

# APRENDA A RELAJARSE FÁCILMENTE



PROCEDIMIENTO AUTOAPLICADO PARA EL ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA.



**Autores:**

**Carlos J. van-der Hofstadt Román**

Doctor en Psicología.

Psicólogo Especialista en Psicología Clínica.

Agencia Valenciana de la Salud.

Profesor Asociado en Ciencias de la Salud. Departamento de Psicología de la Salud.

Director del Centro de Psicología Aplicada.

Universidad Miguel Hernández.

**M<sup>a</sup> José Quiles Sebastián**

Doctora en Psicología.

Profesora Colaboradora. Departamento de Psicología de la Salud.

Técnico del Centro de Psicología Aplicada.

Universidad Miguel Hernández.

**Yolanda Quiles Marcos**

Doctora en Psicología.

Profesora Colaboradora. Departamento de Psicología de la Salud.

Técnico del Centro de Psicología Aplicada.

Universidad Miguel Hernández.



[www.farmabook.es](http://www.farmabook.es)

Diseño realizado por VDH Comunicación ([www.vdhcomunicacion.com](http://www.vdhcomunicacion.com))

© 2008. Prohibida la reproducción total o parcial del contenido del CD sin autorización expresa de los autores. Se reconocen todas las marcas registradas.

ISBN (13): 978-84-611-3910-1

(1<sup>a</sup> reimpresión)

## INTRODUCCIÓN.



**B**ajo el nombre de técnicas de relajación se agrupan una serie de procedimientos que pretenden enseñar a la persona a controlar su propio nivel de activación sin ayuda de recursos externos. Se trata de estrategias muy utilizadas en la actualidad, ya que resultan muy eficaces para disminuir los problemas de ansiedad y de estrés causados por la activación fisiológica excesiva. De hecho, la relajación también se conoce como la **“aspirina conductual”** (Méndez, Olivares y Quiles, 1999).

Así pues, podemos decir que las técnicas de relajación son estrategias de autocontrol que cada uno de nosotros podemos aprender con relativa facilidad y que nos van a permitir afrontar con éxito aquellas situaciones, cotidianas o extraordinarias, en las que el nivel de ansiedad es excesivo, lo que provoca que

tengamos dificultades para realizar las actividades que deseamos (como hacer un examen, hablar en público o conciliar el sueño). Podemos utilizar la relajación antes de enfrentarnos a la situación que nos genera ansiedad (por ejemplo, para tranquilizarnos antes de una entrevista de trabajo importante), durante la situación (para controlar la tensión durante la prueba) o incluso una vez que la ha superado si todavía siente malestar (por ejemplo, al recordar las respuestas que ha dado ante los evaluadores).

Aunque a priori pueda parecer que cuando nos sentimos ansiosos o estresados no podemos hacer nada por controlarlo, lo cierto es que la relajación es una habilidad que podemos aprender como cualquier otra. Al igual que cualquier nueva conducta, necesita de una cierta práctica para alcanzar unos niveles satisfactorios de ejecución pero, una vez aprendida, resulta muy sencilla de realizar. Por tanto, conseguir un mejor aprendizaje dependerá de la práctica que realicemos y de la calidad de ésta. Así pues, para conseguir aprender a relajarse con facilidad, es necesaria la práctica regular y una vez que haya aprendido la técnica podrá utilizarla como un procedimiento de autocontrol ante cualquier situación que le provoque ansiedad.

El aprendizaje de las técnicas de relajación nos ayudará a mantener una mayor tranquilidad en general y, lo que es más importante, a disponer de una forma concreta con la que relajar tanto nuestro cuerpo (relajar la musculatura corporal) como nuestra

mente, en el sentido de concentrar nuestra atención en nuestras sensaciones corporales cuando estamos relajados. De alguna manera, practicar las técnicas de relajación supone aplicar el tan manido consejo de **“no pienses en nada”**, o **“deja la mente en blanco”** (Méndez et al., 1999). Cuando nos concentramos en nuestras sensaciones, no podemos pensar en otra cosa, y además resulta muy agradable.

Antes de pasar a describir el método de relajación que puede encontrar en este **cd-rom**, vamos a explicar qué es el estrés y la ansiedad, y cómo nos afectan, para comprender los efectos beneficios que tiene la práctica de la técnica que le presentamos.

## ¿QUÉ ES EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD?

El organismo humano reacciona con un incremento importante de la activación de la rama simpática del sistema nervioso autónomo ante estímulos que constituyen un peligro para su integridad. Poseemos dentro de nuestro entramado bioquímico la tendencia innata a prepararnos para luchar o para huir siempre que nos sintamos amenazados (Davis, McKay y Eshelman, 1985). Por ejemplo, si un excursionista se viera sorprendido por un incendio mientras pasea por el monte, su cuerpo reaccionaría activando los recursos del organismo disponibles ante una situación de amenaza, una actitud innata de “lucha o huida” heredada de nuestros antecesores más primitivos. Esta respuesta provoca en el organismo

importantes cambios, entre ellos, un aumento de las contracciones cardíacas o taquicardia lo que, unido al mayor volumen de sangre que saldría de su corazón, eleva su presión sanguínea y la tasa del pulso; se produce también una afluencia de sangre a sus músculos principales, una elevación de su tono muscular, una aceleración de su respiración, etc.

Esta respuesta de alarma es una respuesta automática del cuerpo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante el cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que le plantee la nueva situación. El objetivo es que el organismo disponga de unos recursos excepcionales, principalmente un aumento en el nivel de activación fisiológica y cognitiva, para facilitar la respuesta del organismo ante los nuevos estímulos y sus posibles consecuencias. De esta forma la persona puede percibir mejor la nueva situación, interpretar más rápidamente lo que le demanda, decidir cuál debe



ser la conducta o conductas que hay que llevar a cabo y realizar éstas de la forma más rápida e intensa posible. Cuando las amenazas de la situación se han



solucionado cesa la respuesta de estrés y el organismo vuelve a su estado de equilibrio (Labrador, 1992). Por tanto, la respuesta de estrés en sí misma no es perjudicial, sino que resulta adaptativa por cuanto nos facilita el disponer de más recursos para hacer frente a las situaciones con grandes demandas, que la persona evalúa como amenazantes. Esta respuesta ante el peligro procede de nuestros antepasados, que habitaron en medios muy hostiles, en los que la reacción ante una alarma era esencial para la supervivencia. Así, por ejemplo, el poder huir o luchar con todas las fuerzas, ha resultado esencial para que muchos cazadores pudieran sobrevivir hace miles de años. El problema estriba en que esta respuesta que ha resultado tan adaptativa para nuestra especie se sigue disparando en ambientes donde las amenazas son psicológicas (y no físicas) y en los que las res-

puestas de huir o luchar no son adaptativas. Ante una situación como hablar en público, en la que no hay posibilidad de daño físico, lo que se necesita es reaccionar con precaución, reflexivamente.

**Pero ¿cómo podemos saber si una persona dará o no una respuesta de estrés ante una situación?**

Para ello, hay que considerar un aspecto muy importante: la persona tiene que percibir el ambiente como amenazante y evaluar negativamente sus habilidades o conductas para hacerle frente. Siguiendo a Méndez et al. (1999), podemos considerar que los incrementos en la activación vegetativa pueden resultar desadaptativos principalmente en dos situaciones:

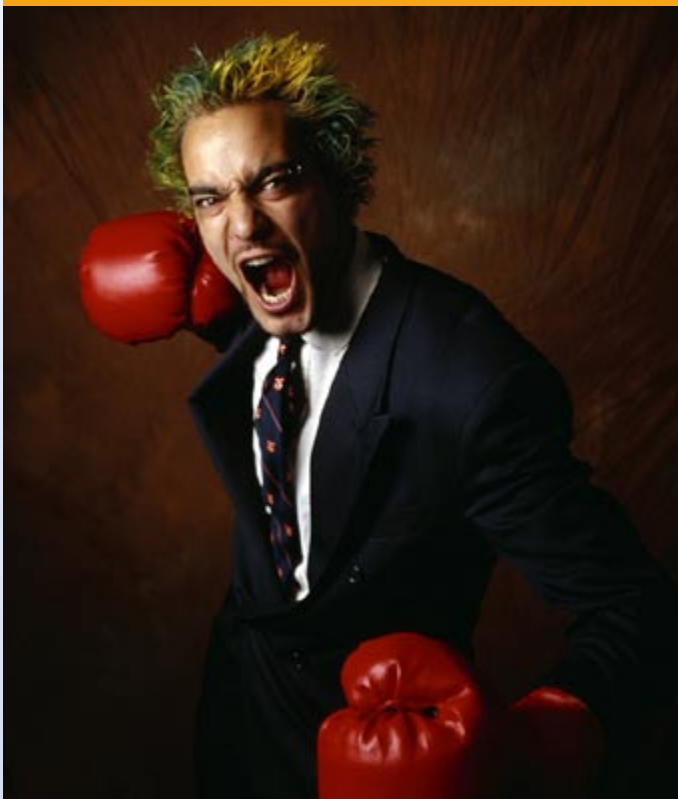
**a) Activación elevada ante estímulos nada o débilmente amenazantes.**

Esto es lo que ocurre en los trastornos de ansiedad: La persona experimenta un importante incremento de su activación ante estímulos que no constituyen ningún peligro real para él, como ocurre en numerosas fobias, por ejemplo a la oscuridad, a las cucarachas, etc.; o ante ciertos estímulos que conllevan la posibilidad de experimentar dolor o sufrimiento, como sucede en las fobias a los dentistas o en la ansiedad ante los exámenes. Los estímulos temidos provocan una activación psicofisiológica desproporcionada en el sujeto, es decir, mucho más intensa que en la de la mayoría de las personas, y no motivada por la posibilidad real de daño físico.

## b) Activación elevada mantenida durante excesivo tiempo.

Con frecuencia las personas deben enfrentarse a situaciones cotidianas que requieren un incremento en su activación, por ejemplo, al tener que responder a múltiples demandas en poco tiempo, o bien es necesario mantener un rendimiento elevado de manera constante para alcanzar el éxito laboral o económico. Si la activación fisiológica excesiva es pasajera, el organismo se recupera, como el estudiante después de un examen. Pero si es duradera la resistencia del organismo se puede agotar y entonces es cuando aparecen los problemas de estrés, como en el caso del ejecutivo que habitualmente está sobrecargado de trabajo.

Los trastornos de ansiedad y los problemas de estrés, además de resultar muy desagradables para



la persona en el momento en el que aparecen, pueden tener repercusiones negativas para la salud del sujeto. La tensión continuada se asocia con problemas de sueño, pérdida de apetito, fatiga continuada, malestar estomacal, etc. El **estrés** se relaciona con dolencias físicas tales como dolor de cabeza, úlcera péptica, artritis, colitis, diarrea, asma, arritmias cardíacas, problemas sexuales, trastornos circulatorios, tensión muscular, etc. (Davis et al., 1985). A su vez, las alteraciones provocadas por el estrés también repercuten negativamente en todas las áreas de funcionamiento de la persona (como en el rendimiento en el trabajo o en los estudios, la convivencia familiar, las relaciones sociales, etc.).

### MECANISMO DE ACCIÓN DE LA RELAJACIÓN.

Como ya hemos comentado, la relajación resulta muy eficaz para disminuir la activación excesiva. Para poder entender el efecto de la relajación sobre el organismo, vamos a detenernos en los cambios psicofisiológicos que se producen en el sujeto una vez que ha percibido una determinada situación como amenazante. Es decir, una vez que la persona ha percibido una amenaza y ha evaluado sus recursos como insuficientes para hacerle frente (por ejemplo, cuando cree que le pueden hacer preguntas en la entrevista que no sabrá contestar). La respuesta será más importante y persistente cuanto mayor sea la amenaza percibida por el sujeto. Siguiendo a Everly

(1989) y a Méndez et al. (1999), distinguimos tres ejes de activación psicofisiológica: **el eje neural, el eje neuroendocrino y el eje endocrino.**

- Eje I: **El eje neural.**

Este primer eje se dispara de forma automática siempre que se percibe una situación de estrés, provocando una activación del sistema nervioso simpático que es el que a su vez activa a la mayor parte de todo nuestro organismo: aumenta la respiración, la presión arterial, etc. También incrementa la actividad del sistema nervioso periférico que se encargará de elevar la tensión de los músculos. Su activación es muy rápida, ya que aparece unos segundos después de que el individuo aprecie la situación como amenazante y desaparece también con rapidez si la amenaza ha desaparecido. Por ejemplo, si conduciendo frenamos bruscamente, notamos como nuestro organismo sufre una rápida activación y sentimos que el corazón va mucho más rápido, las manos sudorosas o la respiración entrecortada.

Si la situación amenazante persiste durante más tiempo, se activa el segundo eje.

- Eje II: **Eje neuroendocrino**

Este eje tarda en activarse algo más que el eje I, y sólo lo hace ante situaciones amenazantes más

prolongadas. Su disparo implica la activación de las glándulas suprarrenales que a su vez provocan la se-

creción de *adrenalina* y *noradrenalina*. Los efectos de esta acción son, entre otros, el aumento de la presión arterial y del aporte sanguíneo al cerebro, el incremento de la tasa cardíaca y de la cantidad de sangre expulsada en cada latido del corazón, la elevación de la estimulación

de los músculos, la disminución del riego sanguíneo en la piel y en los riñones, etc.

Este eje sólo se dispara si, cuando la persona evalúa la situación de estrés, percibe que puede hacer algo para enfrentarse a ella. Por ello se considera que es el eje más relacionado con la puesta en marcha de conductas motoras de afrontamiento ante las demandas del medio. Así, las personas que reaccionan ante la mayoría de las situaciones como si fueran amenazas continuas, manteniendo una reacción de vigilancia constante ante el medio, probablemente estén bajo los efectos de este eje.

Una activación excesiva o muy frecuente del eje neuroendocrino puede dar lugar a la aparición de trastornos derivados de posibles fallos en los órganos afectados, en especial problemas cardiovasculares que son los que fundamentalmente responden a la acción de este eje.

**// LA  
RELAJACIÓN  
RESULTA MUY  
EFICAZ PARA  
DISMINUIR LA  
ACTIVACIÓN  
EXCESIVA //**

• Eje III: **El eje endocrino**

Este tercer eje se pone en marcha cuando el sujeto, al evaluar la situación de estrés y sus capacidades para hacerle frente, considera que no podrá hacer nada a excepción de soportar pasivamente el estrés. Entonces se activará el eje III.

En la activación de este tercer eje podemos distinguir **cuatro aspectos**:

**1. Adrenal- hipofisario:** provoca la liberación de cortisol y corticosterona. Los efectos de estas hormonas son, entre otros, el aumento de la irritación gástrica, el incremento en la producción de urea, la supresión de los mecanismos inmunológicos, la ex-

acerbación del herpes simplex, supresión del apetito y el desarrollo de sentimientos asociados a desesperanza, depresión, indefensión y pérdida de control.

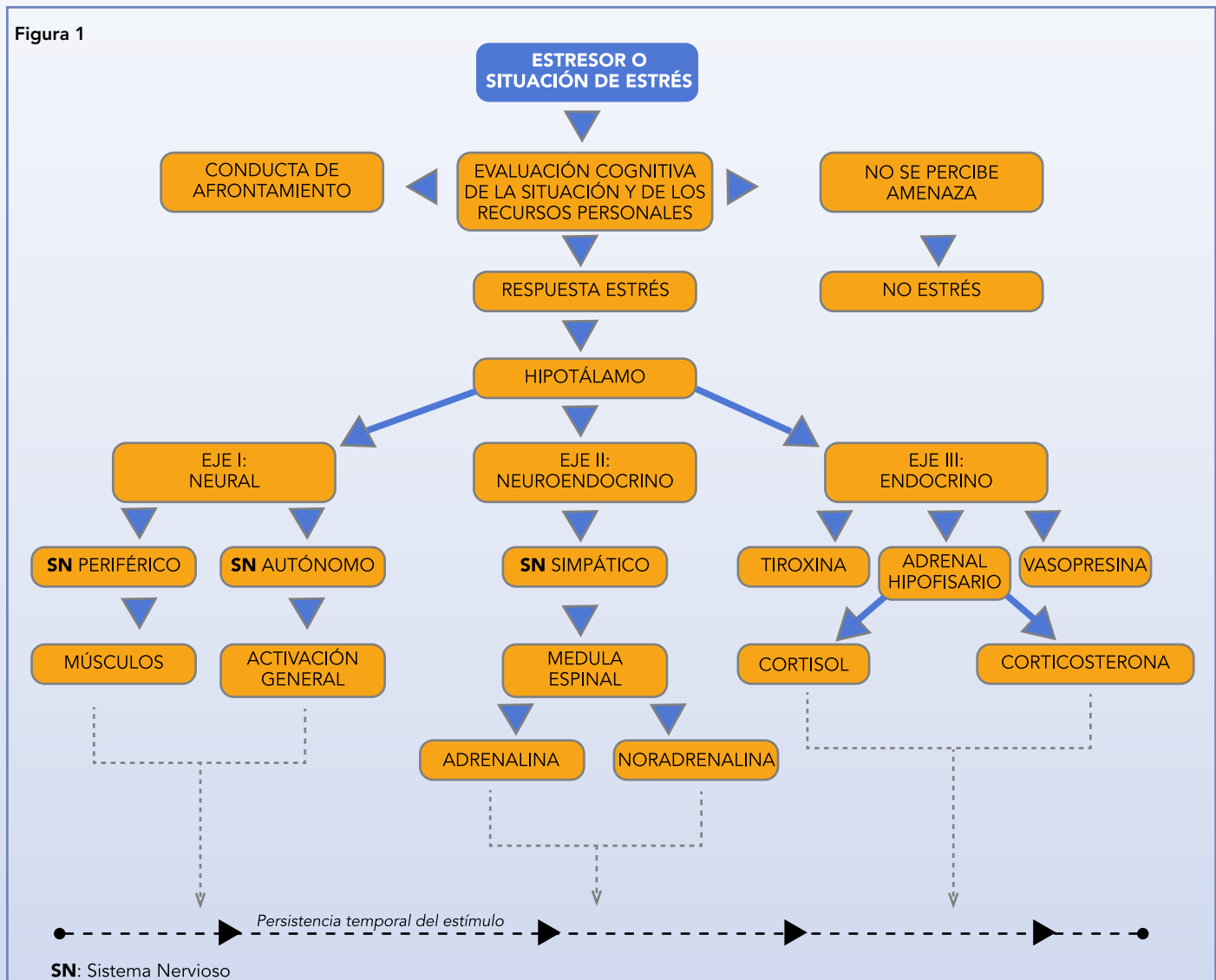
**2. Secreción de la hormona del crecimiento:** su papel en la respuesta de estrés no esta claro.

**3. Incremento en la secreción de las hormonas tiroideas:** la tiroxina provoca un efecto de desgaste general.

**4. Secreción de vasopresina:** provoca un aumento en la retención de líquidos.

Para que este eje se active la amenaza percibida por el sujeto tiene que ser prolongada e intensa.

Figura 1





La respuesta de este eje es muy lenta, pero sus efectos son muy persistentes, ya que provocan una respuesta cronificada ante el estrés.

**En la figura 1** aparece una representación esquemática de este modelo de activación.

Hasta aquí hemos visto las consecuencias de una activación fisiológica excesiva. A partir de ahora, veremos cómo actúa la respuesta de relajación ante esta situación.

La **relajación** se puede considerar como un estado de hipoactivación que puede ser facilitado por diversos procedimientos o técnicas (Labrador, de la Puente y López, 1995). Se supone que las técnicas de relajación producen sus efectos como resultado de una disminución del tono hipotalámico lo que conllevaría una disminución de la activación simpática y, por consiguiente, una activación de la parasimpática. Los **cambios fisiológicos** más importantes son (García y de Rivera, 1992):

- Disminución de la actividad simpática general.
- Disminución del tono muscular.
- Respiración más lenta, profunda y rítmica.
- Enlentecimiento y mayor regularidad del ritmo cardíaco.
- Aumento de la resistencia epitelial galvánica.
- Disminución del número de respuestas espontáneas no específicas.
- El EEG muestra aumento de la coherencia interhemis-

férica, con mayor difusión y persistencia del ritmo alfa.

- Disminución del consumo de oxígeno y de la eliminación de CO<sub>2</sub>.



Las modificaciones en las respuestas psicofisiológicas van acompañadas de cambios en las respuestas motoras, es decir, lo que hacemos (porque entramos en un cómodo estado de reposo) y en las respuestas cognitivas, esto es, lo que pensamos (ya que nos invade una agradable percepción de tranquilidad). Por todo ello, el aprendizaje de técnicas de relajación está especialmente indicado cuando el componente principal es la activación psicofisiológica.

Una vez que hemos visto las indicaciones de las técnicas de relajación y los fundamentos de su eficacia, vamos a pasar a describir la **RELAJACIÓN PROGRESIVA**, un método de autocontrol que facilita el aprendizaje de la relajación de nuestro cuerpo y, posteriormente y casi sin darnos cuenta, de nuestra mente.

## EL ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

Esta técnica, desarrollada originalmente por **Edmond Jacobson** en 1929, está dirigida a conseguir niveles profundos de relajación muscular. Es un método mecánico, que consiste básicamente en *aprender a tensar y luego relajar, secuencialmente, varios grupos de músculos* a lo largo de todo el cuerpo mientras la atención se centra en las sensaciones asociadas con la tensión y la relajación. De este modo se aprende a reconocer la tensión en cada parte del cuerpo y a relajarse. Los mismos músculos que usted tensa deliberadamente son los que se tensan cuando se encuentra nervioso. Si aprende a relajarse y practica siguiendo estas indicaciones, podrá conseguir relajarse en cualquier situación que le provoque malestar.

El **objetivo** de esta técnica es **ayudarle a reducir la tensión muscular en el cuerpo**, siempre que quiera hacerlo. Para lograrlo se tienen que tensar un grupo de músculos para después relajarlos. Tensar los músculos antes de relajarlos es como dar una salida hacia la relajación profunda a través del momento creado por la liberación de la tensión. Otro motivo para



crear y distender la tensión es que le dará una buena oportunidad para centrar su atención y llegar a ser claramente consciente de cómo se siente realmente la tensión en cada uno de estos grupos musculares durante la vida cotidiana. Este procedimiento también le permitirá comparar directamente la diferencia de sensaciones asociadas con la tensión y con la relajación.

Para ello se enseña al sujeto a identificar el nivel de tensión muscular que experimenta en las distintas partes de su cuerpo a través de ejercicios de tensión y relajación. Posteriormente la persona podrá poner en marcha estas habilidades una vez que haya identificado la tensión en alguna zona de su cuerpo. Con la técnica de Jacobson se logra una gran efectividad en un breve espacio de tiempo, siempre que se practique de forma regular.

La **relajación progresiva** se basa en la premisa de que las respuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos y conductas que a su vez producen tensión muscular en el sujeto. Esta tensión fisiológica aumenta la sensación subjetiva de ansiedad que experimenta la persona. La práctica de la relajación muscular profunda reduce la tensión fisiológica y,

por tanto, es incompatible con la sensación subjetiva de ansiedad (Davis et al., 1985).

Este tipo de relajación está especialmente indicada para personas que responden a las demandas ambientales con respuestas que implican altos niveles de tensión, como en el insomnio o en las cefaleas tensionales, y en los que la ansiedad interfiere con la realización de otras conductas, como en el miedo a volar o en la ansiedad ante los exámenes.

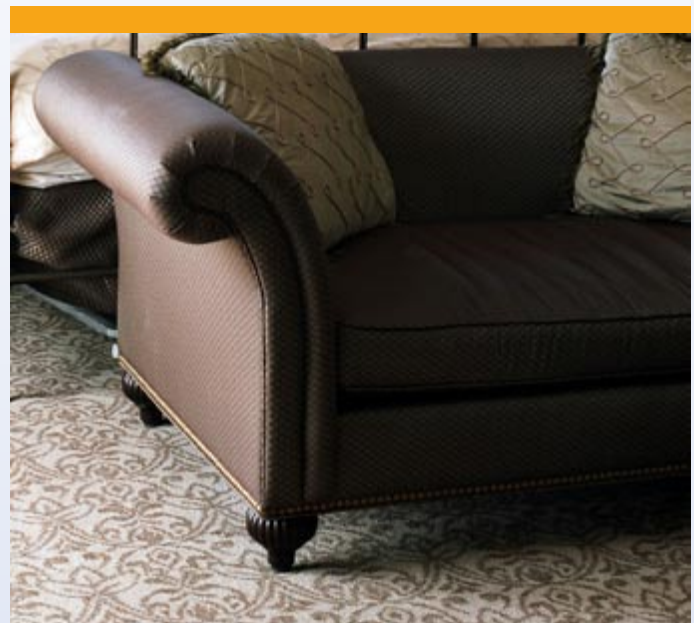
Antes de empezar el entrenamiento en relajación es necesario seguir estas **indicaciones**:

- El entrenamiento en relajación debe llevarse a cabo en una habitación silenciosa y en penumbra, con temperatura agradable.
- Se utilizará un sillón reclinable y acolchado, para poder colocarse completamente apoyado sobre él. Nos sentaremos en una posición cómoda, sin cruzar las piernas. También puede realizarse tumbado en una cama.
- Se ha de llevar ropa cómoda y suelta.
- Quitarse cualquier objeto que oprima o que simplemente note (gafas, lentes de contacto, reloj, cinturón, etc.). Hay que encontrarse cómodo y en una posición que permita la libertad de movimientos.
- Es importante evitar las interrupciones una vez iniciados los ejercicios de relajación: ruidos fuertes, entrada de otras personas, etc.

Además, tenga en cuenta que si nota alguna sensación "extraña" o que no haya notado antes, no se ha de alterar. Por relajarse no puede ocurrirle nada.

También ha de tener paciencia para adquirir práctica con el entrenamiento. Si no logra relajarse la primera vez no se preocupe, es cuestión de práctica.

Para la práctica de la relajación se pueden adoptar diferentes posiciones (sentado, tumbado, etc.). Sin embargo, para aprender la técnica la más adecuada es sentado cómodamente en un sillón que permita apoyar la cabeza, con toda la espalda descansando sobre el respaldo. Los pies deberán reposar en el suelo sin hacer ningún tipo de esfuerzo. Los brazos pueden estar apoyados sobre los muslos con las palmas de la mano hacia abajo o bien sobre el reposabrazos.



El aprendizaje de la **técnica de Jacobson** se plantea en **tres fases**: se empieza tensando y relajando dieciséis grupos musculares (fase I), para ir reduciendo este número a medida que se va desarrollando la habilidad, pasando luego a la fase II, en la que se tensan y relajan ocho grupos musculares y, finalmente, a la fase III, en la que se trabajan cuatro grupos

musculares. Por último, la relajación rápida, en la que no hay ejercicios de tensión y los músculos se relajan con la ayuda de la respiración. Cada una de las fases se ejercitará durante dos o tres semanas antes de pasar a la siguiente.

Se debe entrenar diariamente una o dos veces. La mejor hora para la práctica será o bien a media mañana o bien a media tarde que son momentos en los que estamos activos, y la peor después de comer y a la hora de dormir, porque en ambos momentos es fácil que nos relajemos independientemente de los ejercicios.

Vamos a tardar en realizarlo cerca de treinta minutos como máximo, por lo que dentro de los períodos de tiempo marcados, deberemos escoger uno en el que dispongamos de tiempo suficiente.

## FASE I

Una vez en la posición de relajación y con los ojos cerrados, durante dos o tres minutos se realizarán respiraciones profundas, que traten de llenar los pulmones completamente. El aire se expulsará lentamente, soplando como si se quisiera apagar una vela durante cuatro o cinco segundos. Se tomará el aire por la nariz, expulsándolo por la boca, con un ritmo más lento del de la respiración habitual y una inten-

sidad también mayor, sin llegar a ser muy amplia. Conforme se hace este ejercicio, la persona deberá intentar pensar en las sensaciones que experimente al entrar y salir el aire de su pecho, intentando concentrarse en ello.

Transcurrido ese tiempo, se comenzará a realizar una serie de movimientos con distintos bloques musculares en los que dividimos el cuerpo, procediendo siempre con cada uno de los bloques a un ejercicio de tensión, de aproximadamente diez segundos y luego otro de relajación, de unos veinte o treinta segundos. Cada ejercicio se

realizará dos veces consecutivas y lo fundamental para el aprendizaje de la relajación es que al mismo tiempo que se realiza el ejercicio, se piense en las sensaciones que se experimentan en cada uno de los bloques musculares, primero durante el período de tensión y luego durante el de relajación. Es importante no contar el tiempo mentalmente, sino calcularlo, porque en caso contrario se estaría pendiente de la cuenta y no de las sensaciones.

No resulta extraño el que la persona "se despiste" y se ponga a pensar en otra cosa. Cada vez que se dé cuenta de que está pensando en otra cosa, debe esforzarse en concentrar su atención sobre sus sensaciones, en el bloque muscular en que se encuentre, tantas veces como sea necesario.



**El primer movimiento** consiste en extender el brazo derecho, apretando fuertemente el puño. Mantener este movimiento durante unos diez segundos. Abrir la mano y dejar de hacer fuerza durante treinta segundos.

**El segundo movimiento** pretende tensar el brazo derecho. Para ello debe apretar el codo contra el brazo del sillón durante diez segundos. Relajar durante treinta segundos.

Repetir estos dos movimientos de la misma forma pero con el brazo izquierdo.

A continuación pasaremos a relajar los músculos de la cabeza y el cuello. El primer paso será tensar la frente. Para ello ha de levantar las cejas lo más que pueda, de manera que note como se tensan los músculos de la frente y de las sienes. Mantenga la tensión unos diez segundos y afloje hasta que sus músculos vuelvan a la posición inicial.

**El sexto movimiento** consiste apretar fuertemente los párpados y arrugar la nariz. Tras mantener la tensión unos segundos, relaje dejando que el párpado superior caiga suavemente sobre el inferior.

El paso siguiente es relajar la zona de la boca. Para ello ha de tensar las mejillas, estirando hacia atrás y hacia arriba las comisuras de los labios, como en una sonrisa muy forzada, a la vez que aprieta con fuerza los dientes. Relajar dejando que los labios vuelvan a su posición de reposo.

A continuación relajaremos el cuello. Con este

fin ha de inclinar la cabeza hacia delante haciendo que la barbilla se apoye en el pecho, manteniendo la tensión durante diez segundos. Después haga que la cabeza vuelva a la posición de reposo.

**El noveno movimiento** consiste en tensar los hombros, el pecho y la espalda. Para lograrlo se ha de echar los hombros hacia atrás como si fueran a juntarse por detrás de la espalda, intentado que se toquen los omoplatos. Mantenga la tensión durante diez segundos y después relaje los hombros dejando que caigan hacia delante y hacia abajo.

El siguiente movimiento se centra en la zona del abdomen. Para ello ha de tensar el abdomen, "metiendo barriga". Después de diez segundos de tensión se vuelve a la posición inicial.

A continuación, la relajación se centra en las extremidades inferiores. Con este fin, se empieza por tensar el muslo dominante, apretándolo con fuerza contra el sillón. Tras unos segundos se relajan, aflojando los músculos. La relajación se mantendrá alrededor de treinta segundos.



Los dos pasos siguientes consisten en tensar la pierna y el pie derecho. El movimiento indicado es doblar los dedos del pie derecho hacia arriba sin doblar la rodilla, a la vez que empuja con los talones. Después de diez segundos, relajar la pierna haciendo que vuelva a su posición inicial, aflojando los músculos del pie y de la pierna derecha.

Por último, el ejercicio del pie, que se realiza una sola vez y prácticamente sin hacer fuerza, consiste en dirigir la punta del pie en dirección contraria a la cabeza y doblarlo en dirección al otro pie. A continuación se repetirán los mismos movimientos con la pierna izquierda.

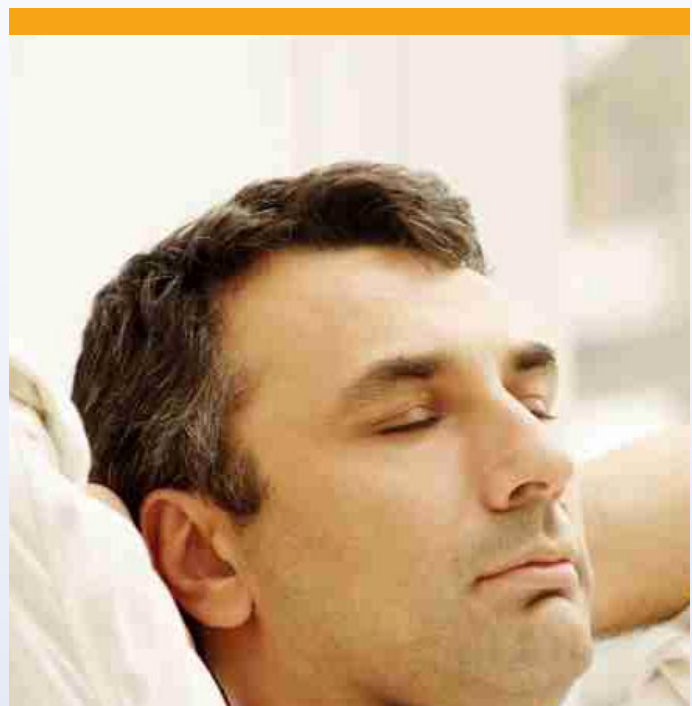
Una vez que se hayan realizado todos los movimientos, se ha de mantener el estado de reposo, concentrándose en el estado de relajación que se experimenta en todo el cuerpo, dejando los músculos sueltos y sin tensión. Tras permanecer unos minutos en este estado de relajación, se puede concluir poco a poco. Para ello, se moverán primero los brazos y las piernas, después se arqueará la espalda y finalmente se abrirán los ojos y se moverá la cabeza. Hay que incorporarse despacio, de forma progresiva.

## FASE II

En esta segunda fase, la relajación es más rápida, pues se reduce el número de movimientos a realizar, limitándose a ocho grupos musculares. Es recomendable que se inicie esta fase cuando se ha adquirido

práctica realizando los ejercicios de la fase I durante dos o tres semanas.

Comenzaremos y finalizaremos de la misma forma que en la fase I. **El primer movimiento** consiste en cerrar el puño apretando y girar el codo tensando el bíceps del brazo derecho. Mantener aproximadamente diez segundos y dejar de hacer fuerza durante unos veinte o treinta segundos. Repetir. **El segundo movimiento** sería exactamente igual pero con el brazo izquierdo.



**El tercer movimiento** quizá pueda resultar más complicado, pero si se sigue la secuencia que se indica a continuación no lo es: **1)** levantar las cejas arrugando la frente, manteniendo los ojos cerrados; **2)** arrugar la nariz; **3)** apretar los dientes y separar los labios. Mantener la mueca resultante durante diez segundos aproximadamente y relajar durante unos veinte o treinta segundos. Repetir.

**El cuarto movimiento** consiste en elevar ligeramente la cabeza sobre la almohada y tensar los músculos del cuello. Mantener unos segundos y luego relajar durante unos veinte o treinta segundos. Repetir.

**El quinto movimiento** corresponde al pecho. Inspirar por la nariz y llenar los pulmones de aire. Mantenga la respiración durante unos diez segundos. Expulsar lentamente el aire por la boca. Relaje durante unos veinte o treinta segundos. Repetir.

**El sexto movimiento** consiste en tensar los músculos del abdomen durante unos diez segundos, relajando luego alrededor de veinte o treinta segundos. Repetir.

**El séptimo movimiento** se centra en la pierna derecha. El sujeto deberá de: **1)** elevar ligeramente la pierna derecha y **2)** dirigir la punta del pie hacia la cabeza. Mantener la posición de tensión durante unos diez segundos y luego relajar un periodo de unos veinte o treinta segundos. Repetir. **El octavo** será el mismo ejercicio con la pierna izquierda.

Una vez finalizado, se deberá volver al ejercicio inicial de respiración de la misma forma (cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca, con un ritmo más lento del de la respiración habitual y una intensidad también mayor, sin llegar a ser muy am-

plia), durante un período de tres a cuatro minutos.

Cuando se vaya a concluir, no debe hacerse bruscamente sino de forma progresiva, moviendo primero ligeramente brazos y piernas, luego arqueando la espalda y finalmente abriendo los ojos e incorporándose lentamente.

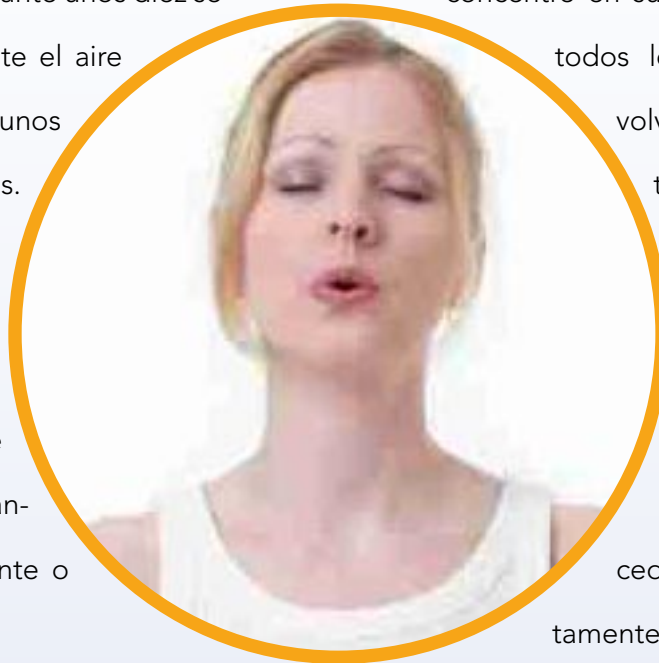
Lo fundamental es que la atención del sujeto se concentre en sus sensaciones a lo largo de todos los ejercicios, debiendo de volver a centrarse en las mismas tantas veces como sea preciso.

### FASE III

En esta fase, el procedimiento y método es exactamente igual que el expuesto para

la fase I, cambiando únicamente en lo que se refiere al número de bloques musculares. Por lo demás, comienzo, finalización, tiempos de tensión y relajación, ejercicios de respiración, atención a las propias sensaciones durante los períodos de tensión y relajación, etc., se realizará de la misma forma que lo expuesto anteriormente.

El **primer movimiento** consiste en cerrar ambos puños apretando y girar los codos tensando los bíceps de ambos brazos. Mantener aproximadamente diez segundos y dejar de hacer fuerza durante unos veinte o treinta segundos. Repetir.



El **segundo movimiento** consiste en seguir la secuencia que se indica a continuación, idéntica a la de la fase anterior pero añadiendo un cuarto punto que corresponde al cuello. La secuencia quedará de la siguiente forma: **1)** levantar las cejas arrugando la frente, manteniendo los ojos cerrados; **2)** arrugar la nariz; **3)** apretar los dientes y separar los labios; **4)** elevar ligeramente la cabeza sobre la almohada y tensar los músculos del cuello. Mantener la mueca resultante durante diez segundos aproximadamente y relajar durante unos veinte o treinta segundos. Repetir.

El **tercer movimiento** es el resultado de unir los correspondientes al pecho y estómago de la fase anterior. Inspire por la nariz y llene sus pulmones de aire. Mantenga la respiración durante unos diez segundos, tensando al mismo tiempo los músculos del abdomen. Expulse lentamente el aire por la boca y relaje los músculos del abdomen. Relaje durante unos veinte o treinta segundos. Repetir.

El **cuarto movimiento** une los movimientos de ambas piernas, realizándolos al mismo tiempo. El sujeto deberá: **1)** elevar ligeramente las piernas; y **2)** dirigir la punta de los pies hacia la cabeza. Mantener la posición de tensión durante unos diez segundos y luego relajar un período de unos veinte o treinta segundos. Repetir.

La clave durante la realización de esta tercera fase si-

gué siendo la misma que en las fases anteriores, es decir, concentrarse en las sensaciones que se experimentan en los períodos de tensión y las que se notan en los de relajación, y observar las diferencias entre ambos momentos.

### RELAJACIÓN RÁPIDA.

Para la realización de la relajación rápida, se debe tener cierta práctica con las fases anteriormente expuestas. Inicialmente se llevará a cabo en momentos en los que no exista especial problema, de cara a

conseguir la habilidad que permita su utilización en situaciones de ansiedad.

Estando sentado, se apoyarán las manos sobre los muslos. El sujeto se concentrará durante unos segundos en las sensaciones de sus manos, antebrazos y brazos, e intentará notar las sensaciones que

ya conoce que corresponden a la relajación muscular. Posteriormente realizará la misma operación concentrándose en los pies y las piernas. Si no se consigue percibir las sensaciones de relajación, se tensarán los músculos brevemente para a continuación relajarlos y tratar de centrarse en las sensaciones de relajación.

Finalmente se concentrará en las sensaciones que experimenta en el pecho, al tiempo que realiza ejercicios de respiración, cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca, con un ritmo más lento del

**// SI APRENDE A RELAJARSE Y PRACTICA SIGUIENDO ESTAS INDICACIONES, PODRÁ CONSEGUIR RELAJARSE EN CUALQUIER SITUACIÓN QUE LE PROVOQUE MALESTAR. //**



de la respiración habitual y una intensidad también mayor, sin llegar a ser muy amplia.

Este tipo de ejercicio se debe practicar con la mayor frecuencia posible, hasta conseguir la relajación deseada en cuestión de breves segundos. Es importante la repetición al objeto de automatizar la realización de estos ejercicios ante la presencia de situaciones de ansiedad, como forma habitual de respuesta.



## BIBLIOGRAFÍA

Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. R. (1985). Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca. (Trabajo original publicado en 1982).

Everly, G. S. (1989). A clinical guide to the treatment of the human stress response. Plenum: Nueva York.

García-Trujillo, M. R. y de Rivera, J. L. G. (1992). Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda. *Psiquis*, 13, 279-286.

Labrador, F. J. (1992). El estrés. Madrid: Temas de hoy.

Labrador, F. J., de la Puente, M. L. y Crespo, M. (1995).

Técnicas de control de la activación: relajación y respiración. En F. J. Labrador, J. A. Cruzado y M. Muñoz

(Eds.), *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta* (pp. 367-395). Madrid: Pirámide.

Méndez, F. X., Olivares, J. y Quiles, M. J. (1999). Técnicas de relajación y respiración. En J. Olivares y F. X.

Méndez (1999). *Técnicas de modificación de conducta* (pp. 27-78). Madrid: Biblioteca Nueva.