

1.2.- Técnicas de relajación

1.2.1.-Técnicas de reducción de ansiedad

La ansiedad, además de generar malestar, disminuye el rendimiento. Es posible aprender a reducir el nivel de activación cuando es excesivo, cuando tiende a superar el nivel óptimo. Si se identifica cuándo se dispara la activación y supera los niveles deseables, se puede poner solución mediante técnicas de control de ansiedad.

A continuación se ofrecen algunas técnicas o procedimientos de control de ansiedad o de relajación más utilizados para afrontar situaciones estresantes habituales de la vida cotidiana.

1.2.1.1.- Respiración profunda y el uso de imágenes mentales

El objetivo de este ejercicio es favorecer la relajación. Es un procedimiento que puede realizarse de forma disimulada, ya que puede realizarse delante de los demás. Es un procedimiento muy suave de llegar a la relajación. El inconveniente que tiene es que en situaciones críticas, en que los síntomas de ansiedad aparecen con virulencia, resulta un procedimiento de relajación insuficiente o poco potente. No obstante, ayuda a bajar el nivel de activación habitual o permanente, esa ansiedad que, sin llegar a bloquearnos, a la larga puede afectar a nuestra salud.

Este ejercicio puede realizarse acostado, sentado o de pié. Para entrenarlo y mejorar la destreza con la práctica conviene realizarlo acostado o sentado. Se trata de respirar lenta y profundamente, haciendo una respiración tranquila, apoyándose en determinadas imágenes mentales que multiplican el efecto que se persigue.

a. Inspiración:

Se inspira lentamente llenando el pecho y el vientre, ya que han de elevarse las clavículas, subir el diafragma, y mover las costillas flotantes aumentando la capacidad pulmonar. Uno debe recrearse en las sensaciones que se van produciendo conforme va entrando el aire, su

paso por las fosas nasales, la entrada en los pulmones, el ensanchamiento del pecho, la elevación de las clavículas, el movimiento del diafragma etc.

b. Espiración:

Se suelta el aire lentamente, llegando a meter el estómago para acabar de sacar todo el aire de los pulmones. Se trata de producir una sensación de vacío, de falta total de oxígeno, lo que hará que inspiremos con profundidad.

c. Aguantar el aire unos segundos:

Se mantiene el aire en los pulmones durante varios segundos, sin forzar, de forma que uno se sienta a gusto.

d. Espiración:

Se espira, dejando escapar el aire muy lentamente, lo más despacio posible, invirtiendo aproximadamente el doble de tiempo en soltar el aire que en tomarlo, bajando el diafragma poco a poco, todo lo posible. Más que soltar el aire, se trata de dejarlo escapar de los pulmones muy lentamente. También hay que centrarse en las sensaciones que va produciendo la espiración, cómo el aire va saliendo por las fosas nasales o por la boca, los pulmones se van vaciando, se mete el estómago para acabar de sacar todo el aire, a la vez los músculos se van aflojando, la energía se va escapando,...

e. Utilización de imágenes mentales

Es muy interesante recurrir a diferentes imágenes mentales en cada momento de la respiración, lo que aumenta considerablemente el efecto que se persigue.

Al inspirar hay que observar cómo los pulmones se van llenando de aire, cómo se ventilan, al igual que lo hace un globo cuando lo hinchamos, notando también una ligera sensación de calor.

Al espirar hay que observar cómo se escapa el aire muy lentamente al igual que lo hace una rueda pinchada, muy poco a poco,

contagiándose de esa misma pérdida de presión o tensión (la rueda hinchada está dura mientras que cuando pierde el aire se va quedando blanda).

Ya relajado se debe recrear la mente en imágenes que a uno le transmiten tranquilidad, descanso o relajación: hacer el muerto en el mar y balancearse el cuerpo al ritmo de las olas; derretirse una a una cada parte del cuerpo al igual que le sucede a un muñeco de nieve que le da el sol de primavera; observar la sensación de cansancio muscular al igual que cuando uno acaba de jugar un partido o de realizar un entrenamiento; etc.

Observaciones:

- Como entrenamiento debe realizarse tres veces al día durante un periodo de diez minutos cada vez.
- Como estrategia de afrontamiento, para controlar la ansiedad, debe realizarse en el mismo momento en que los primeros síntomas de ansiedad aparecen.
- Es especialmente útil para controlar la ansiedad generalizada, no muy intensa, que nos hace sentirnos inquietos o apresurados.
- Una práctica muy saludable es pararse a lo largo del día varias veces para realizar la respiración profunda o abdominal.

Si los síntomas de ansiedad aparecen con intensidad es recomendable utilizar otros métodos de relajación como la Relajación Progresiva de Jacobson.

1.2.1.2.- Técnica de Relajación Progresiva o Muscular

La técnica de relajación progresiva o muscular es la piedra angular de muchos procedimientos modernos de entrenamiento en relajación.

Como su nombre indica, el procedimiento busca la relajación en cada una de las partes del cuerpo o grupos musculares, progresando desde uno hasta que todos los grupos musculares importantes están completamente relajados.

Esta técnica busca la relajación a partir de la tensión. La razón es doble:

1) por el principio de recuperación o tendencia al equilibrio, el organismo buscará la relajación tras la tensión; y 2) la percepción cinestésica o propioceptiva permite identificar claramente qué ocurre en cada grupo muscular cuando pasa desde la tensión hasta la relajación. Por ello, será más fácil percibir las sensaciones propias de la relajación muscular.

El orden de los ejercicios debe respetarse para ir logrando la relajación global del organismo a partir de la relajación de cada una de sus partes. En cada parte del cuerpo se realizan varios ejercicios, identificados con un guión.

Las claves para que cada ejercicio se realice correctamente son las siguientes:

- 1) Tensar al máximo
- 2) Aflojar los músculos lo más lentamente posible
- 3) Sincronizar la respiración con ambos ejercicios, de forma que hay que tomar el aire y aguantarlo mientras se tensa y se acumula la tensión, y después hay que soltarlo muy lentamente, a la vez que también se aflojan los músculos de la misma forma
- 4) Focalizar la atención en el grupo muscular y en las sensaciones de tensión y de relajación mientras se trabaja cada uno de ellos.

El entrenamiento en relajación a través de la técnica de Jacobson contempla tres fases:

- 1) El ejercicio largo
- 2) El ejercicio breve
- 3) El ejercicio mental

El **ejercicio largo** se realiza en cama. Su realización dura entre 20 y 30 minutos. El objetivo en esta fase es múltiple:

- 1) Conseguir la relajación por los propios medios para que no dependa exclusivamente de circunstancias como escuchar música, hacer la siesta, tomar el sol, escuchar el ruido de las olas, etc.
- 2) Ir logrando una mayor sensación de relajación a medida que se acumula la práctica.
- 3) Producir dicha sensación con mayor rapidez.
- 4) Conocer perfectamente las sensaciones propias de la relajación. La relajación únicamente se consigue como consecuencia del ejercicio.

Tras varias semanas de entrenamiento en el ejercicio largo y conseguidos los objetivos que se persiguen en esta fase, se puede pasar a entrenar el ejercicio breve.

El **ejercicio breve** se puede realizar sentado o de pié, pudiendo disimularse. Al realizarlo de forma disimulada no se emplean más de 20 o 30 segundos.

El objetivo en esta fase es lograr la relajación global de todos los grupos musculares del organismo, a la vez. Este ejercicio permite ser utilizado como una estrategia de afrontamiento de la ansiedad o estrés. Se puede aplicar en cualquier situación, solo o ante otras personas. De todas formas, antes de utilizarlo de forma disimulada conviene entrenar el ejercicio sentado sin disimular. Tras acumular la suficiente práctica, se puede introducir la forma disimulada.

En la última fase hablamos de un **ejercicio mental**, ya que tras un periodo de práctica en el ejercicio breve, el simple recuerdo de la relajación, a la orden de ¡basta!, activará los mecanismos implícitos en la reducción de la ansiedad.

Es conveniente ambientar correctamente la realización de los ejercicios para potenciar la consecución del objetivo que persiguen: la relajación. Así, se harán con ropa cómoda, en cama o en un sillón, según sea el ejercicio largo o

breve. Y lo que es muy interesante es utilizar música, ésa que a uno realmente le relaja para condicionarla a la realización de los ejercicios, de forma que, tras el entrenamiento, el simple recuerdo de la música active en el organismo la misma respuesta que cuando se están realizando los ejercicios, la relajación.

Por último, uno debe aprender a autoinstruirse todo el ejercicio, con comentarios que vayan recordando lo que se ha de hacer, lo que permite llevar el propio ritmo de respiración adaptado a la propia capacidad pulmonar, y también potencia la atención y concentración en las sensaciones propioceptivas. Siempre será más adecuado que dejarse llevar por cintas de cassette gravadas

1.2.1.2.1.- Ejercicio largo de relajación

Recostarse cómodamente:

- Cabeza sobre cojín bajo, brazos a los lados, piernas ligeramente separadas

Respirar profundamente:

- Cogiendo y soltando el aire lentamente

Manos:

- Apretar puño derecho
- Apretar puño izquierdo
- Apretar dos puños a la vez
- Doblar palmas de las manos hacia arriba

Brazos:

- Doblar los codos y apretarlos contra el colchón
- Estirar los brazos a lo largo del cuerpo, hacia los pies
- Doblar los brazos hacia afuera

Hombros:

- Subir los hombros hacia arriba como si fuesen a tocar los lóbulos de las orejas
- Subir los hombros hacia adelante como si quisieran tocar la barbilla

Cuello:

- Girar la cabeza lentamente hacia la derecha
- Girar la cabeza lentamente hacia la izquierda
- Levantar la cabeza un poco de la almohada y bajar de repente

Cara:

Ojos y frente:

- Ojos abiertos, subir las cejas hacia el pelo
- Ojos cerrados, fruncir el ceño

Boca:

- Lengua contra el velo del paladar
- Lengua contra los dientes de abajo, por dentro
- Apretar las muelas y dientes entre sí
- Labios apretados hacia afuera
- Abrir mucho la boca, sin forzar

Respirar profundamente:

- Coger mucho aire, mantenerlo entre 5 y 7 segundos, y soltarlo poco a poco repasar mentalmente cada una de las partes del cuerpo trabajadas hasta el momento con la intención de comprobar que se han quedado totalmente relajadas, blandas, aflojadas, flácidas, sin fuerza, derretidas, etc.

Respirar lentamente:

- Hacerlo de manera tranquila y pausada

Estómago:

- Apretar un poco hacia adentro

- Apretar un poco hacia fuera

Piernas:

- Apretar muslos y glúteos, sin cerrar las piernas
- Apretar muslos y glúteos, sin cerrar las piernas, contra el colchón
- Estirar pies y piernas hacia abajo, desde la punta de los pies
- Doblar pies hacia arriba y tensar piernas, estirando los talones

Salir de relajación:

- Coger aire y soltarlo bruscamente
- Desperezarse, moviendo brazos y piernas con suavidad
- Incorporarse lentamente y sentarse en el lateral de la cama, manteniendo la cabeza entre las piernas durante unos segundos
- Incorporarse, poniéndose de pie.

Observación:

Recuérdese que para conseguir el objetivo que persigue que cada uno de los ejercicios, señalados con un guión, hay que cuidar cuatro aspectos que son claves. Estos son: 1) tensar al máximo, 2) aflojar los músculos lo más lentamente posible, 3) sincronizar la respiración con ambos ejercicios, de forma que hay que tomar el aire y aguantarlo mientras se tensa y se acumula la tensión, y hay que soltar el aire muy lentamente a la vez que también se aflojan los músculos de la misma forma, 4) focalizar la atención en el grupo muscular y en las sensaciones de tensión y de relajación mientras se trabaja cada uno de ellos.

1.2.1.2.2.- Ejercicio de relajación breve

Mediante el presente ejercicio se pretende lograr la sensación de relajación de forma rápida, en el mismo momento en que la ansiedad tiende a

dispararse, e independientemente del lugar en que se esté. Este ejercicio ya puede utilizarse al servicio del autocontrol en cualquier situación, incluso delante de los demás.

En el presente ejercicio también se trabaja la relajación a partir de la tensión. La diferencia estriba en que en vez de ir lográndola poco a poco, a través de cada una de las partes de cuerpo, ahora se logra tensando todo el cuerpo a la vez, de golpe, para posteriormente provocar la relajación. La clave para que con este ejercicio se logre la sensación de relajación, descanso y tranquilidad, de forma rápida está en que, en vez de ir logrando la relajación en cada una de las partes del cuerpo de forma progresiva, se trabaja con todo el cuerpo a la vez para dejarlo relajado en su globalidad de forma inmediata.

Este ejercicio puede realizarse sentado y de pie. También hay posibilidad de disimularlo, lo que hace posible trasladarlo a situaciones concretas. Es, por tanto, un ejercicio muy funcional o útil en comparación con el anterior.

EJERCICIO EN POSICIÓN SENTADA

(Sin disimular)

1ª Parte:

Introducción

- Se realizan dos inspiraciones / espiraciones de forma tranquila, tomando el aire lentamente y soltándolo más lentamente todavía. Se va atendiendo a las primeras sensaciones internas focalizando la atención en ellas.

2ª Parte:

Ejercicio, propiamente dicho

- Inspirar lentamente hinchando vientre y pecho a la vez que se inicia y dura la tensión.
- Sentado con la espalda recta, tensar las manos presionando sobre la nuca con codos abiertos, meter estómago, y levantar la

punta de los pies teniendo las piernas dobladas por las rodillas y formando ángulo recto.

- Soltar muy lentamente el aire a la vez que los músculos, tratando de hacer coincidir el momento en que se acaba de soltar el aire y se aflojan los músculos.

3ª Parte:

Repaso mental de la sensación de relajación, descanso, tranquilidad, flojedad, falta de fuerza, blandura, obtenida en...

- Cada una de las partes del cuerpo.
- En todo el cuerpo globalmente.
- Conviene recrearse en este repaso dedicando a ello varios minutos.

Observación:

Este ejercicio requiere mucha práctica antes de realizarlo de forma disimulada.

(De forma disimulada)

Se trata de abreviar aún más el ejercicio, para realizarlo de forma automática en el mismo instante en que la ansiedad o los nervios tienden a dispararse, delante de los demás sin que se den cuenta. Se retira la introducción y el repaso final, quedando reducido el ejercicio a una simple acción de tensión y relajación. Ello requiere mucha práctica en el ejercicio sin disimular.

Las dos únicas variaciones sobre el ejercicio propiamente dicho son las requeridas para realizarlo de forma disimulada: 1) se mantienen los ojos abiertos, aunque atendiendo únicamente a la sensación interior, cinestésica o propioceptiva; y 2) se tensan los brazos disimuladamente, como se pueda. El resto de elementos del ejercicio se mantienen: tensión en el estómago y en las piernas.

EJERCICIO EN POSICIÓN DE PIE

(Sin disimular)

1ª Parte:

Introducción

- Se realizan dos inspiraciones / espiraciones de forma tranquila, tomando el aire lentamente y soltándolo más lentamente todavía. Se va atendiendo a las primeras sensaciones internas focalizando la atención en ellas.

2ª Parte:

Ejercicio, propiamente dicho

- Inspirar lentamente hinchando el vientre y el pecho a la vez que se inicia y dura la tensión.
- Estando de pié, apoyado en la pared con los pies un poco separados entre sí y de la pared, tensar las manos presionando sobre la nuca con los codos abiertos, meter el estómago, y endurecer muslos y glúteos.
- Soltar muy lentamente el aire a la vez que los músculos tratando de hacer coincidir el momento en que se acaba de soltar el aire y se aflojan los músculos.

3ª Parte:

Repaso mental de la sensación de relajación, descanso, tranquilidad, flojedad, falta de fuerza, blandura obtenida en:

- Cada una de las partes del cuerpo.
- En todo el cuerpo globalmente.
- Conviene recrearse en este repaso dedicando a ello unos momentos.