

3. Cuestionario de Autoevaluación

Una vez que comiences a practicar las técnicas de relajación, haz una valoración de los resultados obtenidos, de manera que vayas comprobando los avances alcanzados.

Señala en el registro siguiente el nivel de relajación que tienes después de practicar la técnica o ejercicio elegido. El 0 indica ausencia de relajación y el 10 relajación máxima.

| NIVEL DE RELAJACIÓN OBTENIDA | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | | | | | |
| Nº Sesión | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | TÉCNICA UTILIZADA |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

4. Recuerda

- * La relajación se puede realizar voluntariamente en cualquier momento, situación o lugar si previamente se ha realizado un entrenamiento constante.
- * El objetivo no es utilizarla únicamente en casos críticos, sino practicarla de forma habitual.
- * Conseguirás satisfacción personal y mejorarás tu calidad de vida.
- * Al hablar de relajación debemos saber que los resultados no son inmediatos, ya que primero debemos controlar bien el procedimiento, y seguidamente tendremos que enseñar a nuestro cuerpo a relajarse a través de un entrenamiento.



RECURSOS UCA A TU ALCANCE

Servicio de Atención Psicológica y Psicopedagógica (SAP)

Si deseas recibir más orientaciones o consejos sobre las temáticas tratadas u otras materias de tu interés, puedes ponerte en contacto con el SAP.

<http://www.uca.es/sap>
sap@uca.es

11

Habilidades para el Aprendizaje:

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Ficha de orientación



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

¿Cuántas situaciones vivimos habitualmente que nos generan estrés? las prácticas del carnet de conducir, la exposición oral del trabajo, el examen,... Aprender a relajarse es una habilidad básica que mejora significativamente la efectividad en el afrontamiento de situaciones de la vida diaria así como de situaciones problema.

1. Orientaciones generales

¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?

La relajación se define como un estado caracterizado por la ausencia de tensión o activación fisiológica (sobre todo muscular), opuesto a la respuesta de estrés.

El estrés es una respuesta de nuestro cuerpo, caracterizada por una sobreactivación a nivel físico y mental, que ocurre cuando las demandas de nuestro entorno nos superan y los recursos que tenemos para poder hacerles frente no son suficientes para superar la situación.

Aprender a relajarse es una habilidad (como montar en bicicleta) y como tal, puede ser aprendida por cualquier persona. Simplemente necesitaremos más o menos entrenamiento para conseguir que nuestra habilidad para relajarnos sea adecuada.

2. Orientaciones específicas

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación son ejercicios diseñados específicamente para reducir la respuesta de estrés ante determinadas situaciones. Estas técnicas se aprenden a través de un entrenamiento, por lo que sus resultados se observan más a largo plazo. No obstante, los efectos beneficiosos se pueden percibir desde el principio.

Para poder llevar a cabo las técnicas de relajación debes tener en cuenta lo siguiente:

* Busca un lugar tranquilo donde nadie te moleste con una intensidad de iluminación baja. Toma una postura cómoda (sentado/a o tumbado/a) evitando la tensión de los músculos. Asegúrate de que no te oprime la ropa y puedes respirar con fluidez.

* Practica siempre a la misma hora del día (ej. una hora antes de acostarte) y un mismo número de días a la semana.

* No la realices inmediatamente después de comer, espera unas dos horas.

* No te dejes llevar por pensamientos o recuerdos, concéntrate en el momento presente.

* La respiración es un elemento importante para conseguir la relajación. Respira con el abdomen de forma fluida y muy despacio.

En función de los síntomas predominantes (físicos, psicológicos o emocionales) será recomendable utilizar una técnica específica, ya que cada una se centra en un aspecto concreto de la respuesta de estrés.

A continuación te describimos algunas de estas técnicas, con una versión muy reducida para que puedas probar cómo se llevan a cabo.

A. Respiración abdominal

Esta técnica se basa fundamentalmente en la respiración, mejorando la oxigenación de todo nuestro cuerpo, normalizando el ritmo cardiaco y la presión sanguínea, entre otras. Está indicada para síntomas relacionados con la depresión, ansiedad, e irritabilidad; incrementa la autoeficacia y autoconfianza; y ayuda a potenciar la concentración y el rendimiento laboral, escolar, deportivo, etc.

Para desarrollar la técnica haz lo siguiente:

* Acuéstate sobre una superficie plana.

* Coloca una mano sobre el estómago inmediatamente por encima del ombligo. Coloca la otra mano sobre el pecho.

* Llena tus pulmones de aire despacio y trata de hacer que tu estómago se levante poco a poco, intentando mantener el pecho en la misma posición.

* Mantén la respiración un segundo.

* Exhala lentamente y deja que tu estómago regrese a la posición baja.

B. Muscular-Progressiva

Las técnicas de relajación muscular progresiva son un conjunto de ejercicios mediante los cuales se tensan y relajan los distintos grupos musculares del cuerpo. De esta manera, seremos conscientes de cuándo nuestros músculos están en tensión, y así podremos inducir un estado de relajación muscular.

Está indicado para problemas físicos relacionados con la tensión y el estrés (dolores diversos, tensión muscular, etc.), insomnio y ansiedad

asociada a situaciones concretas (ansiedad ante exámenes, miedo a hablar en público, etc.).

Para desarrollar la técnica haz lo siguiente:

Cierra ambos puños, tensando los bíceps y los antebrazos (posición de forzado/a)... manténlo durante 3 ó 4 segundos... y ahora relájate... nota la diferencia entre tensión y relajación.

Arruga la frente... al mismo tiempo inclina la cabeza hacia atrás... gira la cabeza... arruga los músculos de la cara, como si fuera una pasa... aprieta los ojos... aprieta los labios... toma aire... aguántalo durante 3 ó 4 segundos... y ahora suelta todos los músculos... Relájate... nota la diferencia entre la tensión y la relajación.

Extiende los brazos hacia adelante... aprieta los puños... saca pecho... manténlo así durante 3 ó 4 segundos... suéltalos... nota la diferencia entre la tensión y la relajación.

Extiende tus piernas hacia arriba... como si quisieras tocar con los dedos las rodillas... mantenlas durante 3 ó 4 segundos... suéltalas... nota la diferencia entre la tensión y la relajación...

C. Imaginación

Las técnicas de relajación basadas en la imaginación proponen la visualización mental de situaciones, sensaciones y emociones como vehículo para alcanzar un estado de relajación. A través de una serie de instrucciones verbales, se induce al organismo a experimentar mentalmente estados de tranquilidad, sosiego y relajación mental. Está recomendada ante síntomas físicos y cognitivos asociados al estrés, en la preparación para actividades que requieren esfuerzo y afrontamiento de situaciones estresantes asociadas a estímulos específicos (ensayo de habilidades) y para la recuperación después de realizar actividades de afrontamiento.

Para desarrollar una sesión de relajación en imaginación haga lo siguiente:

Busca un lugar tranquilo donde nadie te moleste, con una intensidad de iluminación baja, y toma una postura cómoda. A continuación intenta recordar un lugar que conozcas bien y que te transmita tranquilidad, en el que te sientas cómodo/a. Visualiza el sitio dónde estás: ¿Qué elementos hay? ¿Hay gente a tu alrededor? ¿Qué colores puedes ver en el paisaje? Trata de experimentar sensaciones corporales: ¿Hace frío o calor? ¿Puedes notar el viento? Haz un esfuerzo y describe bien el lugar a través de tus sentidos: ¿Se oye algo en esa escena? ¿Cuáles son los olores que hay a tu alrededor? Visualízate en el lugar, tocando los elementos que hay a tu alrededor: ¿Qué textura tienen? Una vez que hayas vivido todas las sensaciones abandona el lugar poco a poco, realizando 2 ó 3 respiraciones profundas antes de salir completamente del estado de relajación.