

DEPARTAMENTO DE PERSONALIDAD, EVALUACION Y TRATAMIENTO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Tesis Doctoral:

**ANALISIS DE COMPONENTES DE UN TRATAMIENTO
COGNITIVO-SOMATICO-CONDUCTUAL DEL
MIEDO A HABLAR EN PUBLICO.**

Segunda Parte

Autor: **ARTURO BADOS LOPEZ**

Directora: Dra. **CARMINA SALDAÑA GARCIA**

Barcelona, 1986

**APENDICE 3. ENTRENAMIENTO EN RELAJACION PROGRESIVA.
MANUAL PARA LOS SUJETOS.**

ENTRENAMIENTO EN RELAJACION PROGRESIVA: INTRODUCCION.

Existen diversas situaciones (por ejemplo, hablar en público) en las que en base a tu propia experiencia pasada, a la observación o a la información que has recibido de otros, tú has aprendido a reaccionar poniéndote tenso (ansioso, nervioso, temeroso, inquieto, desasosegado). Esta tensión se traduce en sentimientos subjetivos, pero también en reacciones somáticas como músculos tensos, sudoración, estómago revuelto, ritmo cardíaco acelerado, respiración agitada, hipertensión, etc. Lo que nosotros queremos es ayudarte a que aprendas a hacer frente a estas situaciones, de modo que dejen de perturbarte. Parte del entrenamiento a realizar incluye aprender a relajarse, de manera que en las situaciones en que adviertes que te estás poniendo excesivamente inquieto, seas capaz de reducir la tensión hasta un nivel aceptable.

En efecto, no se trata de eliminar completamente la tensión, ya que es normal que aparezca un cierto grado de esta, incluidas las reacciones somáticas, en situaciones nuevas o demandantes (como, por ejemplo, dar una charla, hacer un exámen, participar en un campeonato, hacer una cita con una persona del sexo opuesto, actuar en público, etc.). De hecho, ese cierto grado de tensión es facilitador, ya que sirve de energía y acicate para prepararse y desempeñarse bien en la situación. Lo que es negativo es que dicha tensión sobrepase un cierto grado, de modo que entonces una persona tiende a evitar la situación o se desenvuelve francamente mal en ella. Es para reducir esta tensión excesiva que es útil aprender a relajarse.

El procedimiento que vas a emplear se denomina entrenamiento en relajación progresiva y consiste básicamente en aprender a tensar y luego relajar secuencialmente diversos grupos de músculos en todo el cuerpo, mientras que al mismo tiempo se dirige la atención cuidadosamente a las sensaciones asociadas con la tensión y la relajación. De esta forma, aprenderás a relajarte y a reconocer y diferenciar la tensión y la relajación.

Aprender a relajarse es muy similar a aprender otro tipo de habilidades como nadar, conducir, montar en bicicleta, etc. Al principio, todo es lento y deliberado, pero con práctica, y queremos enfatizar la palabra práctica, lograrás relajarte con rapidez sin necesidad de tensar primero los músculos. Sin una práctica regular, el procedimiento no funcionará. En cambio, cuanto más practiques, mejor serán los resultados. Si bien algunas personas aprenden a relajarse rápidamente, la mayoría

necesitan para ello el entrenamiento completo (6 semanas). Por tanto, no te desanimes si no obtienes resultados inmediatos. Ten en cuenta además que, especialmente al principio, el procedimiento puede resultarles a algunas personas un poco monótono.

Puede parecerle extraño que si queremos producir relajación, empecemos produciendo tensión. Hay dos razones para esto:

1. La fase de tensión hará que aprendas a percibir claramente las sensaciones asociadas con la aparición de la tensión o de la ansiedad, y esas sensaciones te servirán como señal de que es necesario relajarse.

2. La descarga súbita de la tensión muscular generada permite a los músculos relajarse más profundamente que si se hubiera intentado ya desde el principio el relajarlos directamente sin pasar por la fase de tensión previa. Posteriormente, aprenderás a relajar los músculos directamente sin ponerlos previamente en tensión. Además, la relajación muscular conseguida va normalmente acompañada por una reducción de otras respuestas corporales (ritmo cardíaco, ritmo respiratorio, tensión arterial, molestias estomacales, etc.) y por una relajación mental.

Para que este entrenamiento en relajación te produzca el máximo beneficio, es necesario practicar al menos una vez al día; si dispones de tiempo, dos veces al día es todavía mejor. Si no practicas regularmente, no obtendrás ningún beneficio de este entrenamiento. En cambio, con la práctica continuada, aprenderás a relajarte profundamente y a darte cuenta cada vez más pronto de cuándo te pones en tensión; de esta forma, podrás aplicar la relajación para reducir la ansiedad y la tensión en diversas situaciones de tu vida cotidiana que así lo requieran. Así, si vas a encontrarte en una situación en la que te parece que vas a experimentar tensión o ansiedad (por ejemplo, dar una charla en público), puedes relajarte justo antes de entrar en dicha situación. También puedes relajarte durante la situación, mientras estás ansioso, o después de una situación perturbadora si todavía sientes tensión, pero esto no suele ser tan eficaz como aprender a relajarse antes de la situación, justo cuando uno comenzaría a ponerse en tensión.

Alcanzar un estado profundo de relajación es una experiencia muy agradable. Además de ayudar a hacer frente a situaciones como el hablar en público, se ha mostrado útil en otras áreas. Así, después de realizar un entrenamiento en relajación progresiva, mucha gente ha informado de un mayor grado de control emocional, de una menor dificultad para conciliar el sueño, de una reducción del dolor de cabeza, de una reducción de los dolores menstruales, de una menor sobreexcitación emocional y

somática en situaciones atemorizantes (como por ejemplo, hacer un exámen, hacer citas con personas del sexo opuesto, relacionarse con figuras de autoridad, hacer reclamaciones...), etc.

Este manual y las cintas de "cassette" que le acompañan describen un entrenamiento en relajación progresiva de 6 semanas de duración para que tú lo sigas en casa. El hecho de que tú realices el entrenamiento en casa y en tu ambiente por tí mismo, en vez de con el entrenador, tiene dos ventajas. En primer lugar, y lo más importante, aprenderás a relajarte en tu medio natural y familiar que es dónde se dan las situaciones que requerirán la aplicación de la relajación. En segundo lugar, evitas el tener que realizar una o dos sesiones por semana con el entrenador, para lo cual quizá no dispondrías del tiempo suficiente.

Cada semana recibirás un pequeño manual de instrucciones y, durante las cinco primeras semanas, una cinta de relajación. En las cuatro primeras semanas practicarás en casa sin intentar todavía aplicar la relajación a otras situaciones de tu medio ambiente. Esto lo harás en las últimas semanas, cuando hayas aprendido a relajarte en un grado suficiente.

La práctica de cada semana se fundamenta en haber completado la de la semana anterior. Si piensas que has alcanzado los objetivos de una determinada semana antes de que haya acabado ésta, continúa practicando hasta la semana siguiente. Nunca hace daño, y si en cambio es beneficioso, el sobreaprender una habilidad. Si piensas que al final de una semana no has alcanzado las metas para esa semana, esto quizá sea porque no has practicado lo suficiente; intenta completar el material que te falta en la siguiente semana. Sin embargo, si crees que has practicado suficientemente, pero que no has conseguido los objetivos de esa semana, expónselo al entrenador en la siguiente sesión que lo veas o, si fuera necesario, llámalo por teléfono. Consulta, igualmente, con el entrenador cualquier duda o dificultad que te pueda surgir.

ENTRENAMIENTO EN RELAJACION PROGRESIVA: 1ª SEMANA.

Por favor, lee este manual nº 1 antes de escuchar la cinta nº 1. Esta cinta tiene como objetivos: (a) que tú llegues a ser más consciente de las sensaciones en tus músculos, y (b) que aprendas a relajar tus músculos para ir alcanzando un profundo estado de relajación. Se trata, por un lado, de que prestes especial atención a las sensaciones de tus músculos mientras los tensas y de que seas consciente de cómo sientes tus músculos cuando están tensos. Y por otro lado, de que prestes especial atención a las sensaciones de tus músculos mientras los relajas y de que seas consciente de cómo sientes tus músculos cuando están relajados.

Antes de practicar con la cinta nº 1, hay varias cosas que debes tener en cuenta para sacar el máximo partido de este entrenamiento en relajación.

1. Selecciona un buen momento, lugar y postura.

A. Elige un momento para practicar en que sea improbable que te interrumpan durante al menos media hora. Si estás solo, desconecta el teléfono; si hay otras personas en casa, pídeles por favor que no te interrumpan durante ese periodo.

B. Elige un lugar sin luces o sonidos distractores. Mantén los ojos suavemente cerrados para evitar las distracciones visuales. Si en algún momento, tus pensamientos o imágenes te distraen, déjalos pasar y concéntrate de nuevo en el procedimiento de relajación.

C. Adopta una posición cómoda, ya sea en una cama, en un sillón reclinable o en una silla confortable, a condición de que puedas tener la cabeza apoyada y de que seas capaz de relajarte en la posición adoptada.

D. Afloja la ropa ajustada y prescinde de cosas que opriman o molesten (lentillas, gafas, zapatos...).

2. Al aplicar el procedimiento, debes recordar los siguientes puntos:

A. Tensa cada grupo muscular, aunque no hasta su grado máximo, durante 5-7 segundos y centra tu atención en las sensaciones de tensión que se producen en determinados músculos. Luego, relaja de un modo inmediato, no gradual, los músculos y continúa relajándolos durante 20-30 segundos, mientras te concentras en las sensaciones de relajación y en la diferencia con las anteriores de tensión.

Tensa cada grupo muscular no tanto que llegue a dolerte, sino lo suficiente para que seas capaz de percibir claramente la tensión. Así

pues, para evitar agotamientos, dolores y sobreesfuerzos, no tenses los músculos tanto como te sea posible, sino lo necesario para que puedas sentir claramente la tensión.

Cuando utilices la cinta, tensa cada grupo muscular cuando después de las instrucciones para tensar, escuches la palabra "ahora". Igualmente, relaja los músculos que hayas puesto en tensión cuando oigas la palabra "relájate".

B. Cuando tenses un determinado grupo muscular, límitate a este grupo sin poner en tensión otros músculos diferentes. Esto te resultará difícil al principio, pero con un poco de práctica lo conseguirás.

C. Si experimentas calambres al tensar algún grupo muscular, reduce la cantidad o tiempo de tensión en dicho grupo. Si tienes algún grupo muscular afectado por reumatismo o dolor, no lo tenses, intenta relajarlo directamente.

D. El ciclo de tensión-relajación descrito en el punto 2, apartado A, se repetirá dos veces para cada grupo muscular en esta primera semana. Al final de la segunda vez, si sientes el grupo muscular tan completamente relajado como el anterior, sigue adelante. Si no es así (cosa que no es extraña en las primeras sesiones), para la cinta con la pausa (para ello, ten el magnetofón al alcance de la mano) y repite el ciclo de tensión-relajación por tu cuenta una o dos veces más hasta que consigas relajar los músculos correspondientes. Si una o dos veces más no son suficientes, conecta nuevamente la cinta; ya trabajarás ese grupo muscular nuevamente en la siguiente sesión de práctica. Es muy importante que sigas las instrucciones dadas en este párrafo si realmente quieres llegar a dominar la relajación.

E. Continúa centrando tu atención en las sensaciones de tu cuerpo a través de todos los ciclos de tensión-relajación y de los intervalos entre ellos.

F. Cuando comiences a conseguir relajarte, intenta recordar el estado mental, actitud y sensaciones de un momento en que estuvieras muy relajado. Esto te ayudará más adelante a relajar directamente tus músculos sin ponerlos previamente en tensión.

G. Es importante que no hagas de prisa el procedimiento, sino que dediques al menos de 15 a 20 minutos para hacer todos los ejercicios cuando los realices sin la cinta.

3. Los ejercicios y el orden en el cual deben ser ejecutados son los siguientes. Haz ahora cada uno de ellos para comprobar que no tienes ninguna dificultad en su realización. Aprende y recuerda cómo se pone en

tensión cada músculo.

(1) Mano y antebrazo dominantes. Sin levantar el brazo, aprieta el puño y nota la tensión en los dedos, muñeca y antebrazo. Luego, relaja estos músculos.

(2) Bíceps dominante. Dobla el codo intentando que la muñeca toque el hombro como si estuvieras haciendo músculo; no aprietes el puño. Nota la tensión en el bíceps. Luego, libera la tensión.

(3) Mano y antebrazo no dominantes. Igual que mano y antebrazo dominantes.

(4) Bíceps no dominante. Igual que bíceps dominante.

(5) Frente. Arruga la frente levantando las cejas. Nota la tensión en la frente, en las cejas y en el puente de la nariz. Luego, relájate.

(6) Ojos. Cierra los ojos apretándolos. Nota la tensión en los párpados, en los ojos y en los músculos que los controlan. Luego, libera la tensión.

(7) Nariz. Arruga la nariz y frunce el entrecejo. Nota la tensión en el puente y orificios de la nariz y en la parte inferior de la frente. Luego, relaja esos músculos.

(8) Mandíbula. Aprieta los dientes y lleva hacia atrás las comisuras de la boca. Nota la tensión en las mejillas, boca y sienes. Luego, libera la tensión.

(9) Labios. Aprieta los labios sacándolos hacia afuera como haciendo un puchero exagerado. Nota la tensión en los labios y en la zona que hay alrededor. Luego, relájalos.

(10) Cuello. Empuja la barbilla contra el pecho y al mismo tiempo intenta evitar que toque el pecho. Nota la tensión e incluso un poco de temblor o sacudida en los músculos del cuello. Luego, relájalos.

(11) Pecho, hombros y espalda. Haz una inspiración profunda, retén el aire y al mismo tiempo arquea la espalda llevando los hombros hacia atrás o hacia arriba. Nota la tensión en el pecho, hombros y parte superior de la espalda. Luego, libera la tensión.

(12) Abdomen. Pon tu abdomen duro como una tabla, ténsalo como si pensaras que van a golpearte en él. Nota la tensión en los músculos correspondientes a las áreas de tu estómago y vientre. Luego, relájalos.

(13) Pierna dominante. Estira la pierna y apunta hacia tu cabeza con los dedos del pie. Nota la tensión en el muslo y en la pantorrilla. (Si te es difícil notar la tensión con la forma descrita, puedes levantar muy ligeramente la pierna). Luego, relaja estos músculos.

(14) Pie dominante. Arquea el pie curvando los dedos hacia abajo. No

tenses demasiado, sólo lo suficiente para sentir la tirantez debajo del arco y en el empeine del pie. Luego, libera la tensión.

(15) Pierna no dominante. Igual que pierna dominante.

(16) Pie no dominante. Igual que pie dominante.

Cuando terminen en la cinta los ciclos de tensión-relajación de todos los grupos musculares, la cinta procederá a un ejercicio de revisión de los músculos relajados seguido por la solicitud de que repitas cinco veces un ejercicio de respiración profunda que ayuda a aumentar los efectos de la relajación.

El ejercicio de respiración profunda consiste en lo siguiente. Haz una inspiración lenta y profunda por la nariz hasta llenar completamente tus pulmones, retén el aire durante 5-7 segundos, notando la tensión que esto produce, y luego espira lentamente; cuando comiences a espirar, pronuncia para ti mismo la palabra RELAX (o CALMA) lentamente concentrándote en las sensaciones de relajación que se producen al exhalar. Al hacer este ejercicio, asegúrate de respirar utilizando el diafragma; esto es, para conseguir una relajación más profunda, debes hacer una respiración diafragmática en vez de simplemente torácica. Para asegurarte de que estás respirando diafragmáticamente, puedes colocar tu mano sobre el abdomen; este debe subir y bajar respectivamente cuando tú inspiras y espiras.

Tras practicar cinco veces el ejercicio de respiración profunda, intenta atender a las sensaciones de calidez, pesantez (o quizá ligereza) y relajación a lo largo de todo tu cuerpo. (Otras sensaciones que suelen aparecer en algunas personas son hormigueos, entumecimiento, impresión de flotar; estas sensaciones no son motivo de temor, sino indicadores en esas personas de la relajación alcanzada). Trata pasivamente de que los músculos continúen relajándose. Dedicar 1 ó 2 minutos a disfrutar del estado de relajación, manteniendo tu atención centrada en las sensaciones de tu cuerpo y en tu respiración.

Si hacia el final de la sesión de relajación todavía sientes tensión en alguna zona de tu cuerpo, tensa ese grupo de músculos durante 5-7 segundos y luego relájalo lo más completamente que puedas. Si esto no es suficiente, lleva a cabo otro ciclo de tensión-relajación. Si llegado aquí, todavía experimentarás tensión, déjalo por esa sesión; ya volverás a trabajar esa(s) zona(s) en las siguientes sesiones y conseguirás poco a poco mejores resultados.

Para terminar la sesión de relajación, la cinta procederá a la siguiente cuenta atrás de cinco a uno: "Voy a contar ahora de cinco a uno

y cuando llegue a uno, abrirás los ojos y te sentirás tranquilo y descansado. Cinco (pausa); cuatro, mueve las piernas y pies (pausa); tres, mueve los brazos y manos (pausa); dos, mueve la cabeza y el cuello (pausa); uno, abre los ojos". Así pues, la terminación de una sesión de relajación se hace incrementando gradualmente el movimiento; no te levantes, pues, bruscamente.

Para ayudarte a aprender los ejercicios de tensión-relajación, el entrenador te habrá ya demostrado cada ejercicio en la primera sesión. La cinta nº 1 te proporcionará los ejercicios a realizar durante la primera semana. Practica al menos una vez al día, utilizando la cinta una vez sí y otra vez no (esto es, si practicas una vez al día, un día sí y otro no). Alternar entre practicar escuchando la cinta y practicar sin la ayuda de ésta es muy importante, ya que finalmente debes ser capaz de relajarte con facilidad sin cinta alguna. Recuerda, si no practicas regularmente, entonces probablemente los beneficios serán escasos.

Cuando practiques sin la cinta, e incluso con ella, pronuncia para ti mismo (esto es, internamente) la palabra RELAX o CALMA justo antes de relajar cada grupo muscular. De este modo, con sucesivas repeticiones, esta palabra se convertirá en una señal que podrás utilizar más adelante para suscitar la relajación en situaciones de tu vida cotidiana.

La práctica sin la cinta será en general más corta que con ella, ya que cada vez irás necesitando un poco menos de tiempo para relajarte y además, tú marcarás tu propio ritmo de avance de un modo más eficaz. La duración de la cinta durante esta primera semana es de unos 30 minutos, pero se irá reduciendo hasta la mitad en las semanas siguientes.

REGISTRO

Con el fin de que vayas comprobando los progresos que realizas y las posibles dificultades que encuentras, es necesario que lleves un registro de cada sesión de práctica de relajación, según el modelo que se presenta en la página siguiente. Este registro es útil también para que el entrenador pueda constatar tu avance y ofrecerte su ayuda en caso necesario. Debes completar este registro inmediatamente después de la práctica, salvo el nivel de tensión correspondiente a antes de comenzar la sesión; este nivel lo anotarás antes del comienzo de la práctica de relajación.

Para puntuar el nivel de tensión, utiliza una escala de 1 a 10, donde "1" significa "totalmente relajado, ausencia de tensión" y "10" significa "extremadamente tenso, tensión máxima".

REGISTRO DE LA PRACTICA DE RELAJACION.

Nombre

Fecha	Nivel de tensión de 1 a 10, antes y después de la sesión		Uso de la cinta		Tiempo empleado	Comentarios (¿Dificultad con algún grupo muscular o con la respiración? ¿Fuiste interrumpido? ¿Fue hoy un día particularmente malo? ¿Estabas preocupado por algo? ¿Tuviste dolor de cabeza? ¿Algún problema?)
	Antes	Después	Sí	No		

ENTRENAMIENTO EN RELAJACION PROGRESIVA: 2ª SEMANA.

Los objetivos para esta segunda semana son: (a) reducir en principio de dos a uno los ciclos de tensión-relajación para cada grupo muscular; esto puede hacerse gracias a los avances de la semana anterior y además acorta el tiempo de práctica; y (b) introducir una técnica de imaginación para conseguir mayores niveles de relajación. La cinta para esta semana es la nº 2.

En principio, debes tener en cuenta todo lo dicho para la semana nº 1, aunque con las siguientes modificaciones:

1. El poner en tensión y relajar cada grupo muscular se hará en principio una sola vez. Si esto no es suficiente para que tú sientas un grupo muscular tan completamente relajado como el anterior, para la cinta con la pausa y repite el ciclo de tensión-relajación por tu cuenta una o dos veces más hasta que consigas relajar los músculos correspondientes. Si una o dos veces más no son suficientes, conecta nuevamente la cinta; ya trabajarás ese grupo muscular en la siguiente sesión de práctica.

2. Tras dejar tiempo suficiente para que practiques cinco veces el ejercicio de respiración profunda, la cinta pasará a describir una escena agradable y relajante para que tú la imagines durante 1 ó 2 minutos y disfrutes de las sensaciones suscitadas por dicha escena. Las cosas que tú piensas y/o imaginas afectan a tus reacciones corporales y a tus sentimientos, y esta técnica de la escena relajante puede resultarte muy útil cuando llegue el momento de aplicar la relajación en tu vida diaria.

Si tienes alguna dificultad en imaginar la escena con precisión y realismo, practica algunas veces fuera de las sesiones de relajación, prestando especial atención a los detalles de la situación imaginada y, en especial, a las sensaciones que se experimentan al encontrarse en ella. Es muy importante que vivas la escena con realismo, implicándote en ella; por tanto, en vez de verte en la escena desde fuera, como lo haría un observador externo, debes estar allí, sintiendo y viendo las cosas desde dentro de tu propio cuerpo.

Si por un casual la escena descrita en la cinta no fuera relajante para ti, elabora por tu cuenta otra que sí lo sea y dedícate a imaginar esta escena cuando llegue el momento. Para ello, detén la cinta y realiza por ti mismo la imaginación de la escena. Igualmente, tendrás que ser tú quien haga la cuenta atrás de cinco a uno para acabar la sesión de relajación.

Si deseas utilizar más de una escena, ya sea en el mismo día o en

días distintos, no hay inconveniente para ello; puedes elaborar las escenas relajantes que desees.

Continúa centrandó tu atención en las sensaciones que experimentas durante la relajación. Las sensaciones de tensión han de convertirse en una señal para relajarte, mientras que el identificar y recordar las sensaciones de relajación te ayudará más adelante a relajarte directamente sin poner previamente tus músculos en tensión.

Ya sabes que si hacia el final de la sesión de relajación todavía sientes tensión en alguna zona de tu cuerpo, entonces debes tensar este grupo de músculos durante 5-7 segundos y luego relajarlo lo más completamente que puedas.

Sigue haciendo al menos una práctica diaria. Utiliza la cinta nº 2 una vez sí y otra no. No olvides pronunciar la palabra RELAX o CALMA justo antes de relajar cada grupo muscular, para que así llegue a convertirse en una señal capaz de suscitar relajación cuando lo desees.

Para que posteriormente puedas aplicar con éxito la relajación, has de saber cuándo aplicarla, esto es, debes ser capaz de detectar el inicio y los incrementos de tensión y la sensaciones relacionadas con esta. Y esto no sólo durante las sesiones de relajación, cuando pones los músculos en tensión, sino también, y principalmente, en situaciones de tu vida diaria. Por ello, es importante que te habitúes a identificar las situaciones en las que experimentas un aumento de tensión o ansiedad, el nivel que alcanza esta tensión (utiliza la escala de 1 a 10) y las respuestas somáticas que aparecen.

Entre las posibles respuestas somáticas que pueden aparecer, se encuentran: ritmo cardíaco acelerado, aumento del ritmo respiratorio, temblores, sofocos, sudoración, tensión muscular, rigidez, comezón (picazón) o escozor, dolor de cabeza, náuseas, molestias estomacales, respiración difícil o pesada, descomposición, deseos inmediatos de orinar, mareo, dolor en el pecho, espasmos musculares, dificultad para tragar saliva, sequedad de boca, sonrojamiento, palidez, manos frías, nudo en la garganta, calor en la cara, etc.

Continua realizando el registro descrito en la semana anterior.

ENTRENAMIENTO EN RELAJACION PROGRESIVA: 3ª SEMANA.

El principal objetivo de esta tercera semana es reducir el número de grupos musculares incluidos en las sesiones de relajación combinando los 16 grupos originales. De este modo, se disminuye el tiempo necesario para conseguir relajarse.

El procedimiento a seguir, grabado en la cinta nº 3, es igual al de la segunda semana, excepto que los grupos de músculos que hay que tensar y relajar son los siguientes:

(1) Ambos brazos y manos. Aprieta los puños al mismo tiempo que doblas los codos poniendo en tensión los bíceps.

(2) Ojos, nariz y labios. Cierra los ojos apretándolos, arruga la nariz, frunce el entrecejo y aprieta los labios sacándolos hacia afuera (como haciendo un puchero exagerado). Todo esto hazlo al mismo tiempo.

(3) Frente, mandíbula y cuello. Arruga la frente levantando las cejas, aprieta los dientes llevando hacia atrás las comisuras de la boca y empuja la barbilla contra el pecho, intentando al mismo tiempo evitar tocarlo. Todo esto hazlo a la vez.

(4) Pecho, hombros, espalda y abdomen. Haz una inspiración profunda, retén el aire y al mismo tiempo arquea la espalda (llevando los hombros hacia atrás o hacia arriba) y pon el abdomen tan duro como una tabla.

(5) Ambas piernas y pies. Estira las piernas apuntando hacia tu cabeza con los pies, mientras que al mismo tiempo curvas los dedos de los pies hacia abajo. (Si te es difícil notar la tensión puedes elevar muy ligeramente las piernas).

Al principio, puedes tener algún problema en conseguir tensar al mismo tiempo todos los músculos de cada una de las combinaciones. Por eso, es recomendable que antes de comenzar la cinta nº 3, practiques un poco cómo poner en tensión las cinco combinaciones de músculos aquí descritas.

Recuerda, si un solo ciclo de tensión-relajación te es insuficiente para relajar completamente una combinación de músculos, para la cinta con la pausa y repite el ciclo de tensión-relajación por tu cuenta una o dos veces más hasta que consigas relajar los músculos correspondientes. Si de una combinación de músculos (por ejemplo, ojos-nariz-labios) consigues relajar completamente todos menos uno (por ejemplo, los ojos), repite el ciclo de tensión-relajación sólo con este músculo que no has conseguido relajar del todo. Luego, conecta nuevamente la cinta.

Reducir el número de grupos musculares te será ahora tan eficaz como

el procedimiento original más largo para lograr un estado de relajación profunda, pero en menos tiempo. Sigue haciendo al menos una práctica diaria y utiliza la cinta nº 3 una vez sí y otra no. Continúa llevando a cabo el registro habitual y no olvides seguir identificando las situaciones en que experimentas tensión, el nivel de ésta y las respuestas somáticas.

ENTRENAMIENTO EN RELAJACION PROGRESIVA: 4ª SEMANA.

Las metas para esta semana son tres: (a) practicar en conseguir relajarse sin poner previamente en tensión los músculos; (b) aprender y/o practicar diversas estrategias sobre cómo aplicar técnicas de relajación en tu vida cotidiana; y (c) comenzar a practicar la relajación en otra posición distinta de la de estar tumbado o con la cabeza apoyada. De esta forma, te acercas a la meta global del entrenamiento en relajación: ser capaz de relajarte en un breve periodo de tiempo y ser capaz de aplicar las técnicas de relajación en tu vida cotidiana.

La primera meta mencionada arriba consiste en conseguir relajarse sin poner en tensión los músculos. Esto se denomina "relajación mediante evocación". En este procedimiento se te pedirá que concentres tu atención secuencialmente en los siguientes cuatro grupos de músculos: (1) brazos y manos, (2) cara y cuello, (3) pecho, hombros, espalda y abdomen, (4) piernas y pies. Cuando centres tu atención en cada grupo muscular, tienes que determinar si los músculos están relajados o si está presente cualquier sensación de tirantez o tensión. En este caso, libera la tensión recuerda o evoca simplemente lo que sentías cuando estos músculos estaban relajados y relájalos, permite que lleguen a estar más y más profundamente relajados. Aprender la relajación mediante evocación requiere práctica, pero es una habilidad muy importante, ya que probablemente tú no querrás tener que tensar los músculos previamente siempre que quieras relajarlos.

El tiempo dedicado a relajar directamente cada grupo muscular será de 50-60 segundos. Si esto no es suficiente para que tú sientas un grupo muscular completamente relajado, para la cinta con la pausa y dedícate a localizar la tensión residual y a relajar los músculos correspondientes. Si encuentras dificultad para relajar un grupo muscular determinado, puedes emplear el procedimiento anterior de poner en tensión dicho grupo. De todas formas, con la práctica es casi seguro que aprenderás a relajar directamente los músculos mediante evocación

La segunda meta consiste en aprender y/o practicar diversas técnicas de relajación que podrás aplicar posteriormente en distintas situaciones de tu vida cotidiana. A continuación, se presentan cuatro de tales técnicas en el orden en que aparecen en la cinta n° 4 después de la relajación mediante evocación.

La primera de ellas es la relajación mediante conteo. Consiste en contar de uno a cinco en sincronía con las espiraciones, mientras se

revisan los músculos y se permite que se relajen más profundamente. Así, por ejemplo: "Uno, las manos y brazos van relajándose más y más; dos, la cara y el cuello van estando aún más completamente relajados; tres, dejo que el pecho, hombro, espalda y abdomen se relajen ahora más profundamente; cuatro, las piernas y pies se van relajando más y más completamente; cinco, cada vez más relajado". Para utilizar la relajación mediante conteo, asegúrate primero de que tu respiración es regular y relajada.

Si al final de la relajación mediante conteo todavía sientes alguna tensión, elimínala mediante la relajación por evocación o, en caso de que esto falle, a través de la tensión-relajación.

La segunda técnica es la respiración profunda, muy fácil y rápida de aplicar, y que ya has practicado en semanas anteriores en combinación con una variante de la técnica denominada "relajación suscitada por señal" (la cual se explicará enseguida); esto es, además de hacer la respiración profunda, repetías la palabra RELAX o CALMA cada vez que espirabas lentamente. A partir de esta semana es suficiente con que hagas tres ejercicios de respiración profunda en vez de cinco.

La tercera técnica se denomina relajación suscitada por señal. Una vez que estés totalmente relajado, concentra toda tu atención en la respiración (lenta y uniforme) y pronuncia para ti mismo la palabra RELAX o CALMA cada vez que exhalas. Repite esto 10 veces. Es de esperar así que la palabra internamente pronunciada mientras espiras lentamente se convierta en una señal para que puedas suscitar relajación en diversas situaciones (de ahí el nombre de la técnica), ya que ha ido asociada con una respiración relajada y unos músculos relajados.

La cuarta técnica es la imaginación de una escena relajante, la cual también has practicado en semanas anteriores. Puedes emplearla, si así lo deseas, para conseguir un mayor nivel de relajación.

Además de las técnicas hasta aquí mencionadas, hay otras cosas que tú puedes hacer para conseguir relajarte en situaciones de tu vida cotidiana. Así, por ejemplo:

- Cuando tengas dificultad en relajar directamente algún grupo muscular, puedes tensarlo brevemente y de forma discreta antes de relajarlo totalmente. Así, si notas los músculos de la frente particularmente tensos y no logras relajarlos mediante evocación, entonces puedes tensar brevemente esos músculos, lo cual te ayudará a relajarlos más completamente a continuación. Puedes hacer esto en la mayoría de los sitios sin que los demás se den cuenta de ello.

- Puedes utilizar autodeclaraciones encubiertas para recordarte la

conveniencia de relajarte y las técnicas que puedes emplear. Así, puedes decirte a ti mismo: "Tranquilo, voy a relajarme; esta es una situación a la que puedo hacer frente. Lo que me conviene es hacer un par de respiraciones profundas y regularizar mi respiración". También puedes emplear las autodeclaraciones encubiertas para reflexionar sobre tu actuación ("Bien, conseguí reducir notablemente la tensión; buen trabajo". "No hice bien el ejercicio de respiración profunda, no hice trabajar mi diafragma; tengo que practicar más").

- Puedes emplear lo que se denominan frases autógenas, ejemplos de las cuales se presentan un poco más abajo. Pueden ayudarte a relajarte diciéndotelas a ti mismo y concentrándote brevemente en ellas. Así, si tú te dices internamente: "Me voy relajando más y más", esto puede hacer que te sientas más relajado.

Ejemplos. "Me siento bastante tranquilo... Estoy comenzando a sentirme bastante relajado... Siento mis pies pesados y relajados... Mis pantorrillas, mis rodillas y mis muslos, los noto pesados, relajados y confortables... Siento que mi abdomen, mi pecho y mi espalda están tranquilos y relajados... Mis manos, mis brazos y mis hombros, los noto sueltos y descansados... Siento que mi cuello, mi boca, mis ojos y mi frente están suaves, cómodos y relajados... Todo mi cuerpo está tranquilo, pesado, cómodo y relajado..."

"Me siento bastante relajado... Mis brazos y manos están cálidos y pesados... Me siento bastante tranquilo... Todo mi cuerpo está relajado y mis manos están cálidas, relajadas y cómodas... Mis manos están cálidas... La calidez fluye por mis manos, éstas están cálidas... cálidas."

Puedes combinar, según te parezca mejor, algunas de las técnicas hasta aquí descritas. He aquí una de las posibles combinaciones a la que llamaremos "relajación por combinación":

1. En primer lugar, haz una inspiración profunda (por la nariz y empleando el diafragma), retén el aire durante 5-7 segundos y luego espira lentamente mientras te repites internamente la palabra RELAX o CALMA.

2. A continuación, revisa rápidamente tus músculos e identifica cualquier sensación de tensión que pueda estar presente. Si localizas alguna tensión, entonces libérala, relájate mediante evocación. Deja que tus músculos y tu cuerpo se sientan relajados.

3. Por último, concéntrate otra vez en tu respiración y asegúrate de que es regular y relajada. Si es necesario, haz otras dos o tres respiraciones profundas para que tu respiración sea uniforme y relajada. Una vez

conseguido esto último repite la palabra RELAX con cada espiración durante un corto periodo de tiempo.

En resumen, dispones de una variedad de técnicas para poder aplicar en tu vida diaria: (1) relajación mediante evocación, (2) relajación mediante conteo, (3) respiración profunda, (4) relajación suscitada por señal, (5) imaginación de una escena relajante, (6) breve tensión de un grupo muscular con relajación posterior, (7) autodeclaraciones encubiertas, (8) frases autógenas, (9) combinación de técnicas anteriores, y (10) relajación diferencial (que se explicará un poco más abajo).

Esto no quiere decir que tengas que aplicar todas las técnicas para conseguir relajarte. En función del momento y de la situación, puedes elegir aquella o aquellas que consideres más eficaces.

Salvo lo dicho en los apartados siguientes, no comiences todavía a aplicar estas técnicas en situaciones de tu vida cotidiana. Practícalas bien durante esta semana y ya comenzarás a la próxima el proceso de aplicación. De esta forma, estarás mejor preparado y disminuirás el riesgo de posibles frustraciones.

La tercera meta de esta semana consiste en practicar también la relajación en otra posición distinta de la de estar tumbado o con la cabeza apoyada; concretamente, estando sentado y sin apoyar la cabeza. Lo que se persigue, y lo que probablemente tú desearás, es aprender a relajarte en situaciones en las que uno no puede yacer tendido, esto es, en la mayoría de las situaciones de la vida cotidiana.

Dependiendo de la posición (sentado o de pie) y de la actividad desarrollada, uno necesita poner en tensión determinados músculos y hasta cierto punto. Todo lo que sea tensar otros músculos distintos o tensar en mayor medida los músculos requeridos para una posición o actividad representa una tensión innecesaria. Por ello, la técnica de la relajación diferencial requiere tensar solamente aquellos músculos directamente requeridos por una posición o actividad y tensarlos solamente hasta el grado requerido para una ejecución eficiente. En concreto, la relajación diferencial implica:

- Identificar los músculos que no es necesario que estén tensos en un momento dado, advertir si lo están y, si es así, eliminar completamente la tensión.

- Identificar los músculos que requieren estar en tensión, advertir si la tensión es mayor que la necesaria y, si es así, reducir la tensión hasta el grado preciso.

Para eliminar o reducir la tensión, puedes utilizar la relajación mediante evocación y, si esto no fuera suficiente, la relajación mediante ciclos de tensión-relajación. Igualmente puedes ayudarte para conseguir la relajación diferencial de cualquiera de las técnicas de relajación descritas anteriormente.

Dos son las posiciones en que practicarás esta semana:

(a) Sentado, sin hacer nada y en un lugar tranquilo. Por ejemplo, en tu dormitorio, en una biblioteca. Siéntate en una silla con los ojos abiertos, la cabeza recta y sin apoyar, la espalda tocando el respaldo de la silla, los pies totalmente apoyados en el suelo y los brazos descansando sobre los muslos. Los únicos músculos que deben presentar una cierta tensión son los ojos (que están abiertos) y el cuello (que sostiene la cabeza erguida).

(b) Sentado, sin hacer nada y en un lugar no tranquilo. Por ejemplo, en un bar ruidoso, en una habitación donde hay niños jugando. Además de los ojos y el cuello, quizá notes una cierta tensión en la frente.

Practica la primera posición los cuatro primeros días de la semana y la segunda, los tres últimos días. Hazlo dos veces al día, a razón de unos 5 minutos cada vez.

Además, practica al menos una vez al día la relajación mediante evocación, la relajación mediante conteo, la respiración profunda, la relajación suscitada por señal y, si lo deseas, la imaginación de una escena relajante. Utiliza la cinta nº 4 una vez sí y otra no. Si quieres, puedes practicar por tu cuenta las otras técnicas de relajación explicadas anteriormente.

Continúa realizando el registro habitual y anota en hoja aparte si tienes alguna dificultad en los ejercicios de relajación diferencial. No olvides seguir identificando las situaciones en que experimentas tensión, el nivel de ésta y las repuestas somáticas que aparecen.

ENTRENAMIENTO EN RELAJACION PROGRESIVA: 5ª SEMANA.

Las metas para esta semana son las mismas que para la semana pasada, pero con la adición de que puedes comenzar a aplicar las técnicas de relajación en situaciones moderadamente problemáticas o estresantes de tu vida cotidiana.

Para llegar a dominar completamente la relajación mediante evocación, la relajación mediante conteo, la respiración profunda y la relajación suscitada por señal, debes seguir practicando al menos una vez al día, pero ahora con menos ayuda de la cinta. El objetivo es que aprendas a relajarte rápidamente sin tener que poner en tensión los músculos y sin utilizar una cinta; sólo esto te permitirá aplicar eficazmente la relajación en tu vida cotidiana. Por tanto, durante esta semana, sólo vas a utilizar la cinta nº 4 dos veces con dos días de separación entre ambas; el resto de las veces debes prescindir completamente de la cinta.

Esta semana sigue también adelante con los ejercicios de relajación diferencial. Como recordarás, se trata de que al encontrarte en diversas posiciones o al realizar diversas actividades, identifiques la tensión en tu cuerpo, la elimines en aquellas áreas en que no es necesaria y la reduzcas hasta el grado requerido en aquellas zonas que están tensadas más de la cuenta. Los ejercicios para practicar son los siguientes:

(a) Sentado, activo y en un lugar tranquilo. Por ejemplo, escribiendo en tu cuarto de estudio, hablando con un amigo en un sitio tranquilo, dirigiendo la palabra a un público imaginario en tu cuarto.

(b) Sentado, activo y en un lugar no tranquilo. Por ejemplo, comiendo solo o conversando con un amigo en un local ruidoso.

(c) De pie, no activo y en un lugar tranquilo. Por ejemplo, en tu dormitorio. Los músculos que deben presentar una cierta tensión son los de las piernas y abdomen, ya que son necesarios para mantenerse de pie. Los músculos de la parte superior del cuerpo, salvo cuello y ojos, deben permanecer relajados.

Practica el primer ejercicio los dos primeros días de la semana, el segundo, los dos siguientes y el tercero, los tres últimos. Hazlo dos veces al día a razón de unos 5 minutos cada vez.

Finalmente, puedes comenzar a aplicar las técnicas de relajación que ya conoces a situaciones de tu vida cotidiana. En la medida de lo posible, es aconsejable que, inicialmente, estas situaciones sean sólo moderadamente estresantes o problemáticas. Para ello, puedes hacer una

lista de las situaciones en las que sueles ponerte en tensión (te será de ayuda la identificación de situaciones que has venido haciendo hasta la fecha) y ordénalas desde éstas en que experimentas una cierta tensión a aquéllas en que experimentas una tensión máxima. De este modo, puedes comenzar a aplicar la relajación a las primeras de ellas.

Para poder aplicar la relajación, tienes que darte cuenta, naturalmente, de cuándo comienzas a ponerte en tensión y ser consciente de aquellas situaciones en que te alteras emocional y corporalmente. Esto no es siempre fácil y requiere práctica y esfuerzo, pero verás tu labor facilitada por la práctica en la identificación de situaciones que has realizado las semanas anteriores. Si no eres capaz de detectar el comienzo de tu estado de tensión o ansiedad, tampoco pensarás en aplicar la relajación para acabar con ese estado. Una vez que detectes que estás poniéndote en tensión, esto debe servirte como señal para aplicar alguna(s) de las técnicas de relajación que ya conoces:

- (1) relajación mediante evocación, (2) relajación mediante conteo, (3) respiración profunda, (4) relajación suscitada por señal, (5) imaginación de una escena relajante, (6) breve tensión de un grupo muscular con relajación posterior, (7) autodeclaraciones encubiertas, (8) frases autógenas, (9) relajación diferencial, y (10) combinación de técnicas anteriores.

Eres tú quien debe decidir qué técnicas te van mejor. Aquellas que elijas dependerán de lo bien que funcionen en tu caso, del tiempo que tengas para relajarte, del grado de relajación que quieras conseguir y de la situación en que te encuentres. No es lo mismo relajarse antes de un exámen que relajarse en la cama justo antes de dormir.

Aunque puedes relajarte durante una situación, mientras estás ansioso, o después de una situación si todavía sientes tensión, lo más eficaz es que te relajes justo antes de encontrarte en la situación que tú prevés estresante. Naturalmente, cuando apliques las técnicas de relajación en tu vida diaria, no vas a lograr relajarte tanto como cuando lo haces tumbado en la cama o en un sillón confortable; pero sí que lograrás relajarte apreciablemente y, desde luego, mucho más que antes de hacer el entrenamiento en relajación.

Es importante que sepas que las primeras veces que apliques las técnicas de relajación a situaciones de tu vida cotidiana el éxito conseguido será limitado. Tu meta inicial no debe ser tanto eliminar completamente la ansiedad, sino hacerla manejable para que no interfiera en tu actuación. De todas formas, el éxito aumentará si (a) continuas

esforzándote y practicando, y (b) empiezas por aplicar las técnicas de relajación en situaciones poco estresantes y sólo pasas a situaciones gradualmente más problemáticas a medida que vas dominando las anteriores. Naturalmente, nada te impide intentar aplicar ya ahora las técnicas de relajación en situaciones muy problemáticas o en las que te pongas en gran tensión, pero ten en cuenta que entonces los resultados que consigas en esas situaciones serán probablemente muy limitados, al menos en principio.

Continúa realizando el registro de la práctica de relajación. Anota en hoja aparte si tienes alguna dificultad en los ejercicios de relajación diferencial o en la aplicación de las técnicas de relajación en situaciones de la vida cotidiana.

ENTRENAMIENTO EN RELAJACION PROGRESIVA: 6ª SEMANA.

Las metas de esta semana son que seas capaz de relajarte en un breve periodo de tiempo y en distintas posiciones, y que sigas aplicando las técnicas de relajación en situaciones de tu vida cotidiana.

Continúa practicando la relajación mediante evocación, la relajación mediante conteo, la respiración profunda, la relajación suscitada por señal y, si lo deseas, la imaginación de una escena relajante al menos una vez al día, pero ahora ya sin utilizar ninguna cinta. Esta práctica es muy importante, puesto que cuanto mejor aprendas a relajarte sin ayuda de una cinta, mejor podrás aplicar dicha habilidad en tu vida cotidiana.

Si encuentras alguna dificultad persistente en relajarte sin la cinta, entonces puedes utilizar ocasionalmente la cinta nº 4, pero primero intenta relajarte directamente sin usarla.

En cuanto a la relajación diferencial, los últimos ejercicios para practicar son los siguientes:

(a) De pie, no activo y lugar no tranquilo. Por ejemplo, esperando en una cola.

(b) De pie, activo y lugar tranquilo. Por ejemplo, hablando con un amigo en un pasillo tranquilo, dirigiendo la palabra de pie a un público imaginario en tu cuarto.

(c) De pie, activo y lugar no tranquilo. Por ejemplo, paseando fuera de casa.

Practica el primer ejercicio los dos primeros días de la semana, el segundo, los dos siguientes y el tercero, los tres últimos. Hazlo dos veces al día, a razón de unos 5 minutos cada vez.

Finalmente, puedes seguir aplicando las técnicas de relajación que prefieras a situaciones de tu vida cotidiana progresivamente más perturbadoras. No intentes correr demasiado. Recuerda lo importante que es para aplicar la relajación el identificar aquellos momentos y situaciones en que comienzas a ponerte en tensión. Recuerda también que es más fácil y más eficaz relajarse antes de encontrarse en una situación estresante que una vez inmerso en ella.

Continúa completando los mismos registros de la semana anterior.

Si bien al concluir esta semana termina el entrenamiento formal en relajación (ya no habrá más manuales ni cintas), la aplicación de la relajación es algo que puedes continuar haciendo por tu cuenta. Es más, nosotros te recomendamos encarecidamente que lo hagas, ya que sólo así le sacarás el máximo provecho. La relajación, como cualquier otra habilidad

se "oxida" si deja de usarse. Además, una vez dominada su aplicación, lleva muy poco tiempo y es placentera. De hecho, y si has practicado regularmente, probablemente serás capaz de relajarte en 1 ó 2 minutos empleando algunas de las técnicas que conoces. Si no es así, seguramente será cuestión de que dediques más tiempo y práctica.