

## TECNICAS DE AUTO-RELAJACION PARA ADULTOS.

### I. EXPLICACION.

Cuando usted se encuentra angustiado o nervioso, ciertos músculos de su cuerpo están tensos. Si pudiera aprender a identificar estos músculos podría relajarlos y experimentaría una sensación opuesta a la tensión, se sentiría relajado porque los músculos estarían relajados. Nosotros enseñamos relajación poniendo tensos ciertos músculos del cuerpo deliberadamente y después relajándolos. Los músculos que usted tensa deliberadamente son los mismos que se ponen tensos o estirados cuando está angustiado o nervioso. Si usted aprende a tensar ciertos músculos de su cuerpo, conseguirá identificarlos cuando estén tensos; después aprenderá a relajarlos. Si aprende a relajarse tal como le indicamos y practica siguiendo nuestras instrucciones al cabo de cierto tiempo podrá relajarse en cualquier situación que le provoque ansiedad.

De igual modo, si usted se dirige hacia una situación que prevee desencadenante de ansiedad, puede relajarse justo antes de entrar en dicha situación. Si se ha encontrado en una situación que le ha provocado ansiedad y aún se siente molesto puede relajarse y minimizar el efecto de dicha ansiedad. En otras palabras, usted va a usar la relajación como una técnica de autocontrol para el resto de su vida. Haciendo relajación dos veces al día o en cualquier momento en que la necesite le ayudará a mantener un nivel de ansiedad bajo, le ayudará a dejar de sentir miedo de las cosas nuevas y le ayudará a perder el miedo en ciertas situaciones.

## II. LA POSICION DE RELAJACION.

Siéntese lo más cómodo que pueda. Mantenga su cabeza recta sobre los hombros, no la incline ni hacia delante ni hacia atrás. Su espalda debe estar tocando el espaldar de la silla. Coloque adecuadamente las piernas sin cruzarlas y apoye totalmente los pies sobre el suelo. Ponga las manos sobre los muslos.

Ahora puede comenzar a intentar relajarse. Esta es la posición de relajación.



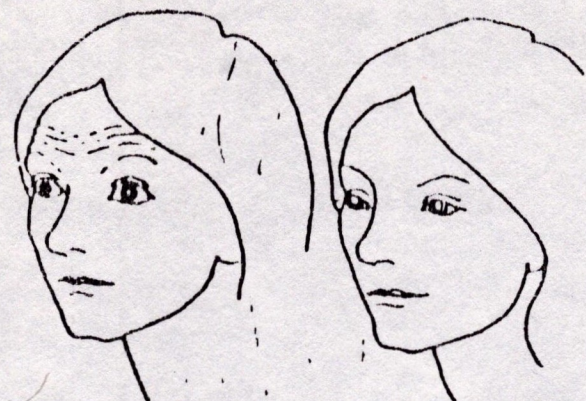
## III. TENSAR Y RELAJAR GRUPOS DE MUSCULOS.

Una vez se encuentre cómodo, debe comenzar a tensar y relajar grupos de músculos. Cuando tense un músculo, intente notar en qué zona particular siente la tensión. Es muy importante que consiga el máximo grado de tensión posible, tanta cuanto sea capaz de alcanzar para cada grupo de músculos. Después concéntrese en lo que siente cuando los músculos están relajados. La secuencia, por tanto, es la siguiente: (1) tensar los músculos en su grado máximo, (2) notar en todos los músculos la sensación de tensión, (3) relajarse y (4) sentir la agradable sensación de la relajación. Cuando tense una zona particular del cuerpo, debe mantener el resto del cuerpo relajado. Esto al principio le resultará difícil pero con un poco de práctica lo conseguirá.

No olvide que después de relajar un grupo de músculos debe intentar sentir y notar la sensación de relax durante unos segundos, antes de pasar al siguiente grupo de músculos.

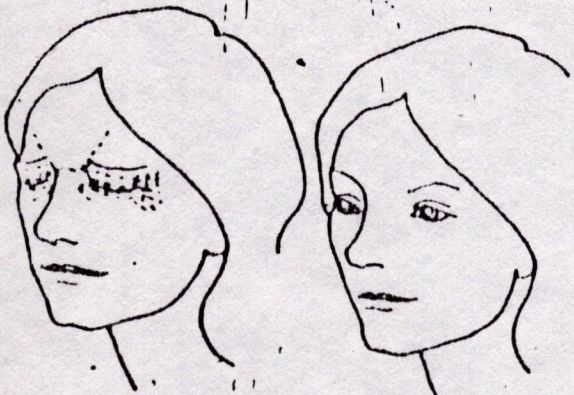
Cuando practique la relajación, debe asegurarse de que concede tiempo suficiente para notar tanto la sensación de tensión como la de relajación. Nosotros le recomendamos que tense cada parte de su cuerpo alrededor de unos cinco segundos y que se concentre en sentir la sensación de relajación durante unos diez segundos. Con la práctica quizás note que hay partes en su cuerpo que presentan especial dificultad, bien, para estas partes asigne usted mismo el tiempo que necesite en cada caso.

### FRENTE



Arrugue su frente cubiéndola hacia arriba, arrúguela fuertemente. Note cómo siente una zona particularmente tensa (sobre el puente de la nariz y alrededor de cada ceja). Ahora relájela muy despacio poniendo especial atención a estas zonas que estaban particularmente tensas. Tómese unos segundos para sentir la agradable sensación de la falta de tensión en todos esos músculos. Es como si los músculos hubieran desaparecido. Están totalmente relajados. La idea es que al tensar una cierta zona de su cuerpo, no te dónde está la tensión, y al relajar despacio esa zona pueda identificar qué músculo está relajando.

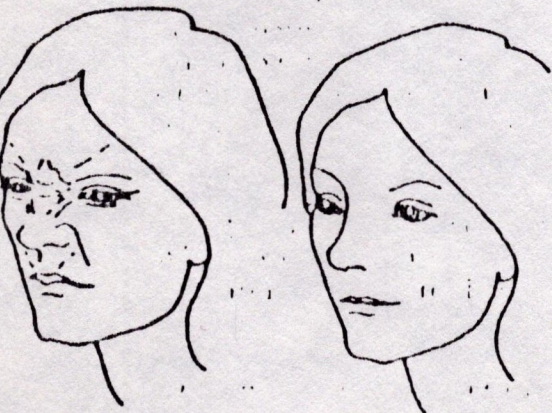
### OJOS



Cierre los ojos apretándolos fuertemente. Debe sentir la tensión en toda la zona alrededor de los ojos, en cada párpado y sobre los bordes interior y exterior de cada ojo. Ponga especial atención a las zonas que están tensas. Poco a poco relaje sus ojos tanto como pueda y muy despacio, entreábralos. Note la diferencia entre las sensaciones.

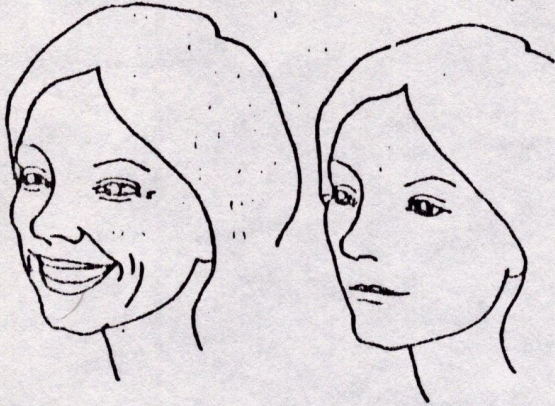
Ahora eleve todo lo que pueda los globos oculares, como si quisiera ver su cerebro. Note la desagradable sensación de tensión. Después relájelos poco a poco, experimente la agradable sensación que le produce el relajarlos.

### NARIZ



Arrugue su nariz, el puente y los orificios de la nariz están especialmente tensos. Ponga mucha atención en estas zonas. Gradualmente relaje su nariz, despacio, dejando toda la tensión fuera. Note cómo ahora siente esos músculos como perdidos, sin tensión, totalmente relajados. Debe de notar la diferencia entre la sensación de tensión y la de relajación.

### SONRISA



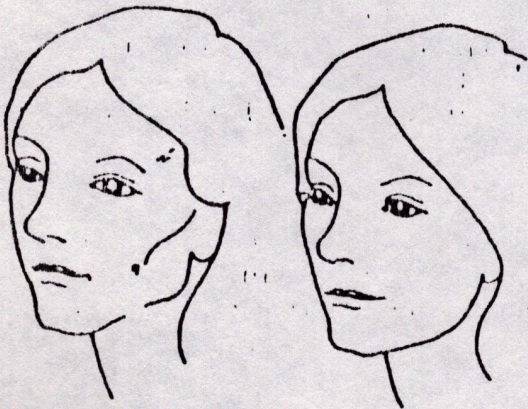
Haga que su cara y su boca adopten una sonrisa forzada. Los labios superior e inferior, así como ambas mejillas deben estar tensos y rígidos. Los labios deben estar fuertemente apretados sobre los dientes. Gradualmente relaje los músculos de cada lado de sus mejillas y cara. Note la sensación que experimenta cuando todos estos músculos dejan de hacer presión, olvide toda la tensión para relajarse. Ahora están totalmente relajados y usted puede sentirlo.

### LENGUA



Coloque su lengua de forma que apriete fuertemente el cielo de su boca. Dese cuenta del lugar donde siente la tensión (sobre la parte baja de la boca y de la lengua, así como en los músculos que están alrededor de las mandíbulas). Poco a poco relaje este grupo de músculos, vaya dejando caer gradualmente la lengua sobre la boca, apóyela. Ponga especial atención a las zonas que están particularmente tensas. Note cómo siente relajarse estos músculos. Experimente la diferencia entre tensión y relajación.

### MANDIBULA



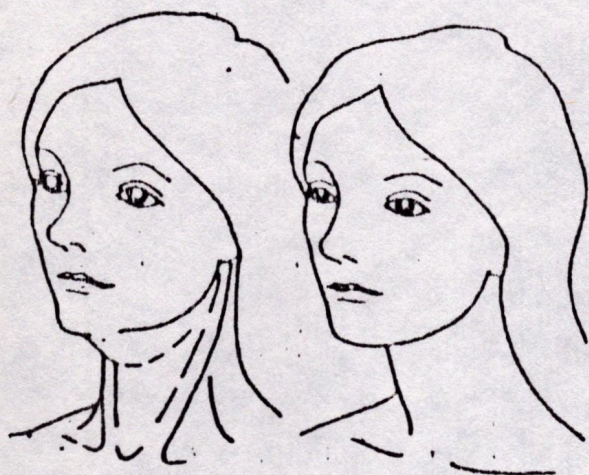
Apriete sus dientes (los músculos que están tensos son los que están a los lados de la cara y en las sienes). Poco a poco relaje la mandíbula y experimente la sensación de dejarla ir. Sienta cómo esos músculos se apagan, se relajan. De nuevo sienta y note la diferencia con respecto a la tensión.

## LABIOS



Arrugue sus labios fuertemente. Note la tensión en el labio superior e inferior y en toda la zona alrededor de los labios. Ponga enorme atención en todas estas zonas que ahora están tensas. Gradualmente relaje sus labios. Note cómo siente estos músculos perdidos, apagados, relajados. Es muy diferente a cuando estaban tensos, dése cuenta de ello.

## CUELLO

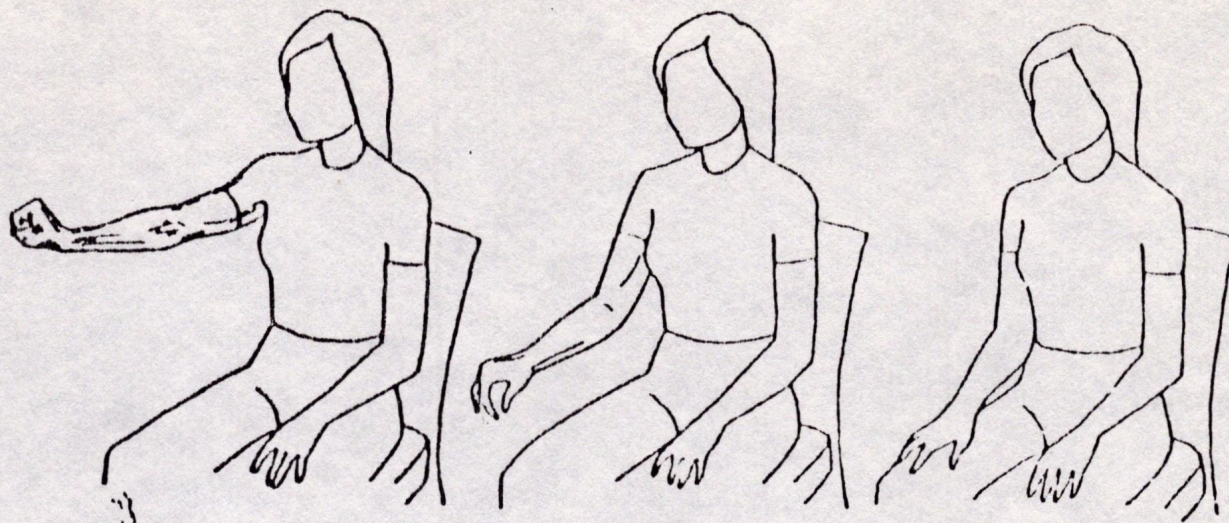


Apriete y tense su cuello. Compruebe dónde siente la tensión (el bocado de Adán y también cada lado del cuello, así como la nuca). Concéntrese en las zonas que ahora están tensas. Relaje poco a poco su cuello. Note cómo los músculos pierden la tensión y se relajan paulatinamente hasta quedar completamente relajados.

Procedimiento alternativo para relajar el cuello.

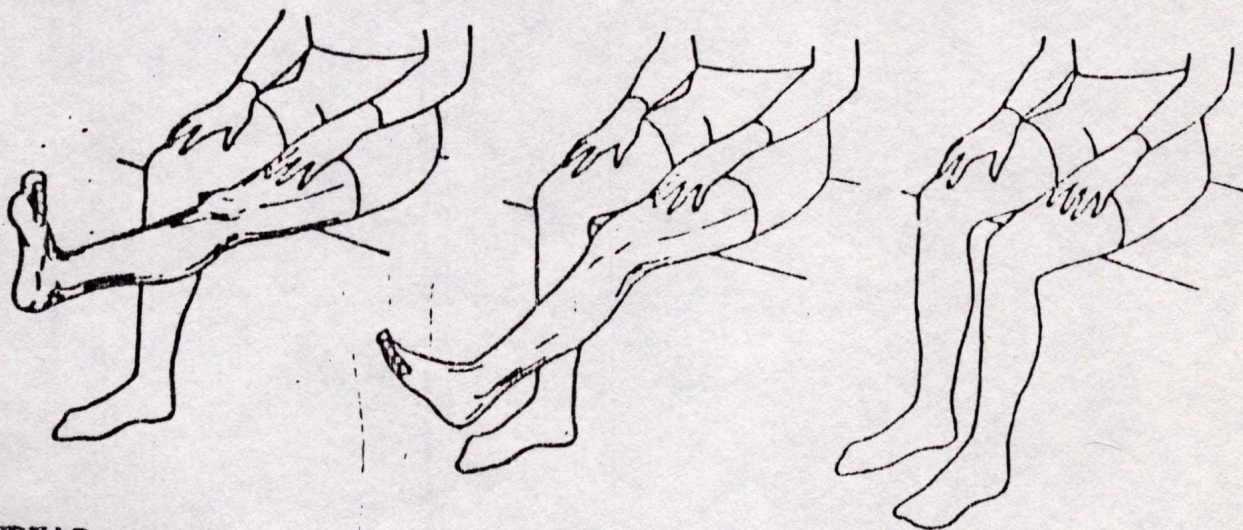
Incline la cabeza hacia delante hasta tocar el pecho con la barbilla. Compruebe cómo siente tensión en la parte delantera del cuello pero muy especialmente en la nuca. Ahora relaje gradualmente estos músculos, coloque su cabeza en una posición confortable. Sienta la agradable sensación de relax en todos estos músculos. Note lo placentero de la relajación y su diferencia con la tensión. A continuación realice el ejercicio opuesto, es decir, incline la cabeza hacia atrás repitiendo el ejercicio anterior.

**Nota.-** Si se encuentra suficientemente relajado al realizar el primero de estos ejercicios no es necesario que realice el otro ejercicio dedicado también a relajar los músculos del cuello.



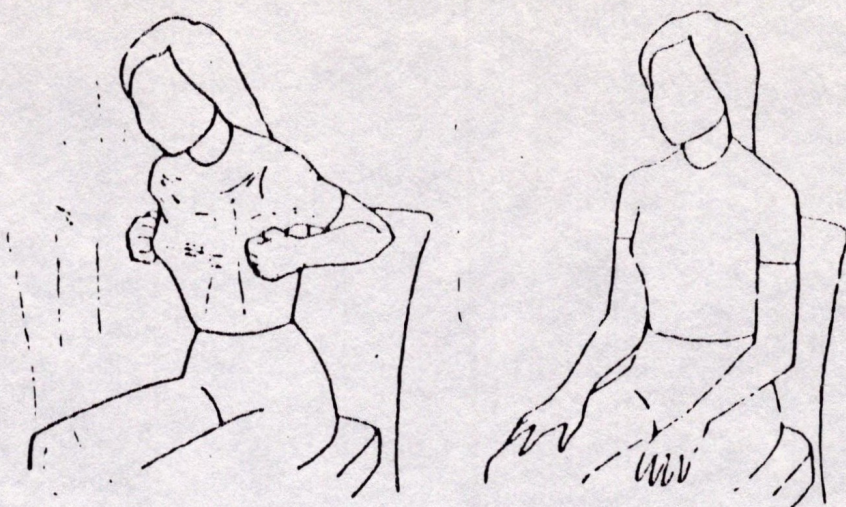
## BRAZOS

Extienda su brazo derecho y póngalo tan rígido como pueda manteniendo el puño cerrado. Ejercza tensión en todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Realice el máximo de tensión. Compruebe cómo incrementa la tensión muscular en el biceps, antebrazo, alrededor de la muñeca y en los dedos. Gradualmente relaje y baje el brazo dejándolo caer hasta que de nuevo descansa sobre sus muslos en la posición de relajación. Ahora compruebe cómo el brazo está totalmente suelto y relajado. Experimente la diferencia entre ahora que está relajado y la sensación anterior de tensión y rigidez. Ahora es todo mucho más agradable. Repita el mismo ejercicio con el brazo izquierdo.



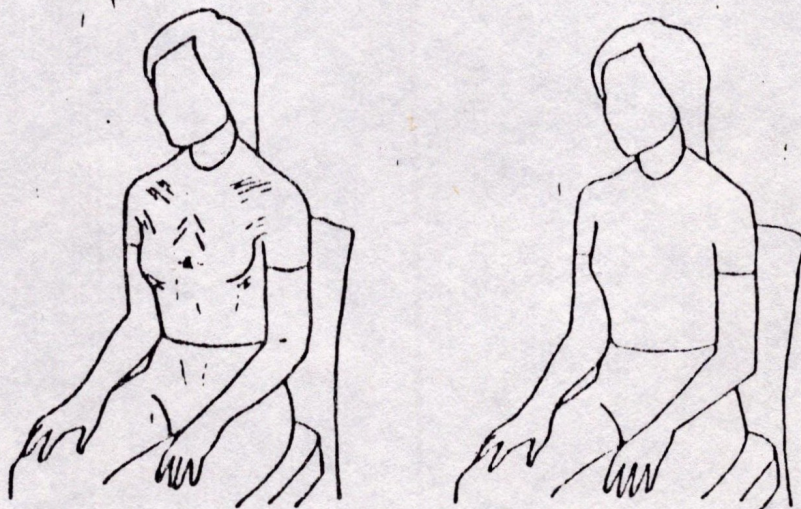
## PIERNAS

Levante horizontalmente su pierna derecha arqueando el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Imagine que intenta tocarse la rótula con la punta del pie. Debe ejercer el máximo grado de tensión. Compruebe dónde siente la tensión (trasero, pantorrilla, muslos, rodilla y pies). Relaje lentamente todas estas zonas y baje despacio la pierna hasta que el pie derecho descansa sobre el suelo, relaje también la rodilla. Asegúrese de que sus piernas están en posición de relajación. Note la sensación de relajación en estos músculos, observe cómo la tensión ha desaparecido y están totalmente descansados. Experimente la diferencia entre tensión y relajación. Repita el mismo ejercicio con la pierna izquierda.



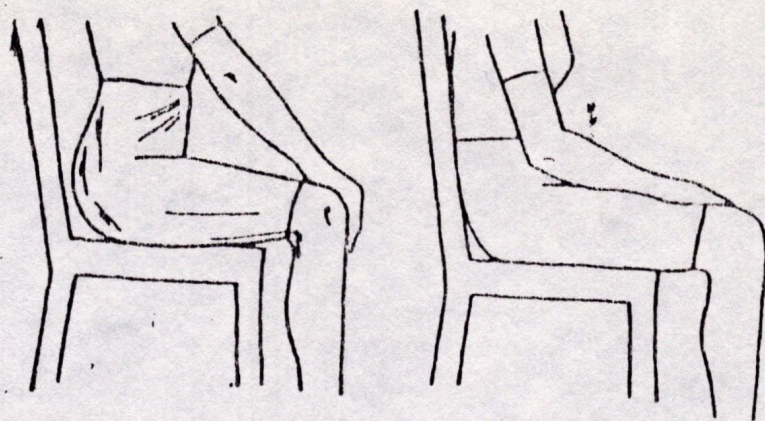
## ESPALDA

Incline hacia delante su cuerpo en la silla. Eleve los brazos llevando los codos hacia atrás y hacia arriba hasta la espalda, arqueando la espalda hacia delante. Note dónde siente la tensión (hombros y algo más abajo de la mitad de la espalda). Relájese gradualmente llevando de nuevo el cuerpo hacia el sillón buscando la posición original y vuelva a poner los brazos sobre los muslos en posición de relajación. Ahora note y sienta cómo se ha perdido la tensión en estos músculos. Ha desaparecido la tensión para dar paso a la relajación. Ahora están totalmente relajados. Experimente la diferencia entre tensión y relajación.



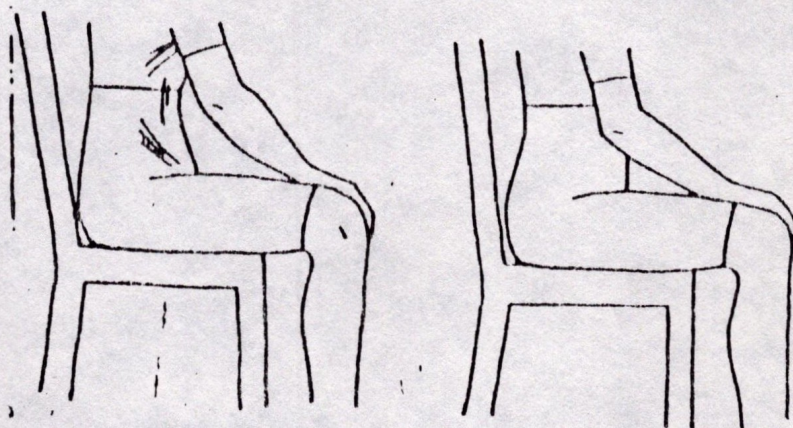
## TORAX

Tense y ponga rígido el pecho, intente constreñirlo como si quisiera reducir sus pulmones. Relájese lentamente, relaje el tórax y note cómo desaparece la tensión en estos músculos. Están relajados, compare cuán agradable es la sensación de la relajación.



### ESTOMAGO

Tense fuertemente los músculos de su estómago comprimiéndolos hasta que lo ponga tan duro como una tabla. Note dónde reside la tensión (ombligo y alrededor de éste, en un círculo de unos cinco o seis centímetros de diámetro). Relájelos gradualmente, haga que su estómago vuelva a su posición natural. Sienta cómo ha desaparecido la tensión en esa zona, experimente la sensación de relax. No olvide que la idea es tener una zona de su cuerpo muy tensa para que pueda notar toda la tensión en esa zona y la pueda relajar despacio hasta identificar los músculos que usted mismo está relajando.



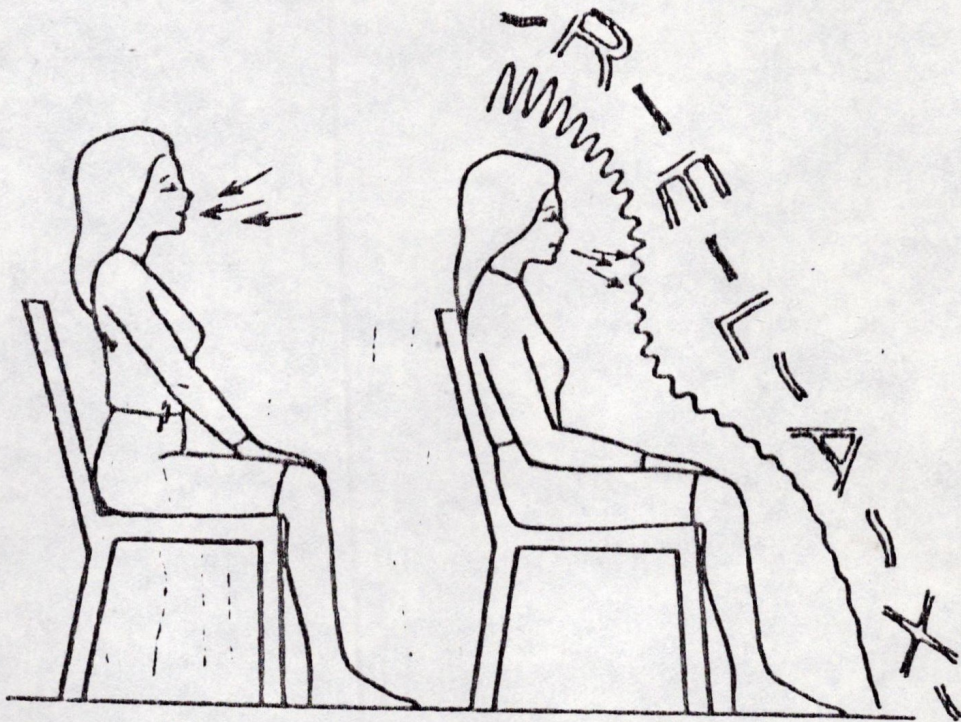
### CINTURA Y CADERAS

Tense todos los músculos cercanos a la cintura, incluyendo las nalgas y los muslos. Debe sentirse como si se elevara de la silla. Debe notar que también se tensan las piernas un poco. Observe las zonas particularmente tensas (trasero, muslos y todos los músculos que están en contacto con la silla). Relaje lentamente estos músculos y vuelva a recostarse en la silla retornando a la posición de relajación. Observe cómo ha desaparecido la tensión en estos músculos. Experimente la sensación de relajación. Compruebe la diferencia existente entre tensión y relajación.

#### IV. EJERCICIOS DE RESPIRACION.

Compruebe que se encuentra en posición de relajación. Ahora cierre los ojos e intente relajar todo su cuerpo. Si nota que alguna parte está tensa, intente relajarla. Tome un poco de aire y expúlselo poco a poco, muy despacio; mientras está exhalando relaje todo su cuerpo, de la cabeza hasta los pies. Intente imaginar que está viendo cómo se relajan todos sus músculos. Es como si alguien enfrente de usted moviera una especie de bandera mágica, empezando en su cabeza y bajando progresivamente hasta los pies. Al tiempo que la bandera recorre todo su cuerpo, esfuércese en relajarlo tanto como pueda. Haga esto cinco veces.

Respire de la misma forma otra vez, pero en este caso cuando empiece a exhalar pronuncie para sí mismo la palabra "R-E-L-A-X", de forma que cuando llegue a la X haya recorrido todo su cuerpo relajándolo completamente, desde la cabeza hasta los dedos de los pies.



#### V. RELAJACION SIN TENSION.

Repita de nuevo el proceso de la relajación, pero esta vez no tense ninguna zona de su cuerpo a menos que encuentre dificultad para relajarla. Recorra todo su cuerpo y relájelo tanto como pueda. Una vez haya relajado todas las partes de su cuerpo realice cinco ejercicios de respiración mientras pronuncia la palabra "R-E-L-A-X" tal como hemos descrito anteriormente.

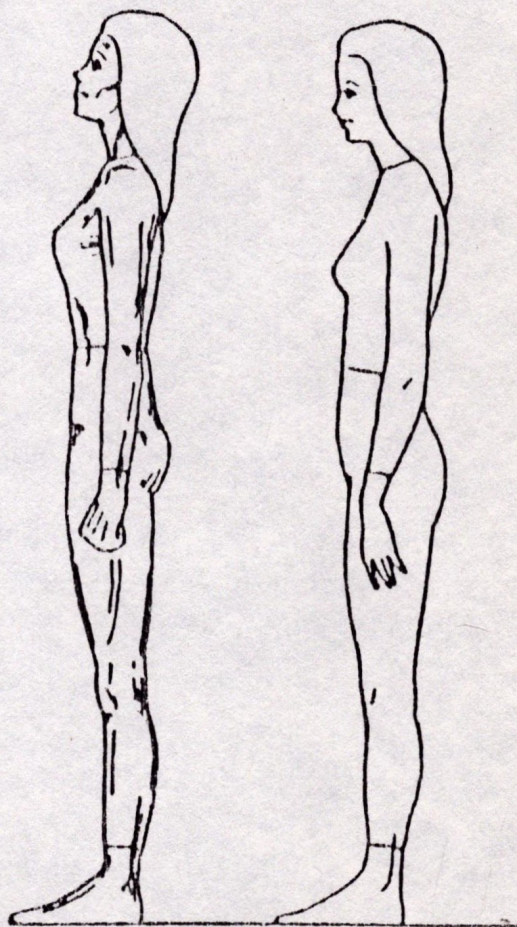
## VI. PRACTICA.

En este entrenamiento en relajación la práctica es extraordinariamente importante. Cuanto más practique más fácil le resultará e irá llegando a un nivel más profundo de relajación. Usted debe poner en práctica el apartado III "Tensor y relajar grupos de músculos" y el apartado V "Relajación sin tensión" dos veces al día. Como dijimos anteriormente, las sesiones prácticas deben consistir en tensar cada zona, notar qué parte está tensa, relajarla gradualmente y sentir la sensación de relajación en estos músculos. Cuando haya hecho esto, relaje todo el cuerpo de nuevo pero esta vez sin tensar los músculos sino concentrándose en relajar cada zona de su cuerpo. Al principio todo esto le llevará de 15 a 30 minutos, con la práctica irá reduciendo este tiempo hasta emplear sólo aquel que necesite.

## VII. RELAJACION EN OTRAS POSICIONES

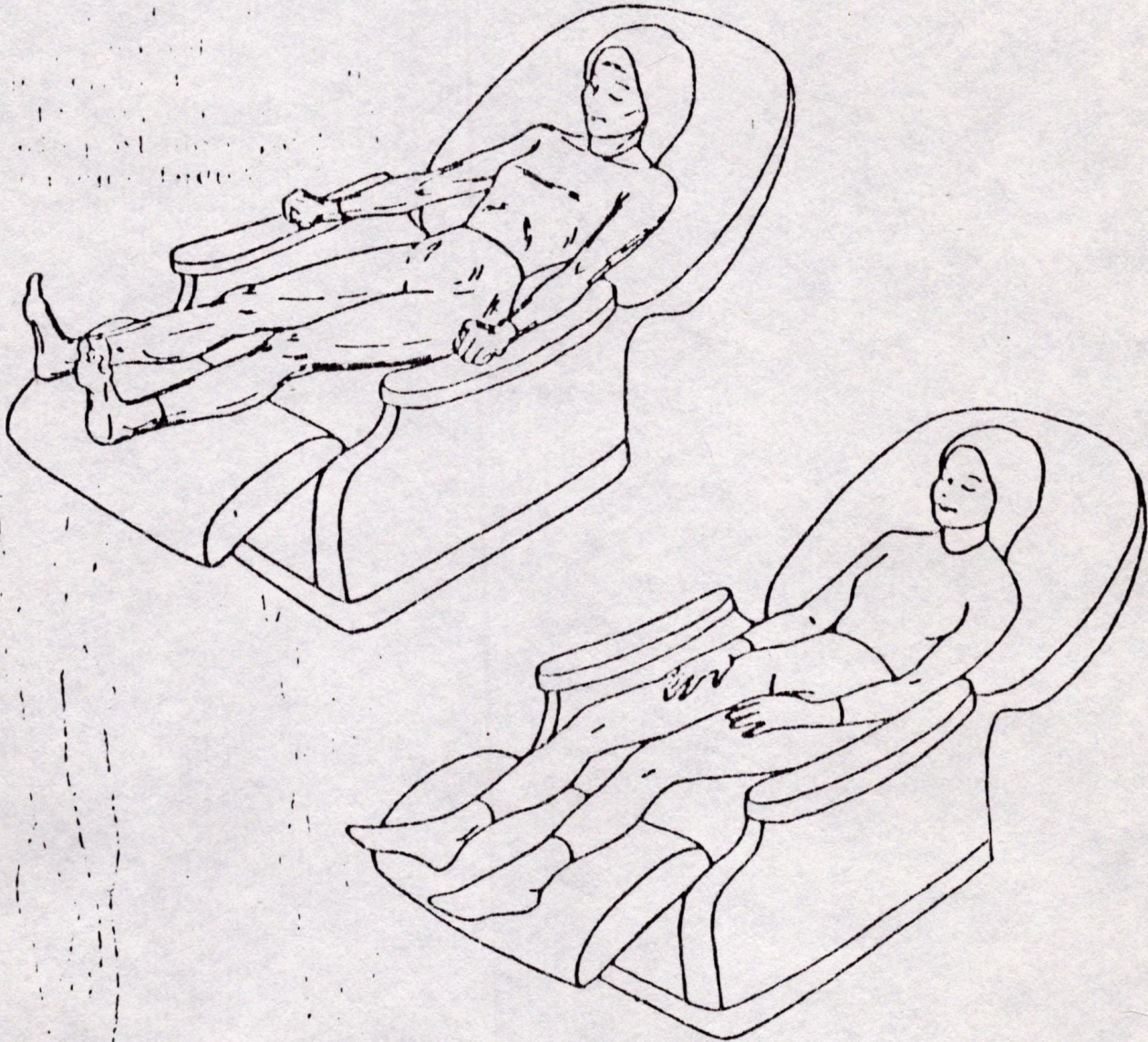
### RELAJACION ESTANDO DE PIE.

Una vez que usted consiga relajarse poniendo en práctica únicamente el apartado V "Relajación sin tensión" debería practicar la relajación estando de pie. Póngase de pie, mantenga la cabeza recta sobre los hombros, tense todo su cuerpo, apriete las manos a ambos lados de su cuerpo, meta hacia dentro el estómago, tense los muslos y las nalgas, así como las rodillas. Note dónde siente la tensión. Relaje poco a poco todos estos músculos empezando por la cabeza y terminando por los pies. Note cómo parece que estos músculos están aflojados y relajados.



## RELAJACION CAMINANDO.

Se puede practicar la relajación mientras se camina relajando todos los músculos, desde la cabeza hasta los pies, excepto los necesarios para caminar. Al mismo tiempo se pueden hacer los ejercicios de respiración.



## RELAJACION ESTANDO TUMBADO.

La relajación también debería practicarse estando tumbado. Un sillón reclinable es útil pero también se puede usar el suelo, la cama o un canapé. Cuando esté tumbado tense todo su cuerpo. Concéntrese en cada parte de su cuerpo, compruebe qué zonas están tensas y cuáles relajas. Después de hacer esto con cada parte, realice los ejercicios de respiración en la misma posición.

### VIII. LA RELAJACION COMO UN PROCEDIMIENTO DE AUTO-CONTROL.

Si tiene dificultad para relajar zonas particulares de su cuerpo, concéntrese en estas partes durante su sesión práctica. Si tiene dificultad para relajarse en general, tan pronto como se encuentre en una situación que le provoque ansiedad examine su cuerpo y compruebe cuáles son las partes del mismo que están particularmente tensas. A continuación concéntrese en los grupos musculares que ha identificado como particularmente tensos. Recuerde que todo el mundo tiene problemas con algunas zonas al principio. Algunas personas sienten tensión en el cuello, mucha gente aprieta los dientes con frecuencia, otros pueden sentir tensión en los hombros y en la espalda, pero con la práctica todas las zonas se tensarán y relajarán fácilmente. Puede ser útil practicar la relajación en algunas zonas varias veces al día, especialmente aquellas que le causan problemas, tanto si en ese momento se siente ansioso como si no (por ejemplo, puede tensar y relajar su pierna derecha mientras ve la T.V).

Una vez que usted es capaz de: (1) discriminar entre los músculos que están tensos y los que están relajados; (2) relajar todos los músculos sin tensarlos y (3) dominar los ejercicios de respiración, es importante relajarse en algún momento del día. Siéntese en un sitio tranquilo durante 10 minutos, dos veces al día, y practique el apartado V "Relajar sin tensar" y el apartado IV "Ejercicios de Respiración".

Puede relajarse antes de cualquier acontecimiento que considere desencadenante de ansiedad, durante el mismo y después del mismo, realizando los ejercicios de respiración y relajando todos los músculos de su cuerpo. Si está muy ansioso no siempre conseguirá eliminar completamente la ansiedad, pero si continua haciéndolo la ansiedad se reducirá a un nivel tolerable.

TECNICAS DE AUTO-RELAJACION PARA ADULTOSHOJA DE RECOGIDA DE DATOS

Nombre:

CODIGO: N.A. = No Aplicado

Fecha:

Escala: de 1 a 5

1 = Bajo; 5 = Alto

Intente completar esta hoja de recogida de datos después de cada sesión de relajación. Evalúe el grado de perfección con que se han realizado los siguientes ejercicios utilizando la escala de 1 a 5.

	Lun	Mar	Mier	Juev	Vier	Sáb	Dom
POSICION DE RELAJACION							
POSICION DE TENSION							
Frente Ojos Nariz Sonrisa Lengua Mandíbula Labios Cuello Brazo derecho Brazo izquierdo Pierna derecha Pierna izquierda Espalda Tórax Estómago Cintura							
RESPIRACION .. RELAJACION SIN TENSION Y RESPIRACION							
HORA							
Inicio Terminación							