

Relajación

Estrés significa tensión, es una respuesta del organismo a las situaciones percibidas como amenazantes. Toda situación que provoque tensión emocional origina una respuesta en el organismo, la cual se manifiesta de diversas formas: fatiga, contracciones musculares, respiración rápida, dificultad para descansar, falta de concentración, etc. Esto supone un gasto de energía excesivo y causa sufrimiento, por ello, toda persona con estrés experimenta una sensación de fatiga y cansancio.

La relajación se considera una respuesta contraria a la de estrés, ya que facilita a la persona defenderse de las demandas o presiones del ambiente, en consecuencia, de las tensiones emocionales.

Si tenemos en cuenta los principales síntomas que manifiesta la persona con [Fibromialgia](#) , podemos entender que la relajación es una forma activa y efectiva de afrontar su enfermedad, disminuyendo y mejorando muchos de esos síntomas.