

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación exigen un ambiente tranquilo y relajado (se puede utilizar música ambiental), temperatura adecuada y luz tenue. Si tienes dificultades para realizar estas técnicas, realízalas inicialmente con tus padres. Puedes utilizar los tiempos de descanso en el estudio para aplicar estas técnicas.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL:

Acostarse boca arriba y pensar en cosas agradables. Cerrar los ojos. Poner una mano sobre el pecho y la otra sobre el estómago. Respirar hacia dentro y hacia fuera y notar como se mueven las manos. Respirar hacia dentro, tratando de hinchar el estómago como si fuera un globo, y mantener la respiración (1, 2, 3, 4...), soltar el aire poco a poco, apretando el estómago para que se deshinche como un globo, mientras se visualiza una imagen agradable (cielo azul, mar...). Repetir unas cuantas veces.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA:

Se trata de ir relajando progresivamente cada parte del cuerpo a través de ciclos de tensión-relajación. Hay que tumbarse en la cama o en el suelo sobre una alfombra e ir encadenando la siguiente secuencia (el procedimiento general es el mismo para todos los grupos musculares):

Brazos: estirar el brazo hacia delante poniendo el puño duro (como si se quisiera enseñar el músculo). Mantener la tensión durante 10 segundos (contar hasta 10), manteniendo también la respiración. Expulsar lentamente el aire, abrir rápidamente el puño y dejar caer el brazo. Fijarse en las sensaciones de tensión (“duro como el acero”) y relajación (cosquilleo, blandito como un espagueti, pesado -“no puedo moverlo”-, sensación de calor...). Realizamos el ejercicio al menos dos veces con cada brazo.

Imaginar escenas agradables mientras se experimenta la sensación de relax (“Estoy andando por la playa; noto la brisa y el agua del mar en mis brazos -sustituir por la parte del cuerpo que se esté relajando-... que siento pesados y relajados... Me siento bien...).

Hombros: subir los dos hombros hacia arriba, mantenerlos en tensión 10 segundos y soltarlos (combinar con ejercicios de respiración, como en el caso anterior). Repetirlo al menos dos veces.

Abdomen: apretar muy fuerte la barriga, hundiendo el estómago. Comprobar con los dedos que realmente está duro como una placa de acero o una piedra. Mantener la tensión 10 segundos, manteniendo la respiración, expulsar el aire y relajar.

Espalda: levantar la espalda, arqueándola y levantándola completamente del suelo/cama. Mantener 5 segundos, conteniendo el aire, soltar el aire y dejar caer la espalda con cuidado sobre el suelo/cama. Si se tienen problemas de espalda o se experimenta dolor, prescindir de esta parte.

Piernas: tensar una pierna doblando los pies hacia arriba y haciendo que los dedos de los pies apunten a la cabeza y notando como se tensan los músculos de la pantorrilla (el movimiento es como si fueran quisiéramos que los dedos de los pies tocaran la parte delantera de la

pierna). Levantar la pierna del suelo 5 segundos, manteniéndola rígida como una barra de acero (si se tiene mucha dificultad para levantar la pierna, se puede dejar pegada al suelo, manteniendo la tensión de esta forma); expulsar el aire y dejarla caer de golpe. Repetir el ejercicio unas dos veces con cada pierna, alternándolas.

Todo junto: tensar al mismo tiempo brazos-hombros-abdomen y piernas.

Se puede completar con relajación de la cara:

- Apretar los dos **ojos** fuertemente y arrugar la **nariz** como un conejo. Mantener unos segundos y soltar. Dos veces.
- Apretar los **dientes** y presionar los **labios** en forma de O, como un pez. Mantener unos segundos y soltar. Dos veces.
- Poner la **frente** como si se estuvieras enfadado/a, arrugándola. Mantener unos segundos y soltar. Dos veces.
- Hinchar los **mofletes**, mantener y soltar; hundir los mofletes entre los dientes, mantener y soltar. Soplar suavemente.
- Hacer que la **barbilla** toque el **pecho**, mantener y volver a su posición inicial. Repetir.

Todo junto: tensar toda la cara (ojos, labios, frente, orejas y cuello). Una sola vez.

Finalmente, intentar relajar cuerpo y cara y conjuntamente, notando la sensación de relax mientras se imaginan escenas positivas.

BLOQUEO DEL PENSAMIENTO:

Podemos utilizar esta técnica cuando aparezcan pensamientos negativos. Tomar aire mientras se comienza a contar al revés desde 100; cerrar los ojos e intentar visualizar mentalmente cada número, echar el aire y repetir la palabra RELAX (u otra palabra que se elija: “yo puedo”, “estoy tranquilo/a”...). No pensar en otra cosa que no sean los números. Cuando se esté suficientemente relajado/a se podrá dejar de contar y retomar la tarea que se estaba realizando en ese momento.