

ANEXO II

ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN MUSCULAR

La relajación muscular es una habilidad que se aprende a través de la práctica repetida. La instrucción puede hacerse primero de forma independiente para cada alumno/a y después practicada en grupo o bien puede enseñarse desde el principio de forma grupal.

Es recomendable que la primera vez que se muestre el procedimiento, los/as alumnos/as puedan tocar al educador/a, de forma que comprueben la tensión inicial y la posterior relajación de los músculos.

Preparación

Nos sentamos en una silla que permita que los pies descansen en el suelo con la espalda recta, la mirada al frente y las manos colocadas sobre los muslos. Decimos: Esta es la posición de relajación.

1ª Fase

Se comienza aprendiendo la diferencia entre tensión y relajación de grandes grupos de músculos del cuerpo. El orden a seguir puede ser el siguiente: brazos (por separado), hombros, tronco, piernas (también por separado) y cara.

Inicialmente se enseña al alumnado a tensar un grupo de músculos y se dan instrucciones para que presten atención a las sensaciones que perciben en esos músculos tan tensos.

A continuación pedimos que los suelten y que se concentren en las sensaciones de relajación (hormigueo, calor, sensación de flojera,) y en cómo va desapareciendo la tensión.

La primera vez es recomendable pedir que mantengan cada parte del cuerpo tensa durante 2 segundos y que la relajen durante 10 segundos al menos.

BRAZOS

Mostramos la posición de tensión, que consiste en mantener un brazo recto, con el puño cerrado, tensándolo desde la mano hasta el hombro. Pedimos que imiten la posición y que comprueben dónde sienten la tensión tocándose el brazo con la otra mano. El alumnado aprenderá progresivamente a tensar el brazo ante la señal «Tensamos el brazo» sin necesidad de hacer la comprobación. Con el resto de músculos procedemos de la misma manera.

Seguidamente deben relajar el brazo soltando gradualmente hasta llegar a la posición de relajación. Si es necesario, podemos frotarles suavemente el brazo. Pedimos que se concentren en la sensación que experimentan cuando los músculos comienzan a aflojarse. Se repite el proceso con el otro brazo.

Si existen problemas para tensar las manos y los brazos debido a la falta de fuerza o a un pobre tono muscular, se puede utilizar una pequeña pelota de goma para apretar/soltar con la mano.

HOMBROS

Pedimos que tensen sus hombros levantándolos. Puede ser necesario ayudarles a levantar los hombros con nuestras manos. Después pedimos que los relajen dejando que caigan lentamente, hasta llegar a la posición de relajación.

TRONCO

Cogemos aire para llenar los pulmones y lo retenemos dos segundos. Dejamos salir el aire. Tensamos el estómago empujándolo hacia adentro. Soltamos el estómago.

PIERNAS

Levantamos una pierna de manera que quede paralela al suelo, la tensamos estirando los dedos hacia uno mismo.

Relajamos los dedos y vamos bajando la pierna lentamente hasta la posición de relajación.

CARA

Apretamos firmemente los labios y los dientes, cerramos los ojos fuertemente.

Dejamos de apretar los ojos. Soltamos la mandíbula hasta dejar la boca un poco abierta.

Opcionalmente, una vez hemos terminado toda la secuencia, podemos hacer un breve repaso para que tomen conciencia de la relajación de todo el cuerpo: Ya tenemos las manos y brazos relajados (pausa), los hombros (pausa), el tronco relajado, respiramos lentamente (pausa), las piernas relajadas (pausa) y nuestra cara relajada (pausa). Todo nuestro cuerpo está completamente relajado, es muy agradable.

2ª Fase

Una vez han aprendido a relajarse siguiendo las instrucciones descritas en la fase 1, se les instruye en la relajación de forma directa de sus músculos, es decir, sin necesidad de tensar antes.

Podemos seguir el mismo orden que en la fase anterior y utilizar la clave: Relajamos X, por ejemplo, relajamos las manos. Utilizamos verbalizaciones que ayuden a percibir las señales de relajación (*Sentimos que nos pesan los hombros, Empezamos a notar un cosquilleo agradable en las piernas, etc.* A medida que vamos pasando por los distintos grupos musculares, si lo creemos conveniente, podemos añadir el conteo descendente (10, relajamos las manos – 9, relajamos los brazos – 8, relajamos los hombros...) y/o respiraciones lentas. Se puede terminar con una escena agradable sencilla (Imaginad que estamos tumbados en la playa, hace muy bueno, estamos a gusto...).

Tras la práctica repetida, se les enseña a relajar todo el cuerpo en pocos segundos con la clave Relax X: Relax manos, relax brazos...

Generalización de la relajación muscular

A continuación aparecen algunas sugerencias para facilitar que el alumnado aplique lo aprendido en situaciones distintas:

- Enseñar la relajación muscular en diferentes condiciones: distintas intensidades de ruido ambiental, en otros lugares (aula, pasillo, patio, casa...) y posiciones (tumbado y de pie).
- Aprender a identificar las señales de tensión y ansiedad (dolor muscular, temblor...). Primero es el educador/a o los familiares quienes animan a relajarse al alumno/a cuando las detectan, y posteriormente se le enseña a identificar sus propias señales y a seguir las autoinstrucciones.
- Reforzar los intentos, al principio de forma masiva (siempre que lo hace) y luego intermitentemente, hasta desaparecer.

Adaptado de Joseph R. Cautela y June Groden