

ACTUALIZACION BIBLIOGRAFICA SOBRE TECNICAS DE RELAJACION

Lic. Ana Rosa Castro Bertrán¹, Lic. Camilo Macías Bestard.²

RESUMEN

Se realiza un estudio bibliográfico actualizado sobre las técnicas de relajación a través de la historia, se incluyen las técnicas más utilizadas actualmente, y algunas recomendaciones para incrementar la eficacia de la relajación como técnica psicoterapéutica.

Palabras clave: RELAJACIÓN; REVISIÓN.

INTRODUCCION

Del latín *relaxare*, que significa ablandar, aflojar, los métodos de relajación son procedimientos terapéuticos bien definidos que tratan de obtener en el individuo una desconcentración muscular y psíquica, con ayuda de ejercicios apropiados, a fin de conseguir un tono de reposo, base de la distensión. Son esencialmente técnicas de entrenamiento que tienden a obtener el dominio de algunas funciones corporales y, por lo mismo, el control de algunos procesos mentales; como todo aprendizaje, sólo puede realizarse con el seguimiento de algunas reglas, en general lo rígido y estrictamente prescrito por cada escuela.

De esto se deriva que para la práctica de la relajación es necesario, por una parte, cierta disciplina, y por otra, una gradación regular de la enseñanza, útil para modular los cambios neurovegetativos que provoca. El consentimiento del paciente es fundamental, pero no suficiente; hace falta que el enfermo pueda asegurar al terapeuta una posibilidad de entrenamiento regular, con suficiente perseverancia, para llevar a buen término el tratamiento.

¹ *Master en Medicina Bioenergética y Natural. Licenciado en Psicología. Asistente.*

² *Master en Investigación Científica Educativa. Licenciado en Psicología-Pedagogía. Profesor Auxiliar.*

Los métodos de relajación son conductas terapéuticas educativas o reeducativas que utilizan técnicas elaboradas y codificadas para el control del sector tensional y tónico, al tiempo que buscan un reposo lo más eficaz posible. Labrador y colaboradores, insisten en que es "...cualquier procedimiento cuyo objetivo es enseñar a una persona a controlar su propio nivel de activación, sin ayuda de recursos externos..." Turpin, en 1989, enfatizaba en que era un doble proceso interactivo: "...En sentido estricto, constituye un típico proceso psicofisiológico de carácter interactivo, donde lo psicológico y lo fisiológico no son simples correlatos sino componentes interactuantes, partes integrantes del proceso, como causa y producto..." Estos procesos interactuantes son fisiológicos (patrón reducido de activación somática y autonómica), subjetivos (informes verbales de tranquilidad y sosiego) y conductuales (estados de quiescencia motora).

DESARROLLO

PRINCIPALES TECNICAS DE RELAJACION Y MECANISMOS DE APRENDIZAJE

		Mecanismos de aprendizaje
Técnicas de Relajación	Relajación progresiva	Discriminación perceptiva tensión-relajación
	Entrenamiento autógeno	Representaciones mentales de las sensaciones
	Respiración	Interacciones del control vagal
	Biorretroalimentación	Condicionamiento operante

PRACTICA SISTEMATICA

La relajación física y mental es, en última instancia, un conjunto de habilidades y, como tal, su dominio se incrementará con la práctica sistemática. Algunas técnicas como el entrenamiento autógeno, llevan implícita esta concepción en su propio diseño pero, en sentido general, todas las técnicas de relajación son susceptibles de ser organizadas como programa de autoentrenamiento. En la práctica clínica muchos terapeutas elaboran y aplican con éxito sus propios programas de entrenamiento en relajación.

Suele ser útil, al principio, recomendar al paciente la práctica de los ejercicios 2 ó 3 veces al día. Muchos pacientes refieren que les resulta muy difícil encontrar ese espacio de tiempo, por lo que el terapeuta debe insistir en la importancia que tiene esto para su mejoría y apoyarle en la organización de sus actividades cotidianas con este fin.

La práctica sistemática permite, en primer lugar, que el paciente pueda disfrutar de cortos pero intensos estados de relajación, lo que tendrá un efecto amortiguador del dolor y la ansiedad. Además, tiene la ventaja de que la persona incrementa de manera más rápida su aprendizaje en materia de relajación.

En muchos casos se logra el beneficio adicional de propiciar en el paciente una actitud de autocuidado, reconocimiento de sus necesidades y derechos. Para muchas pacientes que desempeñan múltiples roles: amas de casa, trabajadoras, responsables de la compleja dinámica hogareña, que llevan muchos años subordinando sus intereses y deseos a sus deberes familiares, el tener que involucrarse tres veces al día en la práctica de un ejercicio simple de relajación y por ende, el exigir de su familia el respeto para un espacio dedicado a sí misma, constituye la primera oportunidad de recuperar la autoestima y de reintegrar a su jerarquía de motivos, necesidades e intereses que habían perdido su fuerza incentivadora.

Suele resultar particularmente útil el indicar al paciente que lleve un registro propio y diario de la relajación, que no tiene por qué ser complicado. Basta con que anote la fecha del día y las horas en que practicó el ejercicio. Al principio, puede pedírsele que anote también cualquier observación de interés. El autoregistro es una poderosa técnica de modificación de conducta, que incorporada a la práctica de relajación, incrementa el cumplimiento terapéutico.

POSICIONES BASICAS PARA LA RELAJACION

- Sentado en un sillón con cabeza apoyada, pies en suelo y brazos sobre el muslo o el brazo del sillón con palmas hacia abajo.
- Acostado en decúbito supino, con cabeza ligeramente elevada.
- Postura de cochero (sentado en una silla, con el cuerpo hacia delante, la cabeza inclinada sobre el pecho y los brazos apoyados sobre las piernas, la cabeza y las manos quedan colgantes).

TECNICAS DE RELAJACION MAS UTILIZADAS

A continuación se examinará con más detalles las diferentes técnicas de relajación, así como algunas de sus modificaciones y variantes.

a) Relajación progresiva

Originalmente desarrollada por E. Jacobson, en 1929; va dirigida a conseguir niveles profundos de relajación muscular, enseñándole al sujeto a identificar el nivel de tensión muscular en distintas partes de su cuerpo. El sujeto paulatinamente desarrolla habilidades para lograr relajación muscular profunda y la reducción de la tensión fisiológica, incompatible con la sensación subjetiva de ansiedad.

Requiere amplios márgenes de tiempo para el aprendizaje, por lo que surgen versiones abreviadas. Los principales requisitos son:

- Habitación silenciosa, en penumbra, temperatura agradable.
- Sillón reclinable y acolchado, puede también hacerse en un diván, sofá o en una silla cómoda.
- Ropa cómoda y suelta, sin gafas, zapatos o relojes.
- Evitar interrupciones de cualquier tipo, al máximo posible.

Se utilizará cualquiera de las posiciones sedentes que son las más fáciles de aplicar en las consultas tradicionales. Después de explicarle al sujeto los objetivos y características de la técnica, se le enseñará a relajar su cuerpo por partes, comenzando por la cabeza:

Frente: Arrugue su frente subiéndola hacia arriba, note donde siente particularmente la tensión (sobre el puente de la nariz y alrededor de las cejas), ahora relájela muy despacio, y preste especial atención a esas zonas que estaban particularmente tensas; tómese tiempo para sentir la agradable sensación de la falta de tensión en todos esos músculos (se continúa dando sugerencias de relajación y agrado).

Ojos: Cierre los ojos apretándolos fuertemente, siente la tensión en toda la zona que los rodea. Poco a poco, relaje sus ojos tanto como pueda, y muy despacio, entreábralos, note la diferencia entre sensaciones (continúa dando sugerencias de relajación y agrado).

Nariz: Arrugue su nariz, como si oliera algo repugnante, preste atención a las zonas tensas. Gradualmente relaje su nariz, abandone toda la tensión (se continúa dando sugerencias de relajación y agrado).

Sonrisa: Haga que su cara y su boca adopten una sonrisa forzada, como de payaso, apriete fuertemente los labios sobre los dientes. Gradualmente, relaje los músculos y note la sensación de relajación (se continúa dando sugerencias de relajación y agrado).

Lengua: Coloque su lengua apretando fuertemente el cielo de la boca, note donde siente la tensión. Poco a poco, relaje este grupo de músculos, deje caer suavemente la lengua, aflójela (se continúa dando sugerencias de relajación y agrado).

Mandíbula: Apriete sus dientes, ahora relaje poco a poco la mandíbula y disfrute la sensación. (Se continúa dando sugerencias de relajación y agrado).

Labios: Arrugue sus labios fuertemente, note la tensión, luego aflójelos y sienta la relajación (se continúa dando sugerencias de relajación y agrado).

Cuello: Incline la cabeza hacia delante hasta tocar el pecho con la barbilla, compruebe la tensión. Ahora relaje gradualmente estos músculos, cada vez más profundamente y coloque su cabeza en una posición confortable. A continuación realice el ejercicio opuesto, incline la cabeza hacia atrás, y repita el ejercicio anterior.

Brazos: Extienda su brazo derecho y póngalo tan rígido como pueda, mantenga el puño cerrado. Busque el máximo de tensión y compruebe qué siente. Gradualmente relaje y baje el brazo, déjelo caer hasta que descansa en la posición de relajación, experimente la diferencia y disfrute la relajación. Repita el mismo ejercicio con el brazo izquierdo.

Piernas: Levante horizontalmente la pierna derecha, arqueando el pie hacia atrás en dirección a la rodilla, ejerza el máximo grado de tensión, ahora afloje la pierna y bájela despacio, relajando todos los músculos. Repita lo mismo con la otra pierna.

Espalda: Incline hacia delante su cuerpo en la silla, eleve los brazos y lleve los codos hacia atrás, hacia arriba y hacia la espalda. Note la tensión. Ahora aflójese y relájese, buscando la posición original.

Tórax: Trate de unir los hombros hacia delante intentando apretar toda la zona del pecho. Relájese gradualmente y disfrute la relajación.

Estómago: Contraiga el estómago, póngalo duro como una tabla. Ahora afloje y relájese.

Debajo de la cintura: Tense todos los músculos debajo de la cintura, incluya las nalgas y muslos, como si se elevara de la silla, esto también tensa un poco la pierna. Sienta las zonas que están tensas y aflójelas y relájese lentamente.

Ejercicio de respiración: Compruebe que está en la posición de relajación, luego cierre los ojos e intente relajar todo su cuerpo. Haga una profunda inspiración, retenga el aire unos instantes y después expúlselo lentamente, mientras está exhalando relaje todo su cuerpo de la cabeza a los pies. Intente imaginar que está viendo como se relajan todos sus músculos. Haga esto 5 veces, pero cuando empiece a exhalar el aire, dígame mentalmente la palabra relax, lentamente, de manera que cuando llegue a la x haya relajado todo su cuerpo de la cabeza a los pies.

Relajación sin tensión: Repita el proceso de relajación pero sin tensar ninguna zona del cuerpo, a menos que encuentre dificultad para relajarla. Una vez que tenga el cuerpo relajado, haga el ejercicio de respiración anterior cinco veces.

Práctica: El ejercicio de tensar y relajar grupos de músculos y el de relajación sin tensión lo debe practicar todos los días, dos veces al día. Este proceso, al principio le llevará de 15 a 20 minutos, pero con el tiempo será capaz de realizar solamente el ejercicio de relajación sin tensión combinado con el de respiración.

b) Entrenamiento autógeno

Es otra de las técnicas clásicas; fue elaborada por Schultz, un neurólogo berlinés, a partir de 1932 sobre la base de la experiencia del yoga y la autohipnosis de Vogt. Consiste fundamentalmente en lograr la autorrelajación concentrativa por inducción del propio sujeto, con la utilización de una serie de frases que sugieren sensaciones de peso, calor, frescor, concentración pasiva en la respiración y en los latidos del corazón. El ejercicio se puede hacer en tres posturas: acostado, sentado en un sillón con alto respaldo que permita apoyar los brazos y en "postura de cochero", en condiciones ambientales similares a las de cualquier otro tipo de relajación.

El sujeto debe pensar en una fórmula verbal que será distinta en cada ejercicio e involucra las fórmulas verbales de los ejercicios anteriores. Tras la concentración en cada una de estas frases llegará poco a poco la sensación buscada; se recomienda repetir la fórmula unas seis veces (Schultz recomendaba en cada ejercicio alrededor de un minuto y medio, tiempo que se podía ir alargando a medida que la persona se acostumbrara y lograra el éxito). Cuando se domina un ejercicio se pasa a otro. El sujeto debe mantener una actitud de concentración pasiva, se debe dejar llevar por cualquier respuesta física que experimente sin esperar nada de antemano ni forzar las sensaciones que se inducen por autosugestión.

Al terminar cada ejercicio se recomienda el "retroceso", es decir, inspiración profunda con flexión vigorosa de los brazos, antes de abrir los ojos. Cada ejercicio se debe practicar al menos tres veces al día. Para lograr la relajación automática y el primer ciclo se necesitan de 4 a 10 meses de práctica diaria. En las sesiones con el terapeuta, que deben ser semanales, se aclara cualquier duda, se corrigen posiciones y se refuerzan los logros obtenidos.

c) Ejercicios del ciclo inferior o básico del entrenamiento autógeno (modificado de Méndez y colaboradores)

EJERCICIOS	FORMULAS AUTOSUGESTIVAS	MODALIDAD DE RELAJACION
Ejercicio 1	"Mi brazo está pesado" (*)	Relajación muscular
Ejercicio 2	"Mi brazo está caliente"	Relajación vascular
Ejercicio 3	"Mi corazón late tranquilo y fuerte"	Regulación cardíaca
Ejercicio 4	"Mi respiración es tranquila"	Control de la respiración
Ejercicio 5	"Mi plexo solar está caliente"	Regulación de órganos abdominales
Ejercicio 6	"Mi frente está agradablemente fresca"	Regulación de la región cefálica

() El sujeto se concentra en su brazo dominante y la sensación de relajación se va generalizando poco a poco a ambos brazos y luego a piernas.*

Procedimiento de aplicación:

Es muy importante lograr una adecuada motivación del paciente para el tratamiento, ya que por su larga duración y por la relativa demora en notarse los efectos deseados, la persona puede interrumpirlo. Para esto resulta útil dedicar un tiempo a explicar los fundamentos y ventajas de la técnica. En la década de los 80, en el Hospital Clínico Quirúrgico. "Hermanos Ameijeira" se

elaboró (Méndez, Martín, Grau) un folleto cuya primera parte consta de una explicación de la técnica, el cual entregaban al paciente en la primera sesión, conjuntamente con la página en que se describe el primer ejercicio. Después, cada vez que el paciente pasaba a un nuevo ejercicio se le entregaba la página correspondiente, como una técnica de reforzamiento del éxito y de incremento de la motivación.

El entrenamiento autógeno no se le aplica al paciente, sino que se le enseña cómo debe hacerlo. El terapeuta debe explicar en qué consiste el ejercicio, enseñar la postura correcta y, después, dejar solo al paciente en el local apropiado, para que este practique el ejercicio. Al terminar el sujeto, se discute con él sobre la experiencia, se le alerta sobre posibles complicaciones, se indica la práctica sistemática y el autoregistro, citándosele una o dos veces a la semana cuando comienza el entrenamiento, después, el tiempo entre las sesiones puede alargarse hasta quince días.

Los ejercicios

Es un error comenzar el entrenamiento simultáneamente con todos los ejercicios porque entonces la concentración abarca un campo demasiado amplio. De hecho, se podría partir en la relajación concentrativa por cualquier zona y función orgánica, por ejemplo: la respiración. Sin embargo, preferimos partir de la musculatura voluntaria porque éste es el sistema mejor conocido y que más obedece al hombre. Además, la hipnosis nos enseña que lo que más fácilmente se presenta es la relajación muscular; esta es vivenciada como peso en los miembros, cosa de todos conocidos porque se produce al conciliar el sueño.

Para facilitar la relajación muscular y por ende el éxito del ejercicio, se requiere de una postura cómoda y adecuada; las posturas deben aprenderse bajo vigilancia médica antes de iniciar el tratamiento.

Se utilizan tres posturas: dos con la persona sentada y una con la persona acostada.

Para el primer ejercicio lo mejor es la postura sentada. Muy adecuada resulta una butaca con respaldo alto, que permita apoyar la cabeza y mullidos brazos en que apoyar las extremidades superiores. El codo debe quedar abierto en ángulo obtuso de 13 grados, porque de esta forma los extensores y flexores están en equilibrio. A esta causa se debe la posición típica del miembro

superior en los hemipléjicos. Hay que apoyar la espalda cómodamente, lo mismo que el occipucio. Para conseguir esta postura puede recurrirse a la ayuda de pequeños almohadones. Los pies se apoyarán en toda su extensión en el suelo. Las rodillas se mantendrán hacia afuera, lo que contribuirá a evitar tensiones musculares en el muslo. La mayoría de las personas tienden a juntar las rodillas cuando están sentadas, para mantener así tensiones musculares en las piernas.

Si no se dispone de butacas se puede recurrir a la postura en decúbito con la nuca cuidadosamente apoyada, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo con los codos ligeramente doblados y las palmas de las manos hacia abajo, puntas de los pies ligeramente hacia afuera.

Existe, además, una tercera postura: la persona se sienta en un banco o taburete sin apoyar la espalda, se afloja todo el cuerpo. Los brazos cuelgan, la espalda se encorva, la cabeza pende hacia adelante; el tronco queda unido en sí mismo sin inclinación alguna. Al disminuir de esta forma el tono muscular, la persona queda como "colgada" en su propio esqueleto, en particular, de la columna vertebral, sus articulaciones y ligamentos. A continuación se hacen balancear los brazos y se colocan luego sobre los muslos, apoyándolos en el tercio superior del antebrazo, cuidando de que el ángulo del codo sea el ya mencionado ("postura de cochero").

Experiencia previa: Apóyese completamente relajado. Se tiene la sensación de peso. Póngase el brazo en tensión como si fuera a coger algo: la sensación desaparece. Cuando ya se dominan las posturas, se pasa a realizar el primer ejercicio.

d) Método del Dr. Herbert Benson

Herbert Benson es uno de los científicos más destacados que iniciaron el estudio de la meditación trascendental e intenta desmitificarla proporcionando las siguientes instrucciones sencillas para conseguir la relajación:

1. Sentarse o estirarse en silencio en una postura cómoda.
2. Cerrar los ojos.
3. Relajar a fondo todos los músculos del cuerpo dejándolos "suelos", apoyados en la superficie donde nos encontremos, como si tuviéramos la sensación de que esa parte nos pesara más de la cuenta.
4. Empezar por los pies, pensar que nos están pesando, que se apoyan libremente sobre el sofá, cama, avanzar lenta y progresivamente esta

sensación de pesadez con el resto del cuerpo: las piernas, las manos, los brazos, el abdomen (sentir que toda la espalda se apoya relajadamente sobre la superficie donde nos encontremos) y así hasta los músculos de la cara. Mantenerlos relajados.

5. Respirar por la nariz. Tomar conciencia de la respiración. Al aspirar, decirse a sí mismo la palabra "uno", luego "dos", y así progresivamente. Respirar con naturalidad, no profundamente.
6. Continuar durante diez a veinte minutos. Pueden abrirse los ojos, para comprobar el tiempo, pero no utilizar un despertador ni un sistema de alarma. Al terminar, permanecer sentado durante algunos minutos más, primero con los ojos cerrados y después abiertos. No levantarse hasta que hayan pasado algunos minutos.

No preocuparse por conseguir un nivel de relajación profunda. Mantener una actitud pasiva y dejar que la relajación se presente según su propio ritmo. Si aparecen pensamientos perturbadores, debe intentar ignorarlos no ocupándose de ellos y volviendo a repetir "uno". Con la práctica, la respuesta sobrevendrá sin apenas esfuerzo. Debe practicarse esta técnica una o dos veces al día, pero no durante las dos horas siguientes a una comida, porque los procesos digestivos interfieren en el surgimiento de la respuesta relajante.

e) Método del Control Mental Silva

Esta técnica se basa en hacer cuentas regresivas mentalmente, así como en respiraciones profundas. El contar hacia atrás mentalmente tiene dos ventajas: la primera es que los números no se asocian a ningún estímulo negativo. Son de los pocos símbolos que poseen un solo significado. El otro beneficio es que, mediante la cuenta regresiva, podemos ir bajando mentalmente de nivel, es decir, descender fácilmente hasta el nivel Alfa.

Siéntate cómodamente. Cierra los ojos y toma conciencia de tu respiración. Durante unos minutos no te fijes más que en tu respiración. Inspira y expira por la nariz, sin usar la boca. Toma aire lentamente de manera que llegue primero a tu abdomen, luego a la parte baja de los pulmones y, finalmente, a la parte alta de los mismos. Haz una pausa. Luego, suelta el aire lentamente, por la nariz, y relájate.

Para entrar en el estado Alfa, se utilizará la cuenta regresiva. A medida que cuentas, es necesario que imagines cada número tres veces, como si los vieras en una pantalla.

Se contará del 5 al 1, y se visualizará cada número tres veces: cinco....cinco....cinco....(Respira profundamente).....cuatro...cuatro...cuatro... (Respira profundamente).

A medida que descendas en la cuenta, siente cómo con cada número vas descendiendo hacia un nivel mental más profundo y más saludable; más profundo que antes. Tres...tres...tres... (Respira profundamente). Más y más profundo. Dos... dos...dos... (respire profundamente). Más profundo cada vez....Uno... uno... uno... (Respire profundamente). Ya estás en un nivel mental más profundo y más saludable.

Esta es la forma de descender al nivel Alfa. Para entrar en este estado, cuenta del cinco al uno durante un mes. Después, podrás bajar contando del 3 al 1, puesto que a medida que practiques la relajación te será más fácil entrar en estados de consciencia más profundos.

Ahora que ya sabes cómo descender al nivel Alfa, mira los ejercicios de visualización que te proponemos. Se recomienda comenzar por los dos ejercicios básicos: la relajación corporal y la creación de tu lugar ideal de descanso.

e.1) La relajación mental para crear contextos imaginarios

Se usan siempre los dos tipos de relajación, empezando por la física y continuando por la mental. Se sigue el itinerario de abajo a arriba: Pies, piernas, muslos. Caderas, vientre, cintura. Estómago, pecho, tórax. Columna vertebral y espalda. Hombros, brazos y manos. Cara, cuero cabelludo, cuello y nuca. En el caso de los alumnos de secundaria, parece más adecuado comenzar lo más lejos posible de la mente e ir acercándose a ella paulatinamente.

En la relajación mental imaginativa se propone a los pacientes que interioricen ciertas sensaciones: color, olor, frescor, calor, gusto, movimiento, y otros que se relacionan con distintos mundos imaginarios: un bosque, un viaje al fondo del mar, un vuelo entre las nubes. El contexto de referencia lo constituye el universo simbólico universal de los mitos y leyendas, las narraciones maravillosas, los tópicos literarios. Se describen a continuación algunos ejemplos:

- *El camino del bosque*

Su esquema básico es el siguiente: Se hace una pasada por el cuerpo de abajo a arriba. Se pide a los alumnos que se sienten muy rectos en su silla, la cual es en realidad, la de un coche de caballos guiado por un "cochero que sabe a dónde va". Juntos van a cruzar el bosque. Allí pueden encontrar cualquier cosa que interese para el desarrollo de la sesión de clase. A lo largo de su travesía experimentarán el frescor del bosque, el olor del bosque, los sonidos y murmullos del bosque, incluso podrán oír las voces de sus habitantes misteriosos (esta circunstancia permite introducir la recitación de poemas y otros textos). A veces el bosque puede tener, como todos los parajes legendarios, algún maleficio (al cruzarlo se puede perder, por ejemplo, la capacidad del habla) contra el que tendrán que luchar realizando alguna tarea tras salir de la relajación.

- *El tesoro sumergido*

Con esta relajación se trabaja la autoestima y el autoconocimiento. Se hace una pasada por el cuerpo de abajo a arriba, dejando para el último lugar el tórax. Una vez en este punto se les hace sentir el latido del corazón y, a continuación, se les pide que se imagine un tesoro sumergido en el mar: el tesoro que esconde su corazón, el cual tiene ahora la forma de un misterioso cofre. Se les pide que sientan el frescor del agua, el roce resbaladizo de las algas, que admiren las formas y los colores extraños de los peces. Por último, se le dice que abra el cofre y mire los tesoros que allí se ocultan, algunos ya los conocían, otros estaban tan escondidos que los descubren hoy por primera vez.

- *Los habitantes del lago*

Favorece el autoconocimiento y la clarificación de objetivos y deseos personales. Tras la pasada por el cuerpo, empiezan a caminar por un paraje lleno de niebla. En un momento dado, la niebla se disipa y divisan un lago a lo lejos. En la orilla, dos personajes misteriosos están contando, en un hipotético tiempo futuro y en una lengua desconocida, la verdadera historia de la vida de cada uno de ellos. Esta propuesta imaginaria se refuerza con una canción cantada en alguna lengua exótica: africana, sánscrito, japonés, y otros.

- *Respirando el arcoiris*

Este ejercicio se basa en la respiración y juega con los colores. Proporciona una relajación profunda en un espacio muy corto de tiempo. Con él toman conciencia de su propio cuerpo. Se comienza con tres respiraciones

abdominales. En la primera se les pide que inspiren profundamente y que expulsen el aire como si pudiera salir por las plantas de los pies. En la segunda deben tomarlo y echarlo como si pudiera salir por la palma de las manos. En la tercera, se les dice que lo echen por la coronilla. A continuación respiran profundamente un aire color rojo que llena los últimos rincones de su cuerpo, lo retienen unos segundos, y lo expulsan; toman aire color naranja, lo retienen y lo expulsan; y repiten la operación con aire amarillo, verde, azul, violeta y blanco.

- *La flecha de sonido*

Con este ejercicio se consigue una gran concentración y conciencia del cuerpo. Se hace una pasada por el cuerpo con ayuda de algún sencillo instrumento musical que emita una nota aguda y resonante (unos crótalos pueden servir). Se pide a los alumnos que se concentren y dirijan mentalmente el sonido, como si fuera un rayo láser, a los distintos lugares del cuerpo que se van nombrando: "ponemos el sonido en los pies"... (y se hacen sonar los crótalos); "ponemos el sonido en las piernas"...(y se hacen sonar los crótalos); "lo ponemos en los muslos, el vientre, la cintura", (Se hacen sonar sucesivamente los crótalos).

- *Los caminos del viento*

Esta relajación es muy emotiva y favorece el sentimiento de pertenencia al grupo. Se hace una pasada por el cuerpo y se deja para el final la columna vertebral. A partir de ahí se les sugiere la imagen de la columna como una escala que permite subir a las habitaciones más altas de su cuerpo. También, por un pasadizo secreto, se puede seguir subiendo, mucho más arriba, mucho más arriba, hasta el país de los vientos. Allí pueden volar, recorrer caminos de aire y mirar con otra mirada las cosas. Desde allí ven su casa, se ven a ellos mismos, relajados, y a los compañeros que en ese momento les rodean. Y todo desde allí se ve de "otra manera".

Consiste en ver, oír y sentir internamente una experiencia especialmente agradable y placentera: atravesar un frondoso campo siguiendo un camino claro y definido. En el momento de mayor tranquilidad se ofrece una metáfora de "limpieza" del estrés, de la angustia y la ansiedad, materializada en dejar que agua muy pura, limpia y cristalina recorra cada parte del propio cuerpo desde la cabeza y cuero cabelludo hasta los pies.

Este ejercicio mental de relajación puede realizarse entre 5 y 9 minutos, todas las veces al día que se considere oportuno. Está especialmente

recomendado para períodos en los que el nivel de ansiedad sea elevado: exámenes, retos vitales.

Procedimiento:

1. Túmbate o siéntate cómodamente y siente tu propia respiración. Haz 20 respiraciones tranquilas (inhalando por la nariz y exhalando el aire por la boca), sin esforzarte en que sean artificialmente pausadas, ni rápidas.
2. Haz como si te pusieses de pie en la habitación, con los ojos de tu mente haces como que te levantas (sin hacerlo físicamente) y te diriges hacia la puerta.
3. La abres y te das cuenta que frente a ti hay un frondoso campo agradable. Ves el verde de la copa de los árboles, miras el cielo azul, quizá unas aves revoloteando, escuchas su canto y oyes el sonido del viento que estremece las hojas a su paso, sientes la brisa recorriendo suavemente tus mejillas y hueles ese olor característico del campo.
4. Bajo tus pies ves que hay un camino rojizo arcilloso y decides mover tus piernas en dicha dirección. Caminas con tranquilidad por dicho sendero a tu lado ves arbustos con frutos de colores... ves entre las copas de los árboles claros de luces del sol escuchas el sonido de ciertas hojas secas que crujen mientras las pisas sientes el agradable calor que emana del propio camino hueles la fragancia de hojarasca seca todo esto mientras sigues caminando encontrándote cada vez más tranquilo.⁵Mientras continúas en el camino suena el sonido de una cascada y decides dirigirte hacia donde proviene ese grato susurro ves frente a ti un lago de agua cristalina muy pura y limpia el sol está alto sobre tus espaldas calentándote todo esto hace que esté profundamente relajado y lo disfrute.
6. Hago que mis manos tomen la forma de un cuenco y las meto dentro del agua pura y cristalina llevo mis manos a mi cabeza y dejo que el líquido cristalino y limpio recorra cada centímetro de mi cuero cabelludo "me estoy limpiando de cualquier tensión o estrés" vuelvo a llenar mis manos con agua y esta vez las llevo a mi rostro mientras siento que el agua recorre mi frente y mis párpados y mis mejillas y mi boca y esto hace que esté cada vez más tranquilo y disfrutando, lo único que tengo que hacer es disfrutar de mi mundo interior, continúo llevando esta agua pura y limpia a mi cuello y mi nuca siento como esta cae suavemente por mi espalda y mi pecho "me estoy limpiando inconscientemente del estrés y la ansiedad" ahora dejo que el agua recorra mis brazos el derecho el izquierdo estoy cada vez más limpio y profundamente tranquilo ahora llevo esta agua pura a mis genitales hacia

mis piernas y mis pies y esto hace que esté totalmente limpio y disfrutando de mi propia capacidad.

7. Dejo que el sol caliente mi cuerpo ahora decido seguir caminado esta vez en el camino de regreso tranquilamente llego a la habitación me pongo cómodo y al abrir los ojos recuperaré plena vigilia y traeré dentro de mí el estado de mayor tranquilidad y disfrute que viví en mi propio mundo interior. Puedes abrir los ojos.

BIBLIOGRAFIA

1. Astudillo W, Mendinueta C. Métodos no farmacológicos para promover el bienestar del paciente. En: Astudillo W, Mendinueta C, Astudillo E, editores. Cuidados del enfermo en fase terminal y atención a su familia. Pamplona: Universidad de Navarra; 1995.p. 277-290.
2. Bernstein DA, Borkovec TD. Entrenamiento en relajación progresiva. Un manual para terapeutas. 2ªed. Bilbao: Desclée de Brouwer; 1983.
3. Bueno AM, Buceta JM, Amigo I. Efectos multidimensionales de un programa de entrenamiento en relajación progresiva aplicado a sujetos con estados de ansiedad. Revista de Psicología General y Aplicada. 1986; 41:653-66.
4. Bailey L. Music therapy in pain management. J Pain & Symptom Management. 1986; 1 (1):25-7.
5. Benson H. The relaxation response. Londres: W. Collins and Sons; 1975.
6. Ballentine R. Science of breath. Glenview IL: Himalayan International Institute; 1976.
7. Carnwarth T, Miller D. Psicoterapia conductual en asistencia primaria. Manual práctico. Barcelona: Martínez Roca; 1989.
8. Cobián A. Yo sí creo en la hipnosis. Santiago de Cuba: Editorial Oriente; 1997.
9. Capafons A, Amigó S, Bayot A. Terapia de auto-regulación y tratamiento del hábito de fumar: resultados obtenidos al finalizar el tratamiento y primeros datos sobre el seguimiento. Revista Española de Drogodependencias. 1992; 17: 269-7.
10. Carrió MC, Botella C, Ballester R. La eficacia del entrenamiento en respiración lenta y de la terapia cognitiva focal en un caso de trastorno por angustia con agorafobia. Anales de Psicología. 1996; 12(1) :1-17.
11. Castro Bertrán AR, Ramírez Romaguera M. Tratamiento de Pacientes Neuróticos con dificultades en la Inteligencia Emocional. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2004.

12. Chóliz M, Capafons A. Revisión conceptual del biofeedback. *Análisis y Modificación de Conducta*. 1990; 16(49):395-416.
13. Chóliz M. Desarrollo de un procedimiento de respiración para el tratamiento del insomnio. *Fundamentos teóricos y evidencia experimental. Análisis y Modificación de Conducta*. 1993; 19(65) : 421-32.
14. Durand de Bousingen R. *La relajación. ¿Qué sé?* México: Lito Arte; 2000
15. Davis M, McKay M, Eshelman ER. *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca; 1985.
16. Domínguez B, Martínez O, Silva A, Valderrama P. *Técnicas psicológicas no invasivas para el control del dolor crónico en pacientes adultos*. México DF: Versim; 2002.
17. González Menéndez, R. *LA psicología en el campo de la salud y la enfermedad*. La Habana: Editorial Científico técnica; 2004.
18. Méndez FX, Romero A. *Terapia conductual y cognitiva*. En: Puente A editores. *Manual de Psicología*. Madrid: Eudema; 2003.
19. Otero Ojeda A, Rabelo Pérez V, Calzadilla Fierro. *Tercer Glosario cubano de Psiquiatría*. Ministerio de salud Pública: Hospital Psiquiátrico; 2001.
20. Pargaz Torres F, *Enfermería en la Medicina Tradicional y Natural*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2005.
21. Zaldivar Perez D, Vega Vega R, Roca Perara M. *Psicoterapia general*. La Habana: Editorial Félix Varela; 2004.
22. Méndez FJ, Olivares J, Quiles MJ. *Técnicas de relajación y respiración*. En: Olivares J, Méndez FJ editores. *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Biblioteca Nueva; 1998.p. 27-78.
23. Méndez FX, Romero A. *Terapia conductual y cognitiva*. En: Puente A editor. *Manual de Psicología*. Madrid: Eudema; 2003.
24. Martínez B, Asís M. *Hipnosis: teoría, métodos y técnicas*. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 1989.
25. Olivares J. *Análisis de la conducta. Impresiones ligeras*. Murcia: Facultad de Psicología; 1996.
26. Orlandini A. *Técnicas en Psicofarmacología Clínica*. Santiago de Cuba: Editorial Oriente; 1984.

27. Pargaz Torres F. *Enfermería en la Medicina Tradicional y Natural*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2005.
28. Smith JC. *Cognitive-behavioral relaxation training*. New York: Spriger; 1990.
29. Smith JC. *Dinámica de la relajación*. Gerona: Tikal Ediciones; 1994.
30. Schultz JH. *Autogenic Training: a psychophysiologic approach to Psychotherapy*. New York: Grune y Stratton; 1959
31. Schultz JH. *El entrenamiento autógeno: autorrelajación concentrativa*. 4ªed. Barcelona: Científico-Médica; 1980.
32. Grau J, Martín M. *El entrenamiento autógeno: cuaderno para el paciente*. Hospital C.Q. "Hnos. Ameijeiras", La Habana, impresiones ligeras, 1985.