente más que en el pasado o el futuro.

Usted puede practicar una forma simple de meditación siguiendo estos pasos relacionados con la respiración:

- Use ropa cómoda y suelta y siéntese en una silla en el suelo en una posición cómoda. Cruce las piernas de una manera cómoda.
- Explore mentalmente su cuerpo en busca de tensión. Si usted nota cualquier tensión, imagine que se desvanece y es substituida por la relajación.
- Comience a respirar lentamente a través de sus fosas nasales, desde su abdomen. Es posible que desee imaginar un globo inflándose y desinflándose justo debajo de su ombligo mientras respira. Cuente silenciosamente cada vez que inhale. En la primera inhalación, cuente uno; y luego exhale lentamente. Luego, en la siguiente inhalación, cuente dos y así hasta llegar a diez. Si se distrae, simplemente vuelva a contar. Después de haber terminado de contar hasta diez, agregue una palabra como "uno" o "calma" o "amén" mientras exhala.
- Mantenga el enfoque en su respiración, prestando atención a cada inhalación y cada exhalación toda su duración, como si estuviera surfeando las olas de su propia respiración. Cada vez que se dé cuenta de que su mente se ha alejado de su respiración, observe qué fue lo que lo distrajo y luego suavemente lleve su atención de nuevo a su vientre y a la sensación de inhalación y exhalación.
- Tome conciencia de sus pensamientos y sentimientos en estos momentos, pero obsérvelos sin juzgarlos ni juzgarse a usted mismo. Al mismo tiempo, tenga en cuenta cualquier cambio en la forma en que está viendo las cosas y sintiéndose sobre sí mismo.
- Continúe el ejercicio durante unos 15 minutos. Siéntese o acuéstese tranquilamente durante unos minutos antes de volver a otras actividades.