

— Hablemos sobre la relajación.

Una relajación sencilla: **estirarse**. No todas las situaciones son iguales, ni todas permiten relajarse de la misma manera. Hay que encontrar formas **de inducir** la relajación sin escapar de la “situación”. (acordaros de los ejemplos de afrontamiento a las situaciones que trabajamos en el taller: mover la pared, el hula hoc de esfínteres, Davinci, tejados,.....)

La relajación puede convertirse en una filosofía de la vida y ser útil a nivel preventivo, pero también puede ser un **recurso de afrontamiento**. Multitud de situaciones permiten algún método para bajar la reactividad situacional. Y todos se pueden aprender.

Utilizar la respiración, empezar por la parte administrativa del examen (nombre, DNI,...), centrar bien la atención en rellenar las casillas (del DNI, códigos, tipo de examen) sin salirse del espacio reservado, esto también ayuda a bajar la ansiedad (hay más trucos). Aquí poner todos vuestros ejemplos: el olor o el sabor del té, el baile, los deportes, la lectura,....

La relajación podría considerarse **no** como un estado general caracterizado por un nivel mínimo de actividad fisiológica, sino como un estado específico caracterizado por **un patrón de actividad fisiológica distinto y opuesto** al de las emociones intensas. Es decir, la ansiedad y la relajación son emociones **distintas y opuestas**.

RELAJACIÓN Y ESTRÉS:

Actualmente se considera el estrés como la respuesta biológica ante situaciones *percibidas y evaluadas* como amenazantes y ante las que el organismo *no posee recursos* para hacerles frente adecuadamente; una respuesta a un estado de tensión excesiva que se prolonga más allá de sus fuerzas.

Después del examen (quitar tensión) la mejor relajación es la **respiración profunda**, también está aconsejada la relajación progresiva de Jacobson y el aeróbic.

Principio de inhibición recíproca (Wolpe: condicionamiento clásico): la **relajación** como una *respuesta incompatible con la ansiedad*. En línea con las demostraciones neurocientíficas aportadas por Antonio Damasio, profesor en la University of Southern California.

Desde este marco conceptual la **relajación** se considera una respuesta *biológicamente antagónica a la respuesta de estrés*, que puede ser

APRENDIDA y convertirse en un importante **RECURSO PERSONAL**.

Ej: examen → relajado/incompatible/nervioso.

La importancia de las técnicas de relajación no reside en ellas mismas, sino en la aplicación que se haga de ellas. No son fines en sí mismas, sino medios para alcanzar una serie de objetivos.

El objetivo fundamental de las técnicas de relajación es dotar a cada persona de la **HABILIDAD (RELAJARSE=CONTROL)** para hacer frente a situaciones cotidianas que le producen tensión o ansiedad, es decir convertirse en un recurso acumulado al servicio de proyectos futuros.

La relajación física y mental es **un arte que sólo se consigue con la práctica**, y nadie logra mayor poder que el que logra el completo dominio de sí mismo. Éste es el objetivo de los ejercicios de relajación.

RELAJACIÓN Y EXÁMENES:

La meta es (1º) la EXPERIENCIA en sí de la distensión total como APRENDIZAJE de un estado que (2º) puede RECUPERARSE y REPRODUCIRSE cotidianamente tras la PRÁCTICA, para (3º) formar parte del bagaje de HABILIDADES y RECURSOS de AFRONTAMIENTO de quienes la practican.

Hay muchas técnicas de relajación, practicar la que mejor se adecue a cada uno de vosotros. La relajación tiene que ser flexible, que se adapte a cada uno, y no que cada uno se adapte a la relajación. En principio, hasta adquirir el hábito de relajación, hay que seguir un orden. Después tiene que ser elástica y permitir modificaciones, introducir fórmulas nuevas, suprimir, acortar,.....

Pero, empezar siempre la relajación con una respiración profunda.

La mayoría de los métodos de relajación buscan el control de las respuestas automáticas por *vías indirectas* (muscultura, imaginación, control de estímulos, etc.).

La relajación por medio de la respiración es el único punto de entrada directo hacia el sistema nervioso autónomo.

La relajación **no es una obligación**, no te fuerces porque lo impone la moda. Hay personas que funcionan mejor con un cierto nivel de ansiedad. Y además, **todos** tenemos ya un **método propio** que puede producir estados análogos a la relajación: **nadar, bici, jardinería, música, cine, leer.....** potenciar (y descubrir) estos modelos de relajación es mejor que “forzarse” a aprender un método.

- Aforismo de los masajistas: a partir de relajar la carne se consigue relajar el espíritu.

- Máxima de Jacobson: cuando el cuerpo está totalmente relajado la mente está totalmente clara. La mente se relaja naturalmente a medida que la relajación del cuerpo es más profunda.

↳**Relajación progresiva de Jacobson.**

- Schultz: el estado autógeno es un *cambio* que se manifiesta mediante un distanciamiento hacia el cuerpo y la realidad. “*Cambio*” como un estado de conciencia modificado; que permite que todo un orden de fenómenos se abran paso: aparición de imágenes, de palabras, de sensaciones, de recuerdos olvidados. Y permite al mismo tiempo la acción inconsciente de la fórmula (perfeccionamiento autógeno – Schultz), *el distanciamiento* del cuerpo y la realidad.

↳**Entrenamiento autógeno, Schultz.**

Hay ejercicios de relajación específicos para las zonas del cuerpo en que se acumula más tensión: cabeza, ojos, hombros y la nuca, la cara...pero sobre todo aprender a respirar y desarrollar buenos hábitos de sueño. Dormir bien en los exámenes es fundamental: has de aprovechar el tiempo que tienes (organización y planificación) sin quitar horas al sueño.

Medios para dormir bien: puedes practicar algún ejercicio de relajación básica, también puedes favorecer la relajación con un baño de agua tibia (30º pero no más de 10 minutos). No estudies hasta el último momento antes de acostarte (ley de Yerkes-Dodson: rendimiento/ansiedad), deja la última media hora para dar un repaso final (una lectura relajada –de viajes, de aventuras..- puede convertirse en preludio de un buen sueño) no dejes nada para “consultar con la almohada”. Un buen vaso de leche caliente también favorece el sueño.

LA RELAJACIÓN DÓNDE, CÓMO, CUÁNDO.

Encontrarás documentación en la que dice que es muy importante seguir las pautas y directrices recomendadas, pero como siempre, depende de ti y de tu disponibilidad, de tu actitud hacia el método. No conviertas el recurso de la relajación en una doctrina, a la larga, lo rutinario deja de producir efectos (excepto el de la sensación de perder el tiempo).

Lugar recogido o con ruidos, sentado o tumbado, por la mañana o por la tarde. En principio, hasta a aprender, es bueno seguir ciertas recomendaciones (te animo a descubrir las mejores para ti: bibliografía recomendada). Después, en tu decisión has de tener en cuenta el siguiente principio: **“la relajación ha de convertirse en un recurso personal”** (recuerda que en el examen habrá ruidos y no te podrás tumbar).

PEQUEÑO RESUMEN. TÉCNICAS:

- **Relajación progresiva de Jacobson** (recomendada. Siempre puedes apretar y relajar los puños o, hacer estiramientos con la planta de los pies bajo la mesa, en el examen):

Consiste en la tensión y relajación de grupos musculares (es una relajación estándar. Existe una abreviada –se relajan varios músculos a la vez). Si la respuesta a la ansiedad provoca pensamientos y actos que comportan tensión muscular, la relajación muscular profunda reduce la tensión fisiológica y es incompatible con la ansiedad. El hábito de responder de una forma **anula** el hábito de responder de la otra.

Se trabajan cuatro grupos principales de músculos:

Mano, antebrazo y bíceps.

Cabeza, cara (frente, mejilla, nariz, ojos, mandíbula, labios, lengua) cuello, hombros.

Tórax, estómago y región lumbar.

Músculos, nalgas, pantorrillas y pies.

Se puede practicar sentado. Tensar cada grupo muscular de 5 a 7 segundos y relajar de 20 a 30 (en las cintas grabadas hay demasiados silencios. **Practica la tuya** con tu ritmo de silencios).

Póngase en una posición cómoda y relájese. Ahora cierre el puño derecho y apriételo más y más fuerte. Fijese en la tensión que se ha desarrollado en el puño, en la mano y en el antebrazo. Ahora relájese.....

- **Perfeccionamiento autógeno de Schultz** (recomendada para reducir el estrés crónico, no recomendada a personas con niveles altos de ansiedad o , con mucho “aparato ideacional”, bueno para contrarrestar el dolor . **Pero** descubrirlo por vosotros mismos. En muchas personas la recomendación no se sustenta):

Autógeno: producido por uno mismo. Concentración en las sensaciones de peso y calor...en brazos, partes del cuerpo, piernas (parecido a una relajación básica como es la cascada). También muy estandarizada y también tiene una forma abreviada.

Mi mano derecha está caliente.....

Mi pantorrilla, rodilla, pierna y pie derecho me pesan...

- **Relajación psicosensoresial de Vittoz:**

Distensión y concentración en estado de conciencia (control cerebral o estado de vigilia). Hace referencia a un **sujeto lúcido** en constante relación con el mundo exterior y su mundo interior. Hace hincapié en las capacidades receptoras del hombre. La concentración en un punto del cuerpo es un acto consciente.

Siente la ropa en contacto con tu cuerpo....

Siente el aire caliente que entra por tu nariz...

➤ **Sofrología de Caicedo** (la más desconocida para mi):

Produce, en relajación, los niveles más bajos de consciencia, hasta permitir la cirugía sin anestesia.

➤ **Respuesta de relajación de Benson:**

Instrucciones acerca de la respiración activa → Concentración en una palabra que ayuda a respirar más lenta y pausadamente, favoreciendo de esta forma la relajación. Ej: relax, relax...; tranquilo, tranquilo...

Siéntate en una posición cómoda.

Cierra los ojos y relaja los músculos.

Concéntrate en su respiración.

Elige **una palabra, una oración, o una frase...**

Benson combina el **factor fe** con la relajación. **La relajación adaptada al propio sistema de creencias personales.**

¿Qué aporta la meditación espiritual?

Hasta ayer los científicos sabían que la meditación induce un estado de relajación que redundaba en la salud física y mental. Recientemente un equipo de la Bowling Green State University, en Ohio, descubrió que la meditación espiritual es más relajante que la secular

Los investigadores hicieron dos tipos de voluntarios y durante una semana:

- Uno tenía que hacer ejercicios de meditación usando frases como: “soy feliz” y “estoy alegre”.
- El otro tenía que concentrarse en frases del tipo: “Dios es amor” y “Dios es paz”

Resultado: los sujetos del segundo grupo mostraron una mayor reducción de la ansiedad y fueron capaces de mantener más tiempo sus manos en agua fría.

➤ **Relajación diferencial de Bernstein y Borkovec:**

Consiste en identificar la tensión implicada al realizar una actividad habitual, eliminando tanto la tensión de los músculos que no participan en la ejecución de la tarea, como el exceso de tensión en los músculos implicados en ella.

➤ **Relajación condicionada de Bernstein y Borkovec:**

Consiste en asociar una palabra (tres, tres, tres; relajación, relajación...busca la tuya) o, una espiración profunda al estado producido por la relajación, de forma que ante situaciones estresantes puedas utilizarlas como **SEÑAL** para relajarse inmediatamente.

Empezar con un ejercicio sencillo, que además permite una cierta retroalimentación (causación circular o feed back):

LA CASCADA.

Cuando tomes una ducha intenta memorizar la sensación de relajación que produce el agua al caer por tu cabeza, ojos por tu cara, tu nariz, hombros... resto del cuerpo (**tu propia fórmula**). Cuando hagas la relajación (la cascada: ANEXO I) intenta recordar la sensaciones de la ducha. Cuando te duches recuerda y sigue los pasos de la relajación → **circularidad**. Hasta que una respiración profunda, una palabra, un recuerdo, una imagen mental...te permita relajarte con ojos abiertos en situaciones de ansiedad (ej: examen).

Recuerda que puedes empezar por la cabeza o por los pies. No tienes que memorizarla sigue tus propias reglas. Puedes grabarla con tu voz pero las grabaciones caseras no son buenas. Es mejor que lo leas un par de veces y **empieces a practicar.....**

LA CASCADA.

Por placer puedes practicarla tumbado. Para aprender, mejor sentado (postura del faraón -espalda recta) y en un lugar no muy aislado.

Imagina que estás dando un paseo por el bosque... hay árboles grandes... altos... con muchas hojas... Avanzas tranquilamente y escuchas el sonido del agua que corre... es un sonido muy agradable... Oyes el sonido cada vez más claramente... el sonido... está cada vez más presente... Te acercas al agua... a ese arroyo, ascendiendo el curso del arroyo hay una cascada de agua cálida... una hermosa cascada... rodeada de vapores de agua... con mucha espuma. Hay flores alrededor... pájaros en las ramas de los árboles.

Contempla todo el conjunto... Contempla el agua que cae en abundancia, ... agua muy pura y cálida, que al caer dibuja pliegues en la arena y alrededor de las rocas.

La visión de esta cascada llena tus ojos, el sonido del agua relaja tu mente, ... llena tus oídos.

Sientes una dulce emoción. Es un momento importante para ti. Te quitas la ropa y te quedas tal y como eres, tal como naciste, pasas a formar parte del paisaje.

Te sitúas bajo esa maravillosa cascada de agua purísima.... tonificante.... llena de energía. Ya está... Siente como el agua cae sobre ti. Agua tibia y cálida. Es una sensación muy agradable y purificadora.

El agua es ligera.... muy ligera. Se encuentra en el límite entre líquida y gaseosa.

Mientras la dejas caer sobre tu cuerpo... siente las ligeras caricias descender por la cara ... por el cuello... a lo largo de la columna vertebral... por todo el cuerpo siguiendo todos los caminos interiores y exteriores.

La sientes descender a lo largo el cuerpo , a lo largo del pecho... del vientre.... entre las piernas.... a lo largo de las piernas... sobre los pies... siente las plantas de los pies totalmente arraigadas y en contacto con el suelo.

Aprovechas esta agua tan pura y acogedora que corre por tu cuerpo,... que lava tu cuerpo. Esta agua es tan pura y tan ligera que puede penetrar en ti por la parte superior de la cabeza.

Déjala que tome el camino que desee..... Déjala circular por tu interior. Es una sensación maravillosa y muy agradable. Deja que esa sensación maravillosa y agradable recorra tu cuerpo de la cabeza a los pies. Siente circular el agua que penetra por tu cabeza. La sientes circular por tu interior y salir por los pies.

Ahora haz que tus pies se sientan como si no fueran de tu cuerpo.

Siente tus pies como si no fueran de tu cuerpo. Tus pies se sienten como si no fueran de tu cuerpo.

Tus pies, tobillos, pantorrillas y rodillas se sienten como si no fueran de tu cuerpo. Tus pies, tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos, cintura, hombros, brazos y manos se sienten como si no fueran de tu cuerpo.

Desde esta sensación, te visualizas tranquilo y relajado haciendo tu ...(por ejemplo tu examen,... cualquier situación en la que te sientas incómodo)....

Disfruta unos instantes de esta sensación, siente lo relajado que estás...

Si no tienes prejuicios con los condicionamientos, ahora es el mejor momento para repetir mentalmente la palabra "condicionada" (ej: este es mi nivel tres de relajación profunda...tres... tres...tres.... Otro ejemplo puede ser con la palabra "relax",). Sólo tendré que repetir el N° tres, para relajarme tan profundamente como estoy ahora... tres...tres...

Puedes memorizar pequeños detalles de la imagen de la cascada.

Concentrarte y memorizar la sensación de relajación.....

Poco a poco sales de la cascada y regresas por el mismo camino que llegaste.

SUGERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA:

- **La ansiedad.** Enrique Rojas. Psicología: vivir mejor. Ed: DEBOLSILLO.
- **El estrés.** F. J. Labrador. Biblioteca de la salud. Diario de noticias.
- **Técnicas de autocontrol emocional.** M. Davis, M McKay, E. R. Eshelman. Ed: martínez roca MR . ¡¡Recomendado!!
- **La Relajación.** H. Benson. Editorial grigalbo.
- **Teoría y Práctica de la Relajación.** Alberto A. Kareaga. ED. Martínez roca.
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001942.htm> Estrés.
- <http://www.quadraquinta.org/buscar-en-QQ/INDICEstematicos/indiceTematico-relajacion.html> Relajación.



Un último apunte y acabamos,

No perdáis de vista el **logotipo** de este taller. Hay un cambio tremendo de una impresora antigua a una moderna, pero con mayor o menor calidad su **función siempre es la mismas: hacer copias.**

No hagas como la impresora, experimenta, haz.... . Hay muchas maneras de hacer, de estar, de sentir... y **la tuya es tan buena como la de los demás.** Deja algo de ti en todo lo que hagas, algo de **tu manera de sentir, y estar en el mundo.**

PD. Una **gran habilidad** de la que no pudimos hablar en el taller, fue la de **saber pedir ayuda.** Tener presente que nadie es adivino, nadie puede saber lo que os pasa si vosotros no lo decís. **Si no hay demanda no existe el problema.** Una habilidad mayor, aun, que la relajación es la de pedir ayuda a **quien os pueda ayudar.** No tengáis miedo de ser pesados, **ser valientes** y pedir ayuda.... Encontrar las palabras para "verbalizar" lo que os pasa será, ya, el primer paso en la solución de vuestro problema.

El Proceso de adaptación (de vivir y adaptarse a los cambios) es, en mucho, un trabajo de "laboratorio", es laborar (trabajar) orando, es un trabajo mental, interno.