

Relajación conductual en silla

Es un método de relajación en el que las posturas tensas se sustituyen por posturas relajadas. Se indica a los participantes que adopten posturas relajadas basándose en el aspecto que tienen las personas cuando están relajadas, y a continuación se les pide que examinen los sentimientos que experimentan al adoptar esa postura para que les sirva de referencia.

Entorno

El entorno ideal es una habitación silenciosa y cálida con luz tenue. El asiento ideal es un sillón reclinable, pero si no se dispone de él cualquier superficie plana puede servir.

Presentación del método a los participantes

“Todos podemos reconocer los signos de la tensión: Músculos faciales muy tirantes, dientes y puños apretados, etc. Son posturas típicas que las personas adoptamos ante situaciones que generan estrés. **Mostrar imagen en el PowerPoint.**

Cuando las personas estamos relajadas, las tensiones musculares se liberan y la postura es distinta.

La idea principal de la relajación conductual es que adoptando la postura de una persona relajada podemos conseguir sentirnos más relajados.

A través de este ejercicio se os indicará que intentéis que distintas partes de vuestro cuerpo tengan el aspecto más relajado posible, para después fijarse en el efecto que la nueva posición tiene sobre nosotros. Tendremos que examinar las sensaciones que acompañan a la nueva posición. Antes de comenzar, explicaremos todas las unidades que trabajaremos con demostraciones e iréis probándolo vosotros mismos”. **Mostrar imagen en el PowerPoint.**

Demostración

Se realiza una demostración previa, tal y como se presenta en la siguiente tabla, y se pide al grupo que las imite. (Las posturas no relajadas también se demuestran para hacer hincapié en la diferencia.

En este punto se le pide al grupo que preste atención en las sensaciones de las articulaciones y los músculos a medida que se adopta una nueva postura (hechos propioceptivos).

Después de la demostración, invitamos a cerrar los ojos.

Procedimiento

Se pide al grupo que cierre los ojos. Se recomienda que cada postura relajada se mantenga durante 30-60 segundos.

Guion para relajación en silla

Piernas

Esta unidad se llama “piernas”, y estas se relajan cuando se tienen ambos pies apoyados en el suelo (toda la planta) y la articulación de la rodilla forma un ángulo recto. Deja que las rodillas caigan hacia afuera en una posición cómoda. Las piernas no pueden estar relajadas si están cruzadas, extendidas o metidas bajo el asiento.

Vamos a centrarnos ahora durante 30 segundos en las sensaciones que experimentamos en las piernas cuando éstas están en la posición relajada.

Espalda

La siguiente unidad se llama “espalda”, Se relaja cuando los omoplatos y las caderas tocan la silla en puntos simétricos. La espalda no puede estar relajada si uno está inclinado hacia adelante, arqueado hacia atrás o desviado hacia un lado. Durante 30 segundos busca tu consciencia respecto de las sensaciones que experimentas al adoptar esta postura relajada.

Brazos

Ahora viene la unidad a la que llamamos “brazos”. Estos están relajados cuando las muñecas descansan sobre los muslos, y no pueden estar relajados si están colgando, cruzados, o nos apoyamos sobre ellos. céntrate en las sensaciones que experimentas al relajar los brazos.

Hombros

Vamos con la unidad, llamada “hombros”. Estos están relajados cuando están a la misma altura y en posición baja. Si sientes que uno de ellos está torcido o más alto que el otro, entonces no están relajados. Dedicar 30 segundos a examinar la sensación de tener los hombros relajados.

Cabeza

Ahora pasamos a la unidad llamada “cabeza”, que se relaja cuando se mantiene erguida y mira hacia delante. La cabeza no puede estar relajada si se encuentra ladeada o girada en cualquier dirección. Fíjate en las sensaciones que experimentas al sostener la cabeza en posición relajada.

Boca

La siguiente unidad se refiere a la “boca”. La boca está relajada, si los dientes están separados y los labios se tocan ligeramente. Si estás sonriendo, haciendo una mueca, mordiendo los labios, o apretándolos, tu boca no está relajada. Dedicar otros 30 segundos a las sensaciones asociadas a relajar tu boca.

Garganta

Vamos ahora con la unidad “garganta”. Esta zona está relajada, cuando no sientes ningún movimiento en ella. Si estás tragando saliva, o estás moviendo la lengua, entonces tu garganta no está relajada. No obstante, si necesitas tragar, hazlo y después vuelve a relajarte. céntrate en las sensaciones que experimentas en la garganta al relajarlas.

Respiración

La siguiente unidad se llama “*respiración*”, la respiración relajada es suave y lenta. La respiración no relajada es rápida, irregular, pudiendo ser interrumpida por toses, suspiros y bostezos. Fíjate en los efectos de esta respiración relajada en tu cuerpo.

Silencio

Ahora vamos con una unidad a la que llamamos “silencio”. La clave, es que no estemos produciendo ningún sonido, por ejemplo ruidos al inspirar, suspiros, etc. Ni tampoco debemos hablar. Si sientes que necesitas carraspear, hazlo, pero vuelve enseguida a al estado silencioso. Céntrate, en la sensación del silencio durante otros 30 segundos.

Ojos

La última unidad que relajaremos son los “ojos”. Estos están relajados cuando los párpados descansan sobre ellos en una posición ligeramente cerrada y cuando se dejan de mover los globos oculares. Los ojos no están relajados cuando se mueven hacia todos los lados y cuando los párpados tiemblan. céntrate durante 30 segundos en las sensaciones que experimentas cuando relajas los ojos.

Cierre del ejercicio y vuelta a la actividad

Para cerrar el ejercicio se procede de la siguiente manera:

“Muy despacio vamos a prepararnos para terminar la actividad.

Para ayudar a adaptarnos al movimiento desde el estado de relajación en el que nos encontramos voy a contar lentamente del 1 al 5: uno... dos... tres, abrimos los ojos, cuatro, comenzamos a mover los miembros del cuerpo y 5”.

Recomendaciones de aplicación durante la actividad diaria.

La tensión puede aparecer ante la realización de cualquier tarea o en cualquier situación.

Por ejemplo al hablar se crea tensión en las manos, al escribir a ordenador se crea tensión en los hombros, y al concentrarse en una tarea difícil en la boca y la garganta. Romper esas rutinas para poder liberar tensiones es a lo que llamamos “Mini relajación”.

Especialistas recomiendan que cuando una persona se sumerge en una tarea debe de tomarse pequeños descansos para relajarse periódicamente.

Esta mini relajación se puede practicar a lo largo del día poniéndose recordatorios en el móvil, o pegatinas en objetos que se usen con frecuencia (teléfono, reloj, volante coche, teclado, etc.).