

## Técnicas de relajación para combatir el estrés laboral

Ana Valarezo  
05/02/2017

Categorías:  
Administrativos, Alumnos, Docentes

El *boom* del siglo XXI: ¡el **estrés laboral**! Ya no nos sorprende ni nos quita el sueño; es un tema que de a poco ha ganado terreno dentro de los temas triviales de la vida y que ha sido señalado como el “causante” de todas las enfermedades que hoy nos agobian. ¿Cómo combatirlo? Tal vez no podamos eliminarlo de raíz, pero **existen algunas técnicas de relajación que nos ayudan a combatirlo**.

El trabajo es importante y ciertamente vital para generar ingresos económicos que permitan solventar algunas necesidades básicas del ser humano. Quienes tuvieron el valor de convertir su pasión en trabajo, seguramente sentirán que no trabajan porque disfrutan lo que hacen; a pesar de ello, trabajar siempre conllevará cierta presión en algunos momentos que desembocará en el famoso “estrés laboral”. Y es que el estrés se relaciona con múltiples factores, ya sea por el horario, la dinámica, el ambiente, la sobrecarga de actividades, la presión de tiempo porque todo se necesita *para ayer* y hasta la postura que se adopta durante 8 horas al día -si se trata de un trabajo sedentario-.

Cada uno de estos factores es diverso, complejo y profundo, pero existen algunas técnicas generales que se posicionan como claves para liberar la ansiedad, los nervios, el temor o la angustia que produce el estrés: las técnicas de respiración y relajación.

### Técnicas de respiración profunda

Para cuando uno necesita encontrar calma y disminuir el nivel de estrés, la respiración profunda es la respuesta a nuestros problemas.

La **respiración diafragmática o abdominal**, es el proceso que implica respirar profundamente para que el cuerpo reciba un suministro completo de oxígeno, reduciendo así el ritmo cardíaco y estabilizando la presión sanguínea.

Cuando estudiábamos para un examen en el colegio o la universidad, y nuestro maestro o mamá nos aconsejaron que respiremos profundo tres veces antes de comenzar para que todo salga bien, ¡no mentían! Es como el secreto de la abuela.

## Técnicas de relajación

Los **ejercicios de visualización y las “asanas”** -aquellas posturas en el yoga que tienen como objetivo actuar sobre el cuerpo y la mente-, constituyen técnicas principales para relajarse y encontrar un equilibrio interior.

A través de las asanas: básicas, intermedias o avanzadas, se pueden aliviar los dolores comunes que aquejan nuestro cuerpo, especialmente del cuello, hombros, espalda y rodillas, que son las zonas más propensas a acumular tensión.

Mira aquí [tres posturas de yoga para liberar el estrés](#) [1], entre ellas la respiración profunda.

## Taller de Respiración y Cuidados de la Espalda

Si quieres conocer más sobre estos temas que seguramente despertaron tu interés, puedes participar en el [Taller de Respiración y Cuidados de la Espalda](#) [2] que se encuentra organizando la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Técnica Particular de Loja, para ayudar a recuperar el equilibrio físico y emocional de la comunidad universitaria y su familia, a través de ejercicios que tonifican y otorgan flexibilidad al cuerpo, junto a aquellas técnicas de respiración que alivian el estrés.

El Taller se desarrollará **del 13 al 17 de febrero, en horario de 19:00 a 21:00**, bajo la dirección de Adriana Loayza Valarezo.

Descubre más e [inscríbete aquí en el Taller de Respiración y Cuidados de la Espalda](#) [2].

¿Te animas a cuidar de ti para que el estrés no absorba tu ilusión y energía en el trabajo?  
¡Esperamos que sí!

**Source URL:** <https://noticias.utpl.edu.ec/tecnicas-de-relajacion-para-combatir-el-estres-laboral>

### Links

[1] <http://luanaliving.com/posturas-de-yoga-anti-estres/>

[2] <http://www.utpl.edu.ec/talleres-misiones/?q=cuidados-de-la-espalda>