

I. EXPLICACIÓN

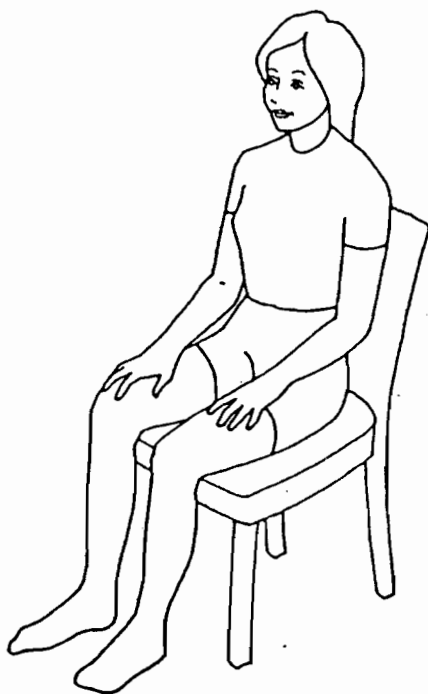
Cuando usted se encuentra angustiado o nervioso, ciertos músculos de su cuerpo están tensos. Si pudiera aprender a identificar estos músculos podría relajarlos y experimentar una sensación opuesta a la tensión, se sentiría relajado porque sus músculos están relajados. Nosotros enseñamos la relajación haciendo que ponga tensos ciertos músculos del cuerpo y después los relaje. Los mismos músculos que usted tensa deliberadamente son los que se ponen tensos cuando está angustiado o nervioso. Si usted aprende a tensar ciertos músculos de su cuerpo, conseguirá identificarlos cuando estén tensos; después aprenderá a relajarlos. Si aprende a relajarse tal como le indicamos y practica siguiendo nuestras instrucciones, al cabo de cierto tiempo podrá relajarse en cualquier situación que le provoque ansiedad.

De igual modo, si usted se dirige hacia una situación que prevé desencadenante de ansiedad (poner un ejemplo), puede relajarse justo antes de entrar en dicha situación. Si se ha encontrado en una situación que le ha provocado ansiedad y aún se siente perturbado (poner un ejemplo), puede relajarse y minimizar el efecto de dicha ansiedad. En otras palabras, usted va a usar la relajación como una técnica de autocontrol para el resto de su vida, *antes* de una situación que le produzca ansiedad, *durante* la situación, mientras está ansioso, y *después* de una situación ansiógena si todavía siente ansiedad.

Hacer relajación dos veces al día o en cualquier momento en que la necesite le ayudará a mantener un nivel bajo de ansiedad, le ayudará a dejar de sentir miedo de las cosas nuevas y le ayudará también a perder el miedo a ciertas situaciones.

II. LA POSICIÓN DE RELAJACIÓN

Siéntese en una silla lo más cómodo que pueda. Mantenga la cabeza recta sobre los hombros, no la incline ni hacia delante ni hacia atrás. Su espalda debe estar tocando el respaldo de la silla. Coloque adecuadamente las piernas sin cruzarlas y apoye totalmente los pies en el suelo. Ponga las manos sobre los muslos. Ahora puede comenzar a intentar relajarse. Ésta es la posición de relajación.



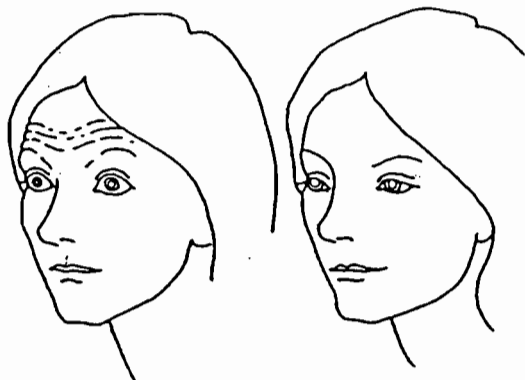
III. TENSAR Y RELAJAR GRUPOS DE MÚSCULOS

Una vez que se encuentre cómodo, debe comenzar a tensar y relajar grupos de músculos. Cuando tense un músculo, intente notar en qué zona particular siente la tensión. Es muy importante que consiga el máximo grado de tensión posible, tanta cuanto sea capaz de alcanzar para cada grupo de músculos. Después concéntrese en lo que siente cuando los músculos están relajados. La secuencia, por tanto, es la siguiente: (1) tensar los músculos en su grado máximo, (2) notar en todos los músculos la sensación de tensión, (3) relajarse y (4) sentir la agradable sensación de la relajación. Cuando tense una zona particular del cuerpo, *debe mantener el resto del cuerpo relajado*. Esto al principio le resultará difícil pero con un poco de práctica lo conseguirá. Si tiene problemas con alguna zona particular, como podrían ser los músculos de la cara o la cabeza, practicar frente a un espejo puede serle útil. El espejo puede utilizarlo también para observar cómo el resto de su cuerpo se mantiene relajado mientras usted se concentra en la tensión y relajación de un área particular.

En las siguientes páginas se presenta una descripción de cómo tensar y relajar los distintos grupos musculares. Las ilustraciones le podrán ser de gran utilidad. Después de relajar cada grupo muscular intente notar y sentir la agradable sensación que conlleva durante unos pocos segundos antes de comenzar con el siguiente grupo muscular.

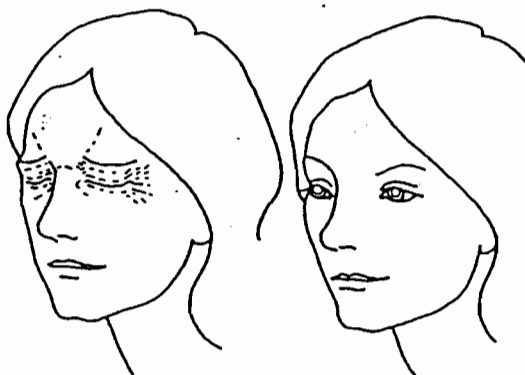
Cuando practique la relajación por primera vez, debe asegurarse de que concede tiempo suficiente para notar tanto la sensación de tensión como la de relajación. Nosotros

le recomendamos que mantenga tensa cada parte de su cuerpo alrededor de unos cinco segundos y que se concentre en sentir la sensación de relajación durante unos diez segundos como mínimo. Algunas partes de su cuerpo pueden requerir más tiempo que otras (por ejemplo, la espalda normalmente necesita más tiempo que los brazos). A estas áreas que presentan una especial dificultad se le deben conceder periodos de tiempo más largos. Cuando crea que está dedicando tiempo suficiente para examinar sus sensaciones de tensión y relajación, retire progresivamente su atención sobre este punto de manera que pueda concentrarse específicamente en las sensaciones de tensión y relajación.



FRENTE

Arrugue su frente subiéndola hacia arriba. Note dónde siente particularmente la tensión (sobre el puente de la nariz y alrededor de cada ceja). Ahora relájela muy despacio poniendo especial atención a esas zonas que estaban particularmente tensas. Tómese unos segundos para sentir la agradable sensación de la falta de tensión en todos esos músculos. Es como si los músculos hubieran desaparecido. Están totalmente relajados. La idea es que al tensar una cierta zona de su cuerpo, note dónde está la tensión, y al relajar despacio esa zona pueda identificar qué músculos está relajando.

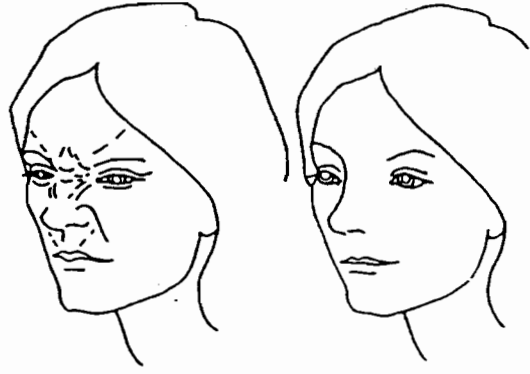


OJOS

Cierre los ojos apretándolos fuertemente. Debe sentir la tensión en toda la zona alrededor de los ojos, en cada párpado y sobre los bordes interior y exterior de cada ojo. Ponga especial atención a las zonas que están tensas. Poco a poco relaje sus ojos tanto como pueda y, muy despacio, entreábralos. Note la diferencia entre las sensaciones.

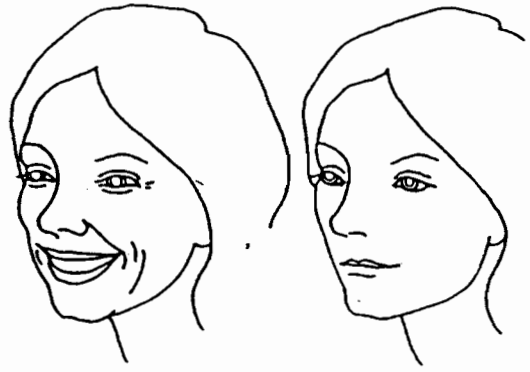
NARIZ

Arrugue su nariz. El puente y los orificios de la nariz están especialmente tensos. Ponga mucha atención en estas zonas. Gradualmente relaje su nariz, despacio, dejando toda la tensión fuera. Note cómo ahora siente esos músculos como perdidos, sin tensión, totalmente relajados. Debe de notar la diferencia entre la sensación de tensión y la de relajación.



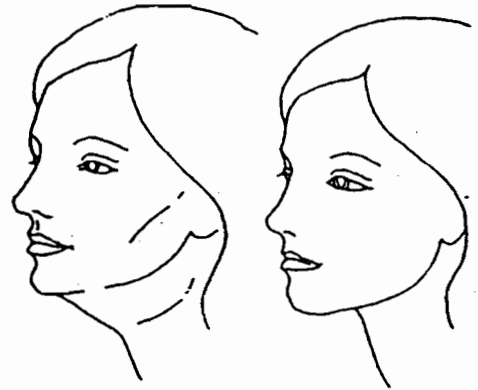
SONRISA

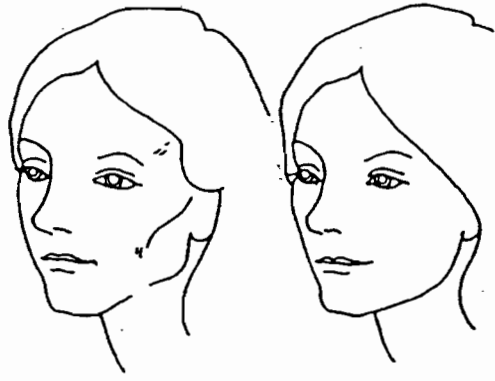
Haga que su cara y su boca adopten una sonrisa forzada. Los labios superior e inferior así como ambas mejillas deben estar tensos y rígidos. Los labios deben estar fuertemente apretados sobre los dientes. Gradualmente relaje los músculos de cada lado de sus mejillas y cara. Note la sensación que experimenta cuando todos estos músculos dejan de hacer presión, olvide toda la tensión para relajarse. Ahora están totalmente relajados y usted puede sentirlo.



LENGUA

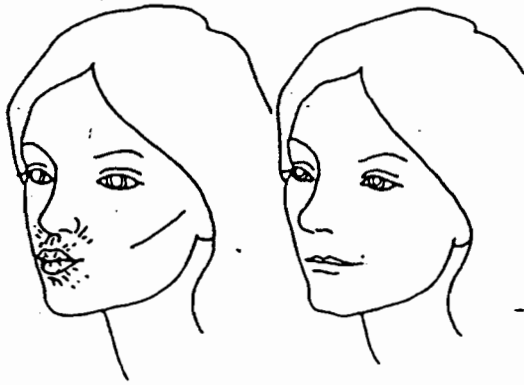
Coloque su lengua de forma que apriete fuertemente el cielo de su boca. Dése cuenta del lugar donde siente la tensión (dentro de la boca, en la lengua así como en los músculos que están debajo de la mandíbula). Poco a poco relaje este grupo de músculos, vaya dejando caer gradualmente la lengua sobre la boca, apóyela. Ponga especial atención a las zonas que están particularmente tensas. Note cómo siente relajarse estos músculos. Experimente la diferencia entre tensión y relajación.





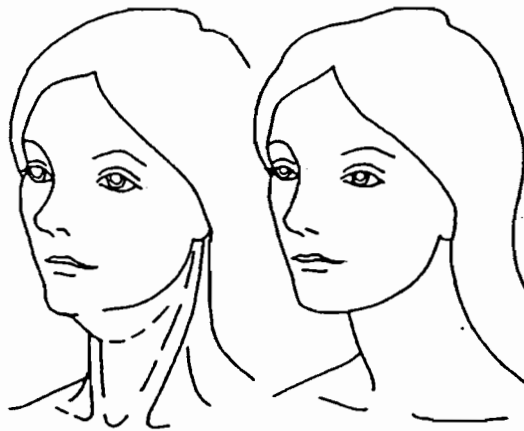
MANDÍBULA

Apriete sus dientes (los músculos que están tensos son los que están a los lados de la cara y en las sienes). Poco a poco relaje la mandíbula y experimente la sensación de dejarla ir. Sienta cómo esos músculos se apagan, se relajan. De nuevo sienta y note la diferencia con respecto a la tensión.



LABIOS

Arrugue sus labios fuertemente. Note la tensión en los labios superior e inferior y en toda la zona alrededor de los labios. Ponga enorme atención en todas estas zonas que ahora están tensas. Gradualmente relaje sus labios. Note cómo siente estos músculos perdidos, apagados, relajados. Es muy diferente a cuando estaban tensos, dése cuenta de ello.



CUELLO

Apriete y tense su cuello. Compruebe dónde siente la tensión (en el bocado de Adán y también a cada lado del cuello, así como en la nuca). Concéntrese en las zonas que ahora están tensas. Relaje poco a poco su cuello. Note cómo los músculos pierden la tensión y se relajan paulatinamente.

Si tiene problemas con este procedimiento a veces resulta útil mirarse a un espejo para tener un «feedback» que le permita ver cómo lo está haciendo.

CUELLO/PROCEDIMIENTO ALTERNATIVO

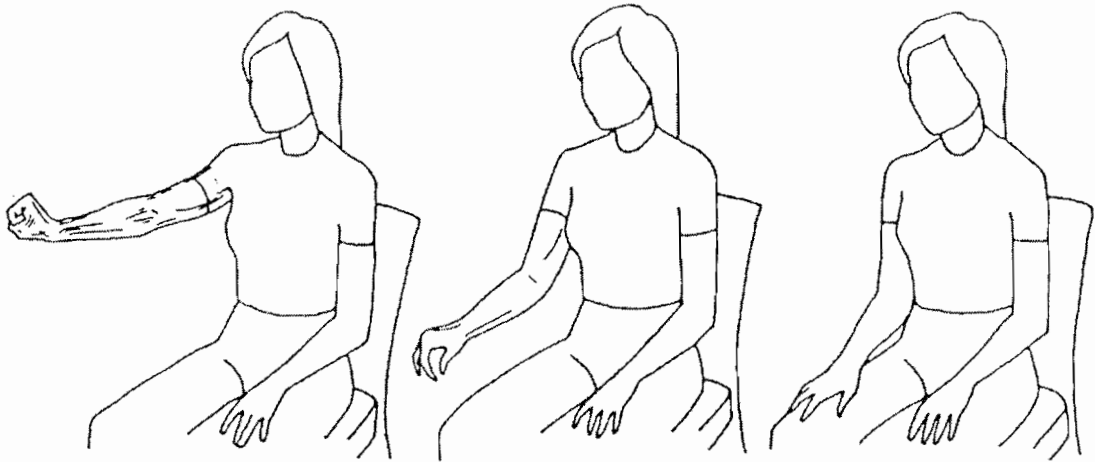
Si después de alguna práctica usted todavía tiene alguna dificultad y nota tensión en los músculos del cuello, existe otro procedimiento para conseguir el mismo efecto.

POSICIÓN HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS

Incline la cabeza hacia delante hasta tocar el pecho con la barbilla. Compruebe cómo siente tensión en la parte delantera del cuello pero muy especialmente en la nuca. Ahora relaje gradualmente estos músculos y coloque su cabeza en una posición confortable. Siénta la agradable sensación de relax en todos estos músculos. Note lo placentero de la relajación y su diferencia con la tensión. A continuación realice el ejercicio opuesto, es decir, incline la cabeza hacia atrás repitiendo el ejercicio anterior.

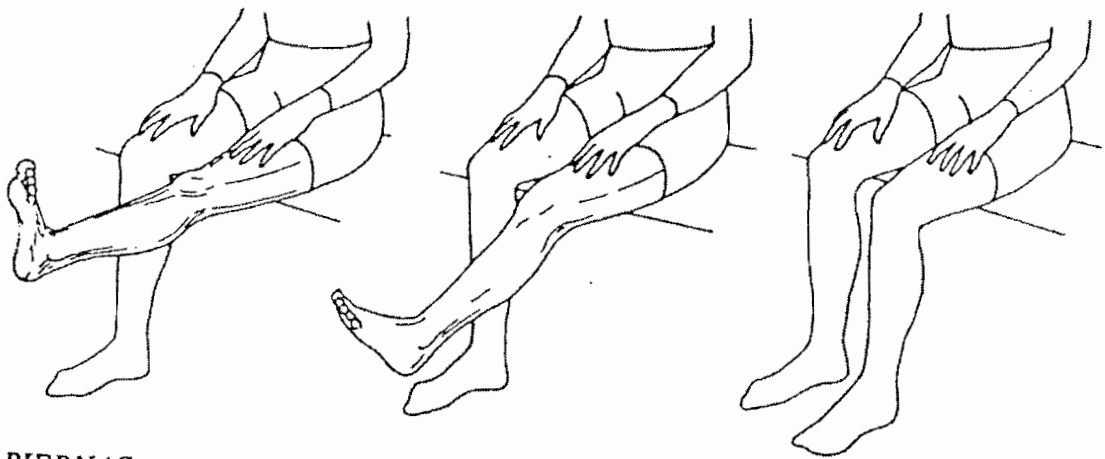
POSICIÓN LATERAL

Mientras está todavía en la posición de relajación incline su cabeza hacia la derecha de forma que se dirija hacia su hombro. Sentirá alguna tensión en el lado derecho del cuello, pero donde especialmente notará la tensión será en el lado izquierdo. Lleve de nuevo su cabeza a la posición de relajación. Note las diferentes sensaciones que experimenta en su cuello. Ahora incline su cabeza hacia la izquierda de forma que se dirija al hombro izquierdo. Sentirá alguna tensión en el lado izquierdo del cuello, pero donde la sentirá especialmente será en el lado derecho. Gradualmente, lleve la cabeza a la posición de relajación. Note la diferencia de sensaciones cuando estos músculos pasan de la tensión a la relajación, y entonces relájese.



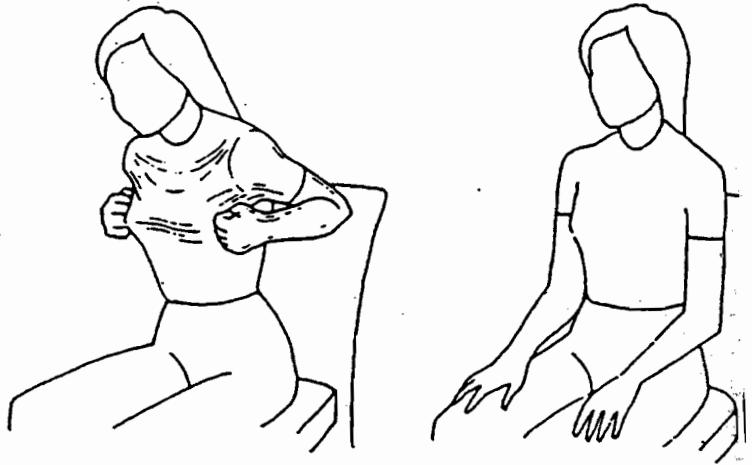
BRAZOS

Extienda su brazo derecho y póngalo tan rígido como pueda manteniendo el puño cerrado. Ejercer tensión en todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Realice el máximo de tensión. Compruebe cómo se incrementa la tensión muscular en el bíceps, antebrazo, alrededor de la muñeca y en los dedos. Gradualmente relaje y baje el brazo dejándolo caer hasta que de nuevo descansa sobre sus muslos en la posición de relajación. Ahora compruebe cómo estos músculos están perdidos, apagados, relajados. Experimente la diferencia entre ahora que están relajados y la sensación anterior de tensión y rigidez. Ahora es todo mucho más agradable. Repita el mismo ejercicio con el brazo izquierdo.



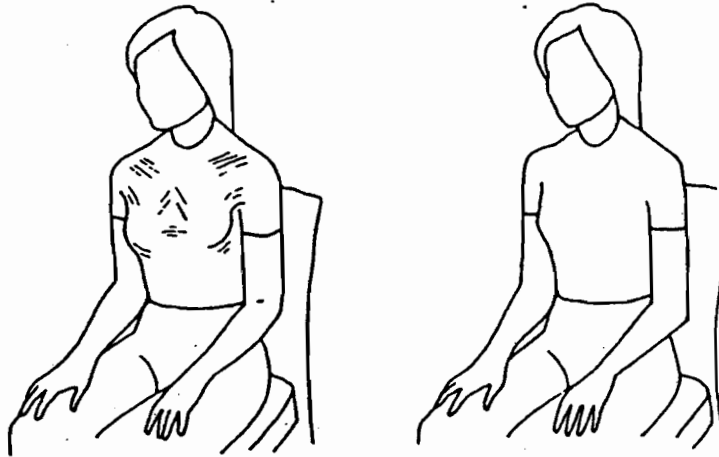
PIERNAS

Levante horizontalmente su pierna derecha arqueando el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Debe ejercer el máximo grado de tensión. Compruebe dónde siente la tensión (trasero, pantorrilla, muslo, rodilla y pie). Relaje lentamente todas estas zonas y baje despacio la pierna hasta que el pie derecho descansa sobre el suelo, relaje también la rodilla. Asegúrese que sus piernas están en posición de relajación. Note la sensación de relajación en estos músculos, observe cómo la tensión ha desaparecido y están totalmente descansados. Experimente la diferencia entre tensión y relajación. Repita el mismo ejercicio con la pierna izquierda.



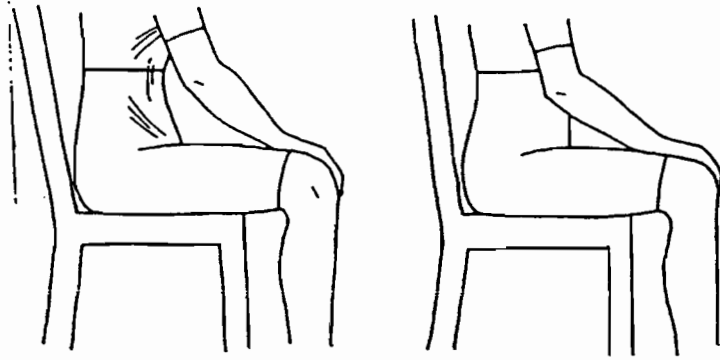
ESPALDA

Incline hacia delante su cuerpo en la silla. Eleve los brazos llevando los codos hacia atrás y hacia arriba hasta la espalda, arqueando la espalda hacia delante. Note dónde siente particularmente la tensión (en los hombros y algo más abajo de la mitad de espalda). Relájese gradualmente llevando de nuevo el cuerpo hacia la silla buscando posición original y vuelva a poner los brazos sobre los muslos en posición de relajación. Ahora note y sienta cómo se ha perdido la tensión en todos estos músculos. Ha desaparecido la tensión para dar paso a la relajación. Ahora están totalmente relajados. Experimente la diferencia entre la tensión y la relajación.



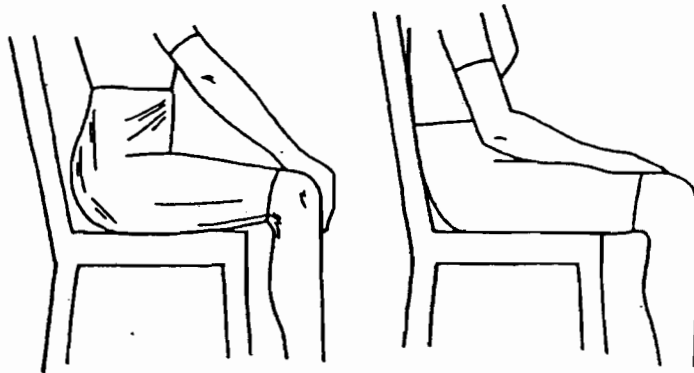
TÓRAX

Tense y ponga rígido el pecho, intente constreñirlo como si quisiera reducir sus pulmones. Note dónde siente la tensión (hacia la mitad del tórax y en la parte superior e inferior de cada pecho). Relaje gradualmente su tórax y note cómo desaparece la tensión en estos músculos. Ahora están relajados, experimente la diferencia entre la tensión y la relajación.



ESTÓMAGO

Tense fuertemente los músculos de su estómago comprimiéndolos hasta que lo ponga tan duro como una tabla. Note dónde siente la tensión (en el ombligo y alrededor de éste, en un círculo de unos diez centímetros de diámetro). Relájelos gradualmente hasta que su estómago vuelva a su posición natural. Sienta cómo estos músculos están perdidos, apagados y relajados. No olvide que la idea es tener una zona de su cuerpo muy tensa para que pueda notar la tensión en esa zona y la pueda relajar despacio hasta identificar los músculos que usted mismo está relajando.

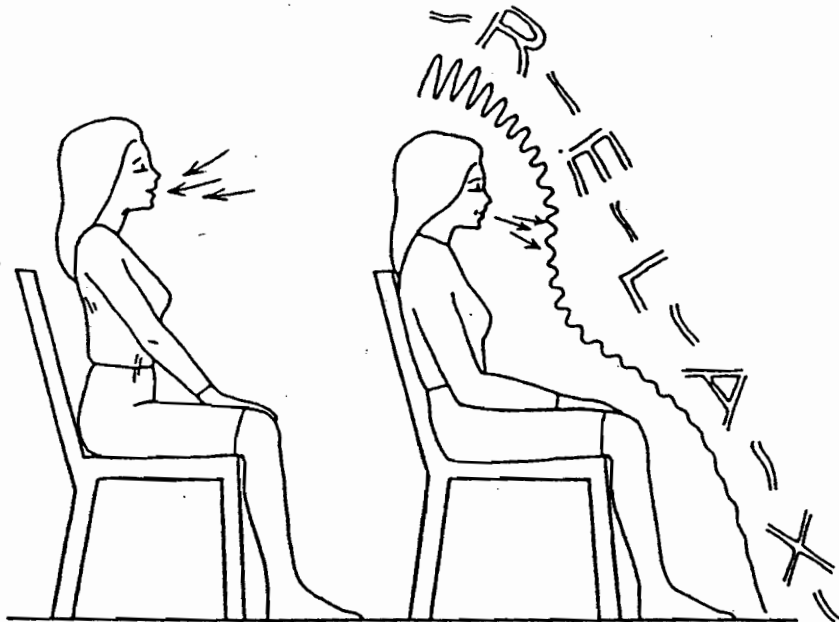


DEBAJO DE LA CINTURA

Tense todos los músculos que están debajo de la cintura, incluyendo las nalgas y los muslos. Debe sentir como si se elevara de la silla. Debe notar que también se tensan las piernas un poco. Observe las zonas particularmente tensas (trasero, muslos y todos los músculos que están en contacto con la silla). Relaje lentamente estos músculos y vuelva a recostarse en la silla. Observe cómo ha desaparecido la tensión en estos músculos, están apagados, relajados. Experimente la sensación de relajación. Compruebe la diferencia existente entre la tensión y la relajación.

IV. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Compruebe que se encuentra en la posición de relajación. Ahora cierre los ojos e intente relajar todo su cuerpo. Si nota que alguna parte está tensa, intente relajarla. Haga una profunda inspiración, manténgala y después expulse el aire lentamente; mientras está exhalando relaje todo su cuerpo, de la cabeza a los pies. Intente imaginar que está viendo cómo se relajan todos sus músculos. Es como si alguien enfrente de usted moviera una especie de varita mágica, empezando por su cabeza y bajando progresivamente hasta los pies. Conforme la varita baja, usted siente cómo las partes de su cuerpo por las que ella va pasando van quedando relajadas. Haga esto cinco veces. Respire de la misma forma otra vez, pero en este caso cuando empiece a exhalar pronuncie para sí mismo la palabra «R-E-L-A-X» lentamente, de forma que cuando llegue a la «X» haya recorrido todo su cuerpo relajándolo completamente, desde la cabeza hasta los dedos de los pies. Repítalo cinco veces.



V. RELAJACIÓN SIN TENSIÓN

Repita de nuevo el proceso de relajación, pero esta vez no tense ninguna zona de su cuerpo a menos que encuentre dificultad para relajarla. Recorra todo su cuerpo y relájelo tanto como pueda. Una vez que haya relajado todas las partes de su cuerpo realice cinco ejercicios de respiración mientras pronuncia la palabra «R-E-L-A-X» tal como hemos descrito anteriormente.

VI. PRÁCTICA

Es muy importante que usted practique. La relajación es como cualquier otra habilidad; a mayor práctica mejor resultado. Usted debe poner en práctica el apartado III, *Tensar y relajar grupos de músculos*, y el apartado V, *Relajación sin tensión*, dos veces al día. Como dijimos anteriormente, las sesiones prácticas deben consistir en tensar cada zona, notar qué parte está tensa, relajarla gradualmente y sentir la sensación de relajación en estos músculos. Cuando haya hecho esto, relaje todo el cuerpo de nuevo pero esta vez sin tensar los músculos sino concentrándose en relajar cada zona de su cuerpo. Después realice diez o más respiraciones profundas mientras pronuncia la palabra «R-E-L-A-X». Al principio todo esto le llevará de quince a veinte minutos diarios. Con el tiempo, usted será capaz de realizar tan sólo el apartado V, *Relajación sin tensión*, y después los ejercicios de respiración profunda pronunciando la palabra «R-E-L-A-X».

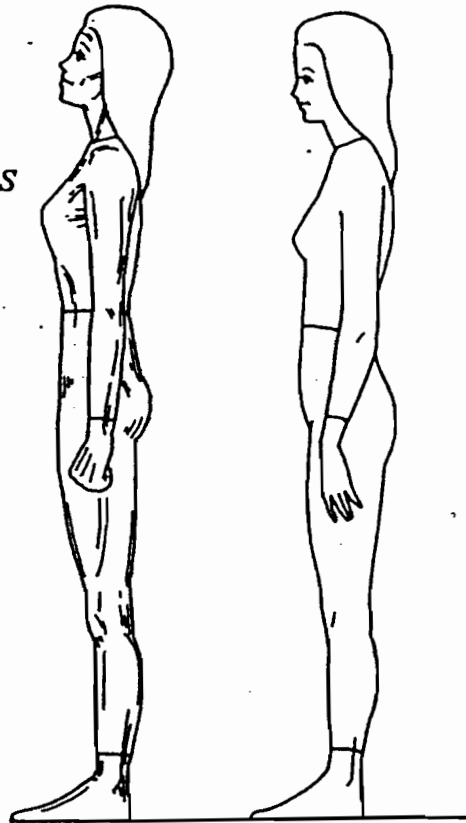
Realice registros de su nivel de tensión y relajación utilizando el formulario I (página 42) durante dos semanas o hasta que domine el procedimiento. Si necesita más de dos semanas, utilice formularios adicionales. Después practique el apartado V, *Relajación sin tensión*.

Realizar cotidianamente los registros tiene grandes ventajas: (1) nuestra experiencia nos indica que los individuos están más predispuestos a practicar si llevan un registro de su conducta; (2) el registro proporciona una valiosa información del progreso en el programa.

VII. RELAJACIÓN EN OTRAS POSICIONES

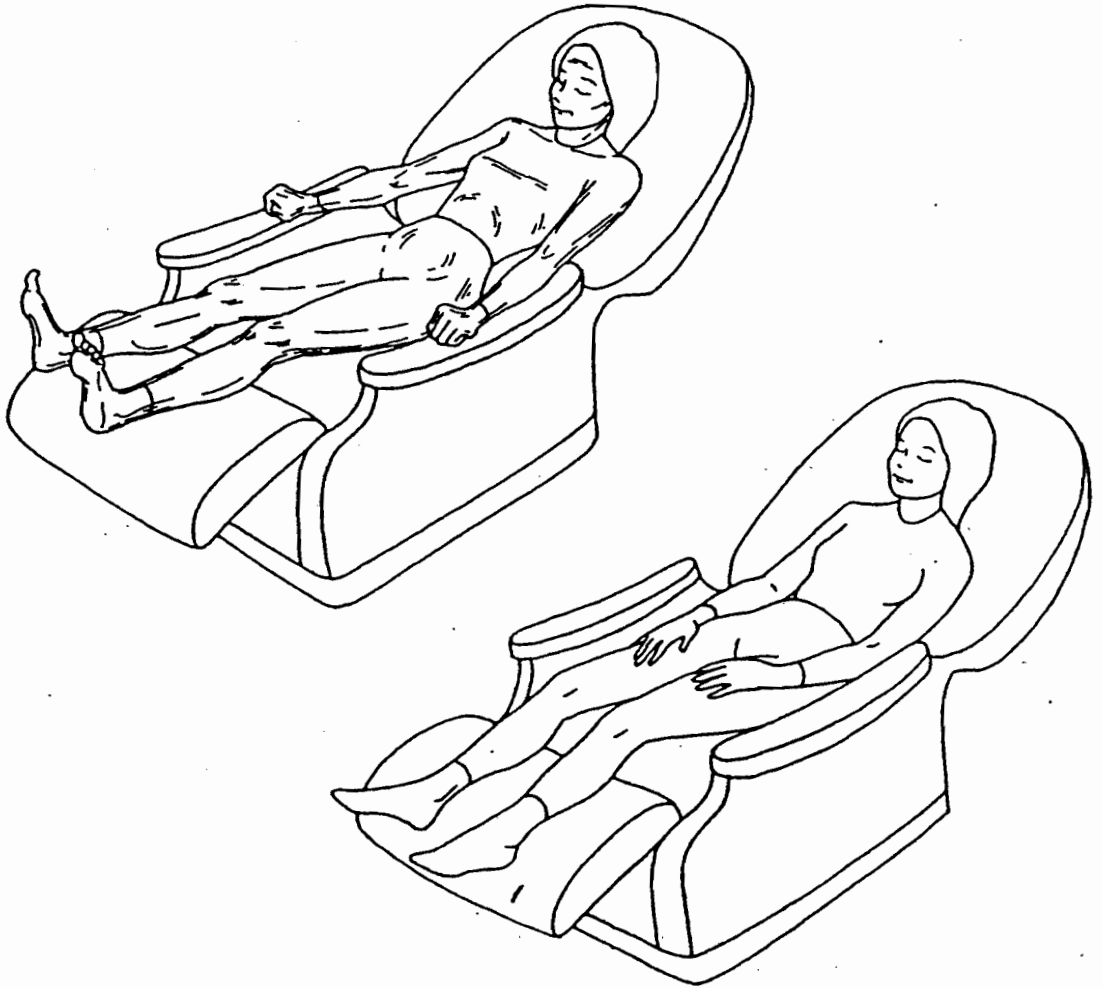
RELAJACIÓN ESTANDO DE PIE

Una vez que usted consiga relajarse poniendo en práctica únicamente el apartado V, *Relajación sin tensión*, deberá practicar la relajación estando de pie. Póngase de pie, mantenga la cabeza recta sobre los hombros, tense todo su cuerpo, apriete las manos a ambos lados de su cuerpo, meta hacia adentro el estómago y tense los muslos y las nalgas así como las rodillas. Note dónde siente particularmente la tensión. Relaje poco a poco todos estos músculos empezando por la cabeza y terminando por los pies. Sienta cómo estos músculos están perdidos, apagados y relajados. Note la diferencia entre la sensación de tensión y la de relajación.



RELAJACIÓN MIENTRAS CAMINA

Puede practicar la relajación mientras camina relajando todos los músculos, desde la cabeza hasta los pies, excepto los necesarios para caminar. Al mismo tiempo puede hacer los ejercicios de respiración.



RELAJACIÓN ESTANDO TUMBADO

También debería practicar la relajación estando tumbado. Un sillón reclinable es útil pero también se puede usar el suelo, la cama o un canapé. Cuando esté tumbado tense todo su cuerpo. Concéntrese en cada parte de su cuerpo, compruebe qué zonas están tensas y relájelas. Después de hacer esto con cada una de las partes de su cuerpo, realice diez ejercicios de respiración en la misma posición.