

## ***Dossier de relajación***

Resumen de lo trabajado en las sesiones de relajación

*“Una técnica de relajación es cualquier procedimiento cuyo objetivo es enseñar a una persona a controlar su propio nivel de activación sin ayuda de recursos externos”*

## 1. Relajación progresiva de Jacobson

Es un método hacia el reposo. El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión muscular; entendiendo la tensión como estado ordinario y facilitando la distensión como estado donde la conciencia se eleva por encima de la tensión. Sirve como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, eliminando la tensión innecesaria.

Las zonas en que acumulamos tensión son múltiples, aprender a relajar los distintos grupos musculares donde concentramos la tensión supone un recorrido por todo nuestro cuerpo, para localizar las zonas donde concentramos la tensión, muchas veces, desconocidas en nosotros mismos. Permite recobrar el control de los músculos voluntarios, debiendo prestar especial atención a las sensaciones que se producen.

Este método favorece un estado corporal más energético; incrementa el estado de reposo, y permite reconocer la unión entre tensión muscular y estado mental tenso. El cuerpo percibe así una mejoría, y con la práctica la sensación se intensifica.

Los grupos de músculos y la forma de tensar cada grupo, durante unos pocos segundos, es la siguiente:

- Apretar los puños.
- Doblar los brazos para "sacar bola", dejando los puños relajados.
- Estirar los brazos hacia adelante con las palmas de las manos hacia arriba
- Encoger los hombros.
- Girar el cuello en las cuatro direcciones.
- Subir las cejas hacia arriba, arrugando la frente.
- Cerrar fuerte los ojos, arrugando la nariz.
- Apretar fuerte los dientes.
- Apretar los labios.
- Apoyar la lengua contra el paladar.
- Poner duro el estómago.
- Encoger las nalgas.
- Levantar las dos piernas a la vez.

- Levantar las dos piernas a la vez, con las puntas de los pies hacia adelante.
- Levantar las dos piernas a la vez, con las puntas de los pies apuntando hacia la cara.

*No olvidar: después de tensar cada grupo de músculos, soltarlos y relajarlos durante 30 segundos más o menos.*

## 2. Relajación Pasiva

Se trata de un método basado en una comunicación sugestiva, que lleva a producir una transformación general en el sujeto mediante el uso de ejercicios fisiológicos y racionales.

La tensión en los músculos está relacionada con la tensión en la mente. Si se elimina la tensión de los músculos, entonces se reduce la sensación subjetiva de estrés. En este método se le pedirá que concentre su atención en un grupo muscular cada vez, liberando cualquier tensión que exista. No interviene ninguna actividad; es un método pasivo. Se ha descubierto que concentrándose en los músculos de esta manera, pueden alcanzarse profundos niveles de relajación. Naturalmente, cuanto más se practica, más efectiva es esta relajación.

La idea es recorrer el cuerpo centrandolo la atención a diferentes partes del cuerpo, observando las sensaciones de pesadez, hormigueo y calor que van apareciendo a medida que las sensaciones de relax te invaden:

- Manos
- Brazos
- Hombros
- Nuca
- Cara (frente, ojos, labios, mandíbula, lengua y cuello)
- Pecho
- Estómago
- Cadera
- Piernas
- Pies

### 3. Relajación autógena

El entrenamiento autógeno es una técnica de relajación que implica una serie de ejercicios físicos. El objetivo es lograr una profunda relajación y reducir el estrés mediante la regulación del sistema nervioso autónomo a través de la respiración, la presión arterial, frecuencia cardíaca y el control de la temperatura corporal.

El entrenamiento autógeno permite calmar la mente, así como disminuir el nerviosismo y aumento de la confianza, mejorar la salud física y la concentración mental.

Se logra la Relajación por medio de un proceso de concentración. La atención es más intensa, y con ella también la relajación muscular, que no sólo alcanza mayor profundidad sino que aparece de forma más rápida, los efectos se acumulan y poco a poco se logra un efecto de conmutación o generalización tal, que poco después de comenzar el ejercicio de sensación de peso en un brazo podremos notar como todo el cuerpo comienza a relajarse. Con el tiempo el estado de relajación es capaz de proporcionarnos un reposo de mayor calidad, y por tanto un mayor nivel de energía vital

Hay una serie de aspectos esenciales a tener en cuenta:

- 1.- Atención centrada en el propio cuerpo.
- 2.- La persona que lo practica es el elemento activo del Entrenamiento Autógeno.
- 3.- Disminución de los estímulos que provienen del exterior. En la medida de lo posible reducción de todo elemento capaz de distraer la atención desde luces a sonidos, o insectos.
- 4.- Atención sin esfuerzo, despreocupación por el resultado, no forzar, dejar que los ejercicios discurran como el agua de un manantial: claros y sin oposición, permitir que fluya el proceso, con atención sin resistencia, sin distracción.
- 5.- Verbalización de frases claves que se repiten en cada ejercicio, al mismo tiempo que la atención se dirige a la parte del cuerpo que sugiere la frase. Estas frases se refieren en los diferentes ejercicios a las sensaciones de pesadez y calidez, de frescor, a la respiración y al latido del corazón.

*“Mi brazo derecho pesa” (x6)*

*“Mi brazo izquierdo pesa” (x6)*

*“Mis dos brazos pesan” (x6)*

*“Mi pierna derecha pesa” (x6)*

*“Mi pierna izquierda pesa” (x6)*

*“Mis dos brazos y mis dos piernas pesan” (x6)*

*“Mi brazo derecho pesa y está caliente” (x6)*

*“Mi brazo izquierdo pesa y está caliente” (x6)*

*“Mis dos brazos pesan y están calientes” (x6)*

*“Mi pierna derecha pesa y está caliente” (x6)*

*“Mi pierna izquierda pesa y está caliente” (x6)*

*“Mis dos brazos y mis dos piernas pesan y están calientes” (x6)*

*“Mis dos brazos y mis dos piernas pesan y están calientes” (x1)*

*“Mi respiración es pausada” (x6)*

*“Mis dos brazos y mis dos piernas pesan y están calientes” (x1)*

*“Mi respiración es pausada” (x1)*

*“Mi corazón late regular y tranquilo” (x6)*

*“Mis dos brazos y mis dos piernas pesan y están calientes” (x1)*

*“Mi respiración es pausada” (x1)*

*“Mi corazón late regular y tranquilo” (x1)*

*“Mi abdomen está caliente” (x6)*

*“Mis dos brazos y mis dos piernas pesan y están calientes” (x1)*

*“Mi respiración es pausada” (x1)*

*“Mi corazón late regular y tranquilo” (x1)*

*“Mi abdomen está caliente” (x1)*

*“Mi frente está fresca” (x6)*

Resulta importante introducir al principio y al final de cada párrafo una de las siguientes pautas: *“me siento bien”, “estoy muy tranquila”, “estoy muy calmada”, “me siento en paz”*.

## 4. Técnica de Visualización

La técnica de visualización es útil como herramienta para el autodesarrollo y el cambio psicológico, para la relajación, y sobre todo, para distraer la mente de pensamientos estresantes.

La visualización consiste en elaborar imágenes en la mente. Las imágenes pueden ser agradables o desagradables. Las del primer tipo inducen una sensación de calma, las del segundo, de inquietud. El efecto relajante de la visualización agradable se debe en parte a la distracción que crea respecto a pensamientos estresantes. Para que la visualización sea efectiva es importante encontrarse totalmente relajada antes de comenzar con la técnica.

La idea es recorrer los “cinco sentidos mentales”:

- Vista: imaginar diferentes figuras geométricas, alternando también colores.
- Oído: imaginar sonidos de diferentes tipos y entonaciones.
- Tacto: imaginar objetos que tengan un tacto variado (áspero, suave, liso...).
- Gusto: imaginar diferentes tipos de sabores, desde salado, ácido, frío... hasta el sabor más apetecible.
- Olfato: imaginar diferentes olores (suaves, fuertes, agradables, desagradables...).

## ¿Cómo realizar un buen entrenamiento?

El entrenamiento en relajación debe desarrollarse en una habitación silenciosa y atractiva. Es también importante una iluminación adecuada de la habitación. Tu cuerpo tiene que estar completamente apoyado, y por eso es importante encontrar un lugar cómodo para poder poner en práctica los ejercicios. La postura siempre tiene que ser relajada y sin tensiones.

Lo más adecuado es realizar el entrenamiento durante el día y en momentos en los que te encuentres activo, para evitar quedarte dormido, ya que son técnicas que facilitan el sueño. También es importante que no haya ninguna situación que produzca ansiedad cerca, como llegar tarde al trabajo, un examen, ruidos distractores...

Una vez que se haya aprendido la técnica, se pasará a emplearla en situaciones de tensión.

## ¿Qué pasa cuando nos relajamos?

Vivimos con una sobrecarga de emociones que el aparato mental a veces no es capaz de contener, tranquilizar, integrar y transformar. Esto se experimenta como un estado de ansiedad que se traduce en sentimientos de aprensión, incertidumbre o tensión, que si se cronifican, dan lugar a la patología. Este estado produce una serie de efectos fisiológicos en nosotros:

- Tensión muscular tónica.
- Frecuencia e intensidad latido cardíaco.
- Actividad simpática
- Secreción adrenalina y noradrenalina
- Vasodilatación arterial
- Cambios respiratorios
- Metabolismo basal



- Índices de colesterol y ácidos grasos en plasma

Sin embargo, la relajación como procedimiento de reducción del exceso de activación no se ciñe a una mera dimensión fisiológica, sino también a las otras dos dimensiones relevantes de la emoción: los procesos cognitivos y la conducta manifiesta. Lo cual se traduce en la regulación emocional, el poder controlar nuestros pensamientos y en la reducción de la activación del organismo.

Cuando nos encontramos en un estado de relajación aparecen una serie de “síntomas” tanto físicos como psíquicos:

- Respiración tranquila, profunda y rítmica.
- Distensión muscular.
- Sensación de calor interno y cutáneo.
- Latido cardíaco rítmico y suave.
- Reducción del nivel de ansiedad.
- Mejoría de la percepción del esquema corporal.
- Afloramiento ocasional de contenidos inconscientes.
- Vivencias integrativas (cuerpo-mente, yo-mundo...).

El entrenamiento en relajación proporciona un equilibrio físico y mental adecuado y nos enseña formas de comportarnos con el cuerpo para reducir la activación en determinadas situaciones.

Una vez realizado un entrenamiento exhaustivo en relajación, se puede aplicar en diversas circunstancias o situaciones que requieren una desaparición de síntomas tanto físicos como psicológicos incómodos de activación y malestar.

## Beneficios de la Relajación

- 1.- Habilidad para manejar los efectos del estrés de una manera más competente, conduciendo hacia la desaparición de la sobreexcitación.
- 2.- Problemas relacionados con el estrés tales como la hipertensión, dolores de cabeza tensionales, insomnio, etc., pueden ser eliminados o aminorados.
- 3.- Reducción de los niveles de ansiedad.
- 4.- Los aspectos preventivos del entrenamiento en relajación son importantes, tanto a la hora de reducir la posible aparición de desórdenes relacionados con el estrés, como para el control de la ansiedad anticipatorio antes de una situación difícil como podría ser una importante entrevista, una reunión de directivos, etc.
- 5.- Las investigaciones demuestran que ciertos comportamientos aparecen frecuentemente durante periodos de estrés, tales como un aumento en el número de cigarrillos fumados, en el consumo de alcohol, de drogas, etc. La relajación debería ayudar a disminuir la necesidad de tales inhibidores del estrés. Tiene la ventaja de no tener indeseables efectos secundarios.
- 6.- Una mejora en general sobre las habilidades vacacionales, sociales y físicas ocurrirá como resultado de una reducción en los niveles de tensión.
- 7.- La fatiga, debida a una prolongada actividad mental y al ejercicio físico, puede ser sobrepuesta más rápidamente usando las técnicas de la relajación.
- 8.- El entrenamiento en relajación incrementa la autoconciencia del propio estado fisiológico permitiendo al individuo el uso de la relajación en el momento de aparición del estrés.
- 9.- La relajación eleva el umbral de tolerancia al dolor.
- 10.- Como consecuencia psicológica de la relajación, se encuentra el probable incremento en el nivel de autoestima y seguridad en uno mismo como resultado de una gran mejora en el control de las reacciones del estrés.

11.- Se espera una mejora en las relaciones interpersonales ya que la persona relajada en situaciones interpersonales difíciles tiende a pensar más racionalmente.