

Entrenamiento A B C en relajación

Jonathan C. Smith



Desclée De Brouwer
Biblioteca de Psicología

**ENTRENAMIENTO ABC
EN RELAJACIÓN**

**UNA GUÍA PRÁCTICA PARA LOS
PROFESIONALES DE LA SALUD**

JONATHAN C. SMITH

**ENTRENAMIENTO ABC
EN RELAJACIÓN**

**UNA GUÍA PRÁCTICA PARA LOS
PROFESIONALES DE LA SALUD**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Título de la edición original:
ABC Relaxation Training.
A Practical Guide for Health Professionals
© 1999, Springer Publishing Company, Inc.

Traducción: Jasone Aldekoa
Revisión técnica: Alberto Amutio Kareaga

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2001
Henaio, 6 - 48009 Bilbao
www.desclee.com
info@desclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-1596-9
Depósito Legal:
Impresión: Publidisa, S.A. - Sevilla

Para Minocha

*¿Cuándo mueren los muertos? Cuando uno los olvida.
¿Cuándo desaparece una ciudad? Cuando deja de existir
en la memoria de los que la habitaron.
¿Cuándo se deja de amar? Cuando uno empieza
a amar nuevamente*

Laura Esquivel, *La ley del amor*

Índice

Prólogo	11
1. Síntesis de la teoría ABC de la relajación	15
Vuelta a la tierra: entrenamiento ABC en relajación	16
Modelos de entrenamiento	22
2. Preparación previa a la relajación: la demostración guiada y la evaluación	27
Orientar al cliente	27
La evaluación formal de la relajación	29
Otros aspectos a evaluar	34
Cuándo evaluar la relajación	36
Diarios de relajación y hojas de registro	38
Selección del tiempo y del lugar para la práctica	39
Evaluación y las ocho preguntas fundamentales: resumen	40
3. Instrucciones básicas de las seis técnicas principales de relajación	87
Tomar tiempo para el descanso	88
Técnica 1: Relajación muscular progresiva (RMP)	91
RMP mínima y encubierta	97
Técnica 2: Entrenamiento autógeno (EA)	109
Técnica 3: Respiración	136

Técnica 4: Estiramiento de Yoga	150
Técnica 5: Imaginería	174
Técnica 6: Meditación	189
Práctica de los patrones de voz usados para la relajación	200
Resolución de algunos problemas	201
4. Guiones de relajación	217
Elaboración de guiones	218
Los mecanismos de la escritura de guiones	219
Selección	220
Elaboración	225
Potenciación	230
Refinamiento	238
Evaluación del guión	243
Cómo elaborar la grabación en cinta	244
5. Entrenamiento abreviado en relajación (EAR)	249
El procedimiento del EAR	249
Guión de EAR	250
Apéndices: Inventarios de relajación de Smith	271
Índice de materias	287
Bibliografía	289

Prólogo

A lo largo de los últimos 20 años han quedado demostrados los efectos positivos de la relajación en el tratamiento de una gran variedad de trastornos físicos y psicológicos relacionados con el estrés. Pero, además, las técnicas de relajación se utilizan para potenciar la creatividad, la concentración, mejorar el rendimiento, aumentar la productividad, e incluso como técnica de crecimiento personal.

Este libro se basa en un nuevo sistema de relajación que va más allá del actual “modelo médico” reduccionista, y que constituye la primera teoría psicológica de la relajación. El sistema de relajación que el Dr. Jonathan C. Smith presenta está basado en las respuestas proporcionadas por miles de sujetos a la siguiente pregunta: “¿Cómo te sientes cuando te relajas?”.

Las respuestas proporcionadas reflejan una serie de estados psicológicos positivos que son profundamente adaptativos y curativos. Además, y contrariamente a lo que mantiene el modelo médico o fisiológico de la relajación, cada técnica de relajación provoca una gama diferente de estados de relajación y está indicada para distintos objetivos terapéuticos y de tratamiento. Existen, también, diferencias individuales en cuanto a los efectos de cada técnica. Estos efectos diferenciales van más allá de los meramente somáticos o cognitivos. En consecuencia, la práctica actual de presentar variaciones de la misma técnica a todo el mundo supone privar a los pacientes o clientes de la amplia gama de beneficios que la relajación ofrece mediante la experiencia de estos estados emocionales positivos y altamente terapéuticos, a los que Smith

denomina Estados-R. Los Estados-R pueden cambiar la forma en que la persona siente y piensa acerca de sí misma y del mundo, con el consiguiente alivio de los trastornos de ansiedad y depresión. En consecuencia, no resulta suficiente con que los psicólogos y demás profesionales de la salud presentemos variaciones de la misma técnica a todos nuestros clientes, sino que estamos “obligados a aprenderlas todas”.

Este libro constituye la culminación de toda una serie de investigaciones que el Dr. Jonathan C. Smith y su equipo de colaboradores hemos llevado a cabo en el Instituto de Estrés de la Roosevelt University de Chicago. Las investigaciones comenzaron hace más de una década y han tomado parte más de 5.000 sujetos de las más variadas culturas. El sistema de Smith concibe la relajación como un fenómeno atencional, cognitivo y conductual (*Attentional, Behavioral, and Cognitive*), de ahí las siglas ABC. El primer libro, *Entrenamiento cognitivo-conductual para la relajación* fue publicado por esta misma editorial en 1992, y constituye la primera explicitación teórica del sistema de entrenamiento de Smith. Posteriormente, y fruto de mis trabajos con el Dr. Smith, esta misma editorial publicó *Nuevas Perspectivas sobre la Relajación* (Amutio, 1998), en donde se exponen los fundamentos teóricos y se asientan las bases fundamentales de lo que posteriormente constituirá la Teoría ABC de la Relajación. Por su parte, en este nuevo libro se exponen las implicaciones prácticas de dicho sistema, y constituye una guía práctica de entrenamiento que viene a complementar a los dos anteriores.

Básicamente, este libro se encuentra estructurado en cinco capítulos. En el primero se exponen de una forma clara y concisa las bases y los constructos teóricos sobre las cuales se asienta esta teoría avanzada de la relajación. Así mismo, se presentan los diferentes programas o formas de entrenamiento.

En el segundo capítulo se demuestra una a una la práctica de las diferentes técnicas de relajación: relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, estiramientos de yoga, ejercicios respiratorios, imaginería y meditación, y se realizan evaluaciones de los estados de relajación experimentados por los sujetos.

En el tercer capítulo el Dr. Smith presenta las instrucciones concretas para la práctica de cada una de las seis técnicas de relajación ya mencionadas, mediante el seguimiento de una serie de pasos sucesivos.

En el cuarto capítulo se muestra la forma en que podemos elaborar guiones de relajación altamente individualizados y adaptados a las necesidades de nuestros clientes.

El quinto capítulo nos proporciona las principales pautas para diseñar e implementar un programa de relajación abreviado en una sesión clínica.

Finalmente, en el apéndice del libro se facilitan los Inventarios de Relajación de Smith. Por medio de dichos inventarios podemos evaluar los estados asociados a la relajación que el sujeto experimenta durante el curso de una actividad relajante, o después de ella. También será posible evaluar las disposiciones y grado de motivación que nuestro cliente presenta con respecto a los diferentes estados de relajación. Así mismo, se evalúan las estructuras cognitivas relacionadas con la relajación (Creencias-R) y, por último, los diferentes objetivos que las distintas personas tienen para relajarse.

El libro constituye una herramienta indispensable para que los profesionales de la salud (médicos y psiquiatras, psicólogos, instructores de relajación, especialistas en el manejo del estrés y en el área de los recursos humanos, entrenadores deportivos, etc.) aprendan a poner en marcha programas de entrenamiento en relajación altamente individualizados y adaptados a las necesidades de sus pacientes o clientes. Sin embargo, constituye, también, una guía muy valiosa para todo aquel lector interesado en la práctica de las diferentes técnicas de relajación.

El estudio y la comprensión del fenómeno de la relajación ha de incluir la exploración de las emociones y estados psicológicos implicados en su experiencia. Smith sitúa a la relajación dentro del lugar que le corresponde, resaltando su valor terapéutico. La relajación es todavía un mundo por descubrir, un mundo poco explorado, pero de gran riqueza.

Alberto Amutio Kareaga
Facultad de Psicología
Universidad del País Vasco

1

Síntesis de la teoría ABC de la relajación

Éste es un volumen sobre relajación, pero permítanme comenzar con una historia que a primera vista puede parecer ajena. Presenta una imagen de la astronomía moderna, una imagen que suelo usar como introducción en la mayoría de mis seminarios sobre relajación. Creo que capta la esencia del contenido de la relajación.

Uno de los sucesos más importantes en la ciencia espacial ha sido el lanzamiento del telescopio Hubble. Diez veces más poderoso que ningún otro telescopio de la tierra, el Hubble en órbita puede ver lo que nadie ha visto antes. Dos cosas lo convierten en un aparato especialmente poderoso. Por una parte puede examinar los cielos en el silencio absoluto del espacio, sin las molestias de luces, ruidos o contaminación de las ciudades. Por otra parte, el Hubble puede mantenerse enfocado e inmóvil durante horas, días e incluso semanas. Ningún telescopio terrestre puede lograr esto –el cambio de los continentes, el tráfico, los cambios atmosféricos y la misma rotación del planeta impiden que el foco de cualquier telescopio terrestre permanezca centrado e inmóvil–.

A finales de 1995 y durante diez días, varios astrónomos dirigieron un experimento que modificó nuestra visión del universo. Fue un estudio que nunca antes se había desarrollado y que, hasta ese momento, no se hubiera podido llevar a cabo. En el experimento, los astrónomos dirigieron el Hubble hacia una zona espacial que siempre había parecido completamente vacía, un pequeño punto negro en el cielo donde los telescopios terrestres indicaban que nada existía. ¿Qué existe realmente en este

espacio vacío? Tras dos semanas de observación inmóvil el Hubble proporcionó una respuesta sorprendente: un trillón de estrellas que se extienden hasta el mismo límite del universo –miles de galaxias, cada una de ellas conteniendo billones de estrellas–. Los astrónomos han concluido que este descubrimiento transforma nuestra visión del universo. Es mucho más rico de lo que nunca antes hubiera podido imaginarse. El experimento demuestra que lo que considerábamos como un espacio vacío está repleto de una riqueza inimaginable de estrellas. Y la clave para este descubrimiento fue la atención y focalización sostenida y pasiva. Como veremos, esto mismo será también la clave para la relajación.

Vuelta a la tierra: entrenamiento ABC en relajación

La relajación suele ser presentada muchas veces como una tarea mecánica vinculada a la salud, algo que se practica en los centros de salud (en los centros de yoga, gimnasios, etc.) y que se deja atrás. A lo largo del presente libro sugiero que la relajación puede ser mucho más, un viaje hacia el espacio interior con potencial para la aventura y el descubrimiento. Esto no sólo se produce con enfoques como la meditación, la imaginería y el yoga, que se enraízan en la religión o la filosofía, sino también mediante técnicas como la relación muscular progresiva (RMP) y el entrenamiento autógeno (EA).

Llamo a mi enfoque entrenamiento ABC en relajación (*attentional behavioral cognitive* [atencional conductual cognitivo]¹). Comenzamos con una idea simple.

La vida está repleta de esfuerzos. Luchamos por alcanzar nuestros objetivos diarios, anticipamos nuestro futuro y reflexionamos sobre nuestro pasado. La vida es discursiva, cambiante y oscilante. Planificamos programas, vacaciones y listados de compras. Y cuando los esfuerzos racionales de la vida nos pasan factura –sobre nuestro cuerpo, mente o alma– nos relajamos. Permitimos que los acontecimientos sucedan y abandonamos nuestras planificaciones, esfuerzos o valoraciones dirigidas hacia objetivos. Nos concentra-

1. Nota del Traductor: A lo largo del texto se empleará el acrónimo ABC respetando la forma original que tiene en inglés.

La clave de la relajación consiste en mantener la atención mientras se reduce al mismo tiempo la conducta manifiesta y la actividad cognitiva o encubierta. Todas las formas de relajación, tanto las seculares como las espirituales, requieren el acto atencional básico de mantener la focalización simple y pasiva. Para comprenderlo debemos considerar primeramente algunos hechos de la vida.

mos en una única cosa. La relajación es la concentración mantenida de forma pasiva y simple.

Cualquier persona ha experimentado momentos especiales de concentración simple y pasiva. Se puede observar una puesta de sol y durante un instante sentir una sensación de paz y belleza a medida que los rayos dorados atraviesan nubes violetas. Tras la lectura de una historia conmovedora, se pueden cerrar los ojos y saborear el momento, sintiéndose distante y lejano de las preocupaciones mundanales. A lo largo de la vida, todos nosotros nos encontramos espontáneamente con una gran variedad de instantes de focalización pasiva simple gracias a la música, la poesía, el arte, la oración, etc. Tales momentos son parte de los tesoros de la vida, pero tales instantes aparecen y desaparecen con extrema prontitud. El sol se pone completamente. La música concluye y nosotros seguimos con nuestras tareas cotidianas. El secreto del entrenamiento en relajación reside en mantener el momento. Esto es algo tan difícil de hacer como mantener un balón de baloncesto sobre un dedo. El mantenimiento, ininterrumpido, del estado de focalización pasiva simple se facilita mediante la práctica de una técnica formal de relajación. Y la investigación ha demostrado que, al igual que el telescopio Hubble, tal focalización ininterrumpida puede aportarnos recompensas y sorpresas.

El ciclo de renovación

Todas las técnicas de relajación evocan un proceso fundamental para la curación y para el crecimiento, proceso durante el cual uno elimina todos sus esfuerzos del día, se recupera y se abre al mundo. Llamo a esto Ciclo de Renovación. La idea de un proceso de renovación cíclica ha estado vigente durante milenios y se manifiesta a múltiples niveles. Las religiones del mundo hablan de ciclos globales de muerte y renacimiento, arrepentimiento y perdón, así como de aceptación e iluminación. Los enfoques profesionales sobre la relajación conllevan el dominio de la tarea de replegarse del estrés cotidiano con el fin de curarse y recuperarse y la vuelta al mundo una vez restablecido y mejorado. Y cada vez que hacemos una pausa y suspiramos, disfrutamos de un momento de relajación y renovación.

La teoría ABC de la relajación presenta un léxico universal basado en las evidencias sobre la relajación y la renovación, y propone cómo funciona el ciclo de renovación. Nuestro léxico consiste en tres constructos básicos: estados de relajación (Estados R), creencias de relajación (Creencias R) y actitudes de relajación (Actitudes R). Los Estados R, las Creencias R y las Actitudes R determinan la efectividad de toda la relajación.

Estados R

Una década de investigación (Smith, 1999), con la colaboración de miles de participantes, ha revelado que la relajación evoca como mínimo nueve estados mentales especiales que denomino *Estados R*:

- Somnolencia (sentirse “adormecido, somnoliento”)
- Desconexión (sentirse “distante, alejado, indiferente”)
- Relajación Física (sentirse “físicamente flácido, caliente y pesado”)
- Silencio Mental (“la mente permanece en silencio, tranquila y libre de pensamiento”)
- Relajación Mental (sentirse “a gusto, en paz”)
- Fortaleza y Conciencia (sentirse “con energía, seguridad, concentrado, claro y consciente”)
- Gozo (sentirse “feliz, contento; disfrutando”)
- Amor y Agradecimiento (sentir “amor hacia los otros, generalmente agradecimiento”)
- Devoción-Espiritualidad (sentirse “espiritual, reverente, devoto”)

Los Estados R son más que las recompensas de la relajación; son indispensables para que funcione la relajación. Si un ejercicio no evoca una serie apropiada de Estados R, entonces producirá poco efecto.

Un ejemplo de Estados R y de relajación

El rol de los Estados R en la relajación se comprende mejor si observamos atentamente un caso (hipotético) de alguien que haya experimentado una actividad de relajación familiar –unas vacaciones–.

Joan es contable. Trabaja mucho y durante muchas horas, y vive sometida a altos niveles de estrés crónico –relaciones interminables de clientes, informes complejos, llamadas telefónicas, etc.–. Joan decide tomarse una semana de vacaciones, coger su bicicleta y marcharse a una montaña cercana. La noche anterior, se acuesta y experimenta el primer Estado R, somnolencia. Al día siguiente, empaqueta sus enseres, monta sobre la bicicleta y comienza su andadura por un camino del parque. Tras media hora de pedaleo llega a un área de descanso. Mira hacia atrás y en la distancia observa su ciudad. Suspira, contenta de que su casa y su agobiante trabajo empiecen a parecer recuerdos lejanos. Experimenta el Estado R de la desconexión. Después de un día de pedaleo, Joan llega a un área de acampada. Aparca su bicicleta y se sienta sobre hierba mullida. Se estira, se tumba y cierra los ojos. Su mente está en calma, sin pensamiento alguno. Experimenta el silencio mental. Siente que su cuerpo está asombrosa-

mente relajado, “flácido y flojo”. Siente la agradable sensación de “zambullirse” en la mullida hierba. Joan siente la relajación física. Unos quince minutos después, comienza a sentir cuán calmada y pacífica está su mente. Ahora se encuentra realmente libre, a salvo del mundo del conflicto y de la confrontación. Esto es la relajación mental. Libre de los problemas del hogar y del trabajo, Joan abre los ojos, advierte cuán renovada se siente. Está centrada y con la mente clara. Éste es el estado de fortaleza y conciencia.

Las presiones del día a día son un recuerdo distante, con su cuerpo relajado y la mente en calma y consciente, Joan puede comenzar a ver con claridad el cielo y los árboles que la rodean. Está sorprendida por su belleza y maravilla. Percibe una sensación de profunda armonía con el mundo. Siente gozo. Joan saborea la belleza del momento, sintiendo el estado de amor y de agradecimiento. Está agradecida por disponer de la oportunidad de experimentar este momento especial y desea que sus amigos estuvieran ahí para compartirlo con ellos. Mientras tanto se aproxima la noche. El aire se calma. Joan mira al cielo y observa el lento emerger de la primera estrella en la inmensidad del cielo. Y por un instante, Joan se ve afectada por una sensación de respeto y asombro ante el profundo mundo que la rodea. Joan experimenta el estado de devoción.

Joan experimentó los nueve Estados R. Muchos clientes no lo hacen. Cada Estado R es, en sí mismo, suficientemente poderoso. Es importante recordar que lo que permitió a Joan experimentar este universo de relajación fue el acto atencional de *mantener la focalización pasiva simple* –lo mismo que permitió al telescopio Hubble ver los límites del universo–. Muchos ciclistas nunca experimentan la desconexión, la relajación mental o la alegría. Joan lo hizo porque permaneció en actitud pasiva durante un período ininterrumpido de tiempo y porque prescindió de todos los esfuerzos planificadores innecesarios. Optó por no dedicar su tiempo a planificar rutas, movimientos o ideas. Optó por no convertir su pedaleo en una carrera ciclista contra el tiempo ni en un reto competitivo (para observar tantos pájaros como le sea posible, por ejemplo, o llegar tan lejos como sea posible, o para hacer un itinerario concreto). Joan subió a su bicicleta y comenzó a disfrutar de las cosas tal y como aparecían, apreciando el bosque, alegrándose de su llegada al área de acampada, sintiendo la hierba mullida y observando el cielo por la noche.

Los Estados R permiten que se produzca la relajación. Diferentes técnicas de relajación generan diferentes Estados R, y diferentes Estados R pueden ser preferibles para objetivos clínicos diferentes. La investigación preliminar (Smith, Amutio, Anderson & Aria, 1996; Smith, 1999) sugiere que los ciclos de tensión-relajación de la RMP parecen conducir a la desconexión (a sentirse “distante, alejado, indiferente”) y a la relajación física. En contraste,

los estiramientos del hatha yoga parecen evocar sentimientos de fortaleza y conciencia. La imaginería tiende a cultivar sentimientos de gozo. Sin embargo, esto es un nuevo mundo de relajación, que por el momento no ha recibido suficiente atención científica (véase Smith, 1999). En lugar de buscar fórmulas estrictas, este libro sugiere un enfoque más cauto: determinar qué Estados R son deseables para un cliente y, mediante ensayo y error, descubrir qué combinaciones de técnicas parecen ser más efectivas para evocar dichos estados. Por ejemplo, un cliente muy ansioso podría estar deseando aprender a desconectarse de los pensamientos negativos que activan su ansiedad y podría descubrir que la relajación muscular profunda y la imaginería son lo más apropiado para evocar esta desconexión. Un cliente depresivo podría desear una técnica que fomente los sentimientos de fortaleza y conciencia así como la relajación mental, y podría descubrir que una combinación de meditación y técnicas respiratorias es lo que más le conviene. Véanse varias técnicas en la Tabla 1.1 al final del presente capítulo.

Creencias R

Nuestros pensamientos y opiniones sobre relajación tienen un profundo impacto sobre el curso del entrenamiento en relajación. La teoría ABC de la relajación identifica dos grupos de cogniciones asociadas a la relajación: las actitudes de relajación (Actitudes R), que son pensamientos negativos que contribuyen a evitar la relajación o a abandonar prematuramente el programa de relajación (“La relajación se relaciona con la vaguedad”, “La relajación es hipnosis”); y las creencias de relajación (Creencias R), que son perspectivas casi filosóficas que conducen a una relajación más profunda y generalizada. Por el momento la investigación ha identificado ocho Creencias R:

- Optimismo (“Ver el mundo con optimismo”)
- Aceptación (“Aceptar las cosas que no puedan cambiarse”)
- Honestidad (“Ser honesto consigo mismo y con los otros”)
- Tomárselo con tranquilidad (“Saber cuándo dejar que las cosas sigan su curso y tomárselas con tranquilidad”)
- Amor (“Relacionarse con otros con amor y compasión”)
- Sabiduría interna (“Confiar en la sabiduría del cuerpo que es curativa”)
- Dios (“Confiar en el amor y en la guía de Dios”)
- Perspectiva profunda (“Situación las preocupaciones en una perspectiva más profunda”)

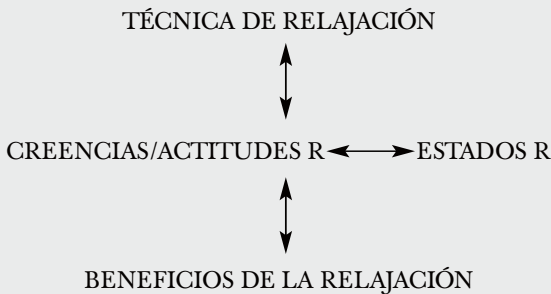
El entrenamiento ABC en relajación no concluye con la instrucción de las técnicas. La segunda tarea fundamental consiste en tratar las actitudes y las

creencias del cliente mediante la reestructuración cognitiva, un elemento central de la terapia cognitivo-conductual. En el entrenamiento ABC en relajación, el objetivo de la reestructuración cognitiva consiste en identificar y reducir las actitudes irracionales y maladaptativas que puedan inhibir la relajación y fomentar el desarrollo de creencias racionales y adaptativas que favorezcan la práctica de la relajación y la generalización de los Estados R a la vida en general.

En resumen, el objetivo global del entrenamiento ABC en relajación puede sintetizarse en términos de una fórmula sencilla. La relajación tradicional a menudo suele representarse en términos de estímulo-respuesta (E-R), donde el estímulo de la técnica de relajación produce la respuesta de varios beneficios de relajación.



En el entrenamiento ABC en relajación, la práctica de la técnica pone en marcha el ciclo de renovación, que a su vez fomenta los resultados de relajación deseados. Concretamente los Estados R, las Creencias R y los Afectos R interactúan y contribuyen a mejoras en la salud, en nuestro nivel de funcionamiento y en el bienestar asociado a la relajación.



Modelos de entrenamiento

Durante casi veinte años he estado enseñando relajación a miles de individuos, y mis estudiantes también lo han enseñado a muchos otros. Originalmente, solía presentar al menos cinco técnicas (Smith, 1987), esperando que el cliente fuera quien seleccionara una de ellas. Yo creía que las personas gravitarían hacia una única técnica, RMP, yoga, respiración, imaginación o meditación. En lugar de esto, mis clientes me han enseñado una lección importante. Más del 95% preferían una combinación de como mínimo cinco técnicas diferentes. Casi todos los clientes prefieren programas individualizados de entrenamiento en relajación, aquellos que expresen sus intereses y sus creencias más profundas. De este modo, la formación en relajación se asemeja a los objetivos individualizados y fluidos de la psicoterapia y del counseling, especialmente de la terapia multimodal (Lazarus, 1976, 1997). El entrenamiento ABC en relajación trata de satisfacer este ideal presentando ejercicios en tres fases:

1. *Entrenamiento preliminar.* Comenzar enseñando al cliente cinco o seis técnicas de relajación (RMP, AT, ejercicios de relajación, yoga, estiramientos, imaginación y meditación). Garantizar que se enseñan versiones “purificadas” de cada técnica para que los clientes puedan identificar los efectos únicos de cada una.
2. *Selección de ejercicios.* Seleccionar con el cliente los ejercicios que le parezcan más idóneos.
3. *Desarrollo del programa.* Diseñar ejercicios, palabras sugerentes de los estados de relajación deseados (Estados R) y afirmaciones de creencias favorables a la relajación (Creencias R) integradas en un programa personal.

En los siguientes capítulos se presentan los procedimientos específicos de mi enfoque. El lector descubrirá inmediatamente que este enfoque es compatible con cualquier otro que ya haya practicado. Evidentemente, este libro es también útil para los profesionales, que por una u otra razón, hayan seleccionado una técnica, cualquiera que sea.

El entrenamiento ABC en relajación sugiere cuatro formatos de entrenamiento individualizado, que pueden desarrollarse separada o conjuntamente: las demostraciones guiadas de la relajación (Capítulo 2), instrucción de técnicas específicas de los seis principales enfoques profesionales para la relajación (Capítulo 3), la construcción de guiones (Capítulo 4) y el entrenamiento abreviado en relajación (Capítulo 5).

Las demostraciones guiadas de la relajación

Muchas veces los clientes y algunos profesionales suelen estar mal informados sobre la naturaleza de la relajación. Entre los malentendidos se incluyen el punto de vista de que la relajación no es más que una respuesta de relajación y que las actividades cotidianas relajantes son equivalentes a la relajación profesional. Uno de los primeros pasos en el entrenamiento ABC en relajación consiste en aportar una orientación sobre la naturaleza del programa. La preparación apropiada orienta al cliente en relación a la naturaleza del entrenamiento en relajación, fomenta las expectativas realistas y la motivación, revisa los posibles objetivos y problemas, y evalúa las deficiencias en las destrezas de relajación y en la posible selección de técnicas. Cuando se presentan en exclusividad, las actividades de preparación pueden ser útiles para educar a los clientes sobre la naturaleza y el potencial de la relajación.

Las demostraciones guiadas de la relajación presentan la teoría ABC de la relajación y las seis principales técnicas del entrenamiento profesional en relajación. Se explican los conceptos básicos y se hacen demostraciones de cuatro grupos de ejercicios: (1) RMP y AT (que tienden a favorecer los Estados R de sueño, desconexión y relajación física), (2) estiramientos de yoga y respiración (para la fortaleza y conciencia, así como la relajación mental), (3) imaginación (gozo) y (4) meditación (silencio mental y devoción). Los clientes comentan y seleccionan los ejercicios más apropiados. El objetivo global consiste en capacitar a los participantes para descubrir que las diferentes técnicas de relajación evocan diferentes Estados R y son útiles para diferentes personas.

Instrucción en técnicas específicas

Este libro presenta instrucciones bastante tradicionales de las seis principales técnicas profesionales de relajación. Sin embargo, el entrenamiento ABC en relajación se desvía de la tradición en dos aspectos importantes. En ningún momento manifestamos que una única técnica sea la mejor, ni la más efectiva. Si una técnica no funciona, nuestra tendencia no consiste en aferrarnos a ella e introducir modificaciones; en lugar de esto, el entrenador prueba otros enfoques hasta que el cliente descubra alguno que le sea útil. Además, tratamos de enseñar versiones relativamente “puras” de las técnicas para que los clientes puedan identificar los Estados R únicos asociados a cada técnica.

Construcción de guiones de relajación

La construcción de guiones de relajación consiste en la selección de los ejercicios y los elementos de éstos que prefieran los clientes y, a continuación, en la elaboración de un guión de relajación que se ajuste a las necesidades del cliente. En las librerías y centros dedicados a la salud existen cientos de grabaciones comerciales. Sin embargo, todas ellas presentan un problema común. No son individualizadas, exponiendo a los clientes a practicar ejercicios que no se adaptan a sus necesidades y que, de hecho, pueden causar problemas. Tras varias semanas de entrenamiento en cinco enfoques, como mínimo, el cliente y el entrenador seleccionan los ejercicios o fragmentos de ejercicios deseados e identifican un orden idóneo de presentación. A continuación, el cliente y el entrenador añaden una variedad de recursos, entre los que se encuentran palabras o frases que sugieran varios Estados o Creencias R. El producto es un guión de relajación que es equivalente a un trabajo artístico, especialmente diseñado para el cliente.

Entrenamiento abreviado en relajación

El entrenamiento abreviado en relajación es un enfoque acelerado del entrenamiento ABC en relajación donde el entrenador demuestra las principales técnicas de relajación y construye una secuencia de relajación para el cliente durante una sesión de 60 minutos. Se requiere mucha experiencia para el desarrollo del entrenamiento breve. El entrenador debe demostrar, en primer lugar, una variedad de ejercicios a modo de ejemplo y evaluar continuamente las preferencias del cliente a través de señales no verbales. Usando tales señales, modifica continuamente la instrucción, añadiendo y eliminando ejercicios y profundizando en aquellos que parezcan funcionar mejor. Al final de la sesión, el entrenador ha identificado la secuencia deseada de los ejercicios y de los elementos potenciadores y profundizadores de la relajación, y está preparado para crear un guión individualizado (y grabado en audio-cassette) de relajación.

TABLA 1.1 COMPARACIÓN DE EJEMPLOS DE LAS SEIS TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE RELAJACIÓN

Técnica	Estímulo Focal Simple	Pasividad	Cómo se Mantiene
Relajación muscular progresiva	Sensaciones de tensión muscular y descarga de la tensión	Permitiendo deliberadamente descargar la tensión tras su producción	Se presenta una serie de ejercicios de tensión y distensión, que recorren todo el cuerpo; el instructor mantiene la charla instructiva
Entrenamiento autógeno	Frases que provocan la relajación física como “Siente sus manos y sus brazos calientes y pesados”	Debería evitarse cualquier esfuerzo por evocar deliberadamente sensaciones de calor o de pesadez; uno repite las frases con “total indiferencia”	El cliente repite frases una y otra vez, como un eco interminable
Ejercicios de respiración	El flujo de la respiración en cada inhalación y exhalación	Respiración sin fuerza ni esfuerzo	Practicar una secuencia de múltiples ejercicios respiratorios
Estiramientos de yoga	Sensaciones de las articulaciones, ligamentos y músculos mientras se estiran y se relajan	No se debe “forzar” un estiramiento, sino hacerlo con suavidad y dulzura	Se realiza una secuencia de estiramientos
Imaginería	Una imagen agradable y relajante que implique todas las sensaciones (p. ej., un lugar vacacional)	Uno es el observador pasivo y no dirige activa ni deliberadamente la imagen, como un director de cine	La compleja evolución de la imagen mantiene la atención
Meditación	Uno presta atención a un estímulo absolutamente simple, como un mantra o la luz de una vela	Se evita cualquier esfuerzo o pensamiento ajeno al del mantenimiento de la atención	Dificultad para mantener la atención

2

Preparación previa a la relajación: la demostración guiada y la evaluación

El primer paso al enseñar relajación consiste en preparar al cliente. Esta preparación conlleva dos fases: (1) presentar la información introductoria y (2) evaluar las necesidades, deseos y problemas especiales del cliente. Tal preparación ayuda al cliente y al entrenador a articular los objetivos apropiados para la relajación, a seleccionar los ejercicios y a establecer las expectativas apropiadas. Los clientes, así como muchos profesionales de la salud mental, tienen concepciones erróneas acerca de algunos aspectos del entrenamiento en relajación. Algunos creen que todas las técnicas producen el mismo efecto, es decir, una respuesta de relajación generalizada. Otros, animados por las presentaciones exageradas de milagrosas curas en los medios de comunicación, pueden esperar unos resultados drásticos e inmediatos. Y otros muchos tal vez esperen muy poco, creyendo que la relajación no es más que echar una pequeña siesta. La preparación puede ser muy importante para fomentar expectativas realistas sobre las promesas y las limitaciones de la relajación.

Orientar al cliente

La demostración guiada de la relajación es quizá una de las innovaciones más importantes de este libro. Dos versiones presentan y desarrollan los con-

ceptos claves de la teoría ABC de la relajación y del entrenamiento ABC en relajación: una es una conferencia didáctica; la otra, un seminario experiencial con ejercicios prácticos.

La presentación de la demostración guiada

La presentación guiada es una charla de 90 minutos sobre la teoría y la práctica ABC de la relajación. La conferencia comienza con una revisión de los puntos de vista tradicionales de la relajación. La idea clave es que las innovaciones sobre la relajación se han presentado habitualmente “de arriba a abajo” a través de una figura religiosa, un gurú, un médico o un psicólogo. Por contraste, la teoría ABC de la relajación se basa en la evidencia científica que proviene desde la base, es decir, desde la gente que practica las técnicas de relajación y que refleja la “sabiduría de miles de voces”. A continuación se presentan las hipótesis básicas de la teoría ABC de la relajación: (1) diferentes técnicas de relajación producen diferentes efectos y sirven para diferentes personas y (2) todas las técnicas de relajación funcionan produciendo Estados R específicos, apoyados por las Creencias R. La charla concluye con los comentarios de los Estados R que los participantes hayan podido experimentar en una reciente actividad relajante. El guión con las instrucciones precisas se presenta en la Tabla 2.1, al final del presente capítulo.

El seminario de la demostración guiada

El seminario de la demostración guiada es un taller experiencial de 90 minutos que presenta muestras de cada una de las seis técnicas fundamentales de relajación. Los clientes examinan lo que a mi parecer es una serie interesante y accesible de ejercicios representativos de relajación muscular progresiva (RMP), ejercicios autogénicos de “calor/pesadez”, estiramientos activos de yoga, ejercicios pasivos de respiración, imaginación y meditación. Además, este gran viaje presenta los Estados R, así como la naturaleza multidimensional de los efectos de la relajación.

El seminario de la demostración guiada puede presentarse individualmente o en grupo. En primer lugar, el entrenador presenta la teoría ABC de la relajación con el concepto de Estados R. A continuación comenta las instrucciones de todas las técnicas. Tras cada serie de ejercicios, se pide a los clientes que manifiesten sus Estados R a través de un sistema no intrusivo de señales (“Alce su dedo índice si experimenta este Estado R”). Una vez practicados todos los ejercicios, el entrenador menciona las reacciones de los clientes. Entre las preguntas que se han empleado a este fin se encuentran:

“¿Qué ejercicios le gustaron y cuáles le disgustaron? ¿Por qué?”.

“¿Ha advertido alguna diferencia entre los ejercicios? ¿En qué consistían dichas diferencias?”.

“¿Qué Estados R ha experimentado?”.

“¿Cuáles pueden ser algunos de los efectos específicos de estos ejercicios concretos?”.

“¿Cuáles pueden ser algunas de las utilidades de los diferentes Estados R?”.

Es importante adaptar la demostración guiada al cliente o al grupo. Sugiero modificaciones para cinco poblaciones: (1) clientes orientados al logro, potencialmente hostiles al entrenamiento en relajación; (2) clientes que consideren que la relajación sirve para el mantenimiento de la salud o para la facilitación de la recuperación; (3) clientes que abusan de drogas; (4) clientes interesados en la meditación con orientación espiritual y (5) clientes interesados en la relajación como una técnica para favorecer la oración o la práctica religiosa. Al final del presente capítulo se presentan los guiones detallados de la demostración guiada (Tabla 2.2).

La evaluación formal de la relajación

No es suficiente presentar un ejercicio de relajación y suponer que probablemente el cliente esté relajado. Muchas veces los ejercicios no funcionan o requieren ajustes. Los instrumentos de evaluación formal facilitan el proceso mediante el cual se puede determinar la efectividad del entrenamiento en relajación. Las opciones de evaluación incluyen el equipo de *biofeedback* (que no se consideran en el presente volumen), la observación conductual, el informe verbal y la evaluación psicológica.

Evaluación conductual

La observación conductual es el modo menos intrusivo para medir la relajación. (Una excelente revisión sobre la observación conductual de la relajación puede hallarse en Poppen, 1998). Es útil para evaluar el nivel global de activación fisiológica y quizá menos útil para medir los Estados R, las Creencias R o las Actitudes R. La Escala de Valoración de los Indicadores Conductuales de Relajación se centra en tres tipos de conductas inmediatamente observables e indicadoras de relajación: respiración, postura y movimiento (Tabla 2.3 al final del capítulo).

Respiración

Una variedad de las conductas de respiración puede indicar relajación profunda. En general, la respiración rápida, entrecortada y que conlleva movimiento del pecho sugiere activación. Cuando la respiración comienza a ser más lenta y más pausada, con un mayor uso del diafragma (lo que se observa a través de lentos movimientos ascendentes y descendentes del estómago), se puede inferir la existencia de una relajación profunda.

Postura

Es relativamente sencillo observar la postura de un cliente durante la relajación, y es útil diferenciar posturas asociadas a tensiones en contraposición a la postura propia de la desconexión y de la relajación física. Estos Estados R pueden reflejarse a través de posturas como los hombros levemente caídos, la cabeza levemente inclinada y una apertura general de las mandíbulas, palmas, dedos, rodillas y pies. Las mandíbulas pueden estar levemente separadas una de otra; los dedos levemente encorvados, ni completamente cerrados ni completamente abiertos; y las rodillas y pies en direcciones opuestas. En los ejercicios que subrayan la apertura (yoga, respiración y algunos ejercicios de meditación), la nuca y la espalda tienden a estar erectas pero relajadas, no rígidas. Es como si cada vértebra estuviera debidamente recogida sin que requiera ningún esfuerzo el mantener erectas la espalda y la nuca. Una persona que practica yoga debería ejecutar y mantener estiramientos o posturas lenta y suavemente sin esfuerzos excesivos.

Movimiento

La actividad músculoesquelética es indicativa de tensión muscular. El movimiento puede ser voluntario (cerrar y abrir de ojos, ojos abiertos y mirando a los alrededores, masticar, morder los labios, tragar saliva...) o involuntario (tics, contracciones). A menudo, la tersura de la piel puede indicar el nivel de tensión muscular.

Diversas señales no verbales y sutiles pueden sugerir diferentes Estados R. Algunas son relativamente directas. La mayoría de las personas pueden reconocer las señales conductuales de somnolencia (movimientos de cabeza que asienten, respiración profunda, etc.). La relajación física puede reflejarse mediante las señales conductuales que se acaban de mencionar. Obviamente, una sonrisa sugiere disfrute. Se requiere bastante habilidad empática para detectar la desconexión, el silencio mental, la relajación mental, la fortaleza y

la conciencia, el amor y el agradecimiento, y la devoción. Por ello, es posible que el profesional no experimentado necesite hacer uso de la comunicación verbal.

Evaluación Psicológica

Reducción de síntomas y de la activación

Tradicionalmente la evaluación de la relajación se ha limitado a la identificación de síntomas muy específicos y localizados, por ejemplo:

- Dificultades de respiración
- Dolor de pies
- Tensión en la nuca
- Tensión en hombros
- Molestias estomacales
- Dolor en muñecas o codos (por escribir a mano o máquina, etc.)

Existen multitud de instrumentos para medir la activación por estrés y los síntomas relacionados con la activación (Derogatis & Conos, 1993); mencionar todos ellos supera el alcance de este libro. He comprobado que dos inventarios multidisciplinarios son particularmente útiles: el Perfil de Estrés de Derogatis (DSP) y el SCL-90-R (Derogatis & Conos, 1993). El DSP contempla tres dimensiones estimulares externas de estrés (trabajo, familia, salud), cinco atributos personales y medidas de afrontamiento (presión del tiempo, conducta dirigida o necesidad compulsiva de implicarse continuamente en conductas constructivas; postura actitudinal, o un aspecto de la ética del logro; relajación potencial o el potencial para la diversión sana; y la definición de rol, o la expectativa de la exclusiva responsabilidad para el manejo de las demandas de la vida) y tres medidas de síntomas (agresión-hostilidad, tensión-ansiedad y depresión).

El SCL-90-R y su versión reducida, el Inventario Breve de Síntomas, contempla nueve dimensiones primarias de síntomas: somatización, síntomas obsesivo-compulsivos, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide y psicoticismo.

Existen muchas otras escalas de activación y de síntomas que pueden ser relevantes para el entrenamiento en relajación y que pueden aportar una evaluación más sensible que los inventarios multimodales: el Inventario de Depresión de Beck (Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961), el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberg, Gorsuch & Luchene, 1970), las Escalas de Depresión del Centro para Estudios Epidemiológicos (Radloff,

1977) y el Perfil de Estados de Ánimo (McNair, Lorr & Dropplemann, 1971). (Véase Tabla 2.4 al final del presente capítulo).

Inventarios de relajación de Smith

La teoría ABC de la relajación sugiere que la evaluación de la relajación va más allá de la medición de la activación durante la sesión de entrenamiento, o la reducción de síntomas una vez finalizada la sesión. La relajación es una tarea rica y compleja; atendemos mejor a nuestros clientes cuando tratamos de comprender todas sus experiencias.

Un cliente acude a la sesión de relajación con un historial de creencias y experiencias. Algunas Creencias R pueden facilitar el dominio de la relajación, mientras que otras pueden interferirla. En la relajación ABC, parte de la tarea del entrenamiento conlleva la reestructuración cognitiva, es decir, la identificación, refuerzo y modificación de las creencias y actitudes cuando así se requiera. A este fin, hemos elaborado dos inventarios, modestamente llamados Inventario de Smith sobre Creencias de Relajación (SRBI), que contempla las creencias que fomentan la relajación, y el Inventario de Smith sobre Actitudes de Relajación (SRAI), que incluye las actitudes que interfieren en la relajación.

Además, la mayoría de los clientes ya saben algo sobre la relajación y han descubierto los Estados R y las actividades informales que prefieren. Un entrenador experimentado puede sacar más partido de la evaluación introduciendo técnicas formales y adaptándolas a la actividad de relajación favorita, a la capacidad para mantener el foco de atención simple y pasivo, a la capacidad para experimentar los Estados R específicos. Por ejemplo, un cliente puede preferir las actividades informales como la danza y el paseo (actividades de la familia del movimiento/postura), disponer de escasa capacidad para mantener el foco simple pasivo y manifestar sentimientos de fuerza y conciencia al relajarse. Usando el modelado conductual (comenzando con versiones sencillas o conocidas de las técnicas), el entrenador podría empezar con un simple estiramiento de yoga, una técnica del campo del movimiento/postura que parece fomentar la fortaleza y la conciencia y (a niveles simples) requiere un nivel bajo de concentración simple y pasiva.

Del mismo modo, una vez que la técnica de relajación formal haya sido seleccionada, el entrenador y el cliente pueden escoger las actividades informales de relajación que refuerzan los estados R pretendidos. Por ejemplo, si el entrenamiento se centra en la relajación muscular progresiva y en el entrenamiento autógeno como medio para evocar la relajación física y la desconexión, se podrían sugerir actividades adicionales de la familia somática/emocional que puedan tener el mismo efecto, como los masajes, baños de

vapor y baños de sol. La evaluación del historial de relajación puede acelerarse mediante el uso del Inventario de Smith de Actividades de Relajación Recordadas (SRRAI), un test que pide a los clientes que describan qué hacen para relajarse, y qué Estados R ya experimentan de forma espontánea.

También es útil saber los Estados R que un cliente experimenta habitualmente y qué es lo que desea de la relajación. El Inventario de Smith de Disposiciones/Motivaciones para la Relajación (SRDMI) contempla los Estados R a nivel disposicional (o de “rasgo”), en otras palabras, para cada Estado R, cuán relajado está un cliente a lo largo del curso de un período quincenal. El mismo inventario mide las Motivaciones R de un cliente, o sus deseos para experimentar más de un Estado R particular. Por último, el Inventario de Smith sobre los Objetivos relativos a la Relajación (SRCI) evalúa los objetivos que los clientes tienen en relación a la relajación (manejo del dolor, mejora de la ejecución, etc.). Como tal, el SRCI puede usarse también como medida de evaluación o de resultados clínicos.

El entrenamiento en relajación produce refuerzos inmediatos y demorados, resultados a corto, intermedio y largo plazo. Durante una sesión, un cliente puede experimentar reducciones gratificantes en su nivel de estrés e incrementos en los Estados R específicos. Estos refuerzos pueden evaluarse a través del Inventario de Estados de Relajación de Smith (SRSI). Con el tiempo, la persona puede experimentar cambios a medio y largo plazo en todos los aspectos de la relajación, incluyendo los Estados R deseados (SRDMI), Disposiciones R (SRDMI), objetivos contemplados (SRCI), actitudes resistentes a la relajación (SRAI), creencias que fomentan la relajación (SRBI) y actividades cotidianas informales que refuerzan la relajación fuera de la sesión práctica (SRRAI).

En suma, una comprensión completa de la relajación debe examinar diversas dimensiones. Como veremos, la investigación sobre relajación está empezando a aportar algunos *insights* sobre el modo en que estas variables se interrelacionan. La Serie de Inventarios de Relajación de Smith está disponible en la Editorial Springer Publishing Company. Algunas versiones recientes se encuentran en el Apéndice del presente libro.

Informe verbal

Otro enfoque relativamente sencillo para la evaluación de la relajación consiste en atender a los informes espontáneos del cliente. Además de aportar valoraciones globales de sus técnicas (“Esta técnica funcionó muy bien”, “La segunda técnica no me sirvió”), la selección de palabras que hace el cliente puede revelar procesos que subyacen a la relajación. Por ejemplo, los clientes que manifiestan sentirse “ligeros” o “flácidos” están describiendo obvia-

mente la relajación física. Los que manifiestan sentirse “indiferentes” o “olvidadizos” están describiendo la desconexión. Si un cliente usa palabras que no aparezcan en nuestros listados, se pueden buscar similitudes. Por ejemplo, sentirse “ágil” se asemeja a las palabras contempladas en la relajación física, “en mi propio espacio” recuerda a la desvinculación, etc. Véase Tabla 2.5 al final del presente capítulo para hallar un listado ampliado de palabras asociadas a varios Estados R.

Sistema de Señalización Digital (con dedos)

He comprobado que es útil evaluar los Estados R a través de un sistema de señalización. En su versión más simple, el entrenador describe lenta y brevemente cada Estado R y pide al cliente que levante el dedo índice cada vez que se mencione un Estado R que él experimente. En una versión más completa, el cliente podría recibir algo como una “escala tipo Likert de 4 puntos de dedos/mano”. El cliente levantaría el índice derecho para indicar que experimenta “un poco” de lo descrito en el Estado R. Si levantara los dedos índices de ambas manos, entonces indicaría que experimenta “moderadamente” un Estado R. Si levantara la mano derecha indicaría que experimenta “mucho” de lo descrito. Si no levantara ninguna mano ni dedos, eso indicaría que no experimenta el Estado R. Véase Tabla 2.6 al final del capítulo.

Otros aspectos a evaluar

Provisto de instrumentos de *biofeedback*, conductuales y psicológicos, el entrenador en relajación dispone de lo necesario para lograr una comprensión completa y exhaustiva de las necesidades y recursos de relajación del cliente. Deberían considerarse también una variedad de temas.

Evaluación de Posibles Problemas

En algunas raras ocasiones los ejercicios de relajación pueden producir efectos físicos indeseados. Aunque la relajación es cómoda y segura para la mayoría de las personas, algunos ejercicios físicos presentan un nivel de riesgo comparable al de un programa moderado de ejercicios, como pasear 20 minutos o subir cuatro pisos de escaleras. Más importante aún, los clientes deberían dejar de practicarlo y consultar a un médico si experimentan alguno de los siguientes posibles síntomas cardíacos:

- Dolor o tensión en el pecho
- Latidos irregulares
- Inhalaciones extremadamente cortas
- Sensaciones de náuseas o mareos (que también podrían estar asociadas a los ejercicios de respiración)

Los clientes que estén siguiendo algún tratamiento médico deberían informar a sus médicos de la naturaleza de los ejercicios de relajación que piensan ejecutar. Las precauciones ante técnicas específicas se comentan en el siguiente capítulo. El entrenador debería presentar este listado a los clientes o a sus médicos.

El entrenamiento en relajación puede modificar los niveles requeridos de dosis de medicación prescritas, particularmente con clientes que estén tomando tratamientos para la hipertensión, diabetes, depresión, ansiedad y cualquier otro trastorno que se vea influido por los cambios en los índices metabólicos generales. Aunque el riesgo potencial no se ha demostrado de forma consistente, el estado de relajación en sí mismo se asocia frecuentemente a cambios en los índices metabólicos generales. En consecuencia, la necesidad de medicación puede reducirse (y en algunos pocos casos paradójicos aumentar).

Si los clientes manifiestan síntomas físicos asociados con un órgano específico, articulación o grupo muscular, los ejercicios dirigidos a este grupo deberían ser evitados (salvo que sean parte de un programa de rehabilitación que esté siendo supervisado). Deberían tomarse las precauciones necesarias con los clientes que manifiesten haber sufrido recientemente algún accidente o intervención quirúrgica, los que sientan debilidad o molestias con las embarazadas.

Los objetivos del entrenamiento en relajación

Ocasionalmente, los clientes solicitan la relajación para tratar determinados síntomas muy específicos y localizados; por ejemplo, previamente hemos señalado:

- Dificultades respiratorias
- Dolor de pies
- Dolor lumbar
- Dolores cervicales
- Tensión en hombros
- Molestias estomacales
- Dolor en muñecas o codos

A menudo los clientes pueden identificar tales dificultades con un poco de ayuda. Aquí, el tratamiento podría incluir ejercicios específicos de RMP, entrenamiento autógeno, estiramientos de yoga o respiración adaptados a los síntomas (p. ej., tensión de hombros –RMP de los hombros, ciclo de tensión/descarga) y si el tiempo y los recursos lo permiten, combinarlo con el enfoque de técnicas múltiples que se presenta en este libro.

Nuestra investigación (Smith, en prensa) ha permitido que la mayoría de los clientes (casi el 75%) se relajen para manejar el estrés, particularmente la frustración, la preocupación, la ansiedad y la depresión. Casi la mitad buscaban relajarse para mejorar sus hábitos de sueño y de salud. El crecimiento espiritual y psicológico era el tercero de los objetivos en orden de preferencia, presentado por casi un tercio de la muestra. Más específicamente, el análisis factorial revelaba nueve beneficios manifiestos de la relajación: Beneficios Médicos (preparación y recuperación de intervenciones quirúrgicas o de consultas estomatológicas; manejo de la medicación), Abuso de Drogas, Angustia Psicológica, Sueño y Dolor, Estrés Interpersonal, Salud general, Creatividad, Espiritualidad y Rendimiento Deportivo. Estos componentes se evalúan en el Inventario de Smith sobre Preocupaciones relativas a la Relajación (Apéndice).

Una vez que se presentan a los clientes algunas nociones sobre los Estados R, las Creencias R y las Actitudes R, éstos pueden expresar los objetivos de su tratamiento en términos de dichas dimensiones (p. ej., “Quiero sentirme más fuerte y consciente, ser más optimista o disponer de una actitud más abierta ante las posibilidades de la relajación”). Para un guión de evaluación de los objetivos de la relajación, véase la Tabla 2.7 (final del capítulo).

Cuándo evaluar la relajación

Los entrenadores e investigadores que deseen evaluar la relajación dispondrán de diferentes alternativas sobre el momento en que pueda ejecutarse la prueba.

Efectos durante la sesión

La mayoría de los investigadores que han estudiado la relajación reconocen la importancia de la evaluación del nivel de relajación durante las sesiones. La relajación somática es relativamente fácil de evaluar mediante un equipo de *biofeedback*. Sin embargo, ¿cómo pueden evaluarse los Estados R antes de concluir una sesión? Existen dos posibilidades. La primera consiste

en interrumpir una sesión y solicitar al cliente que describa cómo se sentía en el momento de la interrupción. La segunda es usar el procedimiento que consiste en recordar cómo se sentía durante la sesión de relajación una vez que ésta haya concluido.

Efectos recordados inmediatamente después de la sesión

Al concluir la sesión, se pide al cliente que recuerde cómo se sentía durante la sesión. Los investigadores a menudo comenten el error de asumir que la evaluación inmediatamente posterior mide automáticamente lo que ocurrió durante la sesión. Salvo que se pida a los sujetos que recuerden cómo se sintieron, la evaluación posterior a la sesión a menudo mide los efectos resultantes de ésta.

Los efectos posteriores inmediatos a la sesión

Al considerar el impacto de una sesión de relajación, es importante evaluar tanto los efectos que se producen durante la sesión como los efectos inmediatamente posteriores a la conclusión de la sesión. Es posible que sean diferentes. A un cliente, 30 minutos de imaginación o meditación pueden no parecerle especialmente gratos y, sin embargo, sentirse profundamente refrescado y vigorizado inmediatamente después. La toma de conciencia de tales efectos puede ayudar a reforzar la práctica mostrando al cliente que la técnica está siendo útil.

Efecto recordado de una sesión reciente típica

Un modo de evaluar el potencial del cliente para los Estados R consiste en pedirle que recuerde una actividad de relajación típica ejecutada durante la semana pasada o la anterior y que describa los efectos de dicha actividad. Una gran parte de la investigación sobre la Teoría ABC ha utilizado este enfoque.

Efectos del día

Los clientes suelen reconocer el impacto que la sesión de relajación ha tenido durante el día cuando dicho día ha concluido. Por ejemplo, una sesión práctica por la mañana puede parecer relativamente inefectiva. El cliente podría afirmar que el habitual trayecto entre la casa y el trabajo no le pare-

ció tan malo. El final del día puede ser un momento ideal para reflexionar sobre los sucesos del día e identificar los efectos inesperados de la relajación.

Efectos situacionales

Muchas veces los clientes aprenden a relajarse para dominar un problema específico, por ejemplo, la ansiedad a hablar en público, la angustia relacionada con las intervenciones médicas, etc. La identificación precoz de una situación problemática permitirá al cliente determinar el impacto de la relajación sobre dicha situación.

Efectos disposicionales a largo plazo

La relajación puede producir efectos a largo plazo sobre una predisposición psicológica o rasgo estable –por ejemplo, la ansiedad o la depresión–. Un formato popular de los cuestionarios de rasgo consiste en presentar ante cada ítem la instrucción “Por favor valore cómo se siente generalmente”. Sospecho que cuando se aplica a los Estados R, las personas, de hecho, están valorando cómo se sintieron durante la semana pasada o la anterior.

Se debe cuidar la evaluación de los efectos subjetivos de la relajación. ¿Qué es lo que uno quiere medir? ¿Los efectos inmediatos o los resultados posteriores de una sesión específica? ¿El nivel de relajación general de la persona o la propia capacidad para evocar el efecto de la relajación? Diferentes cuestiones podrían producir distintos tipos de respuestas con diferentes implicaciones. Por ejemplo, un cliente podría experimentar desconexión en diferentes momentos, durante la sesión, en el momento inmediatamente posterior a la sesión, antes de producirse un encuentro estresante, todo el tiempo, o cuando así lo desee. La capacidad para desconectarse durante sesiones determinadas de relajación puede ser muy sana; sin embargo, la desconexión crónica podría reflejar también un trastorno de despersonalización.

Diarios de relajación y hojas de registro

Una evaluación comprensiva de la relajación podría incluir un registro diario de una semana de duración donde el cliente señale los Estados R y los síntomas estresantes con que se ha encontrado a lo largo de cada día, sus estímulos antecedentes y las consecuencias reforzantes. Tal evaluación podría capacitar al entrenador para determinar la capacidad del cliente para evocar

ciertos Estados R. Normalmente, al impartir relajación, es deseable que el aprendizaje de las nuevas técnicas se simplifique tanto como sea posible. Si un cliente ya sabe cómo desconectarse y experimenta cierta relajación física, acostumbro a recomendarle que comience a probar técnicas que tiendan a evocar estos mismos Estados R (RMP y EA). Los registros diarios o los diarios también permiten determinar si ciertos Estados R emergen en ciertos momentos del día, reflejando quizá un ritmo circadiano.

El entrenamiento podría seguir modelos que ya se han determinado. Por ejemplo, si un cliente quiere dominar los ejercicios de estiramientos y respiración para experimentar los Estados R de fortaleza y conciencia, y relajación mental, y tiende a experimentar estos estados durante las primeras horas de la mañana, entonces las primeras horas de la mañana constituirán el momento más apropiado para aprender a estirarse y a respirar. Una vez dominadas, las técnicas de relajación pueden usarse en circunstancias más difíciles, pongamos por caso, antes de un encuentro estresante. Desafortunadamente, los diarios y los registros por muy deseables que sean en principio, no siempre son factibles en una época en la que predominan las intervenciones de tiempo limitado.

Selección del tiempo y del lugar para la práctica

Una de las tareas más difíciles del entrenamiento en relajación consiste en enseñar al cliente a practicar regularmente. Nuestras investigaciones demuestran que la práctica diaria es quizá el predictor más importante del éxito de la relajación, incluso más importante que el nivel de patología, ansiedad o número de años durante los cuales un cliente haya practicado una técnica. Sugiero el empleo del modelado conductual para fomentar la regularidad de la práctica (Smith, 1986). El factor más importante es la selección del momento y del lugar para la práctica.

1. Anotar diferentes momentos y lugares posibles para la práctica. Los lugares de relajación deberían ser relativamente tranquilos, cómodos y convenientes.
2. Seleccionar un momento y lugar para cada día. Los clientes pueden verse obligados a variar los lugares y momentos de práctica con el fin de mantener un horario práctico.
3. Tratar de identificar los problemas que pudieran derivarse de los momentos y lugares previstos. Colocarse en la tesitura de “abogado del diablo” y tratar de imaginar de qué modo podrían fallar las previsiones elaboradas.

4. Modificar los momentos y los lugares para ajustarse a los problemas que puedan surgir.
5. Asignar al cliente la tarea de probar el esquema usando una actividad de relajación pasiva agradable y no una técnica profesional. Es decir, durante la primera semana el cliente podría dedicar media hora diaria a la lectura de algo agradable antes de acostarse. Es importante que “la actividad de tiempo libre” sea algo que ya resulta agradable y reforzante para el cliente. La finalidad de este paso es reforzar el hábito de dejar un tiempo para la relajación. Una vez establecido este hábito, puede comenzarse con el entrenamiento en relajación.

Evaluación y las ocho preguntas fundamentales: resumen

Antes de comenzar con la enseñanza de la relajación, un entrenador debería disponer de respuestas para las siguientes cuestiones preliminares:

1. **Objetivos.** ¿Por qué quiere el cliente aprender a relajarse? ¿Qué Estados R y Creencias R desea disfrutar? ¿Qué objetivos específicos tiene?
2. **Relajación y otros objetivos de tratamiento/entrenamiento.** ¿Cómo puede compaginar mi cliente la relajación con algún otro tratamiento que pueda estar recibiendo (psicoterapia, asesoramiento psicológico, tratamiento médico, rehabilitación, o programas de ejercicios físicos, entrenamiento deportivo, o la práctica religiosa)? Algunas intervenciones (como la desensibilización clásica, el entrenamiento en inoculación del estrés y el manejo de la ira) ya especifican cómo debería introducirse la relajación. Desafortunadamente, para otros tratamientos y programas de entrenamiento, el entrenador deberá confiar en su juicio profesional. Esperemos que las ideas que halle en este libro le sean útiles a ese fin.
3. **Relajación informal (y las posibles preferencias en relación a las técnicas).** ¿Qué actividades informales de relajación ya practica el cliente? ¿Son similares a alguna técnica formal de relajación tanto en lo que respecta al campo de la relajación como a los Estados R que evoca? ¿Podrían introducirse en el programa de relajación?
4. **Disposiciones R.** ¿Qué Disposiciones R manifiesta habitualmente el cliente? ¿Qué técnicas pueden facilitar estas disposiciones? ¿Es deseable enseñar técnicas que aumenten las disposiciones ya existentes u otras distintas que vayan más allá de lo que el cliente ya experimenta?

5. **Actitudes R.** ¿Qué actitudes presenta el cliente que puedan interferir con la relajación? ¿Cómo puedo tratar esas actitudes negativas desde mi perspectiva de entrenador? ¿Hay alguna técnica específica que el cliente manifieste no desear?
6. **Creencias R.** ¿Qué creencias tiene mi cliente que puedan fomentar o profundizar la relajación? ¿Hay alguna técnica específica que pueda verse facilitada por estas creencias?
7. **Problemas.** ¿Presenta mi cliente algún problema médico específico que pueda interferir en el entrenamiento en relajación? En caso afirmativo, ¿qué ejercicios deberían evitarse o ejecutarse con suma cautela?
8. **Logística.** ¿Puede mi cliente desarrollar un esquema realista de práctica de relajación? ¿Ha satisfecho satisfactoriamente la semana anterior la tarea de destinar tiempo para la relajación?

Una vez comenzado el entrenamiento, el entrenador debería considerar las siguientes cuestiones relativas al proceso:

1. **Objetivos.** ¿En qué grado manifiesta mi cliente alguna mejoría en los objetivos seleccionados para la relajación?
2. **Integración de la relajación con otros programas de tratamiento/entrenamiento.** Si el cliente acude con asiduidad a otro programa de entrenamiento o tratamiento, ¿cómo puedo integrar los procesos y objetivos de dicho programa?
3. **Relajación informal.** ¿Con qué actividades de relajación informal disfruta el cliente que puedan facilitar el dominio y la generalización de la relajación formal?
4. **Técnicas preferentes.** ¿Qué técnicas específicas, o componentes de las técnicas prefiere el cliente?
5. **Experiencias y preferencias de los Estados R.** ¿Qué Estados R experimenta el cliente? ¿Qué Estados R desea el cliente? ¿Qué técnicas o componentes de técnicas parecen facilitar la aparición de dichos estados?
6. **Actitudes R.** ¿Qué actitudes R parece mostrar el cliente? ¿Cómo podemos modificarlas?
7. **Creencias R.** ¿Qué Creencias R presenta el cliente? ¿Cómo pueden incorporarse éstas a la relajación?
8. **Problemas y logística.** ¿Qué problemas o dificultades asociados a la relajación está experimentando el cliente? ¿Cómo podría modificarse el programa de entrenamiento para tenerlos en cuenta?

TABLA 2.1
GUIÓN PARA LA PRESENTACIÓN DE LA DEMOSTRACIÓN GUIADA

En este seminario trabajaremos sobre uno de los instrumentos más poderosos y populares para la terapia y auto-mejora, la relajación. La relajación presenta diversas utilidades para el manejo del estrés y del dolor, para el tratamiento del insomnio, para la mejora de la salud, para el aumento de la productividad laboral y del rendimiento deportivo. Además, la relajación se usa en la mayoría de las profesiones asistenciales como la psicología, la medicina, la enfermería, la terapia, los deportes, etc.

Hoy vamos a referirnos a un nuevo enfoque, denominado relajación ABC. Existen muchos enfoques de relajación –el yoga, la imaginería y la meditación son sólo unos de éstos–. ¿En qué sobresale la relajación ABC? Para entenderlo debemos hacer un repaso histórico. Durante miles de años, las técnicas de relajación han sido manejadas por expertos. Una persona sabia, un psicólogo, un médico inventa una nueva técnica y la enseña a sus seguidores. Éste es el modelo de la relajación de arriba a abajo. [se escribe en el encerado].

EXPERTO EN RELAJACIÓN



IDEAS SOBRE RELAJACIÓN

Los investigadores del Instituto del Estrés de la Universidad Roosevelt en Chicago han estado estudiando la relajación de formas diferentes, preguntando a los practicantes y no a los profesores, es decir, de abajo arriba y no de arriba abajo como se refleja en este otro esquema:

IDEAS SOBRE RELAJACIÓN



MILES DE PRACTICANTES REALES DE TODAS LAS
 POSIBLES FORMAS DE RELAJACIÓN

Esto parece que sea algo obvio. Las técnicas de relajación han existido durante más de 5.000 años. La razón por la que nadie lo haya hecho antes es que previamente la humanidad no ha contado con la ayuda de los ordenadores. Por primera vez en la historia, la tecnología ha avanzado suficien-

TABLA 2.1

temente como para poder cuestionarnos esta importante pregunta. Y las respuestas son sorprendentes. En este seminario me gustaría compartir con ustedes algunos de los descubrimientos más recientes sobre la relajación.

Hace diez años, los científicos del Instituto de Estrés de la Universidad de Roosevelt dieron inicio a la mayor y más larga investigación sobre relajación. Este “Proyecto a Gran Escala de Relajación” contaba con más de 6.000 participantes de todas las culturas y religiones. Los investigadores analizaron todos los tipos de relajación que puedan imaginarse, ejercicios respiratorios, relajación muscular, estiramientos yoga, visualización, meditación, oración y actividades cotidianas de relajación como la lectura por placer, escuchar música, ver la televisión, los paseos, etc.

El coordinador de este esfuerzo investigador, el Dr. Jonathan Smith, sintetiza del siguiente modo el objetivo de este gran esfuerzo:

“Decidimos no analizar la sabiduría de una única persona, sino la sabiduría colectiva de miles de voces”.

Y esto es lo que descubrieron los investigadores. En pocas palabras, durante décadas los entrenadores e investigadores han estado equivocados. Permítanme que lo explique. Durante años la perspectiva de la relajación ha sido la siguiente:

Todos los enfoques de relajación son idénticos y producen los mismos efectos de reducción de la tensión corporal. No importa el tipo de relajación que practique, porque todos ellos producen el mismo efecto reductor de tensión.

Sin embargo, se ha observado que, las distintas técnicas de relajación producen efectos diferentes para distintas personas. Lo que es útil para usted puede no serlo para su vecino. Pero el descubrimiento más sorprendente fue en qué consiste el efecto mismo de la relajación. Una vez más, no es lo que los expertos decían y siguen diciendo.

Todas las técnicas de relajación producen un proceso fundamental de curación y crecimiento en el que uno se retira de los esfuerzos del día, se recupera y se abre al mundo. El Dr. Smith denomina a este proceso “Ciclo de Renovación”. La idea del proceso de renovación cíclica ha existido durante miles de años y puede manifestarse a muchos niveles. Las religiones del mundo hablan de ciclos globales de muerte y resurrección, arrepentimiento y perdón, así como aceptación e iluminación. Los enfoques profesionales de la relajación se refieren al dominio de la disciplina que permite el distanciamiento del estrés cotidiano y la vuelta al mundo refrescado y restablecido. Y

... página anterior

TABLA 2.1

cada vez que hacemos una pausa y suspiramos disfrutamos de un momento de relajación y renovación.

Estados de relajación

Los investigadores han identificado lo que podría llamarse el “secreto del Ciclo de la Renovación”. Sabemos que el Ciclo de la Renovación está funcionando en la relajación si experimentamos una serie de estados psicológicos de relajación, denominados Estados R. Los Estados R son los que contribuyen a la efectividad de la relajación. Son parte de los procesos internos del Ciclo de Renovación. Éstos son algunos de los Estados R que han podido identificarse:

[se escribe en el encerado]

Estados de relajación (Estados R)

- Somnolencia
- Desconexión
- Relajación Física
- Silencio Mental
- Relajación Mental
- Fortaleza y Conciencia
- Alegría
- Amor y Agradecimiento
- Devoción-Espiritualidad

Estos nueve Estados R son la clave de los efectos positivos de la relajación para la salud, el bienestar y la productividad. Los Estados R incluyen todas las modalidades de la relajación, desde los masajes a la meditación. Si un enfoque no produce un Estado R, entonces no funcionará.

Veamos ahora cada uno de los Estados R. Los dos primeros, la somnolencia y la desconexión, implican el alejamiento de las preocupaciones del mundo. Uno se toma unas “vacaciones mentales”, y muchas veces se siente como “alejado, distante y desapegado”. La relajación física es la ausencia de la tensión corporal. El silencio mental es un estado de quietud interna, libre de pensamientos. La relajación mental es un estado de paz y comodidad interior, libre de estrés y conflicto. Una vez que nos hayamos recuperado de los efectos tóxicos de las presiones del mundo, experimentamos los Estados R de fortaleza y conciencia, alegría, y amor y agradecimiento. Y eventualmente, si seguimos relajándonos de una forma continuada y consciente, dejando

TABLA 2.1

a un lado nuestras preocupaciones y problemas personales e incluso los sentimientos de placer y alegría, podemos comenzar a apreciar unos destellos de un universo más profundo que subyace a todo. Entonces experimentamos reverencia y un estado de devoción. La noción de los Estados R puede comprenderse mejor si observamos el siguiente ejemplo.

Joan es contable. Trabaja mucho y durante muchas horas, y vive sometida a altos niveles de estrés crónico –relaciones interminables de clientes, informes complejos, llamadas telefónicas, etc.–. Joan decide tomarse una semana de vacaciones, coger su bicicleta y marcharse a una montaña cercana. La noche anterior, se acuesta y experimenta el primer Estado R, somnolencia. Al día siguiente, empaqueta sus enseres, monta sobre la bicicleta y comienza su andadura por un camino del parque. Tras media hora de pedaleo llega a un área de descanso. Mira hacia atrás y en la distancia observa su ciudad. Suspira, contenta de que su casa y su agobiante trabajo empiecen a parecer recuerdos lejanos. Experimenta el Estado R de la desconexión. Después de un día de pedaleo, Joan llega a un área de acampada. Aparca su bicicleta y se sienta sobre hierba mullida. Se estira, se tumba y cierra los ojos. Su mente está en calma, sin pensamiento alguno. Siente que su cuerpo está asombrosamente cálido, “flácido y pesado”. Siente la agradable sensación de “hundirse” en la mullida hierba. Joan siente la relajación física. Al cabo de un momento Joan se da cuenta de que su mente está en calma, sin pensamiento alguno. Experimenta el estado de silencio mental. Unos quince minutos después, comienza a sentir cuán calmada y pacífica está su mente. Ahora se encuentra realmente libre, a salvo del mundo del conflicto y de la confrontación. Esto es la relajación mental. Libre de los problemas del hogar y del trabajo, Joan abre los ojos, advierte cuán renovada se siente. Está concentrada y con la mente clara. Éste es el estado de fortaleza y conciencia.

Las presiones del día a día son un recuerdo distante, con su cuerpo relajado y la mente en calma y consciente, Joan puede comenzar a ver con claridad el cielo y los árboles que la rodean. Está sorprendida por su belleza y maravilla. Percibe una sensación de profunda armonía con el mundo. Siente gozo. Joan saborea la belleza del momento, sintiendo el estado de amor y de agradecimiento. Está agradecida por disponer de la oportunidad de experimentar este momento especial y desea que sus amigos estuvieran ahí para compartirlo con ellos. Mientras tanto se aproxima la noche. El aire se calma. Joan mira al cielo y observa el lento emerger de la primera estrella en la inmensidad del cielo. Y por un instante, Joan se ve afectada por una sensación de respeto y asombro ante el profundo mundo que la rodea. Joan experimenta el estado de devoción.

... página anterior

TABLA 2.1

Los investigadores de relajación han efectuado un segundo descubrimiento. Los beneficios de la relajación no son automáticos, sino que dependen de las creencias que uno sostenga. Ocho creencias sobre la relajación, las Creencias R, fomentan y profundizan los Estados R que uno experimenta.

Creencias de relajación (Creencias R)

- Optimismo (“Ver el mundo con optimismo”)
- Aceptación (“Aceptar las cosas que no puedan cambiarse”)
- Honestidad (“Ser honesto consigo mismo y con los otros”)
- Tomárselo con tranquilidad (“Saber cuándo dejar que las cosas sigan su curso y tomárselas con tranquilidad”)
- Amor (“Relacionarse con otros con amor y compasión”)
- Sabiduría interna (“Confiar en la sabiduría del cuerpo que es curativa”)
- Dios (“Confiar en el amor y la guía de Dios”)
- Perspectiva profunda (“Situarse las preocupaciones en una perspectiva más profunda”)

La investigación sugiere que tres de estas creencias pueden ser las más poderosas: la creencia en la sabiduría interna, la aceptación y el optimismo.

Es importante reconocer que las Creencias R son diferentes de las creencias de afrontamiento. Las Creencias R nos ayudan a relajarnos; las creencias de afrontamiento (como “planificar previamente” “considerar las consecuencias de las propias acciones”) nos ayudan a manejar las dificultades de la vida cotidiana.

Los secretos internos de la relajación

Ahora me gustaría compartir con ustedes el secreto de la relajación. ¿Qué es la relajación? El enfoque de arriba hacia abajo ofrece muchas respuestas parciales y conflictivas. Sin embargo, si dejamos a un lado las afirmaciones de los expertos y de la tradición, y si observamos el proceder de muy diversos enfoques, hallaremos una tendencia común. Todos los enfoques de la relajación conllevan el acto del mantenimiento continuo y pasivo del foco de atención simple. Éste es el acto que permite que se produzca la relajación. ¿Pero qué significa esto? ¿En qué se diferencia esto de lo que hacemos habitualmente?

TABLA 2.1

En primer lugar, la vida cotidiana está repleta de esfuerzos. Planificamos y luchamos por conseguir objetivos diarios, anticipamos el futuro y reflexionamos sobre el pasado. Además, la vida se mueve y cambia, es discursiva (del latín *currere*). Planificamos programas, vacaciones y listas de compra; incluso en los escasos momentos de imaginación nuestros pensamientos deambulan de una imagen a otra. El esfuerzo discursivo es bueno; evidentemente, es la clave misma del éxito. Si vamos de compras, uno planifica a qué tienda ir, cómo llegar hasta allí, qué comprar, cómo pagar y cómo transportar las compras hasta casa. Para cada cosa que hacemos en la vida, si deseamos hacerla con éxito, es imprescindible realizar algún esfuerzo racional.

Existe una excepción. La clave para todas las formas de relajación es el mantenimiento continuado de la concentración de una forma pasiva y simple, lo contrario de lo que ordinariamente hacemos para tener éxito. Todos nosotros hemos experimentado alguna vez momentos especiales en los que hemos dejado que los acontecimientos transcurran y nos hemos limitado a prestar atención, a permanecer concentrados. Quizá te has parado alguna vez a mirar una puesta de sol, y por un instante los rayos dorados atravesaron las nubes violetas. Por un momento, has sentido una profunda paz y belleza. O has podido descubrir el secreto de soltar las cosas y concentrarte, por ejemplo, en cualquier música relajante. Momentos de concentración simple y de dejar las cosas a un lado son parte de los tesoros de la vida, pero tales momentos aparecen y desaparecen con extrema rapidez. El sol se pone, la música concluye. Y nosotros seguimos con los trabajos cotidianos. El secreto de la relajación consiste en mantener el momento. Esto es algo muy difícil de hacer, algo como mantener en equilibrio un balón de baloncesto sobre un dedo. Algunas técnicas específicas de relajación como la imaginación, el yoga, los ejercicios respiratorios y la meditación pueden ser de ayuda.

El método ABC de relajación

Las técnicas de relajación no son rituales religiosos o de auto-hipnosis. Son respetables instrumentos profesionales perfeccionados durante décadas mediante la atenta labor de investigación científica y son usadas por los psicólogos y terapeutas de todo el mundo. La relajación puede ser muy poderosa. Puede ayudarnos a resistir y a recuperarnos de la enfermedad. Puede fomentar nuestra creatividad y productividad. Puede ser una parte importante de un tratamiento para el manejo del estrés.

... página anterior

TABLA 2.1

El método de relajación ABC ofrece un nuevo modo de examinar una disciplina atemporal. El enfoque de arriba hacia abajo manifestaba que cualquier técnica se adapta a todo el mundo. Independientemente de la técnica de relajación que aprendiéramos, todas ellas funcionaban igual. Hemos comprobado que esta idea era errónea. Las diferentes técnicas producen diferentes efectos y funcionan en diferentes personas. El método ABC de relajación hace uso de este descubrimiento. Está constituido por tres fases:

1. *Entrenamiento preliminar.* Comenzar aprendiendo, no uno, sino cinco enfoques de relajación (RMP, AT, ejercicios de respiración, estiramientos yoga, imaginación y meditación). Nos aseguramos de aprender versiones “purificadas” de cada enfoque, de tal forma que cada uno de nosotros podamos identificarnos con los efectos únicos de relajación que produce cada una de las técnicas.
2. *Selección de ejercicios.* Seleccionar los ejercicios específicos que mejor se adaptan a cada persona.
3. *Desarrollo del programa.* Diseñar ejercicios incorporando las palabras que sugieren de los Estados R deseados y las afirmaciones de las creencias de relajación (Creencias R) dentro de un programa personal que tenga integridad clínica y estética.

Una imagen final

¿Cuál es el objetivo de la relajación? Las personas podrán aprender a relajarse para un objetivo específico y limitado, por ejemplo, para tratar los dolores de cabeza o el insomnio. Esto es perfectamente correcto. Pero la relajación va más allá del mero tratamiento de síntomas. El acto especial del mantenimiento de la concentración de una forma simple y pasiva puede abrirnos nuevas puertas de entendimiento. Permítanme concluir con un imagen que también transmite muy bien el potencial de la relajación.

Uno de los sucesos más importantes en la ciencia espacial ha sido el lanzamiento del telescopio Hubble. Diez veces más potente que ningún otro telescopio de la tierra, el Hubble puede ver lo que nadie ha visto antes. Dos cosas lo convierten en un aparato especialmente poderoso. Por una parte puede examinar los cielos en el silencio absoluto del espacio, sin las molestias de luces, ruidos o contaminación de las ciudades. Por otra parte, el Hubble puede mantenerse enfocado e inmóvil durante horas, días e incluso semanas. Ningún telescopio terrestre puede lograr esto –el cambio de los continentes, el tráfico, los cambios atmosféricos y la rota-

TABLA 2.1

ción misma del planeta impiden que el enfoque de cualquier telescopio terrestre permanezca centrado e inmóvil-.

A finales de 1995 y durante diez días, varios astrónomos dirigieron un experimento que modificó nuestra visión del universo. Fue un estudio que nunca antes se había desarrollado y que hasta ese momento no se hubiera podido llevar a cabo. En el experimento, los astrónomos dirigieron el Hubble hacia una zona espacial que siempre había parecido estar completamente vacía, un pequeño punto negro en el cielo donde los telescopios terrestres indicaban que nada existía. ¿Qué existe realmente en este espacio vacío? Tras dos semanas de observación inmóvil el Hubble proporcionó una respuesta sorprendente: un trillón de estrellas que se extienden hasta los confines del universo –miles de galaxias, cada una de ellas conteniendo billones de estrellas-. Los astrónomos han concluido que este descubrimiento transforma nuestra visión del universo. Es mucho más rico de lo que nunca antes hubiera podido imaginarse. El experimento demuestra que lo que considerábamos como un espacio vacío está repleto de una riqueza inimaginable de estrellas. Y la clave para este descubrimiento fue el mantenimiento de una focalización simple y pasiva. Como veremos, esto mismo será también la clave para la relajación.

**TABLA 2.2 GUIÓN PARA EL SEMINARIO EXPERIENCIAL
DE LA DEMOSTRACIÓN GUIADA**

Primera parte: explicación y justificación

En este seminario trabajaremos sobre uno de los instrumentos más poderosos y populares para la terapia y auto-mejora: la relajación. La relajación presenta diversas utilidades, tales como el manejo del estrés y el dolor, el tratamiento del insomnio, la mejora de la salud, el aumento de la productividad laboral y la ejecución deportiva. Y la relajación se usa en la mayoría de las profesiones asistenciales como la psicología, la medicina, la enfermería, la terapia, los deportes, etc.

Hoy vamos a referirnos a un nuevo enfoque, denominado relajación ABC. Existen muchas técnicas de relajación –el yoga, la imaginería y la meditación son sólo unas de ellas–. ¿En qué sobresale la relajación ABC? Para entenderlo debemos hacer un repaso histórico. Durante miles de años, las técnicas de relajación han sido manejadas por expertos. Una persona sabia, un psicólogo, un médico inventa una nueva técnica y la enseña a sus seguidores. Éste es el esquema del enfoque tradicional de la relajación. [se escribe en el encerado].

EXPERTO EN RELAJACIÓN



IDEAS SOBRE RELAJACIÓN

Los investigadores del Instituto del Estrés de la Universidad RoosEvelt de Chicago han estado investigando en la relajación de formas diferentes, preguntando a los que practican las técnicas y no a los profesores, es decir, de abajo arriba y no de arriba abajo como se refleja en este esquema:

IDEAS SOBRE RELAJACIÓN



MILES DE PRACTICANTES REALES DE TODAS LAS
POSIBLES FORMAS DE RELAJACIÓN

Esto parece que sea algo obvio. Las técnicas de relajación han existido durante más de 5.000 años. La razón por la que nadie lo haya hecho antes

TABLA 2.2

es que previamente la humanidad no ha contado con la ayuda de los ordenadores. Por primera vez en la historia, la tecnología ha avanzado suficientemente como para poder cuestionarnos esta importante pregunta. Y las respuestas son sorprendentes. En este seminario me gustaría compartir con ustedes algunos de los descubrimientos más recientes sobre la relajación.

Hace diez años, los científicos del Instituto de Estrés de la Universidad de Roosevelt dieron inicio a la mayor y más larga investigación sobre relajación. Este “Proyecto a Gran Escala de Relajación” contaba con más de 6.000 participantes de todas las culturas y religiones. Los investigadores analizaron todos los tipos de relajación que puedan imaginarse, ejercicios de respiración, relajación muscular, estiramientos yoga, visualización, meditación, oración y actividades cotidianas de relajación como la lectura por placer, escuchar música, ver la televisión, los paseos, etc.

El coordinador de este esfuerzo investigador, el Dr. Jonathan Smith, sintetiza del siguiente modo el objetivo de este gran esfuerzo:

“Decidimos no analizar la sabiduría de una única persona, sino la sabiduría colectiva de miles de voces”.

Y esto es lo que descubrieron los investigadores. En pocas palabras, durante décadas los expertos en relajación han estado equivocados. Permítame que lo explique. Durante años la perspectiva de la relajación ha sido la siguiente:

Todos los enfoques de relajación son idénticos y producen los mismos efectos de reducción de la tensión corporal. No importa el tipo de relajación que se practique, porque todos ellos producen el mismo efecto reductor de tensión.

De hecho, se ha observado que las diferentes técnicas de relajación producen efectos diferentes para distintas personas. Lo que es útil para usted puede no serlo para su vecino. Pero el descubrimiento más sorprendente fue el efecto mismo de la relajación. Una vez más, no es lo que los expertos decían y siguen diciendo.

Todas las técnicas de la relajación generan un proceso fundamental de curación y crecimiento en el que uno se retira de los esfuerzos del día, se recupera y se abre al mundo. El Dr. Smith denomina a este proceso “Ciclo de Renovación”. La idea del proceso de renovación cíclica ha existido durante miles de años y puede manifestarse a muchos niveles. Las religiones del mundo hablan de ciclos globales de muerte y resurrección, arrepentimiento y perdón, así como aceptación e iluminación. Los enfoques profesionales de

... página anterior

TABLA 2.2

la relajación implican el dominio de la tarea de replegarse del estrés cotidiano para volver al mundo refrescado y restablecido. Y cada vez que hacemos una pausa y suspiramos disfrutamos de un momento de relajación y renovación.

Los investigadores han identificado lo que podría llamarse el “secreto del Ciclo de la Renovación”. Sabemos que el Ciclo de la Renovación está funcionando en la relajación si experimentamos una serie de estados psicológicos intensos de relajación, denominados Estados R. Los Estados R contribuyen a la efectividad de la relajación. Son parte de los procesos internos del Ciclo de Renovación. Éstos son algunos de los Estados R que han podido identificarse:

[escribir los Estados R en el encerado]

1. Somnolencia
2. Desconexión
3. Relajación Física
4. Silencio Mental
5. Relajación Mental
6. Fortaleza y Conciencia
7. Gozo
8. Amor y Agradecimiento
9. Devoción-Espiritualidad

Estos nueve Estados R son la clave de las promesas de la relajación para la salud, el bienestar y la productividad. Los Estados R incluyen todas las modalidades de la relajación, desde los masajes a la meditación. Si una técnica no produce un Estado R, entonces no funcionará.

Veamos ahora cada uno de los Estados R. Algunos de los Estados R se reconocen fácilmente e implican simplemente el retirarnos de un mundo de actividades que nos estresan, y recuperarnos: por ejemplo, somnolencia, relajación física y relajación mental. El Estado R del silencio mental es un poco desconocido para la mayoría de la gente. Es un estado especial en el que la mente está completamente calmada y silenciosa, sin pensamientos. También el Estado R de distanciamiento -sentirse indiferente y desapegado de los problemas cotidianos- puede resultar poco familiar para mucha gente.

Una vez calmadas nuestras tensiones, y recuperados del estrés y desgaste del día, podremos, quizá, experimentar Estados R que implican una apertura al mundo. Las cosas aparecerán más claras y experimentaremos el Estado R de fortaleza y conciencia. Y conscientes y fortalecidos podremos empezar a percibir las maravillas del mundo que nos rodea; sentiremos Estados

TABLA 2.2

R tales como gozo, amor y agradecimiento e, incluso, en momentos de profundidad especial, una devoción reverente.

Explicado así puede resultar árido. La idea de los Estados R puede comprenderse mejor si observamos un ejemplo.

Joan es contable. Trabaja mucho y durante muchas horas, y vive sometida a altos niveles de estrés crónico –relaciones interminables de clientes, informes complejos, llamadas telefónicas, etc. Joan decide tomarse una semana de vacaciones, coger su bicicleta y marchar a una montaña cercana. La noche anterior, se acuesta y experimenta el primer Estado R, somnolencia. Al día siguiente, empaqueta sus enseres, monta sobre la bicicleta y comienza su andadura por un camino del parque. Tras media hora de pedaleo llega a un área de descanso. Mira hacia atrás y en la distancia observa su ciudad. Suspira, contenta de que su casa y su agobiante trabajo empiecen a parecer recuerdos lejanos. Experimenta el Estado R de la desconexión. Después de un día de pedaleo, Joan llega a un área de acampada. Aparca su bicicleta y se sienta sobre hierba mullida. Se estira, se tumba y cierra los ojos. Su mente está en calma, sin pensamiento alguno. Experimenta el silencio mental. Siente que su cuerpo está asombrosamente relajado, “flácido y flojo”. Siente la agradable sensación de “zambullirse” en la mullida hierba. Joan siente la relajación física. Unos quince minutos después, comienza a sentir cuán calmada y pacífica está su mente. Ahora se encuentra realmente libre, a salvo del mundo del conflicto y de la confrontación. Esto es la relajación mental. Libre de los problemas del hogar y del trabajo, Joan abre los ojos, advierte cuán renovada se siente. Está centrada y con la mente clara. Éste es el estado de la fuerza y de la conciencia.

Las presiones del día a día son un recuerdo distante, con su cuerpo relajado y la mente en calma y consciente. Joan puede comenzar a ver con claridad el cielo y los árboles que la rodean. Está sorprendida por su belleza y maravilla. Percibe una sensación de profunda armonía con el mundo. Siente gozo. Joan saborea la belleza del momento, sintiendo el estado de amor y de agradecimiento. Está agradecida por disponer de la oportunidad de experimentar este momento especial y desea que sus amigos estuvieran ahí para compartirlo con ellos. Mientras tanto se aproxima la noche. El aire se calma. Joan mira al cielo y observa el lento emerger de la primera estrella en la inmensidad del cielo. Y por un instante, Joan se ve afectada por una sensación de respeto y asombro ante el profundo mundo que la rodea. Joan experimenta devoción-espiritualidad.

Joan descubrió los nueve Estados R. Cada uno de ellos es poderoso en sí mismo. Es posible que no los experimenten todos juntos, como lo hizo Joan.

... página anterior

TABLA 2.2

Ahora podemos subrayar la importancia de este descubrimiento. No es una idea transmitida por un experto a través de una técnica, o una idea extraída de un único libro. El concepto de los Estados R es una experiencia común, la voz universal de la sabiduría que se deriva de miles de practicantes de todos los posibles tipos de relajación.

El Dr. Smith propone que son los Estados R los que permiten que funcione la relajación. Independientemente de la cantidad que pague a su terapeuta por las sesiones de relajación, si su técnica no evoca como mínimo algunos de los Estados R, ustedes estarán malgastando su dinero. No importan los años que hayan destinado al entrenamiento en yoga, si no han descubierto como mínimo algunos de los Estados R, estarán perdiendo su dinero. De nada sirve cuán fervientemente deseen o se esfuercen para que la relajación les conduzca a la mejora de la salud y el bienestar, si no pueden experimentar Estados R en su relajación, sus pensamientos y deseos seguirán siendo pensamientos y deseos, nada más.

Se puede anotar en el encerado:



Las técnicas de relajación profesional no son auto-hipnosis ni rituales religiosos. Son respetables instrumentos profesionales perfeccionados durante décadas de atenta investigación científica y usadas por psicólogos y terapeutas de todo el mundo. La relajación puede ser muy poderosa. Puede ayudarnos a resistir y recuperarnos de las enfermedades. Puede fomentar la creatividad y la productividad. Puede ser una parte muy importante del manejo efectivo del estrés.

Éstas son las técnicas de relajación usadas con más frecuencia por los profesionales:

- Relajación muscular progresiva (RMP)
- Auto-sugestión (o “Entrenamiento Autógeno [EA]”)
- Ejercicios de respiración

TABLA 2.2

- Estiramientos yoga
- Visualización o imaginería
- Meditación

ANÓTENSE EN EL ENCERADO LAS TÉCNICAS AL LADO DE LOS ESTADOS R:

	Relajación Muscular E. Autógeno	Estiramientos Respiración	Imaginería	Meditación
Somnolencia	_____	_____	_____	_____
Desconexión	_____	_____	_____	_____
Relajación Física	_____	_____	_____	_____
Silencio Mental	_____	_____	_____	_____
Relajación Mental	_____	_____	_____	_____
Fortaleza y Conciencia	_____	_____	_____	_____
Gozo	_____	_____	_____	_____
Amor y Agradecimiento	_____	_____	_____	_____
Devoción- Espiritualidad	_____	_____	_____	_____

Es posible que hayan oído hablar de algunas de estas técnicas, de otras quizá no. Es posible que tengan algunas ideas positivas sobre algunas de ellas y negativas sobre otras. Es posible que alguno de ustedes practique alguna de las técnicas y piense que ésta es mejor que las otras. Piensen lo que piensen, por favor, manténganse abiertos y recuerden que la relajación presentada por un psicólogo profesional puede ser muy diferente de las informaciones que hayan podido leer o ver en los medios de comunicación de masas.

En pocos minutos probaremos las principales técnicas de relajación usadas por los profesionales. Nos preguntaremos si todas ellas producen el mismo efecto o si las diferentes técnicas producen diferentes efectos [PARA GRABACIÓN: En la otra cara de esta grabación, dispondrá de la oportunidad de probar estas técnicas y decidir cuál de ellas prefiere. Ahora puede apagar la grabación, darle la vuelta y dirigirse hacia los mundos de la relajación].

... página anterior

TABLA 2.2

Por lo tanto, ya es hora de tomarnos un descanso del agobiante ritmo cotidiano y disfrutar de nosotros mismos. De cuando en cuando, les preguntaré cómo se encuentran. Por ejemplo, puedo preguntar “¿Se sienten tranquilos y en paz?”. Si su respuesta es afirmativa, levanten el dedo índice, así [DEMOSTRACIÓN]. Yo anotaré en el encerado el número de personas que se sienten de ese modo. Así, al finalizar el seminario podremos ver qué Estados R han sido experimentados con cada técnica.

Por último, debo asegurarles que lo que vamos a hacer no es hipnosis. Ustedes mantendrán la conciencia. Todo lo que necesitarán hacer es disfrutar de cada ejercicio a medida que les presento las instrucciones. Lo que haremos nada tiene que ver con la religión. Aunque los ejercicios pueden haber sido parte de la religión, son instrumentos válidos en sí mismos. Los libros, la música y el arte han sido usados por la religión pero en sí mismas también son formas válidas de expresión.

Asimismo, debo añadir que lo que haremos es una experiencia de aprendizaje destinada a presentarles los tipos de tratamientos disponibles de relajación. Nuestro seminario no constituye un tratamiento para un trastorno específico, ni ningún tipo de psicoterapia o manejo del estrés o del dolor. Es sólo una breve presentación que no va a producir ningún efecto terapéutico a largo plazo. Cuando se usa dentro de un tratamiento terapéutico, el entrenamiento en relajación requiere semanas y meses de práctica diaria y debe ser enseñado por un psicólogo o profesional acreditado.

Segunda parte: demostración de ejercicios

Vamos a tomarnos unas pequeñas vacaciones relajantes. Durante los siguientes 20 minutos aproximadamente probaremos los enfoques más usados en la relajación profesional. Tendrán la oportunidad de responder por sí mismos a la pregunta: ¿Son idénticos todos los enfoques de relajación, como piensan muchos profesionales? ¿Producen diferentes efectos?

Comencemos. Por favor, asegúrense de sentarse y adoptar una postura cómoda en sus asientos. Descansen sus pies sobre el suelo cómodamente. Es apropiado dejarse caer un poco. Dejen que su cabeza se incline levemente mientras se relajan y cierran los ojos.

Olviden los problemas y preocupaciones cotidianas. Éste es su momento para disfrutar de los diferentes mundos de la relajación.

TABLA 2.2

Relajación Muscular Progresiva (Abierta) y Entrenamiento Autógeno

Comencemos por prestar atención a los músculos de nuestros hombros. Mientras mantenemos suelto y relajado el resto del cuerpo, encogemos los hombros. Sentimos la tensión que se produce, la mantenemos y la sentimos a lo largo de todos los músculos de los hombros.

Ahora permitimos que se vaya. Sentimos el cuerpo completamente flácido.

[PAUSA]

Permitimos que la tensión comience a disolverse y a desaparecer.

[PAUSA]

Comenzamos a sumergirnos en un agradable estado de relajación.

[PAUSA]

Nos permitimos estar más y más relajados.

[PAUSA]

Probamos una vez más. Prestamos atención a los músculos de nuestros hombros. Y los apretamos ahora. Disfrutamos de la tensión. Sentimos la tensión que recorre nuestros hombros. Aflojamos. Volvemos a sentir nuestra flacidez.

[PAUSA]

Permitimos que la tensión empiece a desaparecer.

[PAUSA]

Nuestros músculos empiezan a estar cada vez más flojos a medida que la tensión desaparece.

[PAUSA]

Empezamos a sumergirnos en una relajación cada vez más profunda.

[PAUSA]

Muy bien. Probemos otro ejercicio muy similar.

Focalizamos la atención en los músculos de la nuca. Lentamente presionamos la cabeza hacia atrás tanto como podamos y suavemente apretamos los músculos. Permitimos que la tensión vaya en aumento y sentimos cómo se desplaza la tensión por todos los músculos. Dejamos que la cabeza vuelva a la posición inicial y sentimos la relajación. Los músculos empiezan a aflojarse.

[PAUSA]

Dejamos que la tensión se disuelva y desaparezca.

[PAUSA]

... página anterior

TABLA 2.2

Los músculos podrían hormiguar a medida que se descarga la tensión.

[PAUSA]

Dejamos que nuestro cuerpo se sumerja en una sensación cada vez más relajada y más profunda.

[PAUSA]

Y volvemos a probarlo. Lentamente inclinamos la cabeza hacia atrás y apretamos los músculos tanto como podamos. Permitimos que aumente la tensión. Disfrutamos de la tensión. Y permitimos que ceda. Dejamos que nuestros músculos vuelvan a la posición inicial de flacidez.

[PAUSA]

Permitimos que la tensión se disuelva y comience a desaparecer.

[PAUSA]

Los músculos podrían hormiguar a medida que se descarga la tensión. Cada vez sentimos una relajación más y más profunda.

[PAUSA]

Así, eso está muy bien.

[PAUSA]

Y ahora nos concentramos en ambos brazos.

[PAUSA]

Apretamos ambos brazos doblando por los codos, tratando de tocar los hombros con los puños. Apretamos ambos brazos ahora.

[PAUSA]

Permitimos que aumente la tensión.

[PAUSA]

Sentimos la tensión

[PAUSA]

Y la relajamos, descansando ambos brazos sobre el regazo.

[PAUSA]

Nos relajamos.

[PAUSA]

Permitimos que las tensiones comiencen a disolverse y a desaparecer.

[PAUSA]

Cada vez estamos más inmersos en una relajación agradable.

[PAUSA]

Muy lejos de las preocupaciones del día.

[PAUSA]

Y una vez más, volvemos a apretar ambos brazos.

[PAUSA]

Dejamos que aumente la tensión.

TABLA 2.2

[PAUSA]

Sentimos la tensión. Y la soltamos, dejando caer los brazos.

[PAUSA]

Dejamos que la tensión fluya.

[PAUSA]

Permitimos que nuestro cuerpo esté cada vez más flácido y más suelto.

[PAUSA]

Cada vez estamos más relajados, casi completamente relajados.

[PAUSA]

Seguimos sumergiéndonos en la relajación, cada vez más profunda.

Lejos de los problemas y preocupaciones del día.

No hay nada que tengamos que hacer.

Y suavemente prestamos atención a nuestras manos.

Dejamos que las palabras “cálido y pesado” floten en nuestras mentes, como un eco.

[PAUSA]

Cálido y pesado.

[PAUSA]

Cálido y pesado.

[PAUSA]

Permitimos que estas palabras floten en nuestra mente, lentamente, a un ritmo vago.

[PAUSA]

No hay nada que debamos hacer.

[PAUSA]

Los brazos y las manos están cálidos y pesados.

[PAUSA]

Como si descansáramos sobre arena caliente en la playa.

[PAUSA]

Cálidos y pesados.

[PAUSA]

A medida que se relajan más y más, están más pesados y más cálidos.

[PAUSA]

Cálidos y pesados, como si se sumergieran en arena caliente y pesada.

[PAUSA]

Dejamos que las tensiones se derritan. Cálidos y pesados.

[PAUSA]

... página anterior

TABLA 2.2

Nos sumergimos en un estado profundo de relajación.

[PAUSA]

Brazos y manos, cálidos y pesados.

[PAUSA]

No hay nada que debamos hacer.

[PAUSA]

Aquí no nos preocupa nada.

[PAUSA]

Como el sol caliente que derrite las tensiones.

[PAUSA]

Cálido y pesado. Cálido y pesado.

[PAUSA]

Estamos muy lejos de las tensiones y preocupaciones del mundo.

[PAUSA]

Dejamos que las tensiones se desvanezcan.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

¿Qué nos ha parecido el ejercicio?

Mantenemos cerrados los ojos, nos preguntamos cómo nos sentimos en este momento.

Si nos sentimos adormilados, levantamos el dedo índice. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “SOMNOLENCIA”].

Si nos sentimos distantes, alejados o separados, levantamos el dedo índice. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “DESCONEXIÓN”].

Si nuestro cuerpo está físicamente relajado, suelto, flácido o si sentimos que nuestros músculos están pesados y cálidos, levantamos el dedo. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “RELAJACIÓN FÍSICA”].

Si nuestra mente está tranquila, silenciosa, sin pensamientos, levantamos nuestro dedo. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “SILENCIO MENTAL”].

Si nos sentimos cómodos, en paz y satisfechos, levantamos nuestro dedo. [REGISTRAR EN “RELAJACIÓN MENTAL”]

Si nos sentimos conscientes, concentrados, fortalecidos o cargados de energía levantamos el dedo. [REGISTRAR EN “FORTALEZA Y CONCIENCIA”]

¿Sentimos felicidad y alegría? [REGISTRAR EN “GOZO”]

¿Sentimos amor y agradecimiento? [REGISTRAR EN “AMOR Y AGRADECIMIENTO”]

TABLA 2.2

¿Sentimos una sensación de devoción, reverencia o espiritualidad?
[REGISTRAR EN “DEVOCIÓN-ESPIRITUALIDAD”]

Y ahora seguimos.

Ahora seguiremos con nuestro viaje hacia la relajación probando una serie diferente de ejercicios.

Esta vez, nos sentamos en una postura erecta y confortable y en posición de alerta. Comprobamos que nuestros pies descansan sobre el suelo y que tenemos los ojos cerrados.

Los ejercicios que vamos a probar pueden ayudarnos a sentirnos relajados y refrescados. Con una mente clara y pacífica, permitimos abrirnos y disfrutar de los interesantes nuevos mundos de la relajación.

Estiramientos yoga y ejercicios de respiración

Comenzamos dejando que nuestros brazos cuelguen a ambos lados del cuerpo.

[PAUSA]

Nos concentramos en el brazo y mano derechos.

Lenta y suavemente comenzamos a levantar hacia un lado el brazo derecho, como la aguja de un reloj o el ala de un pájaro.

[PAUSA]

Lenta, muy lenta y suavemente, como si tuviéramos que mantener una pluma sobre la mano.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Con suavidad y ligereza, levantar más y más el brazo.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Nos tomamos el tiempo que necesitamos. Con suavidad y dulzura. Trazamos un círculo en el aire.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Levantamos el brazo y la mano por encima de la cabeza y tratamos de alcanzar el cielo. Estirando el brazo hacia la izquierda.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Y, cuando ya estemos preparados, relajamos suavemente. Muy lenta y suavemente, nuestro brazo vuelve a la posición inicial, como la aguja de un reloj.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

... página anterior

TABLA 2.2

Y cuando ya hayamos acabado, permitimos que nuestro brazo y mano cuelguen al lado de nuestro cuerpo.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Y una vez más, lenta y suavemente, con suma dulzura, comenzamos a levantar el brazo y mano derechos, como la aguja de un reloj o el ala de un pájaro.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Le dedicamos el tiempo que consideremos necesario. Con mucha suavidad y dulzura. Trazando un círculo en el aire.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Levantamos el brazo y la mano por encima de nuestra cabeza y tratamos de alcanzar el cielo.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Sentimos la tensión a lo largo del todo el brazo y de la mano. Y por encima de la cabeza, señalando hacia el lado izquierdo. Estiramos todo el brazo y mano.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Y cuando ya estemos preparados, volvemos a relajarlos. Lenta, muy lenta y suavemente, llevamos el brazo a la posición inicial, como la aguja de un reloj.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Y cuando queramos, permitimos que nuestro brazo vuelva a colgar.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Muy bien. Ahora, vamos a probarlo con el brazo y mano izquierdos.

Lenta, muy lentamente, comenzamos a levantarlos.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Más y más alto, como la aguja de un reloj, o el ala de un pájaro. Con extrema suavidad.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Tomamos el tiempo que consideremos necesario. No tenemos prisa.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Estiramos y durante todo el trayecto sentimos el estiramiento.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Señalamos hacia el cielo, más y más alto. Sentimos nuestro brazo estirado. Y cuando estemos preparados, lo estiramos hacia el otro lado.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Creamos un buen estiramiento.

[PAUSA. SEGUIR EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Suavemente relajamos el brazo, y lo llevamos hasta el regazo.

TABLA 2.2

[PAUSA. ESPERAMOS A QUE LOS CLIENTES FINALICEN]

Y otra vez, con suma suavidad y lentitud, comenzamos a levantar el brazo y mano izquierdos.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Más y más alto, como la aguja de un reloj, o el ala de un pájaro. Muy suavemente, con total dulzura.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Dedicamos todo el tiempo que necesitemos. No hay prisa.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Sentimos los músculos bien estirados.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Señalamos hacia el cielo, más y más alto. Sentimos el estiramiento. Y, cuando ya estemos preparados, pasamos el brazo al otro lado de la cabeza y lo estiramos hacia el lado derecho.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Sentimos que el brazo y la mano están estirados, completamente estirados.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Suavemente relajamos el brazo, y lo llevamos hasta el regazo.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Dedicamos el tiempo que sea necesario. Y lo hacemos lenta y suavemente.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Ahora vamos a inclinarnos hacia delante y a estirarnos.

[PAUSA]

Dejamos ambos brazos colgando a los lados del cuerpo.

[PAUSA]

Y lentamente comenzamos a inclinarnos hacia delante.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

No debemos forzar la postura.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Permitimos que la gravedad tire de nuestro torso hacia delante.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Todo lo que hemos de hacer es sentir el suave estiramiento a lo largo de la espalda.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Muy suavemente y con mucha dulzura.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

... página anterior

TABLA 2.2

Podemos respirar cuando queramos.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Nos inclinamos más y más.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Sentimos el estiramiento a lo largo de todo nuestro cuerpo.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Y nos estiramos completamente.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Y, cuando estemos preparados, lentamente y con mucha suavidad, dejamos de estirarnos.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Lentamente levantamos ambos brazos hacia el cielo.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Estiramos los brazos más y más.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Sentimos un estiramiento pleno y cómodo.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Estiramos y arqueamos la espalda.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Y, cuando estemos preparados, lenta y suavemente dejamos de estirarnos.

Y prestamos atención a la respiración.

[PAUSA]

Prestamos atención a la respiración. ¿Cómo estamos respirando?

[PAUSA]

Nos permitimos respirar con facilidad y naturalidad. Con mucha suavidad y dulzura.

[PAUSA]

Y ahora, hacemos una respiración profunda. Con mucha suavidad. Llenando los pulmones de aire refrescante. Y hacemos un descanso.

Y cuando estemos preparados, lenta, muy lentamente, dejamos que el aire fluya a través de nuestros labios, como si estuviéramos soplando una vela, sólo con la fuerza suficiente para que la vela fluctúe.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Y seguimos respirando a un ritmo normal y relajado. No hay motivo para forzarnos a respirar de un modo determinado. Respiramos de forma fácil y natural.

[PAUSA DE 15 SEGUNDOS]

Y al igual que antes, inhalamos aire. Llenando nuestro pulmones de aire refrescante.

TABLA 2.2

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Quando estemos preparados, lenta y suavemente exhalamos el aire por la boca, lentamente, como antes.

[PAUSA. RESPETANDO EL RITMO DE LOS CLIENTES]

Y seguimos respirando con naturalidad.

¿Cómo nos hemos sentido al realizar estos ejercicios?

Si nos sentimos adormilados, levantamos el dedo índice. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “SOMNOLENCIA”]

Si nos sentimos distantes, alejados o separados, levantamos el dedo índice. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “DESCONEXIÓN”]

Si nuestro cuerpo está físicamente relajado, suelto, flácido o si sentimos que nuestros músculos están pesados y cálidos, levantamos el dedo. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “RELAJACIÓN FÍSICA”]

Si nuestra mente está tranquila, silenciosa, sin pensamientos, levantamos nuestro dedo. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “SILENCIO MENTAL”]

Si nos sentimos cómodos, en paz y satisfechos, levantamos nuestro dedo. [REGISTRAR EN “RELAJACIÓN MENTAL”]

Si nos sentimos conscientes, concentrados, fortalecidos o cargados de energía levantamos el dedo. [REGISTRAR EN “FORTALEZA Y CONCIENCIA”]

¿Sentimos felicidad y alegría? [REGISTRAR EN “GOZO”]

¿Sentimos amor y agradecimiento? [REGISTRAR EN “AMOR Y AGRADECIMIENTO”]

¿Sentimos devoción, reverencia o espiritualidad? [REGISTRAR EN “DEVOCIÓN-ESPIRITUALIDAD”]

Y ahora seguimos.

Imaginería

Con suavidad prescindimos de las cosas a las que hemos estado prestando atención.

Con los ojos cerrados, pensamos en un paisaje pacífico y relajante.

[PAUSA]

... página anterior

TABLA 2.2

Puede ser un lugar de vacaciones, o el destino lejano de nuestro sueños.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

Pensamos en un entorno tranquilo y relajante. E imaginamos que estamos allí.

[PAUSA]

Disfrutamos del entorno con todos nuestros sentidos.

[PAUSA]

¿Qué vemos?

[PAUSA]

Quizá podemos ver el cielo pacífico y límpido. También quizá alguna nube suave y relajante.

[PAUSA]

Quizá haya algunos bellos árboles, flores o hierba.

[PAUSA]

¿Qué sonidos relajantes escuchamos?

[PAUSA]

Quizá escuchamos algún trino ocasional. O el sonido del viento en los árboles y sobre la hierba. O el sonido del agua en un riachuelo cercano.

[PAUSA]

Podemos sentir la refrescante sensación del aire y del sol sobre la piel. Fresca. Cálida. Refrescante.

[PAUSA]

¿Qué fragancias relajantes podemos oler?

Quizá podamos oler las limpias y frescas aguas, y los árboles.

[PAUSA]

Nos tomamos unos segundos para disfrutar de este entorno agradable. Nos permitimos disfrutar de él con todos nuestros sentidos y advertimos lo que vemos, olemos, escuchamos y sentimos.

[PAUSA DE 20 SEGUNDOS]

[COMPLEMENTO OPCIONAL]

Y ahora, nuestra imaginación comienza a mirar alrededor.

[PAUSA]

En la distancia hallamos una cabaña.

La cabaña es confortable y nos resulta conocida.

[PAUSA]

Y en la distancia observamos a una persona que pasea pacíficamente.

[PAUSA]

Este lugar nos produce una sensación de paz y admiración.

TABLA 2.2

Quizá es la agradable sensación de estar aquí.

O quizá guarda un mensaje, especialmente dirigido a uno mismo.

[PAUSA]

Hay dos modos de descubrir este mensaje.

En la cabaña, una puerta está parcialmente abierta. Si abrimos la puerta en su totalidad descubriremos el mensaje.

O la persona que observamos en la distancia se acerca lentamente hacia nosotros.

Reconocemos a esta persona como alguien muy sabio y bueno, un maestro, un familiar o una figura religiosa.

Imaginamos que esta persona nos da el mensaje de paz y calma.

[PAUSA]

Durante los siguientes minutos, nos permitimos disfrutar de una historia imaginaria, sobre el tema que queramos. Ésta es nuestra propia historia. ¿Qué mensaje especial de paz y calma descubrimos? Agudizamos todos nuestros sentidos. ¿Qué sentimos, vemos y escuchamos?

[PAUSA DE 2 MINUTOS]

[FIN DEL COMPLEMENTO OPCIONAL]

Estamos dispuestos a avanzar. Suavemente abandonamos nuestra historia.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

[PAUSA]

¿Cómo nos hemos sentido con el ejercicio?

Si nos sentimos adormilados, levantamos el dedo índice. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “SOMNOLENCIA”]

Si nos sentimos distantes, alejados o separados, levantamos el dedo índice. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “DESCONEXIÓN”]

Si nuestro cuerpo está físicamente relajado, suelto, flácido o si sentimos que nuestros músculos están pesados y cálidos, levantamos el dedo. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “RELAJACIÓN FÍSICA”]

Si nuestra mente está tranquila, silenciosa, sin pensamientos, levantamos nuestro dedo. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “SILENCIO MENTAL”]

Si nos sentimos cómodos, en paz y satisfechos, levantamos nuestro dedo. [REGISTRAR EN “RELAJACIÓN MENTAL”]

... página anterior

TABLA 2.2

Si nos sentimos conscientes, focalizados, fortalecidos o cargados de energía levantamos el dedo. [REGISTRAR EN “FORTALEZA Y CONCIENCIA”]

¿Sentimos felicidad y alegría? [REGISTRAR EN “GOZO”]

¿Sentimos amor y agradecimiento? [REGISTRAR EN “AMOR Y AGRADECIMIENTO”]

¿Sentimos devoción, reverencia o espiritualidad? [REGISTRAR EN “DEVOCIÓN-ESPIRITUALIDAD”]

Y ahora seguimos.

Meditación

Nuestro siguiente ejercicio es la meditación. Es muy simple.

El movimiento del balanceo puede ser muy suave y relajante. El lento balanceo en un bote de remos. Olas que golpean contra el bote. El balanceo en una mecedora en el porche de casa. Estamos en paz. Nada hay en nuestras mentes. Nos mecemos lentamente hacia delante y hacia atrás. Una hamaca, balanceándose lentamente. Acunar a un niño pequeño en los brazos. Hay algo muy suave y meditativo en este simple balanceo.

Comenzamos sentados en una posición recta y confortable. Empezamos a balancearnos hacia adelante y hacia atrás en la silla.

[PAUSA]

Y ahora permitimos que cada movimiento sea progresivamente más lento y más suave. Nos dejamos balancear sin esfuerzo. Dejamos que nuestro cuerpo se mueva por sí solo, a su propia manera y a su propia velocidad. Lo único que debemos hacer es prestar atención.

Dejamos que cada movimiento sea cada vez más sutil, de forma que si alguien nos viera no advirtiera que nos estamos balanceando. Todo lo que hemos de hacer es observar tranquilamente el balanceo. Cada vez que nuestra mente se distraiga, está bien, no pasa nada; volvemos lentamente al suave movimiento del balanceo.

Durante el siguiente minuto, trataremos de que nuestro balanceo sea casi imperceptible. Y le prestaremos atención, nos concentramos en ese movimiento.

[PAUSA DE 60 SEGUNDOS]

Lentamente dejamos de balancearnos. La meditación en un ejercicio muy simple. Consiste en prestar atención a un único estímulo. Después de cada distracción, recuperaremos la atención... una y otra vez.

TABLA 2.2

Si nos ocurre como a la mayoría de los meditadores, y por nuestra mente pasan otros pensamientos, lo permitimos. Simplemente recuperaremos nuestra atención después de cada distracción.

[PAUSA]

Suavemente dejamos a un lado los pensamientos.

Con los ojos cerrados, dejamos que una palabra relajante, como la palabra *paz* flote a través de nuestra mente. No forzamos la palabra para repetirla de un modo particular. Nos limitamos a dejar que la palabra flote a su propia manera, con su propio volumen y ritmo. Todo lo que hemos de hacer es prestarle atención con suavidad, casi como si estuviéramos atendiendo a un eco.

[REPETIR LA PALABRA “PAZ” EN UN TONO DE VOZ CADA VEZ MÁS BAJO]

Paz... Paz... paz... p a z

[PAUSA DE 60 SEGUNDOS]

[SE RECOMIENDA LA SIGUIENTE MEDITACIÓN SOBRE LA LUZ DE UNA VELA, PERO ES OPCIONAL. SI NO SE DISPONE DE UNA VELA, ES SUFICIENTE CON MIRAR HACIA DELANTE, CON LOS OJOS ENTRECERRADOS]

Y ahora, con los ojos cerrados, imaginamos un punto luminoso. Algo como una estrella o la luz de una vela. O, si así lo preferimos, abrimos un poco los ojos, y miramos a la vela que está frente a nosotros. Prestamos atención con mucha calma. Cada vez que nuestra mente se distraiga, volvemos a concentrarnos. No necesitamos hacer ni pensar en nada.

[PAUSA DE 60 SEGUNDOS]

[SE RECOMIENDA LA SIGUIENTE MEDITACIÓN SOBRE EL SONIDO DE UNA CAMPANA, PERO ES OPCIONAL. SI NO SE DISPONE DE UNA CAMPANA, SE PRESENTAN LAS MISMAS INSTRUCCIONES Y SE PRESTA ATENCIÓN A LOS SONIDOS EXISTENTES]

Y con suma tranquilidad prestamos atención a este momento. Permitimos que los sonidos vengan y vayan.

[SUENA LA CAMPANA. PAUSA DE 60 SEGUNDOS]

Y ahora, suavemente dejamos de prestar atención a los sonidos.

[PAUSA]

¿Cómo nos hemos sentido con el ejercicio?

Si nos sentimos adormilados, levantamos el dedo índice. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “SOMNOLENCIA”]

... página anterior

TABLA 2.2

Si nos sentimos distantes, alejados o separados, levantamos el dedo índice. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “DESCONEXIÓN”]

Si nuestro cuerpo está físicamente relajado, suelto, flácido o si sentimos que nuestros músculos están pesados y cálidos, levantamos el dedo. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “RELAJACIÓN FÍSICA”]

Si nuestra mente está tranquila, silenciosa, sin pensamientos, levantamos nuestro dedo. [REGISTRAR EN EL ENCERADO EL NÚMERO DE RESPUESTAS EN EL APARTADO CORRESPONDIENTE A “SILENCIO MENTAL”]

Si nos sentimos cómodos, en paz y satisfechos, levantamos nuestro dedo. [REGISTRAR EN “RELAJACIÓN MENTAL”]

Si nos sentimos conscientes, focalizados, fortalecidos o cargados de energía levantamos el dedo. [REGISTRAR EN “FORTALEZA Y CONCIENCIA”]

¿Sentimos felicidad y alegría? [REGISTRAR EN “GOZO”]

¿Sentimos amor y agradecimiento? [REGISTRAR EN “AMOR Y AGRADECIMIENTO”]

¿Sentimos devoción, reverencia o espiritualidad? [REGISTRAR EN “DEVOCIÓN-ESPIRITUALIDAD”]

Y ahora seguimos.

Comentario final y procesamiento

[LAS PRIMERAS PREGUNTAS Y PRUEBAS SON APROPIADAS PARA CLIENTES INDIVIDUALES Y PEQUEÑOS GRUPOS. LAS SEGUNDAS PRUEBAS SON MÁS APTAS PARA LOS GRUPOS GRANDES]

Clientes individuales y pequeños grupos

Acabamos de completar una serie de ejercicios de relajación.

En la primera parte de nuestro viaje hemos probado estos ejercicios:

Apretar y soltar la tensión

Pensar en el calor y en la pesadez

En la segunda parte hemos probado estos otros:

Estiramientos

Respiraciones

TABLA 2.2

Y en la tercera parte hemos disfrutado de una historia especial sobre un lugar lejano.

Y para concluir, hemos probado la meditación.

¿Qué Estados R parecen derivarse de cada ejercicio?

Grupos grandes

Acabamos de completar una serie de ejercicios. ¿Cómo se sienten?

[COMENTARIOS]

Ahora me gustaría distribuirles en pequeños grupos de tres o cuatro personas cada uno. Muchas veces, después de una sesión de relajación puede parecernos difícil examinar los ejercicios y aprender a partir de ellos. Las personas tenemos la tendencia a inclinarnos en nuestros asientos y continuar relajándonos, dejando que sean los otros quienes opinen o comenten. ¡Evidentemente, si todos hacen lo mismo, no hay comentarios!

Comencemos distribuyéndonos en grupos.

[ESPERAMOS HASTA QUE LOS GRUPOS ESTÉN CONSTITUIDOS]

Me gustaría que cada equipo considerara estas preguntas:

¿Existen diferencias entre los ejercicios de relajación? ¿Cuál parece el más apropiado para evocar los Estados R?

¿Para qué pueden ser apropiados los diferentes ejercicios? ¿Para qué pueden ser buenos los diversos Estados R?

Pueden emplear este cuadro como guión de los comentarios o para las anotaciones que deseen hacer.

[DISTRIBUIR HOJA DE TRABAJO EXPERIENCIAL]

Me gustaría que durante los siguientes 15 minutos cada equipo considerara estas preguntas. Al final, pondremos en común las ideas.

[15 MINUTOS DE TRABAJO GRUPAL]

[CADA GRUPO COMENTA SUS RESPUESTAS]

Conclusión

Me gustaría sintetizar un punto importante. La clave de todas las formas de relajación, desde las técnicas enseñadas por los profesionales hasta las de yoga y oración, o el simple hecho de tomarse unas vacaciones, lo constituye

... página anterior

TABLA 2.2

un único acto simple: mantener una concentración simple y pasiva. ¿En qué se diferencia esto de lo que hacemos ordinariamente?

En primer lugar, la vida cotidiana está repleta de esfuerzos. Planificamos y luchamos por conseguir objetivos diarios, anticipamos el futuro y reflexionamos sobre el pasado. Además, la vida se mueve y cambia, es discursiva (del latín *currere*). Planificamos programas, vacaciones y listas de compra; incluso en los escasos momentos de imaginación nuestros pensamientos deambulan de una imagen a otra. El esfuerzo racional es bueno; evidentemente, es la misma clave del éxito. Si vamos de compras, uno planifica a qué tienda ir, cómo llegar hasta allí, qué comprar, cómo pagar y cómo transportar las compras hasta casa. Para cada cosa que hacemos en la vida, si deseamos hacerla con éxito, es imprescindible realizar algún esfuerzo mental.

Existe una excepción. La clave para todas las formas de relajación es el mantenimiento de la concentración pasiva y simple, lo contrario de lo que ordinariamente hacemos para tener éxito. Todos nosotros hemos experimentado alguna vez momentos especiales en los que hemos dejado que los acontecimientos transcurran y nos hemos limitado a prestar atención, a permanecer concentrados. Quizá alguna vez nos hemos parado a mirar una puesta de sol, y por un instante los rayos dorados atravesaron las nubes violetas. Brevemente, hemos sentido una profunda paz y belleza. O hemos podido descubrir el secreto de permitir que transcurran las cosas mientras permanecemos atentos escuchando música relajante. Momentos de concentración en una sola cosa y de dejar a un lado todo lo demás son parte de los tesoros de la vida; pero tales momentos aparecen y desaparecen con extrema rapidez. El sol se pone, la música concluye. Y nosotros seguimos con los quehaceres cotidianos. El secreto de la relajación consiste en mantener la concentración. Esto es algo muy difícil de hacer, como mantener en equilibrio un balón de baloncesto sobre un dedo. Algunas técnicas específicas de relajación como la imaginería, el yoga, los ejercicios respiratorios y la meditación pueden sernos de ayuda.

Me gustaría concluir este seminario con una pregunta: ¿Cuál es el objetivo de la relajación? Pueden aprender a relajarse con un objetivo específico y limitado, por ejemplo, tratar dolores de cabeza o el insomnio. Esto sería perfectamente correcto. Pero la relajación es algo más que el alivio de síntomas. El acto especial de mantener pasivamente el foco de atención simple puede abrir nuevas puertas a la comprensión. Permítanme compartir algo equivalente a una parábola, una imagen extraída de la moderna astronomía. Esta imagen también transmite muy idóneamente la promesa de la relajación.

TABLA 2.2

Uno de los sucesos más importantes en la ciencia del espacio ha sido el lanzamiento del telescopio Hubble. Diez veces más potente que ningún otro telescopio de la tierra, el Hubble puede ver lo que nadie ha visto antes. Dos cosas lo convierten en un aparato especialmente poderoso. Por una parte puede examinar los cielos en el silencio absoluto del espacio, sin las molestias de luces, ruidos o contaminación de las ciudades. Por otra parte, el Hubble puede mantenerse enfocado e inmóvil durante horas, días e incluso semanas. Ningún telescopio terrestre puede lograr esto –el cambio de los continentes, el tráfico, los cambios atmosféricos y la rotación misma del planeta impiden que cualquier telescopio terrestre permanezca centrado e inmóvil–.

A finales de 1995 y durante diez días, varios astrónomos dirigieron un experimento que modificó nuestra visión del universo. Fue un estudio que nunca antes se había desarrollado y que hasta ese momento no se hubiera podido desarrollar. En el experimento, los astrónomos dirigieron el Hubble hacia una zona espacial que siempre había parecido completamente vacía, un pequeño punto negro en el cielo donde los telescopios terrestres indicaban que nada existía. ¿Qué existe realmente en este espacio vacío? Tras dos semanas de observación inmóvil el Hubble proporcionó una respuesta sorprendente: un trillón de estrellas que se extienden hasta los confines del universo –miles de galaxias, cada una de ellas conteniendo billones de estrellas–. Los astrónomos han concluido que este descubrimiento transforma nuestra visión del universo. Es mucho más rico de lo que nunca antes hubiera podido imaginarse. El experimento demuestra que lo que considerábamos como un espacio vacío está repleto de una riqueza inimaginable de estrellas. Y la clave para este descubrimiento fue el mantenimiento del enfoque pasivo y simple. Como veremos, esto mismo será también la clave para la relajación.

HOJA PARA EL TRABAJO GRUPAL

EJERCICIOS	ESTADOS R	¿PARA QUÉ SON BUENOS?
Tensor /soltar tensión		
“Caliente/pesado”		
Estiramientos		
Respiración		
Historia imaginaria		
Meditación		

Continúa

... página anterior

TABLA 2.2

Algunos casos hipotéticos

Sería recomendable comentar y contemplar algunos casos hipotéticos:

Enfermedades coronarias

Me gustaría comenzar relatando una historia. James es un ejecutivo de 63 años de edad que presenta problemas coronarios. Recientemente ha sido sometido a una intervención quirúrgica. La cirugía ha sido satisfactoria, pero James desea hacer cualquier cosa que pueda facilitar el proceso de curación y reducir los procesos que contribuyeron a su enfermedad coronaria en un primer momento. Su médico le ha recomendado la relajación profunda como parte de un tratamiento mayor y un plan preventivo que incluye cambios en su dieta, ejercicio y manejo del estrés. James ya ha decidido dejar de fumar. Las investigaciones sugieren que la relajación profunda puede facilitar los procesos de curación física. Además, también sabemos que el estrés contribuye directamente al endurecimiento de las arterias, un elemento clave para las enfermedades del corazón, y que la relajación está muy indicada para la reducción del estrés en muchos casos.

Sin embargo, James también sabe que las diferentes técnicas de relajación producen diferentes efectos. A él le corresponde descubrir qué es lo que mejor se adapta a su caso.

Cáncer

Beatriz acaba de salir de una operación de cáncer de mama. La cirugía ha sido satisfactoria, pero ella está dispuesta a hacer cualquier cosa para recuperarse y reducir los procesos que hayan podido contribuir al cáncer. Su doctor le ha recomendado la relajación profunda como parte de un plan de prevención y tratamiento más amplio que incluye cambios en la dieta, ejercicio físico y trabajo sobre el estrés. Beatriz ya ha decidido dejar de fumar. Los investigadores sugieren que la relajación profunda puede facilitar los procesos de curación física. Además, también sabemos que el estrés puede contribuir directamente a reducir las resistencias o a debilitar el funcionamiento del sistema inmunológico, y es la resistencia del cuerpo la que ayuda a prevenir o luchar contra el cáncer. La relajación es útil para reducir significativamente el estrés. Sin embargo, Beatriz también sabe que las diferentes técnicas de relajación producen diferentes efectos. A ella le corresponde descubrir cuál es la técnica más útil para ella.

TABLA 2.2

Alergias

Chris padece diversas alergias. Su problema es más grave durante el verano y el otoño. Su médico le ha prescrito varias medicaciones, pero todas ellas con efectos colaterales. Un especialista en alergias señaló que muchas veces las alergias se ven agravadas por el estrés y por los cambios en el sistema inmunológico. La relajación profunda puede reducir el estrés y moderar el impacto de las alergias. Chris quiere examinar una variedad de técnicas para hallar las que más le convienen.

Clientes con abuso de sustancias

Conviene subrayar el potencial de la relajación profunda en los programas de recuperación del abuso de sustancias.

“¿De qué modo puede ayudar la relajación profunda a que las personas se liberen de las compulsiones al tabaco, alcohol y drogas?”. En primer lugar, proporcionándoles un instrumento que bloquee la ansiedad inicial. Uno de los mayores problemas de las personas que tratan de dejar de fumar, beber o consumir drogas son las recaídas, es decir, volver a engancharse. Podemos lograr la prevención de las recaídas aprendiendo a identificar las primeras ansias, y después practicando una técnica de relajación profunda, rápida y sencilla que reduzca o mitigue las ansias.

Existe una segunda alternativa, quizá más poderosa. Los estados de relajación que uno aprende a experimentar pueden aportarle una alternativa muy satisfactoria que sustituya al tabaco, al alcohol o a las drogas. Muchas veces las personas consumen sustancias para evocar estados mentales placenteros. Las investigaciones más recientes muestran que las personas disponemos de la capacidad para producir similares estados de relajación mental, sin necesidad de recurrir a dichas sustancias químicas. El cerebro es un órgano singular. Algunas sustancias químicas, entre las que se hallan las endorfinas y los neurotransmisores, pueden provocar estados mentales muy agradables. Y las técnicas de relajación profunda pueden aportarnos los recursos para lograrlo.

... página anterior

TABLA 2.2**Meditación espiritual y auto-exploración**

“En este seminario analizaremos un poderoso instrumento espiritual, la meditación. Sabemos que la meditación puede usarse de muchas formas, en psicoterapia y manejo del estrés para el tratamiento de la ansiedad y las fobias. En medicina se usa para el manejo del dolor; para la fase de preparación previa a las intervenciones quirúrgicas, para la recuperación de las cirugías, para el manejo de los efectos secundarios de la quimioterapia. Los artistas la usan para fomentar la creatividad, los atletas para mejorar su juego y los ejecutivos para mejorar la productividad. Aunque todos estos usos puedan ser importantes, examinaremos el uso espiritual de la meditación para la auto-exploración”.

Religiones tradicionales occidentales (Judaísmo, Cristianismo, Islamismo)

Conviene subrayar que los ejercicios de relajación profunda presentados por los profesionales son en sí mismo neutrales, del mismo modo que otros instrumentos como los libros o la música:

“A este respecto es importante considerar un problema que encuentran algunas personas. ¿Es correcto incorporar ejercicios de relajación en algo tan serio como una oración? En primer lugar, es importante reconocer que cada uno de estos ejercicios han sido usados por diferentes religiones del mundo como parte de la oración. No pertenecen a ninguna religión en particular, pero son usados por todas ellas. Podemos pensar en los instrumentos de la relajación como otros instrumentos usados en la religión, tales como la lectura de libros, la interpretación de canciones o la creación de bellas obras de arte. Cada uno de estos instrumentos se usa en todas las religiones del mundo como parte de las oraciones. La idea del uso de libros, canciones u obras de arte no es exclusiva de ninguna religión. Son instrumentos neutrales. Y en este mismo orden los ejercicios de relajación profunda también lo son. No pertenecen a ninguna religión, pero son utilizadas por todas ellas”. Se pueden incorporar variaciones de las técnicas dentro de la oración.

TABLA 2.3 ESCALA DE VALORACIÓN DE LOS INDICADORES CONDUCTUALES DE LA RELAJACIÓN

A continuación se incluyen algunas señales conductuales de relajación. Señale el grado en que coincida o describa a la persona que se está evaluando. Para hacerlo, escriba el número en el espacio anterior a cada afirmación. Por favor use la siguiente escala:

¿En qué medida coincide el ítem que lee con la persona a la que está valorando?

- 1= No coincide en absoluto
- 2= Coincide levemente
- 3= Coincide moderadamente
- 4= Coincide muy bien
- 5= Coincide extremadamente bien

Respiración

- _____ 1. Ritmo lento de respiración
- _____ 2. Ritmo homogéneo de respiración
- _____ 3. Mucho uso del diafragma (estómago sube y baja)
- _____ 4. Menor ensanchamiento

Postura

- _____ 5. Hombros relajados
- _____ 6. Cabeza levemente inclinada
- _____ 7. Piernas, brazos y otras partes del cuerpo en posición abierta y relajada
 - a. Mandíbulas ligeramente separadas
 - b. Palmas de las manos abiertas
 - c. Dedos ligeramente encorvados y no estirados ni encogidos
 - d. Rodillas y pies separados

Actividad Muscular

- _____ 8. Pocos movimientos de inquietu
 - a. Ojos cerrados; sin guiños, mirando alrededor o fijamente
 - b. Palmas de las manos abiertas
 - c. No mastica, no se muerde los labios, no traga saliva
- _____ 9. Músculos poco apretados y tirantes
- _____ 10. Cara, nuca, brazos y manos están relajados y sueltos sin señal de tensión o contracción en venas o músculos

Valoración: Súmense las puntuaciones anotadas en cada uno de los apartados.

TABLA 2.4 MEDIDAS UNIDIMENSIONALES DE AUTO-INFORME DE ACTIVACIÓN Y SÍNTOMAS DE ESTRÉS

MEDIDA	SÍNTOMAS/ESTADO
Inventario de Depresión de Beck (Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961)	Depresión (también disponibles versiones de ansiedad y hostilidad)
Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (Spielberger, Gorsuch & Luchene, 1970)	Ansiedad (disponible también la versión de hostilidad)
Escalas de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (Radloff, 1977)	Afecto depresivo, afecto positivo, problemas interpersonales, problemas somáticos
Perfil de Estados de Ánimo (McNair, Lorr & Dropplemann, 1971)	Tensión-ansiedad, depresión-abatimiento, confusión, ira-hostilidad, vigor, fatiga

TABLA 2.5 PALABRAS ASOCIADAS A VARIOS ESTADOS R

Estas palabras han correlacionado en algún momento con los mencionados Estados R. Si un cliente de relajación manifiesta experimentar alguna de las palabras aquí contempladas, se puede suponer que está experimentando el Estado R asociado y también podría experimentar las palabras restantes de ese mismo grupo. El entrenador debería considerar la alternativa de presentar otras palabras en el guión de relajación para fomentar el Estado R asociado.

Somnolencia (Adormecimiento)

Palabras claves: somnoliento, medio dormido, dando cabezadas

Desconexión (desconectado)

Palabras claves: distante, alejado, indiferente, desapegado

Palabras adicionales:

Medio derretido (también en Relajación Física)

Escapado

Olvidando lo que uno está haciendo o dónde está

Pesado (también en Relajación Física)

Pérdida de sensaciones en algunas partes del cuerpo (manos, pies, etc.)

Pasivo

Hundiéndose (también en Relajación Física)

Silencio Mental (Paz Mental)

Contenido clave: la mente permanece en silencio, tranquila y libre de pensamiento; quietud interna; no se piensa en nada

Palabras adicionales:

Sin palabras (también en Desconexión)

Sin nada que decir

En silencio

Relajación Física (Físicamente relajado)

Palabras claves: cálido, pesado, flácido

Palabras adicionales:

Medio derretido (también en Desconexión)

Profundo (como sumergiéndose más y más; también es Desconexión)

Elástico

Flotando (también en Desvinculación)

TABLA 2.5

Ligero
 Líquido
 Lánguido
 Como después de haber recibido un masaje
 Medio disuelto
 Sin movimiento
 Hundiéndose más y más
 Aflojado
 Lento
 Flexible
 Con una ligera vibración
 Con hormigueo

Relajación Mental (Mentalmente relajado)

Palabras claves: tranquilo, en paz, satisfecho

Palabras adicionales:

Calmado
 Sin preocupación
 Informal
 Relajado
 Aliviado
 Descansado
 Restablecido
 Refrescado
 Reconfortado

Fortaleza y Conciencia (Fortalecido y Consciente)

Palabras claves: consciente, concentrado, con energía, seguro de uno mismo, fortalecido

Palabras adicionales:

Vivo
 Despierto
 Creativo (también en Gozo)

Gozo (Alegre)

Palabras claves: felicidad, gozo

Palabras adicionales:

Bello (también en Devoción)
 Bendito (también en Devoción)
 Como un niño
 Completo

TABLA 2.5

Creativo (también en Fuerza y Conciencia)
Encantado
Fascinado
Libre
Divertido
Glorioso
Radiante
Con armonía
Curado
Con esperanza
Infinito (también en Devoción)
Inspirado (también en Devoción)
Con sabiduría (también en Devoción)
Con amor (también en Amor y Agradecimiento)
Optimista (también en Fortaleza y Conciencia)
De buen humor
Complacido
Sensible
Espontáneo
Agradecido (también en Amor y Agradecimiento)
Atemporal (también en Devoción)
Confiado
Comprensivo (también en Devoción)
Cálido (también en Relajación Física)
Completo
Maravillado
Amor y Agradecimiento (amoroso y agradecido)
Palabras claves: amor, sentirse agradecido
Palabras adicionales:
Interés por los otros
Compasivo
Agradecido
Devoción (devoto)
Palabras claves: espiritual, reverente, con ánimo de orar
Palabras adicionales:
Con respuestas
Reverente (también en Gozo)

... página anterior

TABLA 2.5

Limpio
Cósmico
Eterno
Con sabiduría (también en Gozo)
Misterioso (también en Desconexión)
Místico (también en Desconexión)
Renacido
Comprensivo
Altruista
Entregado
Sensación de admiración
Expresión de adoración

**TABLA 2.6 SISTEMA DE SEÑALIZACIÓN DIGITAL
PARA EVALUAR LOS ESTADOS R**

[PRESENTACIÓN] Mientras nos relajamos, de cuando en cuando puedo preguntarles cómo se sienten. Con el fin de evitar perturbar su relajación, usaremos un sistema de señalización simple. Si pregunto: “¿Se sienten relajados?”, entonces levantaremos el dedo índice de la mano derecha, así [DEMOSTRACIÓN], si es así como se sienten. Si no es así como se sienten, permanecemos inmóviles. Probemos esto. ¿Hemos comprendido las instrucciones? En caso afirmativo levanten el dedo índice ahora.

[COMPROBAR QUE LOS CLIENTES RESPONDEN]

Con los ojos cerrados, nos preguntamos cómo nos sentimos ahora.

[SOMNOLENCIA]

Si nos sentimos adormecidos o somnolientos, levantamos el dedo índice.

[DESCONEXIÓN]

Si nos sentimos distantes, alejados o diferenciados, levantamos el dedo índice.

[RELAJACIÓN FÍSICA]

Si nuestro cuerpo está físicamente relajado, suelto y flácido, o si nuestros músculos se perciben calientes y pesados, levantamos el dedo índice.

[SILENCIO MENTAL]

Si nuestra mente está tranquila, silenciosa, sin pensamientos, levantamos el dedo índice.

[RELAJACIÓN MENTAL]

Si nos sentimos a gusto, en paz, y quizá también satisfechos, levantamos el dedo índice.

[FORTALEZA Y CONCIENCIA]

¿Nos sentimos fortalecidos, concentrados o con energías renovadas?

[GOZO]

¿Nos sentimos gozosos o alegres?

[AMOR Y AGRADECIMIENTO]

¿Sentimos amor y agradecimiento?

[DEVOCIÓN]

¿Sentimos devoción, reverencia o espiritualidad?

**TABLA 2.7 GUIÓN PARA LA REVISIÓN DE LOS
POSIBLES OBJETIVOS DE LA RELAJACIÓN**

¿Cuáles son nuestros objetivos del entrenamiento en relajación? Quizá uno de los usos más simples es la descarga o el alivio de la tensión puntual. Si podemos identificar un problema o incomodidad en una parte específica del cuerpo, a menudo puede hallarse una técnica de relajación específica útil para esa zona determinada.

Los investigadores han comprobado que las personas aprenden a relajarse por las siguientes razones (mostrar listado al cliente):

Médicas

- Prepararse o recuperarse de una intervención quirúrgica.
- Manejar la ansiedad por intervenciones médicas/dentales
- Manejar los efectos secundarios de la prescripción médica
- Manejar los síntomas físicos

Abuso de sustancias/conducta compulsiva

- Controlar el consumo de tabaco
- Controlar el uso de sustancias ilegales
- Controlar problemas alimentarios
- Manejar la conducta compulsiva

Angustia psicológica

- Manejar la ansiedad, la preocupación y la frustración
- Manejar la depresión
- Aumentar la productividad
- Reducir el estrés

Creatividad

- Mejorar la labor artística
- Fomentar la creatividad
- Fomentar el conocimiento personal

Salud general

- Fomentar la resistencia a la enfermedad
- Fomentar la salud física
- Mejorar la fuerza y resistencia personal
- Mejorar el nivel de atención y la energía personal
- Favorecer la capacidad para meditar

Dolor/Sueño

- Tratar el insomnio
- Aumentar la calidad del sueño
- Reducir el dolor y la incomodidad

TABLA 2.7

Deportes/Sexo

- Prepararse o recuperarse de ejercicios intensos
- Favorecer el sexo
- Mejorar la propia ejecución deportiva

Crecimiento espiritual

- Desarrollar la capacidad para orar
- Creer espiritualmente

Estrés interpersonal

- Fomentar la capacidad para arreglarse con las otras personas
- Manejar el conflicto interpersonal

Es posible que alguno de nosotros ya conozca y practique alguna técnica de relajación y quiera mejorarla. ¿Es ése nuestro objetivo?

Sean cuales sean los objetivos, es importante recordar algunas precauciones.

1. La relajación no es algo que lo cure todo. Muchos de sus posibles usos aún no han sido demostrados. La relajación no es un sustituto de otros tratamientos legítimos, aunque puede complementar a muchos. Es importante recordarlo porque muchos programas de relajación tienden a exagerar sus beneficios. En cualquier caso, puede ser útil probar la relajación con la mente abierta a la experimentación. Pruébenla y veamos lo que sucede.
2. Los efectos de la relajación no son inmediatos. Se requiere tiempo para desarrollar las destrezas de la relajación.
3. Hay muchas técnicas de relajación. Lo que es útil para una persona puede no serlo para otra. Si una técnica no nos funciona, se puede probar otra.

¿Cuáles son sus objetivos?

3

Instrucciones básicas para las seis técnicas principales de relajación

En el presente capítulo se presentan las instrucciones formales de las seis principales técnicas de relajación: la relajación muscular progresiva (RMP), el entrenamiento autógeno (EA), los ejercicios de respiración, los estiramientos de yoga, la imaginería y la meditación. Nos limitamos a estos ejercicios que han sido ampliamente aprobados, tanto desde la investigación como desde la práctica profesional. Los ejercicios se presentan en el orden que se ha demostrado más práctico para que el cliente adquiera dominio. Antes de proceder a la relajación formal, consideraremos un ejercicio preparatorio sencillo que a muchos clientes les puede evocar suficiente relajación –tomarse un tiempo de descanso–.

Las instrucciones de este capítulo son flexibles y pueden usarse de varias formas. Yo enseñé a mis clientes todas las técnicas en el orden presentado, y a continuación elaboramos una grabación individualizada de relajación tal y como se describe en el Capítulo 4. Esto requiere un período de entre 10 y 12 semanas. Es posible presentar técnicas únicas o combinar un par de ellas, por ejemplo, la respiración y la meditación o el EA y la imaginería. El entrenamiento breve en relajación (Capítulo 5) presenta las seis técnicas en una única sesión.

Independientemente de la técnica que se presente, recomiendo las siguientes cinco fases:

Fase 1: Explicación y razonamiento. Explicar en qué consiste una técnica y cómo funciona. La explicación y el razonamiento deberían considerarse

como una parte esencial del entrenamiento en relajación, incluso como algo que contribuye a la relajación misma. Fomenta la motivación del cliente para la práctica y puede generar preguntas y resolver dudas.

Fase 2: Demostración. Hacer una demostración de los elementos específicos de cada ejercicio que se presente e invitar al cliente a que lo pruebe, y a continuación adaptar el ejercicio a la persona si surgen dificultades. Por ejemplo, una secuencia completa de yoga puede incluir estiramientos de manos, estiramientos de brazos, estiramientos de cuello, de espalda, etc. En la fase de demostración, el cliente aprende un componente de una secuencia de ejercicios, quizá el estiramiento de manos. El entrenador realiza el ejercicio, el cliente lo prueba y el entrenador corrige los elementos oportunos. Cuando se tiene certeza de que el cliente domina el estiramiento de manos, se procede con el entrenamiento del siguiente ejercicio de la secuencia, el estiramiento de brazos en este caso. En la fase de demostración, se fragmenta la secuencia completa del ejercicio y se enseña por partes. Una vez que el cliente domina cada parte, se procede al ensayo completo.

Fase 3: Ensayo completo. Tanto el cliente como el entrenador proceden a ensayar la secuencia completa de relajación, sin interrupciones, tal y como el cliente la repetirá cuando esté a solas.

Fase 4: Comprobación. Tras el ensayo general, se comprueba el nivel de relajación usando para ello las Señales Conductuales de la Escala de Valoración de la Relajación (Tabla 2.3) y el Inventario de Estados de Relajación de Smith (Apéndice). Se pregunta al cliente si ha hallado alguna dificultad especial.

Fase 5: Modificación. Se modifica la secuencia cuando sea necesario para favorecer la relajación y para reducir problemas.

Por último, para cada técnica, se presentan sugerencias sobre el modo en que deben usarse las técnicas. Se subraya que estas aplicaciones deberían usarse como sugerencias y no a modo de prescripciones.

Tomar tiempo para el descanso

Antes de considerar las seis técnicas principales de la relajación profesional, se contempla una estrategia de relajación que es especialmente fácil y económica. A algunos clientes les es suficiente para alcanzar ciertos objetivos de relajación. También sirve para demostrar la idea de los Estados R y de las Creencias R. La técnica implica únicamente la planificación de un tiempo diario para completar cualquier actividad que al cliente le resulte bastante relajante. Los detalles para esta técnica han sido adaptados de Smith (1987).

Fase 1: Razonamiento

Se explica al cliente que la mayor dificultad con que se encuentran los principiantes con respecto al entrenamiento en relajación es aprender a tomarse diariamente un tiempo específico para la relajación. Esto puede parecer algo fácil de hacer, pero conviene no subestimar las dificultades. Existen muchas fuerzas ocultas que pueden interponerse. En primer lugar, nuestra sociedad presenta un profundo y oculto prejuicio contra la inactividad y el descanso. La relajación se asocia con la holgazanería y con la pérdida de tiempo. La sociedad nos dice que es apropiado tomarse un descanso después de haber completado un día laboral. Sin embargo, el descanso puede ser tan importante y significativo como el trabajo. En segundo lugar, muchas veces creemos erróneamente que el éxito siempre ha de ir precedido de la tensión y del esfuerzo. Puede necesitarse cierto tiempo para comprobar que las destrezas relacionadas con el descanso también son importantes.

Existe una tercera resistencia insidiosa. Las personas con un patrón de vida de alto estrés pueden acostumbrarse a él e incluso anhelar un alto nivel crónico de activación estresante. Del mismo modo que el alcohólico ansía el alcohol cuando está sobrio, el “dependiente del estrés” ansía las actividades estresantes cuando está en reposo.

Cuando los clientes comienzan a practicar una técnica de relajación, pueden experimentar los efectos combinados de las presiones sociales y de su propia adicción al estrés. Pueden sentirse impacientes, aburridos, inquietos. Pueden desear que suceda algo de forma inmediata.

Tomarse un tiempo de descanso es una técnica de relajación formal destinada a contrarrestar algunas de las diversas fuentes de resistencia a la relajación. A través del procedimiento conductual del modelado, debe enseñarse al cliente a tolerar períodos regulares de descanso incorporando una actividad agradable y relajante que ya conozca. Tal actividad también tendrá el efecto de reforzar el saludable hábito de tomarse un descanso diario.

Fases 2, 3, 4 y 5: Demostración, Ensayo General, Comprobación, Modificación

Dada la simplicidad de la técnica que consiste en tomarse un tiempo libre, podemos combinar los estadios de demostración, ensayo general, comprobación y modificación. La siguiente fase del entrenamiento conlleva la selección de la actividad apropiada y del tiempo de relajación. En otras publicaciones ya se han presentado las pautas (Smith, 1987). Véase la Tabla 3.1 al final del presente capítulo.

Muchas veces a los clientes les costará pensar en actividades agradables y tranquilas. Es posible que esto mismo ya sea una señal de la adicción al estrés. Muchas veces comenzamos con una lluvia de ideas sobre todas las posibles actividades. Entre ellas estarían:

- Manualidades (simples)
- Soñar despierto
- Arreglarse las uñas
- Hacer garabatos para distraerse
- Hacer punto
- Escuchar música tranquila
- Revisar colecciones de postales o sellos
- Mirar por la ventana
- Leer una revista
- Leer una novela
- Tocar un instrumento musical por el placer de hacerlo
- Coser

A continuación, se selecciona el momento apropiado para tomarse este descanso. Se pide al cliente que sugiera los momentos más apropiados. Seguidamente se comentan los tiempos seleccionados. El entrenador debe ejercer de “abogado del diablo” para ver si se descubren algunos problemas ocultos. Por ejemplo, no hay que seleccionar un momento que se corresponda con la hora siguiente a la comida. Durante ese intervalo, la sangre se dirige al estómago para facilitar la digestión, y es posible que el cliente no se beneficie plenamente de la relajación. No conviene seleccionar un momento en el que haya muchas probabilidades de ser interrumpido. Por ejemplo, si un cliente acostumbra a estar con amigos al final de la tarde, no sería buena idea seleccionar este momento para practicar la relajación. Por último, el cliente no debería seleccionar un momento en el que haya asuntos urgentes pendientes. Recordamos al cliente que el tiempo de descanso es un momento especial, un tiempo para uno mismo.

Por último, se selecciona el lugar idóneo para el descanso, uno que sea tranquilo y donde las interrupciones no vayan a ser habituales. El lugar debería carecer de excesiva estimulación, es decir, con luz suave, poco ruido, una silla confortable, etc. Es posible que el cliente desee mejorar el lugar de relajación introduciendo objetos artísticos u otros que sugieran relajación.

Técnica 1: Relajación muscular progresiva (RMP)

La RMP es quizá la técnica profesional de relajación más habitual en el mundo occidental. La estrategia básica consiste en tensar y a continuación soltar la tensión sistemáticamente en varios grupos musculares (algunas formas alternativas implican la descarga de la tensión sin haberla creado previamente). La RMP es relativamente conocida y poco amenazadora, es particularmente idónea para evocar los Estados R de somnolencia, desconexión, relajación física y relajación mental, pero no es muy acertada para los Estados R de silencio mental, fortaleza y conciencia, gozo, amor y agradecimiento, y devoción (Smith, 1999).

La RMP también es muy útil para los clientes que presentan dificultades para relajarse o mantener la concentración sobre una tarea de relajación a consecuencia de la ansiedad (Weinstein & Smith, 1992), la impulsividad o el deterioro cognitivo. Discrepo con Bernstein y Carlson (1993), quienes desaconsejan el uso de la RMP con clientes que presentan dificultades para mantener una atención sostenida; la RMP puede ser una de las técnicas más apropiadas para la relajación de tales clientes. Las aplicaciones clínicas más directas son para aquellos trastornos con un componente claro de tensión muscular. El modelo de especificidad somática (véase *Teoría ABC de la Relajación*) recomienda el trabajo con los grupos músculoesqueléticos que puedan ser fuentes de tensión. Véase Tabla 3.2 (al final del presente capítulo) para las aplicaciones clínicas sugeridas por otros autores.

En la aplicación de los ejercicios de tensión y descarga de la RMP se deben cuidar las partes del cuerpo donde los órganos, músculos, huesos o tejidos conjuntivos estén dañados, sean débiles, estén afectados por alguna enfermedad o en fase de recuperación de una intervención quirúrgica. Lo mismo es aplicable a los clientes que muestran una pérdida del control muscular voluntario a consecuencia de una discapacidad neuromuscular. A menudo la RMP no es apropiada para partes del cuerpo que sufren dolor o incomodidad crónica. Evidentemente, para ciertas partes del cuerpo, sobre todo la zona lumbar, el fortalecimiento muscular puede ser más idóneo que la relajación. En general, si existe alguna duda sobre la aplicación de la RMP a un grupo muscular específico, tal grupo debería ser omitido de la secuencia de entrenamiento.

Podemos contemplar tres variaciones de la RMP: la manifiesta, la mínima y la encubierta. Se pueden presentar de forma independiente o secuencialmente (destinando 2-3 semanas a cada una), dependiendo de las preferencias de los clientes. Con mucho, la versión más aplicada es la RMP manifiesta.

RMP manifiesta

Fase 1: Explicación y razonamiento

Se explica la importancia de la tensión muscular en el estrés y en la ansiedad. Uno de los objetivos de la RMP es inducir la relajación muscular creando su contrario; en primer lugar se tensa y a continuación se descarga la tensión. Como a los clientes esto puede parecerles paradójico, se les explica que la tensión inicial puede favorecer el proceso siguiente de descarga de la tensión a través de un “efecto rebote”. Puede ser útil también la imagen de un péndulo. Para que el péndulo oscile en una dirección, se le puede empujar en esa misma dirección. Otro modo de lograr lo mismo consiste en empujar el péndulo en la dirección opuesta, creando tensión y después dejándolo caer. La energía creada se descarga cuando el péndulo oscila en la dirección contraria.

Se ilustra el acto de tensar-soltar en los músculos de los hombros: “Así es como tensaremos y aflojaremos los músculos. Vamos a comprobarlo sobre los hombros. En primer lugar vamos a tensar los hombros, y vamos a empujarlos hacia arriba y hacia atrás, creamos tensión y la sentimos. Hagámoslo todos juntos. La tensión aumenta. Ahora la soltaremos. Permitimos que la tensión fluya. Nos limitamos a dejar que la tirantez se disuelva y comience a derretirse. No debemos hacer nada, limitarnos sólo a relajarnos. ¿Qué tal ha salido? Esto es lo que haremos con los principales grupos musculares del cuerpo”.

Fase 2: Demostración

En esta fase, se demuestra la creación de tensión y el aflojamiento de la misma en todos los grupos musculares. Dos secuencias populares han sido presentadas por Smith (1987) y Berstein y Carlson (1993). Se incluyen ambas en la Tabla 3.3 (final del capítulo) para demostrar un principio importante: hay muchos modos de lograr el efecto de tensar-soltar. En esta tabla se presentan diversas estrategias para comprobarlo. En la fase de demostración, se examinan diferentes técnicas hasta hallar aquella que funciona para cada cliente.

Al presentar la RMP, hemos hallado que las siguientes reglas procedimentales son útiles:

1. *Postura*. Es preferible practicar con los ojos cerrados (salvo cuando el entrenador realiza la demostración). Conviene evitar la posición de estar de pie que favorece los Estados R vinculados a la apertura. Conviene también evitar cruzar o extender los brazos y las piernas, posiciones que pueden generar la distracción de la tensión. La RMP pue-

de practicarse estando sentado sobre una silla cómoda y confortable. Se puede adoptar la postura que recomiendan los entrenadores de entrenamiento autógeno: el cliente se sienta cómodamente dejando que los brazos descansen sobre el regazo y con la cabeza levemente inclinada (sin impedir una respiración fácil). Esta postura recuerda a la de una marioneta sentada a la que se le han cortado las cuerdas; en consecuencia la marioneta está sentada relajada y flácida. La RMP también puede practicarse si el cliente está reclinado o tumbado, pero tal postura favorece el Estado R de la somnolencia.

2. *Doble práctica.* Para cada grupo muscular, el ciclo de tensión y descarga se presenta dos veces.
3. *Práctica separada del lado izquierdo y derecho.* En el caso de los brazos, manos, piernas y pies, se practica un ciclo completo dos veces con el lado derecho y otras dos con el izquierdo.
4. *Comprobaciones frecuentes de relajación.* Tras presentar el ciclo completo de tensar-soltar dos veces, y antes de avanzar hasta el siguiente grupo muscular, se pregunta al cliente si está relajado (que responderá asintiendo o negando suavemente con la cabeza). Si no está relajado, se repite el ejercicio otras tres veces. Un ejercicio de brazos es especialmente apropiado para demostrar la idea de la relajación muscular. Una vez que el cliente ha tensado y relajado el brazo derecho, se levanta este brazo unos centímetros y se deja caer. Si el brazo permanece en el aire o si desciende lentamente, entonces no está relajado. Un brazo relajado debería caer como lo hace un pedazo de carne. Se pueden usar las siguientes instrucciones para el ejercicio de comprobación de la relajación del brazo:

“A continuación voy a hacer una pequeña comprobación. Sujetaré suavemente su muñeca así (mostrar con la propia muñeca) y levantaré su brazo unos pocos centímetros y lo dejaré caer. Eso es todo. ¿De acuerdo? Asegúrense de que su brazo está completamente relajado. Ahora cogeré su muñeca. [SE SUJETA LA MUÑECA DEL CLIENTE] La levantaré suavemente. [SE LEVANTA EL BRAZO] Y lo dejo caer”. [SE DEJA CAER. SI EL BRAZO CAE LENTAMENTE O PERMANECE EN ALTO, SE EXPLICA QUE ESTO DEMUESTRA QUE EXISTE TENSIÓN MUSCULAR. SE MUESTRA CÓMO DEBERÍA CAER EL BRAZO, Y SE VUELVE A PROBAR UNA O VARIAS VECES]

5. *La regla de “seguir hablando”.* La RMP parece funcionar mejor con clientes que están muy tensos y a quienes les cuesta concentrarse y mantener la atención. El entrenador facilitará el acto de enfocar la aten-

ción mediante la repetición continua y monótona de instrucciones o jerga de relajación.

6. *La regla 2-4*. La jerga del entrenador instruye al cliente para que tense o para que suelte la tensión de un grupo muscular. Generalmente, conviene repetir dos veces las instrucciones de tensar seguidas por cuatro instrucciones de descarga. De esto se deriva una secuencia temporal apropiada (p. ej., 5 segundos aproximadamente para la fase de tensar y 20-30 segundos para la de soltar). En la fase de distensión, a cada afirmación debería preceder una pausa de unos 2-3 segundos.
7. *La voz de la RMP*. Es recomendable prestar mucha atención a la velocidad, volumen y calidad de la voz. Los instructores poco experimentados hablan con excesiva rapidez y no introducen suficientes pausas. Conviene cultivar una voz diferente para expresar las fases de tensión y las de descarga de la tensión. Las instrucciones de tensión deberían de ser relativamente altas y tensas, como si el instructor fuera un entrenador deportivo que anima a sus estudiantes a esforzarse más. Las instrucciones de la fase de soltar la tensión deberían transmitir ese “dejar estar”. La primera de las cuatro frases para soltar debería ser expresada con un suspiro, como si el mismo instructor estuviera cediendo –“Y sol-ta-mos”–. Las siguientes instrucciones deberían ser expresadas lenta y suavemente, de forma monótona. Para los principiantes no suele ser fácil adoptar la voz monótona apropiada a la fase de descarga de RMP. Debería ser algo similar a una grabación que ha sido deliberadamente retardada o como la voz de alguien que está adormecido o aburrido.
8. *Qué decir*. Ningún guión de RMP ha ganado ningún premio literario. Dada la conveniencia de seguir hablando, la RMP carece necesariamente de interés y es repetitiva hasta la saciedad. Sugiero seleccionar instrucciones de tensión y de distensión del listado presentado en la Tabla 3.4 al final del capítulo. Observe que las instrucciones de distensión pueden reflejar siete temas: (a) el proceso de descarga de tensión; (b) afirmaciones de control; (c) sugerencias de los Estados R de desconexión, relajación física, y en cierto grado, de relajación mental; (d) sugerencias de alivio de la tensión cognitiva; (e) sugerencias de alivio de la tensión somática y (g) frases que expresan el aumento de la generalización de la relajación.

Aunque a los principiantes les cueste recordar qué han de decir en la RMP, suelo recomendar que no se lea el guión. Es importante observar las señales no verbales del cliente para comprobar si el ejercicio está produciendo o no el efecto deseado. En lugar de leer el

guión recomendando dos recursos: (1) memorizar los 11 grupos musculares que se trabajarán en la RMP (Tabla 3.5) y (2) colocar un listado de las frases de distensión en el propio regazo o sobre una mesa cercana (Tabla 3.6) para poder recurrir a él eventualmente en busca de las instrucciones. Es conveniente recordar la importancia que tiene el hecho de seguir hablando; la repetición aburrida es idónea.

9. *Evitar las palabras que sugieren Estados R de fortaleza o conciencia, gozo, amor y agradecimiento, y devoción.* Como se ha manifestado previamente, la RMP es una técnica muy apropiada para evocar los estados de desconexión y relajación física. Además, conviene evitar las palabras que sugieran relajación mental que indirectamente también pudieran sugerir incremento de la conciencia (“pacífico, renovado, satisfecho, restablecido”). Tales palabras pueden introducirse al final del entrenamiento para favorecer un efecto deseado posterior.
10. *Sugerir la generalización de la relajación a medida que progresa la sesión.* Al comienzo de la sesión es preferible restringir las instrucciones a partes específicas del cuerpo. Sin embargo, a medida que progresa la sesión y hayamos superado la mitad de la misma, es recomendable comenzar a introducir frases que sugieren la generalización al cuerpo entero.
11. *Finalización de la sesión.* Se recomienda el uso de una expresión o frase especial para dar por concluida la sesión. Un ejemplo práctico es: “Y prescindimos de todo aquello a lo que estemos prestando atención. Hemos completado nuestra sesión de relajación. Lentamente abrimos los ojos y respiramos profundamente”.

Fase 3: Ensayo General

Se presentan las instrucciones del guión completo de la RMP, de comienzo a fin y sin paradas. Se pueden presentar de viva voz (sin leerlas) o a través de una grabación del guión de la Tabla 3.5. Si se presentan de viva voz, se pueden grabar en ese mismo momento. Si se emplea una grabación, se puede desarrollar la práctica junto con el cliente.

Fase 4: Comprobación

Se comprueba y resuelve cualquier problema que haya podido surgir. Entre los problemas más habituales se incluyen los siguientes.

La clientela puede quejarse por molestias derivadas de calambres o tirones. Si se producen calambres en un músculo, es preferible no incluirlo en la secuencia. El entrenador no debería mostrarse alarmado o molesto cuando se produce un calambre. Conviene esperar pacientemente, y es muy probable que el calambre desaparezca con la misma facilidad que ha aparecido. No

es perjudicial que un cliente aplique masajes o frote el músculo donde haya aparecido el calambre, o que adopte una postura más cómoda (el entrenador no debería tocar al cliente).

Puede parecernos que un cliente ríe o llora en una sesión de relajación. Tales reacciones suelen ser señal de descarga de tensión. El entrenador debería ignorarlas, sin mostrar preocupación ni molestia. Si fuera necesario se puede calmar al cliente: “Es normal que las lágrimas acudan a nuestros ojos. Esto está bien. Podemos continuar”.

Algún cliente podría quejarse por incapacidad para crear tensión muscular. Se pueden probar formas alternativas de tensión hasta que se cree el efecto. Si no funciona, se aíslan los músculos y se trabaja sobre ellos. Por ejemplo, si un cliente encuentra dificultades para crear tensión en la cara, se puede intentar empezando por la frente, después los pómulos y la nariz y a continuación la parte de la mandíbula inferior, como se sugiere en la Tabla 3.3 (final del capítulo). Los ejercicios dirigidos a la zona lumbar y al abdomen se resisten más a las sensaciones de tensión.

Un cliente podría quejarse de incapacidad para soltar la tensión. En estos casos se repetiría el ciclo de tensión y relajación, durante no más de cinco veces.

Los clientes podrían manifestar sentirse adormecidos o incluso podrían dormirse durante el entrenamiento. Este estado es normal; podría ser indicativo del Estado R de somnolencia o desconexión. Sin embargo, debería evitarse que un paciente se duerma una y otra vez durante las sesiones. Si sospechamos que un cliente se ha dormido y si no muestra las señales habituales obvias (ronquido), se comprueba su grado de conciencia. Bernstein y Borkovec (1973) sugieren la repetición de la comprobación de la relajación, “Veamos si estamos relajados, ¿Sentimos la relajación?”. Si el cliente no responde, se repite el ciclo de tensión y distensión. Si el cliente sigue sin responder, se esperan 10 segundos y se repite de nuevo, pero está vez más alto. Se continúa hasta que el cliente despierte.

Si la somnolencia es un problema persistente, compruebe que no existen factores externos que estén contribuyendo a la misma (alimentación, bebida, consumo de drogas o fármacos antes de la práctica; práctica en un recinto poco ventilado; práctica en la cama; práctica en un lugar reservado para dormir). Si el problema persiste, podría modificarse la RMP hasta aumentar el nivel de estimulación (practicar en un recinto más fresco; encender las luces; presentar instrucciones en un tono más alto de voz; utilizar sillas menos cómodas para el cliente; practicar con los ojos abiertos; colocar música de fondo que haya sido seleccionada por el cliente; incluir instrucciones que sugieran Estados R de relajación mental o fortaleza y conciencia. Se podrían

incluir también algunos pocos estiramientos o ejercicios de respiración para cultivar el estado de conciencia.)

Fase 5: Modificación

Se pueden cambiar o eliminar algunos ejercicios cuando así convenga.

RMP mínima y encubierta

La técnica de RMP original de Jacobson conllevaba la tensión leve de cada músculo previa a la distensión. Se subrayaba sobre todo el hecho de detectar niveles cada vez más sutiles de tensión antes de su distensión. A pesar de la casi universal aceptación de la RMP manifiesta entre los practicantes de la misma, no se ha demostrado aún la superioridad relativa de una técnica sobre otra. Los clientes muy ansiosos o aquellos que puedan distraerse con suma facilidad pueden necesitar ciclos manifiestos de tensión-distensión para mantener la atención sobre la tarea de relajación.

Normalmente, a medida que el cliente va adquiriendo más destreza (2-3 semanas de práctica diaria), se pueden combinar los grupos musculares –por ejemplo, manos, brazos y hombros; cara y cuello; hombros, pecho y estómago; y muslos, piernas y pies–. Además, los miembros de ambas partes del cuerpo podrían practicarse simultáneamente. Cuando un cliente puede alcanzar la relajación combinando grupos musculares (3 ó 4 semanas), se podrían probar los procedimientos encubiertos.

Existen tres modalidades encubiertas. La versión más popular instruye a los clientes para prestar atención sistemáticamente a cada músculo que se dirige, advertir cualquier sensación de tensión y limitarse a soltar la tensión sin haberla producido previamente (Berstein & Carlson, 1993). Una alternativa consiste en que el cliente localice la tensión mientras dure cada inhalación y descargue la tensión en cada exhalación (Smith, 1987). Los entrenadores pueden adaptar el guión de la Tabla 3.5 eliminando las instrucciones correspondientes a “tensión-distensión”. Para los clientes a quienes disguste activamente la parte correspondiente a la tensión, esta versión de la RMP podría ser un comienzo apropiado.

En tercer lugar, la secuencia encubierta anterior puede concluirse con una señal de relajación, por ejemplo, una inhalación profunda, una imagen o una cuenta atrás verbal. Eventualmente, esta señal podría utilizarse por sí sola para evocar la relajación. Considero que esta tercera técnica puede constituir un ejemplo de combinación de diferentes campos de relajación y será descrita en más detalle posteriormente. Desafortunadamente, los libros de instruc-

ciones de la RMP incluyen pocos detalles sobre las palabras apropiadas para la relajación. Acostumbro a aconsejar cualquier palabra que sugiera Estados R de desconexión o relajación física y posiblemente relajación mental y somnolencia (especialmente si la RMP va a usarse para el tratamiento del insomnio). Las palabras que sugieren un aumento de la conciencia o del afecto (“en paz”, “refrescado”) no son apropiadas, dado que sugieren Estados R contrarios a los que la RMP tiende a evocar. En cualquier caso, la selección de una señal de relajación debería realizarse de forma consensuada entre el cliente y el entrenador.

Algunas sugerencias para el fomento de la RMP:

- Inspirar antes de tensar, exhalar mientras se descarga la tensión
- Cada ciclo de tensión-distensión puede ir seguido del estiramiento del mismo grupo muscular (“Tensar y soltar la tensión de la mano derecha; estirar y relajar la mano derecha”)
- Incorporar las sugerencias autogénicas (“caliente/pesado”)
- Incorporar imaginería sugestiva de relajación física o de descarga de la tensión (“Dejamos que la tensión se suelte como un rollo de papel”, “que se derrita como la cera de una vela”)
- Sugerir actividades casuales de relajación diaria que también puedan contribuir a los Estados R de relajación física, desconexión y posiblemente somnolencia. Ejemplos de esto son los baños de agua caliente, los baños de sol y los masajes.

TABLA 3.5 MUESTRA DE GUIÓN PARA LA RMP MANIFIESTA

(Las palabras que aparezcan en negrita o entre [CORCHETES] son instrucciones especiales para los entrenadores. Estas palabras no deberán leerse ni decirse de viva voz a los clientes. Entre frase y frase conviene esperar 2 segundos enteros. Mentalmente puede contarse “Mil ciento uno... mil ciento dos”).

Mano derecha

Comenzamos prestando atención a nuestra mano derecha.
Ahora, apretamos los dedos hasta cerrar bien el puño.
Tensamos los músculos.
Sentimos que la tensión crece.
Y la dejamos estar.
Soltamos la tensión.
Permitimos que nuestros músculos comiencen a soltarse.
Permitimos que la tensión desaparezca.
Y nuestra mano derecha se sumerge en la relajación.

Mano derecha (repetición)

Una vez más, volvemos a apretar la mano derecha.
Mientras tanto mantenemos relajado el resto del cuerpo.
Permitimos que la tensión crezca cada vez más.
La tensión sigue aumentando.
Y la soltamos.
Permitimos que los músculos de la mano se vuelvan flácidos.
No hacemos otra cosa que concentrar nuestra atención en las sensaciones agradables de relajación que fluyen por nuestra mano.
Nos sumergimos en la relajación.

Mano izquierda

Esta vez nos concentramos en la mano izquierda.
Ahora apretamos el puño de la mano izquierda.
Sentimos que la tensión aumenta.
Y disfrutamos de la tensión.
Dejamos que la tensión desaparezca.
Sentimos que la tensión se disuelve.
La mano izquierda cada vez está más flácida y más suelta.
Disfrutamos de la relajación.

Mano izquierda (repetición)

Una vez más, apretamos la mano izquierda.
Apretamos el puño todo lo que podemos.

... página anterior

TABLA 3.5

Dejamos que el resto del cuerpo permanezca relajado.
Permitimos que la tensión se vaya acumulando hasta que la sintamos completa y satisfactoriamente.
Y la soltamos.
Permitimos que la tensión ceda.
A medida que nos relajamos, nuestros músculos están cada vez mas sueltos.
Nos permitimos olvidar las tensiones y las preocupaciones del día.

Brazo derecho

Esta vez prestamos atención al brazo derecho.
Apretamos la parte baja y alta del brazo derecho, tocando el hombro con el puño.
Apretamos más y más.
Sentimos la tensión y disfrutamos de las sensaciones que produce.
Y la dejamos marchar.
El resto del cuerpo permanece relajado.
La tensión se derrite.
Permitimos que los músculos se relajen cada vez más y más.

Brazo derecho (repetición)

Una vez más, apretamos la parte baja y alta del brazo.
Evitamos el exceso para que no duela.
Tensamos sólo los músculos del brazo.
Y dejamos que la tensión se descargue.
Nuestros músculos están cada vez más flácidos.
A medida que nos relajamos, nuestros músculos están cada vez más sueltos.
Nos sumergimos en una relajación profunda, cada vez más profunda.
Alejados de los problemas cotidianos.

Brazo izquierdo

Ahora nos detenemos en el brazo izquierdo. Lo tensamos.
Tensamos todos los músculos.
Permitimos que la tensión aumente.
Y la descargamos.
Dejamos que la tensión comience a aflojar.
Nuestra tensión se va soltando.
Y fluye hacia el exterior.
Nos permitimos relajarnos cada vez más y más.

TABLA 3.5

Brazo izquierdo (repetición)

Otra vez, tensamos el brazo izquierdo.
Sentimos que aumentan las sensaciones de tensión.
Disfrutamos de la sensación de nuestros músculos duros y tensos.
Y soltamos la tensión.
La tensión comienza a disolverse.
La tensión comienza a fluir hacia el exterior.
No hay nada que debamos hacer.

Brazo y lado derecho

Ahora, dejamos que la mano descanse sobre nuestro regazo.
Concentramos la atención en el brazo y mano derechos y los apretamos
contra el brazo derecho ahora.
Tensamos los músculos.
Dejamos que aumente la tensión.
Y la soltamos.
Dejamos que los músculos se ablanden.
Permitimos que la tensión se aleje.
Y nos relajamos.

Brazo y lado derecho (repetición)

Una vez más apretamos el brazo y el lado derechos.
Sentimos que la tensión aumenta.
La tensión aumenta progresivamente.
Y la aflojamos.
Dejamos que los músculos se vuelvan flácidos.
Permitimos que la tensión fluya hacia el exterior.
Nos sumergimos en una relajación cada vez más profunda.

Brazo y lado izquierdo

Ahora centramos nuestra atención en el brazo y lado izquierdos.
Permitimos que aumenten las sensaciones de tensión.
Disfrutamos de las sensaciones de tensión.
Y permitimos que se afloje.
La tensión cede.
Los músculos se relajan.
A medida que nos relajamos, sentimos que nuestros músculos están
cada vez más y más pesados.

... página anterior

TABLA 3.5

Brazo y lado izquierdo (repetición)

Volvemos a tensar el brazo y el lado izquierdo, apretándolos entre sí.

Dejamos que aumente la tensión.

Disfrutamos de la tensión.

Y la tensión cede.

Comenzamos a sentirnos profundamente relajados.

Cada vez nos sentimos más y más flojos.

Sentimos que nuestros músculos pesan cada vez más.

Y nos sumergimos en una relajación profunda, alejados de los problemas y preocupaciones del día.

Espalda

Ahora concentramos nuestra atención en los músculos de nuestra espalda que están debajo de los hombros.

Tensamos esta zona apretándola sobre el respaldo de la silla o simplemente arqueando la espalda.

Permitimos que aumente la tensión.

Dejamos que los músculos se endurezcan y tensen.

Y los soltamos.

La tensión cede.

Sentimos que la tensión se derrite y fluye hacia el exterior.

Permitimos que desaparezcan las sensaciones de tensión.

Espalda (repetición)

Volvemos a tensar los músculos de la espalda.

Creamos una agradable sensación de tensión, sin excedernos.

Y la tensión cede.

Dejamos que los músculos se relajen.

La tensión fluye hacia el exterior.

Y sentimos que la espalda se hunde en una relajación cada vez más profunda.

Sentimos y disfrutamos de las sensaciones de relajación.

[MITAD DE LA SESIÓN]

Hombros

Ahora nos concentramos en los hombros.

Apretamos los hombros.

Los levantamos bien.

Disfrutamos de la tensión que se genera en los hombros.

Sentimos que la tensión aumenta lentamente.

Y la tensión cede.

TABLA 3.5

Sentimos que la tensión fluye hacia el exterior.

Permitimos que la tensión se desate.

Los músculos empiezan a reblandecerse.

Permitimos que nuestros músculos se hundan en una relajación profunda.

Hombros (repetición)

Volvemos a levantar y apretar los hombros.

Permitimos que la tensión crezca.

Los hombros están cada vez más duros y tensos.

Y la tensión cede.

Los músculos se relajan.

No hay nada que debamos hacer.

Sentimos que la tensión se disuelve.

Nuca

Nos concentramos en los músculos de la parte trasera de nuestro cuello.

Echamos suavemente la cabeza hacia atrás.

Apretamos con suavidad la parte trasera de la cabeza contra el cuello.

Tensamos los músculos lenta y suavemente.

Y la soltamos.

Dejamos que los músculos se relajen más y más.

Todo nuestro cuerpo se hunde cada vez más en un estado de relajación.

Permitimos olvidarnos de las tensiones y preocupaciones del mundo.

Nuca (repetición)

Volvemos a tensar la nuca.

La tensamos más y más.

Disfrutamos de la tensión.

Y la soltamos.

Dejamos que la tensión se descargue.

Los músculos están cada vez más relajados y sueltos.

Y nos hundimos en una relajación cada vez más alejada de las preocupaciones mundanales.

Cara

Ahora nos concentramos en los músculos de la cara.

Apretamos las mandíbulas, lengua, labios, nariz, ojos, cejas y frente...

todos ellos a vez. Apretamos toda la cara haciendo una gran mueca.

La tensión crece y se extiende por toda nuestra cara.

Y cede.

... página anterior

TABLA 3.5

Nos sentimos relajados y en calma.
Dejamos que la tensión se disuelva.
Nos sumergimos en una relajación cada vez más profunda.
Permitimos que nuestros músculos se relajen.

Cara (repetición)

Volvemos a tensar los músculos de la cara.
Cuidamos que la tensión no sea excesiva.
Sólo tensamos los músculos de la cara y disfrutamos de la tensión.
Y los soltamos.
Y la tensión se aleja.
La tensión cede.
Nos permitimos olvidar las tensiones y preocupaciones del mundo.

Parte delantera del cuello

Nos concentramos en los músculos de la parte delantera de nuestro cuello.
Bajamos suavemente la cabeza y apretamos la barbilla contra el pecho.
Tensamos los músculos.
Dejamos que aumente la tensión.
Y la tensión cede.
La tensión comienza a derretirse.
El resto de nuestro cuerpo permanece relajado.
Nos sumergimos en una relajación cada vez más profunda.
Todo nuestro cuerpo está cada vez más relajado.

Parte delantera del cuello (repetición)

Una vez más, tensamos la parte frontal de nuestro cuello.
Sostenemos la tensión.
Sentimos y disfrutamos de la tensión.
Y la dejamos marchar.
Permitimos que los músculos se relajen más y más.
Cada vez los sentimos más flácidos.
No tenemos ninguna obligación.

Estómago y pecho

Esta vez nos vamos a concentrar en los músculos del estómago y del pecho.
Los tensamos.
(Tensamos estos músculos como mejor podamos... metiendo el estómago hacia dentro o bien sacándolo hacia fuera.)
Aguantamos la tensión y sentimos que los músculos se endurecen.

TABLA 3.5

Y la tensión cede.
Sentimos que la tensión se disuelve.
Nos sentimos más alejados y distantes.
Más y más relajados.
Lejos de las preocupaciones del mundo.

Estómago y pecho (repetición)

Tensamos otra vez el estómago y el pecho.
Apretamos más y más los músculos.
Sin excedernos.
Y dejamos escapar la tensión.
Nos hundimos en una relajación profunda.
Distantes y alejados de las preocupaciones del mundo.

Pierna derecha

Nos concentramos en los músculos de la pierna derecha.
Tensamos los músculos de la pierna (apretamos la pierna contra la silla o contra la otra pierna, ... extendemos la pierna hacia delante).
Sentimos y aguantamos la tensión.
Disfrutamos de la tensión.
Y relajamos.
Nos relajamos.
Nos sumergimos en una relajación profunda.
A medida que entramos en un estado más profundo de relajación, nuestros músculos están cada vez más pesados.

Pierna derecha (repetición)

Otra vez, tensamos la pierna derecha.
Dejamos que la tensión aumente.
Sentimos que la tensión es plena y agradable.
Y la tensión cede.
Nos relajamos.
Entramos en un estado de relajación profunda.
Nuestros músculos están cada vez más relajados y los sentimos más y más pesados.

Pierna izquierda

Esta vez vamos a concentrar nuestra atención en la pierna izquierda.
Tensamos los músculos.
Sentimos que los músculos se endurecen y disfrutamos de la tensión.

... página anterior

TABLA 3.5

Y la dejamos marchar.
La tensión se descarga.
Todo nuestro cuerpo está flácido.
La tensión fluye hacia el exterior.
Y nosotros nos relajamos más y más.

Pierna izquierda (repetición)

Volvemos a tensar la pierna izquierda.
Apretamos los músculos más y más.
Disfrutamos de la sensación de tensión plena.
Y dejamos que la tensión nos abandone.
No hay nada que debamos hacer.
El resto del cuerpo también está relajado.
Nos sumergimos en una relajación más profunda.

Pie derecho

Esta vez vamos a dirigir nuestra atención al pie derecho.
Tensamos los músculos del pie derecho y de los dedos del pie, (encogemos los dedos y apretamos el pie contra el suelo).
Apretamos los músculos.
Sólo tensamos los músculos del pie derecho.
Y la tensión cede.
Fluye hacia el exterior.
Y nos relajamos completamente.
Estamos pasivos e indiferentes.
Alejados de las preocupaciones del mundo.

Pie derecho (repetición)

Una vez más, apretamos el pie derecho.
Permitimos que aumenten las sensaciones de tensión.
Apretamos los músculos más y más.
Y la tensión cede.
Dejamos que los músculos se relajen más y más.
La tensión se suelta.
Olvidamos las tensiones y las preocupaciones del mundo.
Distantes y alejados.

Pie izquierdo

Y tensamos el pie izquierdo.
Apretamos esos músculos mientras el resto del cuerpo permanece relajado.

TABLA 3.5

Sentimos que los músculos se endurecen.
 Y la tensión cede.
 Nuestro cuerpo está flácido.
 La tensión comienza a derretirse.
 Toda la tensión residual fluye fuera de los músculos.
 Nos sumergimos cada vez en una relajación más y más profunda.

Pie izquierdo (repetición)

Volvemos a apretar el pie izquierdo.
 Dejamos que la tensión aumente.
 Y la dejamos marchar.
 Nuestros músculos están flácidos.
 Flácidos y sueltos.
 Nos sumergimos en un estado de relajación profunda.
 Alejados de las preocupaciones del mundo.
 Indiferentes al mundo.

Revisión

Sentimos todo el cuerpo.
 Nuestras manos y brazos.
 Si sentimos alguna señal de tensión en manos o brazos, la dejamos marchar.
 Nuestra espalda y hombros.
 Si queda algún resquicio de tensión en nuestra espalda u hombros, la dejamos marchar.
 Nos hundimos en una relajación profunda.
 Nuestros hombros y cuello.
 Si queda aún algún síntoma de tensión en nuestros hombros y cuello, dejamos que se disuelva. Estamos completamente relajados y flácidos.
 Nos relajamos más y más.
 Estamos alejados de la preocupaciones del mundo.
 Los músculos de la cara.
 Si sigue quedando algo de tensión en los músculos de la cara, dejamos que ceda. La cara está relajada.
 Nos sumergimos en un estado de relajación profunda, indiferentes a las preocupaciones y problemas del mundo.
 Los músculos de nuestras piernas y pies.

... página anterior

TABLA 3.5

Si sentimos que queda algún resto de tensión en las piernas y pies, dejamos que se aleje. Nos sentimos flojos.

Distantes y alejados.

Profundamente relajados.

Todo nuestro cuerpo.

¿Queda algún resto de tensión, por pequeña que sea, en alguna parte de nuestro cuerpo?

La dejamos marchar. Nos sentimos flácidos.

Nos hundimos en una relajación cada vez más profunda.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

Con suavidad prescindimos de aquello a lo que estemos prestando atención.

[PAUSA]

Lentamente abrimos los ojos.

[PAUSA]

Hemos concluido nuestro ejercicio de relajación.

Técnica 2: Entrenamiento autógeno (EA)

El entrenamiento autógeno (EA) es probablemente la técnica más extendida en la relajación profesional en Europa. La estrategia fundamental consiste en repetir mentalmente frases e imágenes que sugieran la relajación somática. En otro libro (Smith, 1989), he descrito dos niveles de ejercicios autógenos. El primer nivel se concentra en la superficie corporal, específicamente, las sensaciones asociadas a la piel y a los músculos esqueléticos (“cálido y pesado”, “hormigueante”). El segundo nivel se centra en los órganos, estructuras y procesos internos como el sistema gastrointestinal (“Mi estómago está tranquilo”), el corazón (“los latidos del corazón son lentos”) y la respiración. Generalmente, los ejercicios del segundo nivel requieren más destrezas de enfoque y pasividad. En los Estados Unidos, se ha favorecido la atención sobre las sugerencias de “calidez y pesadez” y sobre fórmulas de órganos específicos (“Mi corazón late con calma y con fuerza”).

En mi experiencia clínica, el EA (por lo menos los ejercicios iniciales), al igual que la RMP, puede facilitar la somnolencia, la desconexión y la relajación física. Los ejercicios autógenos requieren cierto grado de habilidad en la focalización de la atención y quizá son menos apropiados para los clientes que se distraigan con facilidad o que necesiten un formato muy estructurado y conocido. Aunque los defensores de esta técnica manifiestan que la técnica puede ser virtualmente aplicada a cualquier condición, una estrategia conservadora consiste en aplicarla a las situaciones en las que la activación autónoma está implicada (véase Tabla 3.7 al final del presente capítulo) o como complemento de la RMP.

Es recomendable someterse a una revisión médica antes de proceder a las sugerencias autogénicas de órganos o procesos que puedan ser débiles, que puedan estar deteriorados, que estén en fase de recuperación de una intervención, que se encuentren en tratamiento o cuyo funcionamiento esté comprometido de algún modo. Por ejemplo, no sería recomendable sugerir a un cliente que padezca una úlcera abdominal “Siento mi estómago cálido y vibrante”. Tal sugerencia podría aumentar el flujo sanguíneo del abdomen. A un cliente que padezca de manos frías obviamente no conviene sugerirle “Mis manos están frías y relajadas”.

Cuando se presentan los ejercicios autógenos conviene utilizar un tono de voz lento y monótono. La calidad de la voz para los ejercicios autógenos debería ser similar a la de la RMP previamente descrita. Es recomendable hablar en un tono lento y monótono, añadiendo poco color e interés a lo que se esté diciendo.

Fase 1: Explicación y Razonamiento

Al presentar los ejercicios autógenos se explica la idea principal de la conexión entre el cuerpo y la mente. Por ejemplo, la imagen del sabor de un limón puede evocar la respuesta somática de la salivación. Del mismo modo, los pensamientos pueden evocar la relajación corporal. Cuando estamos relajados, sentimos cambios corporales, por ejemplo, pesadez, calor, ritmo cardíaco lento, ritmo respiratorio lento. Los ejercicios autógenos hacen uso de estas sensaciones. La técnica consiste en repetir simple y pasivamente las frases e imágenes que sugieren estas sensaciones de relajación. Si los clientes van a acudir al programa completo de seis semanas, conviene informarles que cada semana se añadirá un ejercicio adicional. Se comienza con una duración de dos minutos y se progresa hasta 10 minutos, y al final del programa los clientes dispondrán del programa completo de relajación.

Fase 2: Demostración

En primer lugar se demuestra la importancia del pensamiento pasivo frente al pensamiento activo. A continuación se incluye una demostración que suelo emplear habitualmente (Smith, 1989):

En primer lugar, comprobemos su contrario, el pensamiento activo. Permitan que su mano derecha caiga a un lado de su cuerpo. Ahora, esfuércense activamente para sentirla cálida y pesada. Esfuércense por lograrlo. Ejecuten todo el esfuerzo que puedan para sentir que su mano está cálida y pesada.

Ahora límitense a relajarse. Dejen que su mano caiga a un lado de su cuerpo. Sin tratar de lograr nada, permitan que la frase “Mi mano está cálida y pesada” se reproduzca en su mente. Dejen que las palabras se repitan solas, como si se tratara del eco. Todo lo que han de hacer es observar tranquilamente las palabras. No traten de lograr las sensaciones de calidez y pesadez. Con total calma permitan que las palabras se reproduzcan una y otra vez en sus mentes. Mientras piensan en las palabras “cálida y pesada” podrían imaginar que su mano está sumergida en arena caliente, o expuesta al sol, o sumergida en un baño de agua caliente. Seleccionen una imagen que les resulte agradable, y concéntrense en ella.

Acabamos de probar el pensamiento activo y el pasivo. ¿Cuál ha sido más efectivo? (p. 134).

Se explican cada una de las frases que se emplearán. Entre las opciones se incluyen las posibles combinaciones de las siguientes (Linden, 1993):

“Pesado”. Esta sugerencia se propone para fomentar la relajación muscular. Un músculo relajado suele sentirse como pesado, porque se ejecuta menos esfuerzo para mantenerlo firme. Esta sensación puede percibirse al caer en la cama tras un día muy ajetreado, o tras relajarse tanto en un sillón que el mero hecho de levantarse cuesta mucho esfuerzo.

“Cálido”. Esta sugerencia se propone para aumentar el flujo sanguíneo a los dedos, manos y pies. Cuando estamos relajados aumenta el flujo sanguíneo a las extremidades del cuerpo, contribuyendo a las sensaciones de calor. Por el contrario, en situaciones de estrés, se reduce el flujo sanguíneo de las extremidades, contribuyendo a las sensaciones de manos frías y amoratadas.

“Ritmo cardíaco lento y homogéneo”. La mayoría de las personas entienden que en circunstancias estresantes el corazón late con fuerza y algunas veces irregularmente. Esta sugerencia fomenta un ritmo cardíaco relajado.

“Mi respiración es libre y fácil, sin esfuerzo”. En estado de relajación, la respiración es más lenta y suave. El acto de respirar es tanto voluntario como involuntario. Deliberadamente podemos inspirar una bocanada de aire, pero seguimos respirando incluso cuando no pensamos en ella. En este ejercicio, nos limitaremos a observar pasivamente el proceso de la respiración relajada. Linden emplea la sugerencia “Me respira”. En mi experiencia, a los clientes les cuesta comprender este concepto, por ello opto por “Mi respiración es libre y fácil, sin esfuerzo”. Sugiero omitir los ejercicios de respiración EA porque se repiten con los ejercicios de respiración formal presentados en otro apartado.

Los siguientes ejercicios, algo más avanzados, son optativos.

“Los rayos solares brotan cálidos y suaves”. Con esta sugerencia, la persona se concentra en el plexo solar, un importante centro nervioso de los órganos internos. El plexo solar se encuentra a medio camino entre el ombligo y la parte inferior del esternón en la parte superior del cuerpo.

“La frente está fría”. Esta sugerencia se centra en las sensaciones que uno podría sentir si colocara una toalla fría sobre su frente. Propongo omitir este ejercicio con la mayoría de los clientes porque el Estado R resultante suele ser el de la relajación mental y el de fortaleza y conciencia en lugar de la desconexión y relajación física.

Otras sugerencias autogénicas pueden seleccionarse a partir de palabras asociadas con los Estados R de relajación física o mental. Linden (1993) recomienda que las sugerencias personalizadas sean positivas (“Siento más calma” frente a “Me siento menos tenso”). Además, también deberían ser coherentes con las creencias del cliente. Por último, las sugerencias deberían expresarse de un modo que sea simple recitar o pensar. Por ejemplo, es preferible emplear palabras sencillas, rimas o ritmos internos. Una sugerencia

útil para el insomnio podría ser “Mi sueño es profundo y pacífico” frente a “Esta noche me dormiré rápidamente”.

Fases 3: Ensayo General

Las sesiones de ensayo general pueden durar entre 2 y 9 minutos, dependiendo de la cantidad de sugerencias combinadas que se incluyan. En el programa completo descrito por Linden (1993) cada semana se añade una nueva fase, usando un esquema similar a éste. Véase Tabla 3.8 para un guión completo de entrenamiento autógeno.

Primera semana:

“Los brazos y las piernas pesan” (2 minutos)

Segunda semana:

“Los brazos y las piernas pesan” (2 minutos)

“Los brazos y las piernas están calientes” (2 minutos)

Tercera semana:

“Los brazos y las piernas pesan” (1 minuto)

“Los brazos y las piernas están calientes” (2 minutos)

“El corazón late tranquilamente y con mucho vigor” (2 minutos)

Cuarta semana:

“Los brazos y las piernas pesan” (1 minuto)

“Los brazos y las piernas están calientes” (1 minuto)

“El corazón late tranquilamente y con mucho vigor” (2 minutos)

“Mi respiración es libre y fácil, sin esfuerzo” (2 minutos; opcional)

(Las siguientes semanas son opcionales)

Quinta semana:

“Los brazos y las piernas pesan” (1 minuto)

“Los brazos y las piernas están calientes” (1 minuto)

“El corazón late tranquilamente y con mucho vigor” (1 minuto)

“Mi respiración es libre y fácil, sin esfuerzo” (2 minutos; opcional)

“Los rayos del sol brotan cálidos y suaves” (2 minutos)

Sexta semana:

“Los brazos y las piernas pesan” (1 minuto)

“Los brazos y las piernas están calientes” (1 minuto)

“El corazón late tranquilamente y con mucho vigor” (1 minuto)

“Mi respiración es libre y fácil, sin esfuerzo” (2 minutos)

“Los rayos del sol brotan cálidos y suaves” (2 minutos)

“La frente está fría” (2 minutos)

Fases 4 y 5: Comprobación, Modificación

Conviene comprobar los problemas que puedan surgir y omitir las frases que puedan ser origen de dificultad o frustración.

A continuación se presentan algunas sugerencias que pueden ser útiles para favorecer el entrenamiento autógeno:

- Preceder o integrar los ejercicios de RMP que, como el entrenamiento autógeno, tiendan a evocar los Estados R de relajación física y desconexión.
- Incorporar la imaginería que sugiera los procesos físicos deseados en el entrenamiento (“Imagine que está en una playa, disfrutando de la arena cálida, del sol y del agua”).
- Pueden introducirse ejercicios de respiración pasiva.
- Evitar los estiramientos de yoga o los ejercicios de respiración activa.
- Evitar la imaginería intuitiva porque esta técnica puede producir Estados R incompatibles con el EA.
- Para algunos clientes puede ser apropiado concluir con una meditación simple, porque esta técnica puede cultivar la desconexión.
- Complementar con actividades informales de relajación que también sirvan para fomentar la relajación física, la desconexión y posiblemente la somnolencia. Entre estas actividades podrían estar los baños de agua caliente, los baños de sol y los masajes.
- Seleccionar un entorno tranquilo y carente de estímulos para desarrollar la práctica, un entorno que favorezca la somnolencia y la desconexión.

TABLA 3.8

SECUENCIA DE EJERCICIOS AUTÓGENOS PARA SEIS SEMANAS

(Las palabras que se encuentren en **negrita** o entre [CORCHETES] son instrucciones específicas para los entrenadores. Estas palabras no deben leerse ni decirse a los clientes).

SEMANA 1: [PUEDE PRESENTARSE EN EXCLUSIVA]

Pesado

Permítase sumergirse en un cómodo estado de relajación, alejado de los problemas del mundo. Éste es un momento que usted destina a su propia persona; puede olvidar los problemas del día.

Preste atención a su brazo derecho.

[PAUSA]

Limítese a pensar en las palabras “La mano derecha (o dominante) está pesada. Muy pesada. Muy pesada”.

[PAUSA]

No necesita alcanzar ningún efecto.

[PAUSA]

Como si hubiera un peso, un libro gordo, que descansa sobre su brazo derecho. O como si un imán atrajera la tensión y la alejara, haciendo que su brazo sea cada vez más pesado.

[PAUSA]

La mano derecha pesa mucho. Pesa mucho.

[PAUSA]

La mano derecha pesa mucho.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Permítase sumergirse en un estado de relajación agradable y distante.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Tranquilo y relajado.

[PAUSA]

Muy tranquilo.

[PAUSA]

No hay nada que deba hacer.

[PAUSA]

Permita que las palabras se reproduzcan una y otra vez, como el eco.

[PAUSA]

El brazo derecho pesa mucho. Mucho. Mucho.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

No necesita hacer nada.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

TABLA 3.8

Deje que la tensión ceda. [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Deje que la gravedad tire de la tensión. [PAUSA]
Mientras olvida sus preocupaciones y problemas. [PAUSA]
El brazo derecho pesa mucho. Pesa mucho. [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Su brazo está cada vez más flojo. [PAUSA]
A medida que la tensión se aleja. [PAUSA]
Como si un imán tirara de la tensión. [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Cada vez se siente más relajado, más tranquilo. [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
El brazo derecho es muy pesado. [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
El brazo derecho está muy pesado. [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
El brazo derecho está muy pesado. [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Permítase sumergirse en un estado de relajación agradable y distante. [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Relajado y tranquilo. [PAUSA]
Muy tranquilo. [PAUSA]
No hay nada que deba hacer. [PAUSA]
Permita que las palabras se reproduzcan en su interior, una y otra vez, como si hubiera eco. [PAUSA]
El brazo izquierdo está muy pesado. Muy pesado. [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
No hay nada que deba hacer. [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Permita que la tensión se aleje.

... página anterior

TABLA 3.8

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Deje que la gravedad tire de la tensión.

[PAUSA]

Mientras olvida sus preocupaciones y problemas.

[PAUSA]

Su brazo derecho está cada vez más pesado. Muy pesado.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Su brazo está cada vez más flojo y suelto.

[PAUSA]

A medida que la tensión se aleja.

[PAUSA]

Como si un imán tirara de ella.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Cada vez se siente más calmado y relajado, muy tranquilo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

El brazo izquierdo está muy pesado.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

El brazo izquierdo está muy pesado.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

El brazo izquierdo está muy pesado.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

SEMANA 2:**Pesado**

Permítase sumergirse en un cómodo estado de relajación, alejado de los problemas del mundo. Éste es un momento que usted destina a su propia persona; puede olvidar los problemas del día.

Limítese a pensar en las palabras “Siento que los brazos y las piernas pesan mucho”.

[PAUSA]

No necesita alcanzar ningún efecto.

[PAUSA]

Siento que los brazos y las piernas pesan mucho, como si la gravedad tirara de ellos. Como si un imán atrajera y alejara la tensión.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Siente los brazos y las piernas cada vez más pesadas.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Permítase sumergirse en un estado de relajación distante y agradable.

[PAUSA]

TABLA 3.8

No hay nada que deba hacer.
[PAUSA]
Permita que las palabras se repitan en su mente una y otra vez, como si del eco se tratara.
[PAUSA]
Siente los brazos y las piernas muy pesadas. Muy pesadas. Muy pesadas.
[PAUSA]
No hay nada que deba hacer.
[PAUSA]
Permita que la tensión se diluya.
[PAUSA]
Permita que la gravedad tire de la tensión.
[PAUSA]
Mientras olvida las preocupaciones del día.
[PAUSA]
Se siente cada vez más tranquilo y relajado.
[PAUSA]
En calma.
[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Siente sus brazos y piernas muy pesados.
[PAUSA]
Muy pesados.
[PAUSA]
Muy pesados.
[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Sus brazos y piernas están cada vez más flojos y relajados.
[PAUSA]
A medida que la tensión se aleja.
[PAUSA]
Como si un imán tirara de la tensión.
[PAUSA]
Siente sus brazos y piernas muy pesados.
[PAUSA]
Siente sus brazos y piernas muy pesados.
[PAUSA]
Siente sus brazos y piernas muy pesados.
[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

... página anterior

TABLA 3.8

Calor

Siente el brazo derecho (o dominante) pesado y cálido.

[PAUSA]

Siente el brazo pesado, siente el brazo cálido.

[PAUSA]

Como si estuviera bañado por los rayos del sol.

[PAUSA]

Disolviendo las sensaciones de tensión.

[PAUSA]

La tensión se derrite y fluye hacia el exterior.

[PAUSA]

Siente que su brazo pesa mucho y que está caliente.

[PAUSA]

Como si un chorro de agua caliente fluyera sobre él.

[PAUSA]

Disolviendo las sensaciones de tensión.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

La tensión se derrite y se aleja con el agua.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Siente calor en su brazo.

[PAUSA]

Siente que su brazo está caliente y relajado.

[PAUSA]

Permítase sumergirse en un agradable estado de relajación.

[PAUSA]

Relajado y en calma.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Alejado de las preocupaciones del mundo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Distante.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Caliente y pesado.

[PAUSA]

Sumergido en una relajación profunda, pesado y cálido.

Ahora siente su brazo izquierdo pesado y caliente.

[PAUSA]

Siente el brazo pesado y caliente.

[PAUSA]

Como si el sol estuviera bañándolo con sus rayos.

TABLA 3.8

[PAUSA]
 Disolviendo la tensión.
 [PAUSA]
 La tensión se derrite y se evapora.
 [PAUSA]
 Siente el brazo pesado y caliente.
 [PAUSA]
 Como si un chorro de agua caliente corriera sobre él.
 [PAUSA]
 Disolviendo las sensaciones de tensión.
 [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
 Siente el calor del brazo.
 [PAUSA]
 Siente el calor y la relajación del brazo.
 [PAUSA]
 Permítase sumergirse en un estado de relajación agradable y profundo.
 [PAUSA]
 Relajado y tranquilo.
 [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
 Alejado de las preocupaciones del mundo.
 [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
 Distante.
 [PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
 Caliente y pesado.
 [PAUSA]
 Sumergido en una relajación profunda, caliente y pesado.
 [PAUSA]

SEMANA 3:**Pesado**

Permítase sumergirse en un cómodo estado de relajación, alejado de los problemas del mundo. Éste es un momento que usted destina a su propia persona; puede olvidar los problemas del día.

Limítese a pensar en las palabras “Mis brazos y piernas pesan mucho”.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

No necesita alcanzar ningún efecto.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

... página anterior

TABLA 3.8

Siente que los brazos y las piernas pesan mucho, como si la gravedad tirara de ellos. Como si un imán atrajera y alejara la tensión.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Siente los brazos y las piernas cada vez más pesados.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Permítase sumergirse en un estado de relajación distante y agradable.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

No hay nada que deba hacer.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Permita que las palabras se repitan en su mente una y otra vez, como si del eco se tratara.

[PAUSA]

Siente los brazos y las piernas muy pesados. Muy pesados. Muy pesados.

[PAUSA]

No hay nada que deba hacer.

[PAUSA]

Permita que la tensión se desprenda.

[PAUSA]

Permita que la gravedad tire de la tensión.

[PAUSA]

Mientras olvida las preocupaciones del día.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Se siente cada vez más tranquilo y relajado.

[PAUSA]

En calma.

[PAUSA]

Siente sus brazos y piernas muy pesados. Muy pesados. Muy pesados.

[PAUSA]

Sus brazos y piernas están cada vez más flojos y relajados.

[PAUSA]

A medida que la tensión se aleja.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Como si un imán tirara de la tensión.

[PAUSA]

Siente sus brazos y piernas muy pesados.

[PAUSA]

Siente sus brazos y piernas muy pesados.

[PAUSA]

Siente sus brazos y piernas muy pesados.

[PAUSA]

TABLA 3.8

Calor

Siente el calor y el peso en los brazos y en las piernas.

[PAUSA]

Siente el calor en los brazos y piernas.

[PAUSA]

Como si estuvieran bañados por los rayos del sol.

[PAUSA]

Disolviendo las sensaciones de tensión.

[PAUSA]

La tensión se derrite y fluye hacia el exterior.

[PAUSA]

Siente el calor y el peso en los brazos y las piernas.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Como si un chorro de agua caliente fluyera sobre su cuerpo.

[PAUSA]

Disolviendo las sensaciones de tensión.

[PAUSA]

La tensión se derrite y se aleja con el agua.

[PAUSA]

Siente calor en brazos y piernas.

[PAUSA]

Calientes y relajados.

[PAUSA]

Permítase sumergirse en un agradable estado de relajación.

[PAUSA]

Relajado y en calma.

[PAUSA]

Alejado de las preocupaciones del mundo.

[PAUSA]

Distante.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Caliente y pesado.

[PAUSA]

Sumergido en una relajación profunda, pesado y cálido.

[PAUSA]

Corazón

Con suavidad coloque su mano sobre el pecho, sobre su corazón.

[PAUSA]

Continúa

... página anterior

TABLA 3.8

Piense en las palabras “Mi corazón late con calma y con vigor”.

[PAUSA]

El corazón late acompasadamente.

[PAUSA]

A medida que el cuerpo se sumerge en un estado de relajación más profundo.

[PAUSA]

Alejado de las preocupaciones del mundo.

[PAUSA]

Siente calor en el corazón, late rítmicamente.

[PAUSA]

Tranquila y rítmicamente.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Mientras la gravedad tira de la tensión del cuerpo.

[PAUSA]

Se encuentra en un estado de relajación confortable y seguro.

[PAUSA]

El corazón late, tranquila y rítmicamente.

[PAUSA]

Relajado y tranquilo.

[PAUSA]

No hay nada que deba hacer.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Mientras tanto se siente relajado y cómodo.

[PAUSA]

SEMANA 4: PRESENTACIÓN DE SESIÓN ÚNICA ALTERNATIVA

Permítase sumergirse en un cómodo estado de relajación, alejado de los problemas del mundo. Éste es un momento que usted destina a su propia persona; puede olvidar los problemas del día.

Pesado

Limítese a pensar en las palabras “Mis manos y brazos pesan mucho”.

No necesita alcanzar ningún efecto.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Siente que las manos y los brazos pesan mucho, como si la gravedad tirara de ellos.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Como si un imán atrajera y alejara la tensión.

TABLA 3.8

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Siente los brazos y las piernas cada vez más pesados.
[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
La gravedad les empuja hacia la tierra.
[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Sienta la pesadez de sus brazos y piernas.
[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Cada vez más pesados.
[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Todo el cuerpo, cada vez más pesado.
[PAUSA]
Permítase sumergirse en un estado de relajación distante y agradable.
[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
No hay nada que deba hacer.
[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Permita que las palabras se repitan en su mente una y otra vez, como si del eco se tratara.
[PAUSA]
Siente los brazos y las piernas muy pesados. Muy pesados. Muy pesados.
[PAUSA]
No hay nada que deba hacer.
[PAUSA]
Permita que la tensión se diluya.
[PAUSA]
Permita que la gravedad tire de la tensión.
[PAUSA]
Mientras olvida las preocupaciones del día.
[PAUSA]
Se siente cada vez más tranquilo y relajado.
[PAUSA]
En calma.
[PAUSA]
Siente que todo su cuerpo pesa mucho.
[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]
Sus brazos están cada vez más sueltos y flojos.
[PAUSA]
A medida que cede la tensión.
[PAUSA]

... página anterior

TABLA 3.8

Como si un imán tirara de la tensión.

[PAUSA]

Siente sus brazos y piernas muy pesados.

[PAUSA]

Todo su cuerpo es pesado.

[PAUSA]

Siente sus brazos y piernas muy pesados.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Calor

Siente el calor y el peso en los brazos y en las piernas.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Siente un calor agradable en todo su cuerpo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Como si estuviera bañado por el sol.

[PAUSA]

Disolviendo las sensaciones de tensión.

[PAUSA]

La tensión se derrite y fluye hacia el exterior.

[PAUSA]

Siente el calor y el peso en los brazos y las piernas.

[PAUSA]

Como si un chorro de agua caliente fluyera sobre su cuerpo.

[PAUSA]

Disolviendo las sensaciones de tensión.

[PAUSA]

La tensión se derrite y se aleja con el agua.

[PAUSA]

Siente calor en todo su cuerpo.

[PAUSA]

Cálido y relajado.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Permítase sumergirse en un agradable estado de relajación.

[PAUSA]

Relajado y en calma.

[PAUSA]

Alejado de las preocupaciones del mundo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Distante.

TABLA 3.8

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Caliente y pesado.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Sumergido en una relajación profunda, pesado y cálido.

Corazón

Piense en las palabras “Mi corazón late con calma y con vigor”.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

El corazón late acompasadamente.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

A medida que el cuerpo se sumerge en un estado de relajación más profundo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Alejado de las preocupaciones del mundo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Siente calor en el corazón, que late rítmicamente.

[PAUSA]

Tranquila y rítmicamente.

[PAUSA]

Mientras la gravedad tira de la tensión del cuerpo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Mientras el calor del sol derrite la tensión de todo el cuerpo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Se acomoda en un estado de relajación confortable y seguro.

[PAUSA]

El corazón late, tranquila y rítmicamente.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Relajado y tranquilo.

[PAUSA]

No hay nada que deba hacer.

[PAUSA]

Mientras tanto se siente relajado y cómodo.

SEMANA 5:

Permítase sumergirse en un cómodo estado de relajación, alejado de los problemas del mundo. Éste es un momento que usted destina a su propia persona; puede olvidar los problemas del día.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

... página anterior

TABLA 3.8

Pesadez

Limítese a pensar en las palabras “Todo mi cuerpo está muy pesado”.

No necesita alcanzar ningún efecto.

[PAUSA]

Siente que los brazos y las piernas pesan mucho, como si la gravedad tirara de ellos.

Como si un imán atrajera y alejara la tensión.

[PAUSA]

Todo su cuerpo pesa mucho. Cada vez más y más.

[PAUSA]

Permítase sumergirse en un estado de relajación distante y agradable.

[PAUSA]

No hay nada que deba hacer.

[PAUSA]

Permita que las palabras se repitan una y otra vez, como si del eco se tratara.

[PAUSA]

Sienta la pesadez de sus brazos y piernas.

[PAUSA]

Cada vez más pesados.

[PAUSA]

No hay nada que deba hacer.

[PAUSA]

Deje que la tensión ceda.

[PAUSA]

A medida que olvida los problemas y preocupaciones del día.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Cada vez se siente más relajado y tranquilo.

[PAUSA]

Más tranquilo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Siente que todo su cuerpo pesa mucho. Mucho. Mucho.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Sus brazos están cada vez más sueltos y flojos.

[PAUSA]

A medida que cede la tensión.

[PAUSA]

Como si un imán tirara de ella.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

TABLA 3.8

Siente que sus brazos y piernas pesan mucho.

[PAUSA]

Todo su cuerpo está pesado.

[PAUSA]

Siente sus brazos y piernas muy pesados.

[PAUSA]

Calor

Siente el calor y el peso en los brazos y en las piernas.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Siente un calor agradable en todo su cuerpo.

[PAUSA]

Como si estuviera bañado por el sol.

[PAUSA]

Disolviendo las sensaciones de tensión.

[PAUSA]

La tensión se derrite y fluye hacia el exterior.

[PAUSA]

Siente el calor y el peso en los brazos y las piernas.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Como si un chorro de agua caliente fluyera sobre su cuerpo.

[PAUSA]

Disolviendo las sensaciones de tensión.

[PAUSA]

La tensión se derrite y se aleja con el agua.

[PAUSA]

Siente calor en todo su cuerpo.

[PAUSA]

Cálido y relajado.

[PAUSA]

Permítase sumergirse en un agradable estado de relajación.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Relajado y en calma.

[PAUSA]

Alejado de las preocupaciones del mundo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Distante.

[PAUSA]

... página anterior

TABLA 3.8

Caliente y pesado.

[PAUSA]

Sumergido en una relajación profunda, pesado y cálido.

[PAUSA]

Corazón

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Piense en las palabras “Mi corazón late con calma y con vigor”.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

El corazón late acompasadamente.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

A medida que el cuerpo se sumerge en un estado de relajación más profundo.

[PAUSA]

Alejado de las preocupaciones del mundo.

[PAUSA]

Siente calor en el corazón, que late rítmicamente.

[PAUSA]

Tranquila y rítmicamente.

[PAUSA]

Mientras la gravedad tira de la tensión del cuerpo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Mientras el calor del sol derrite la tensión de todo el cuerpo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Se acomoda en un estado de relajación confortable y seguro.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

El corazón late, tranquila y rítmicamente.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Relajado y tranquilo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

No hay nada que deba hacer.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

A medida que se siente relajado y cómodo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Su respiración se acompasa y se relaja.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

No hay necesidad de esforzarse para respirar.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Permita que su cuerpo respire por sí mismo.

TABLA 3.8

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Piense en las palabras “Mi respiración es libre y fácil, carente de esfuerzo” No es necesario provocar ningún cambio. Límitese a pensar en las palabras, como si fueran producto del eco.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Mi respiración es libre, fácil y carente de esfuerzo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Con cada inspiración, sumérgase en un relajación más y más profunda.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Su respiración es libre, fácil y carente de esfuerzo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Alejado de las preocupaciones.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Mi respiración es libre, fácil y carente de esfuerzo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Plexo solar

Y ahora, con suavidad preste atención al área inmediatamente superior al ombligo.

[PAUSA]

Una zona que suele sentirse cálida y agradable tras haber ingerido un chocolate caliente o una buena sopa.

Imagine rayos solares que emergen de esta área, rayos cálidos.

[PAUSA]

Rayos que calientan su abdomen.

[PAUSA]

Calentando y relajando todo su interior.

[PAUSA]

Permítase entrar en un estado profundo de relajación.

[PAUSA]

Alejado de las preocupaciones del mundo.

[PAUSA]

Imagine rayos solares que brotan cálidos y agradables.

[PAUSA]

Relájese más y más.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Cada vez más tranquilo y calmado.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

... página anterior

TABLA 3.8

Liberándose de las tensiones del día.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Rayos de sol que brotan cálidos y suaves.

[PAUSA]

Rayos de sol que brotan cálidos y suaves.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

SEMANA 6:

Permítase sumergirse en un cómodo estado de relajación, alejado de los problemas del mundo. Éste es un momento que usted destina a su propia persona; puede olvidar los problemas del día.

[PAUSA]

Pesadez

Limítese a pensar en las palabras “Mis manos y brazos están pesados, muy pesados”.

[PAUSA]

No necesita alcanzar ningún efecto.

[PAUSA]

Siente que los brazos y las piernas pesan mucho, como si la gravedad tirara de ellos hacia la tierra, como si un imán atrajera y alejara la tensión.

[PAUSA]

Manos y brazos, cada vez más pesados.

Brazos y piernas, cada vez más pesados.

Todo el cuerpo pesado. Más y más pesado.

[PAUSA]

Permítase sumergirse en un estado de relajación distante y agradable.

[PAUSA]

No hay nada que deba hacer.

[PAUSA]

Permita que las palabras se repitan una y otra vez, como si del eco se tratara.

[PAUSA]

Sienta la pesadez de sus brazos y piernas.

[PAUSA]

Cada vez más pesados.

[PAUSA]

No hay nada que deba hacer.

[PAUSA]

Deje que la tensión ceda.

TABLA 3.8

[PAUSA]

Deje que la gravedad aleje la tensión.

[PAUSA]

A medida que olvida los problemas y preocupaciones del día.

[PAUSA]

Se siente más relajado y tranquilo.

[PAUSA]

Más tranquilo.

[PAUSA]

Siente que todo su cuerpo pesa mucho. Pesa mucho. Mucho.

[PAUSA]

Sus brazos están cada vez más sueltos y flojos.

[PAUSA]

A medida que cede la tensión.

[PAUSA]

Como si un imán tirara de la tensión.

[PAUSA]

Siente sus brazos y piernas muy pesados.

[PAUSA]

Todo su cuerpo pesa mucho.

[PAUSA]

Siente sus brazos y piernas muy pesados.

Calor

Siente el calor y el peso en los brazos y en las piernas.

[PAUSA]

Siente un calor agradable en todo su cuerpo.

[PAUSA]

Como si estuviera bañado por el sol.

[PAUSA]

Disolviendo las sensaciones de tensión.

[PAUSA]

La tensión se derrite y fluye hacia el exterior.

[PAUSA]

Siente el calor y el peso en los brazos y las piernas.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Como si un chorro de agua caliente fluyera sobre su cuerpo.

[PAUSA]

Continúa

... página anterior

TABLA 3.8

Disolviendo las sensaciones de tensión.

[PAUSA]

La tensión se derrite y se aleja con el agua.

[PAUSA]

Siente calor en todo su cuerpo.

[PAUSA]

Cálido y relajado.

[PAUSA]

Permítase sumergirse en un agradable estado de relajación.

[PAUSA]

Relajado y en calma.

[PAUSA]

Alejado de las preocupaciones del mundo.

[PAUSA]

Distante.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Caliente y pesado.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Sumergido en una relajación profunda, pesado y cálido.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Corazón

Piense en las palabras “Mi corazón late tranquila y vigorosamente”.

[PAUSA]

El corazón late acompasadamente, late con vigor.

[PAUSA]

A medida que el cuerpo se sumerge en un estado de relajación más profundo.

[PAUSA]

Alejado de las preocupaciones del mundo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Siente calor en el corazón, que late rítmicamente.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Tranquila y rítmicamente.

[PAUSA]

Mientras la gravedad tira de la tensión del cuerpo.

[PAUSA]

Mientras el calor del sol derrite la tensión de todo el cuerpo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

TABLA 3.8

Se acomoda en un estado de relajación confortable y seguro.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

El corazón late, tranquila y rítmicamente.

[PAUSA]

Relajado y tranquilo.

[PAUSA]

No hay nada que deba hacer.

[PAUSA]

A medida que se siente relajado y cómodo.

Respiración

Su respiración se acompasa y se relaja.

[PAUSA]

No hay necesidad de esforzarse para respirar.

[PAUSA]

Permita que su cuerpo respire por sí mismo.

[PAUSA]

Piense en las palabras “Mi respiración es libre y fácil, carente de esfuerzo”.

[PAUSA]

No es necesario provocar ningún cambio. Límitese a pensar en las palabras.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Mi respiración es libre, fácil y carente de esfuerzo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Con cada inspiración, suméjase en una relajación más y más profunda.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Alejado de los cuidados del mundo.

[PAUSA]

Mi respiración es libre, fácil y carente de esfuerzo.

Plexo solar

Y ahora, con suavidad, preste atención al área inmediatamente superior al ombligo.

[PAUSA]

Una zona que suele sentirse cálida y agradable tras haber ingerido un chocolate caliente o una buena sopa.

[PAUSA]

... página anterior

TABLA 3.8

Imagine rayos solares que emergen de esta área, rayos cálidos.

[PAUSA]

Rayos que calientan su abdomen.

[PAUSA]

Calentando y relajando todo su interior.

[PAUSA]

Permítase entrar en un estado profundo de relajación.

[PAUSA]

Alejado de las preocupaciones del mundo.

[PAUSA]

Imagine rayos solares que brotan cálidos y agradables.

[PAUSA]

Relájese más y más.

[PAUSA]

Cada vez más tranquilo y calmado.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Liberándose de las tensiones del día.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Rayos de sol que brotan cálidos y suaves.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Rayos de sol que brotan cálidos y suaves.

Frente

Ahora concéntrese en la frente

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Piense en las palabras “Mi frente está fría, la frente está fría”.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Como si un paño húmedo estuviera colocado sobre ella.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Suméjase en la relajación, alejado de las preocupaciones del mundo.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

La frente está fría y relajada.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Sumergido en la relajación profunda.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

La frente está fría y relajada.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Y con suavidad, prescinda de los aspectos a los que esté prestando atención.

TABLA 3.8

[PAUSA]

Abra lentamente sus ojos

[PAUSA]

Hemos completado, por hoy, el ejercicio de relajación

Técnica 3: Respiración

Los ejercicios de respiración suelen desarrollarse casi siempre como parte de alguna otra técnica. Las técnicas tradicionales incluyen los métodos Lamaze, el método natural del nacimiento y el prana yoga. Los ejercicios de respiración varían considerablemente e incluyen estiramientos activos de yoga, respiración diafragmática activa y algunas técnicas pasivas. En general, el objetivo de los ejercicios de respiración es fomentar la respiración diafragmática y un ritmo que sea lento, profundo y homogéneo. Es escasa la investigación que ha examinado el impacto de dichos ejercicios. En nuestra propia investigación, hemos descubierto un fuerte vínculo entre los ejercicios de respiración yógica y los Estados R de relajación mental y fortaleza y conciencia. Por el contrario, las sugerencias autógenas de respiración y las variaciones propuestas por Van Dixhoorn (1994) podrían fomentar el estado de la desconexión. Además, la relajación respiratoria podría contribuir a la rápida reducción de la activación afectiva (Fried, 1993). Véase Tabla 3.9 al final del capítulo.

Los ejercicios de respiración pueden no ser apropiados para los clientes que padezcan epilepsia del lóbulo temporal o para aquellos que sufran psicosis (Freid, 1993). Los ejercicios activos de respiración diafragmática deberían ser omitidos con clientes que hayan sufrido molestias abdominales o que se hallen en fase postoperatoria de cirugía abdominal. Tales técnicas podrían contribuir a la rápida oxigenación de la sangre, un cambio abrupto que podría ser estresante para los pacientes cardíacos.

Se requiere una calidad de voz especial para los ejercicios de relajación. Hay que formular las instrucciones siguiendo las propias inhalaciones y exhalaciones; es decir, uno mismo inhala mientras instruye al cliente para que “inhale”. Mientras se instruye al cliente para que “exhale”, uno mismo expulsa el aire. Además, conviene añadir una dosis de “aliento” al discurso, aumentando el flujo de aire a medida que se vocaliza cada palabra. La voz no debería transmitir la lenta monotonía de la RMP o del entrenamiento autogénico. Por ello es recomendable cultivar una voz que suene refrescante, relajada y alerta.

Fase 1: Explicación y razonamiento

Se explica que nuestro modo de respirar refleja nuestro nivel de tensión y relajación. Cuando estamos furiosos respiramos rápida y entrecortadamente, cuando sentimos miedo aguantamos momentáneamente la respiración, si algo nos sorprende respiramos sofocadamente. Por el contrario, sus-

piramos profundamente cuando sentimos alivio. Cuando estamos profundamente relajados, nuestra respiración es plena, rítmica y calmada.

Para comprender la relación entre respiración y relajación, los clientes deberían conocer algunas cosas sobre el proceso de respiración. Las personas respiramos gracias a los pulmones, por supuesto; sin embargo, los pulmones no ejecutan el trabajo de absorber y exhalar el aire. Esto se logra gracias a la caja torácica y al diafragma, un importante músculo que se encuentra bajo los pulmones y que separa la cavidad pectoral del estómago.

La respiración que se realiza en situaciones de tensión involucra a la parte superior de la caja torácica. Esto puede observarse en deportistas como los boxeadores, personas que en el ejercicio de su deporte están necesariamente tensas. Dichas personas respiran a través del “pecho” y sus hombros pueden subir y bajar en cada inhalación y exhalación. Por supuesto, tales movimientos pectorales ayudan al proceso respiratorio abriendo los pulmones para que el aire pueda introducirse en éstos.

La respiración relajada comienza con el diafragma. Cuando inhalamos, el diafragma empuja hacia abajo, como un pistón, y hacia fuera, y los pulmones se inflan con la entrada del aire. Cuando exhalamos, los músculos del diafragma se relajan y ascienden, forzando al aire a salir. Tal respiración diafragmática es generalmente más fácil y eficiente que la respiración pectoral. Simplemente hay más vasos sanguíneos en la parte inferior de los pulmones, cerca del diafragma. Además, la respiración diafragmática requiere una menor cantidad de energía para ejecutar la función respiratoria.

A continuación se presenta una demostración de la eficacia y facilidad de la respiración diafragmática (Smith, 1989):

En primer lugar siéntese cómodamente con los pies apoyados en el suelo. Coloque sus manos suavemente sobre su estómago de modo que ambos pulgares se encuentren inmediatamente debajo de la última costilla. Ahora respire con el pecho. Mantenga su estómago tan quieto como sea posible. Inhale y exhale con ayuda del pecho. [PAUSA DURANTE 3 ó 4 INHALACIONES] Ahora relájese. Esta vez va a respirar de un modo diferente. Siga manteniendo sus manos sobre su estómago. Al inhalar mantenga el pecho y los hombros tan quietos como pueda. Imagine que está llenando de aire su estómago. ¿Siente que su estómago se mueve mientras inhala? Respire de este modo durante un minuto. [PAUSA DURANTE 3 ó 4 INHALACIONES]

A la mayoría de las personas les cuesta menos respirar “con el estómago” que “con el pecho”. Esto se debe a que la respiración estomacal involucra sobre todo al diafragma y es más eficiente (p. 114).

La respiración relajada presenta un ritmo especial. La exhalación es lenta, suave y relativamente pasiva. La tensión muscular generada por la inha-

lación se relaja. Los músculos pectorales y el diafragma se relajan automáticamente mientras se exhala el aire lentamente. Aunque el aire fluye a través de los pulmones hasta el exterior, hay un movimiento asociado con la relajación automática de los músculos respiratorios. Cuando se exhala el aire, se produce una pausa hasta que la necesidad de oxígeno provoca la inhalación automática y relajada. La fase de inhalación se produce suave y fácilmente. Por contraste, el ritmo de la respiración tensa es más activo y forzado. La inhalación es más forzada y pronunciada. El aire se retiene durante demasiado tiempo, hasta que la tensión o la incomodidad fuerce a una exhalación rápida.

Los ejercicios de respiración de este programa están diseñados para fomentar la respiración relajada, plena y rítmica, así como para desarrollar la capacidad de detectar y diferenciar la respiración relajada de la tensa. El objetivo es aprender a respirar con el diafragma, profunda, suave y lentamente.

Fase 2: Demostración

Los clientes pueden probar tres tipos de ejercicios de respiración: los estiramientos de respiración activa, la respiración diafragmática activa y la respiración pasiva. Véase la Tabla 3.10 para más detalles.

Los *estiramientos de respiración activa* están diseñados para fomentar deliberada pero indirectamente la respiración diafragmática y lenta. Estos ejercicios incluyen la respiración mientras se arquea el cuerpo, inclinación y respiración, e inclinación y estiramientos.

La idea global de estos ejercicios es exhalar mientras se inclina el cuerpo e inhalar mientras se estira. Tal ritmo fomenta automáticamente el movimiento apropiado del diafragma. A los instructores que no dispongan de mucha experiencia puede resultarles algo difícil la temporalización del estiramiento, la inclinación y la respiración. Podría ser útil recordar varios aspectos. Observar al cliente. Fijarse en las claves no verbales que manifieste que el cliente está preparado para inhalar, y después sugerir que se inhale. Cuando un cliente está preparado para exhalar, sugerir la exhalación. Aunque la exhalación debería asociarse con la inclinación, la inhalación con el estiramiento, obviamente los clientes deberán inhalar y exhalar mientras se inclinan y se estiran. Cuando un cliente tenga que tomar aire durante una inclinación, simplemente se le sugiere que “puede hacerse una pequeña pausa para tomar aire”. Cuando un cliente necesite exhalar durante el estiramiento, se sugiere que “puede hacerse una pequeña pausa para expulsar el aire”. Y continuar después. Esto permite al cliente respirar con naturalidad, sin ansiedad, y subrayar la exhalación durante la inclinación y la inhalación durante el estiramiento.

Los ejercicios de *respiración diafragmática activa* fomentan deliberadamente la respiración diafragmática. Entre éstos se incluyen la respiración diafragmática apretando el estómago, la respiración diafragmática tocando el estómago y la respiración con libro.

Los ejercicios de *respiración pasiva* fomentan un patrón de respiración relajada que es pausada, rítmica y plena. Incluyen la inhalación a través de la nariz, la exhalación a través de los labios, la respiración profunda y la respiración concentrativa.

Todos estos ejercicios pueden presentarse secuencialmente, o pueden seleccionarse aquellos que parezcan más apropiados.

Fase 3: Ensayo General

Leer o presentar una grabación de los ejercicios seleccionados.

Fases 4 y 5: Comprobación y Modificación

Los ejercicios diafragmáticos activos suelen presentar dificultades. Entre el 5 y el 15% de los clientes pueden presentar una “respiración paradójica”, un patrón que implica la dilatación del estómago (diafragma bajo) mientras se exhala, y la contracción del estómago (diafragma alto) mientras se inhala. A los clientes esto puede parecerles natural, quizá porque el pecho también se expande mientras toman aire. Sin embargo, es conveniente explicar que esto es lo contrario del patrón de respiración relajada; que la dilatación del estómago ayuda a la inhalación y no a la exhalación. Puede ser útil ilustrar esto con un gráfico y experimentar con la “respiración con ayuda de un libro” (colocando un libro sobre el abdomen y observando su movimiento durante la respiración) para aprender a empujar al estómago durante la exhalación.

Un segundo problema que puede observarse en algunos clientes es la ansiedad y la auto-conciencia mientras respiran. El hecho de prestar atención al mismo proceso de inhalar y exhalar aire puede ser problemático. La mayoría de los clientes se adaptan a esta incomodidad y pueden proceder con bastante tranquilidad. Para los clientes que sigan presentando ansiedad o auto-conciencia con relación a la respiración, puede probarse con estiramientos de respiración activa, eliminando todas las referencias a la respiración, inhalación, exhalación o aire. Los estiramientos, si se ejecutan en exclusiva, pueden fomentar un patrón diafragmático y relajado, incluso sin necesidad de hacer ninguna mención a la respiración. Si el problema permanece, sería recomendable prescindir momentáneamente de los ejercicios de respiración y probar alguna otra cosa.

Algunos clientes pueden experimentar señales de oxigenación excesiva, conllevando mareos, desmayos y náuseas. En estos casos puede acortarse la secuencia o dar por finalizado el ejercicio.

Los ejercicios de respiración pueden facilitarse:

- Incorporando los momentos de tensión de la RMP con la inhalación y los momentos de cesión de la tensión con la exhalación.
- Incorporando estiramientos de yoga.
- Incorporando elementos de imaginería que sugieran el flujo relajado de aire, viento o respiración.
- Concluyendo el ejercicio con meditación.
- Supliendo los ejercicios de respiración con actividades informales de relajación que sean coherentes con el Estado R pretendido. Si se desean alcanzar los estados de desconexión y somnolencia, se deberán realizar ejercicios autógenos. Si se busca la fortaleza y la conciencia, pueden ser recomendables la imaginería y los estiramientos yoga.
- Practicando en un entorno que fomente las sensaciones de fortaleza y conciencia.

TABLA 3.10 GUIÓN DE RESPIRACIÓN RELAJADA

(Las palabras que se encuentren en **negrita** o entre [CORCHETES] son instrucciones específicas para los entrenadores. Estas palabras no deben leerse ni decirse a los clientes).

ESTIRAMIENTOS DE RESPIRACIÓN ACTIVA

Respiración con arqueo del cuerpo

Comenzamos sentándonos en una posición erecta.

[PAUSA]

Permitimos que las tensiones del día fluyan hacia el exterior

[PAUSA]

Respiramos de un modo relajado y fácil.

[PAUSA]

Dentro y fuera, dejamos que nuestra respiración se relaje.

[PAUSA]

Respiramos de un modo natural y fácil.

[PAUSA]

A medida que inhalamos, arqueamos suavemente nuestro cuerpo hacia atrás y estiramos la espalda, sacando levemente nuestro estómago y pecho.

[PAUSA]

Dejamos que nuestra cabeza se incline levemente hacia atrás.

[PAUSA]

Dejamos que nuestros pulmones se llenen de aire refrescante y renovador.

[PAUSA]

Cuando estemos dispuestos, exhalamos y nos relajamos.

[PAUSA]

Volvemos a adoptar la postura erecta y cómoda.

[PAUSA]

Suavemente inclinamos la cabeza hacia delante.

[PAUSA]

Una vez más, tomamos una inspiración profunda.

Mientras inhalamos, nos inclinamos suavemente hacia atrás, sacando levemente el estómago y el pecho.

[PAUSA]

Dejamos que la cabeza caiga suavemente hacia atrás.

[PAUSA]

Permitimos que los pulmones se carguen de aire refrescante y renovador.

[PAUSA]

Continúa

... página anterior

TABLA 3.10

Cuando lo deseemos, lentamente exhalamos y nos relajamos.

[PAUSA]

Lentamente volvemos a la posición inicial.

[PAUSA]

Y seguimos respirando así durante un rato.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

Inclinación y respiración

[PAUSA]

Ahora dejamos que nuestras manos cuelguen a ambos lados del cuerpo.

[PAUSA]

Comprobamos que estamos debidamente sentados.

[PAUSA]

Dejamos que los brazos cuelguen flojos

[PAUSA]

Realizamos una inspiración profunda.

[PAUSA]

Cuando lo deseemos, exhalamos, suave y lentamente, y al mismo tiempo nos inclinamos hacia delante en la silla, acercando el pecho y la cabeza a las rodillas.

[PAUSA]

Dejemos que la gravedad tire de nosotros, empujando al aire hacia fuera, lenta y fácilmente.

[PAUSA]

Cuando lo necesitemos, hacemos una pausa y volvemos a tomar aire, respiramos cómodamente y continuamos inclinándonos y exhalando, con mucha suavidad, sin necesidad de forzar.

[PAUSA]

Y cuando volvamos a estar preparados, comenzamos a incorporarnos suavemente.

[PAUSA]

Y con suma facilidad volvemos a inhalar.

[PAUSA]

Inclinación, estiramiento, respiración

Esta vez, a medida que inhalamos, lenta y suavemente, levantamos y estiramos los brazos como para coger el aire que nos rodea. Mientras inhalamos, tratamos de subir los brazos más y más en dirección al cielo.

[PAUSA]

TABLA 3.10

Hacemos esto con lentitud y gracia.

[PAUSA]

Si necesitamos soltar el aire, lo hacemos. Hacemos una breve pausa y lentamente soltamos el aire. Después continuamos.

[PAUSA]

Volvemos a inhalar mientras nos estiramos.

[PAUSA]

Seguimos respirando así hasta estirarnos completamente.

[PAUSA]

Cuando estemos preparados para aflojar el estiramiento y para soltar el aire, lentamente bajamos los brazos haciendo un círculo alrededor de nuestro cuerpo mientras expulsamos el aire.

[PAUSA]

Suavemente nos inclinamos hacia delante en la silla, mientras expulsamos el aire.

[PAUSA]

Permitimos que la gravedad empuje nuestro cuerpo hacia abajo. No hay nada que debamos hacer. Dejamos que nuestros brazos cuelguen.

[PAUSA]

Si necesitamos tomar aire, lo hacemos. Lentamente hacemos una pequeña pausa, tomamos una bocanada de aire y suavemente continuamos doblando nuestro cuerpo hacia abajo.

[PAUSA]

Hasta que nos hayamos inclinado del todo.

[PAUSA]

Continuamos respirando así, tomamos aire mientras nos estiramos para tocar el cielo y expulsamos el aire mientras nos inclinamos hacia delante. Podemos hacer algunas pausas para respirar tranquilamente.

[PAUSA]

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA ACTIVA

Respiración diafragmática apretando el estómago

Nos sentamos en una silla y abrimos las manos y los dedos, y los colocamos sobre el estómago.

[PAUSA]

Separamos los dedos cómodamente para que puedan cubrir todo el estómago, poniendo los pulgares justo debajo del pecho.

Continúa

... página anterior

TABLA 3.10

[PAUSA]

Ahora, con lentitud, hacemos una inspiración completa, llenando enteramente el estómago y el pecho. Y cuando estemos preparados para expulsar el aire, presionamos firmemente con nuestros dedos, empujando hacia el interior como si quisiéramos sacar todo el aire del abdomen.

[PAUSA]

Cuando estemos preparados para inhalar, gradualmente descansamos nuestros dedos y dejamos que nuestro estómago se relaje e inhalamos como si el estómago se estuviese llenando de aire.

[PAUSA]

Respiramos fácil y completamente.

[PAUSA]

Ahora seguimos respirando así, apretando el estómago mientras exhalamos y relajando los dedos mientras inhalamos.

[PAUSA]

Nos tomamos el tiempo que necesitamos.

[PAUSA]

Respiramos con suavidad y comodidad.

[PAUSA]

Prestamos atención a las sensaciones que percibimos mientras respiramos completamente. Advertimos la conciencia que se despierta con la respiración plena.

[PAUSA]

Cada uno a nuestro ritmo, seguimos respirando suavemente. No nos apresuramos. Tomamos el tiempo que necesitamos.

[PAUSA]

Nos fijamos en el suave flujo de aire que entra y sale de nuestros pulmones.

[PAUSA]

Ahora, cuando estemos preparados, exhalamos y relajamos los dedos.

Respiración diafragmática tocando el estómago

Sentados en nuestras sillas y con las manos y dedos abiertos, volvemos a colocarlos sobre el estómago.

[PAUSA]

Extendemos los dedos confortablemente para que puedan cubrir todo el estómago, y colocamos los dedos pulgares en la parte inferior del pecho.

[PAUSA]

Dejamos que nuestras manos y dedos permanezcan relajados.

[PAUSA]

TABLA 3.10

A medida que inspiramos, permitimos que el aire se introduzca sin forzarlo, como si quisiéramos llenar nuestro estómago.

[PAUSA]

Sentimos que se está llenando el estómago, como si fuera un globo grande y blando que se rellena completamente.

[PAUSA]

Y cuando estemos preparados para expulsar el aire, dejamos que nuestros dedos y manos permanezcan relajados. Dejamos que el aire fluya hacia el exterior, lenta y suavemente.

[PAUSA]

Continuamos respirando así.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

Respiración con libro (opcional y puede omitirse en las grabaciones)

Comenzamos cogiendo y abriendo un libro que tenga pastas duras.

[PAUSA]

Lo abrimos de modo que podamos ver las páginas, como si fuéramos a leerlo.

[PAUSA]

Ahora, lo colocamos sobre nuestro estómago poniendo las páginas en contacto con nuestro cuerpo.

[PAUSA]

Cuidamos que el libro esté equilibrado sobre nuestro estómago.

[PAUSA]

Y nos relajamos.

[PAUSA]

Permitimos que nuestra respiración sea lenta y fácil.

[PAUSA]

Tomamos todo el tiempo que necesitamos.

[PAUSA]

Mientras miramos al libro, inspiramos aire lentamente.

[PAUSA]

Observamos si al inspirar el libro se eleva.

[PAUSA]

Observamos si al expirar el libro baja lentamente.

[PAUSA]

No hay prisa.

[PAUSA]

TABLA 3.10

Respiramos lenta y suavemente.

[PAUSA]

Cuando inspiramos el libro sube, cuando expiramos el libro baja.

[PAUSA]

Continuamos respirando de este modo.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

RESPIRACIÓN PASIVA

Inhalar a través de la nariz

Ahora colocamos las manos en el regazo.

[PAUSA]

Nos relajamos.

[PAUSA]

Seguimos respirando con suavidad.

[PAUSA]

Dejamos que el flujo de aire sea leve y homogéneo.

[PAUSA]

Mientras inspiramos, imaginamos que estamos oliendo una flor delicada.

[PAUSA]

Dejamos que el flujo de aire que entra a través de la nariz sea tan suave y pausado como sea posible, de modo que no se mueva ninguno de los pétalos de la flor.

[PAUSA]

Respiramos profundamente.

[PAUSA]

Y nos relajamos, dejando que el aire salga al exterior lenta y naturalmente, sin esfuerzo.

[PAUSA]

Seguimos respirando de este modo, inhalando y exhalando el aire con lentitud y suavidad y a nuestro propio ritmo.

[PAUSA]

Reposadamente prestamos atención a la calma interna que se produce mientras inhalamos de esta forma que es lenta, plena y pausada.

[PAUSA]

Sentimos la brisa refrescante y energizante de aire mientras entra y sale de nuestros pulmones.

[PAUSA]

Veamos hasta dónde podemos seguir el flujo del aire en nuestro interior.

TABLA 3.10

[PAUSA]

¿Podemos sentirlo mientras atraviesa nuestras fosas nasales?

[PAUSA]

¿Podemos sentirlo mientras llega a nuestra garganta?

[PAUSA]

¿Podemos sentir el flujo refrescante y renovador mientras se introduce en nuestro cuerpo?

[PAUSA]

Respiramos con calma.

[PAUSA]

Con facilidad y suavidad.

[PAUSA]

Tratamos de prestar toda nuestra atención al acto de la respiración.

[PAUSA]

Seguimos respirando de este modo.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

Exhalar a través de los labios

Inhalamos lenta y profundamente y hacemos una pequeña pausa.

[PAUSA]

Y expulsamos el aire lentamente por la boca, como si estuviéramos soplando la llama de una vela para hacerla oscilar, pero sin apagarla.

Seguimos exhalando, vaciando todo el aire de nuestro estómago y pecho.

[PAUSA]

A continuación inhalamos por la nariz.

[PAUSA]

Seguimos respirando de este modo, tratando de que el aire que expulsamos por la boca y los labios sea tan suave y lento como sea posible.

[PAUSA]

Expulsamos la tensión junto con el aire.

[PAUSA]

Permitimos que el suave movimiento del aire disuelva todas las sensaciones de tensión que podamos tener.

[PAUSA]

Prestamos atención al flujo de aire que se introduce en nuestro cuerpo y nos refresca y renueva.

[PAUSA]

... página anterior

TABLA 3.10

Dejamos que cada inhalación nos llene de paz y calma.

[PAUSA]

Respiramos plena y suavemente.

[PAUSA]

Seguimos respirando de este modo.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

Inhalaciones profundas ocasionales

Respiramos con facilidad y naturalidad.

[PAUSA]

Cuando estemos preparados, hacemos una gran inspiración profunda, llenando los pulmones y el abdomen de aire refrescante.

[PAUSA]

Y cuando estemos preparados, nos relajamos.

[PAUSA]

Y con calma, permitimos que el aire fluya hacia el exterior, con suavidad y dulzura.

[PAUSA]

Y ahora, seguimos respirando con normalidad durante un rato.

[PAUSA]

No nos forzamos a respirar de algún modo concreto.

[PAUSA]

Nos limitamos a dejar que el aire entre y salga a su propio ritmo.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

Una vez más, cuando estemos preparados, realizamos una profunda inspiración, llenando los pulmones de aire renovador y energizante. Sentimos la calma y la fortaleza que nos confiere.

[PAUSA]

Y cuando estemos preparados, suavemente lo exhalamos.

[PAUSA]

A continuación seguimos respirando con normalidad.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

Respiración concentrada

Respiramos de un modo relajado y suave por la nariz.

[PAUSA]

No forzamos la respiración.

[PAUSA]

TABLA 3.10

Somos plenamente conscientes de que el aire se introduce en nuestro cuerpo y fluye hacia el exterior, recorriendo nuestros pulmones.

[PAUSA]

Llenamos el cuerpo de aire refrescante y renovador.

[PAUSA]

Con calma prestamos atención a nuestro ritmo pausado de respiración. Respiramos sin esfuerzo y sin tensión.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

Prestamos atención al flujo de aire según se introduce en nuestros pulmones y mientras sale hacia el exterior por las fosas nasales.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

Sentimos que el flujo de aire nos aporta energía y nos relaja.

[PAUSA]

El aire nos confiere paz y fortaleza interior.

[PAUSA]

Continuamos respirando así durante un tiempo.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

Y lentamente prescindimos de las cosas a las que estemos prestando atención.

[PAUSA]

Abrimos los ojos con suavidad.

[PAUSA]

Hemos concluido los ejercicios de respiración relajada.

Técnica 4: Estiramiento de Yoga

Los estiramientos yoga constituyen una técnica conocida y popular de relajación cuyas raíces son muy antiguas. Los ejercicios tradicionales de yoga presentan unos profundos vínculos religiosos y filosóficos. Nosotros nos concentramos en el hatha yoga, una técnica que hace hincapié en los estiramientos simples. Aunque el hatha yoga procede de una rica tradición filosófica, los ejercicios que presentamos son estiramientos sencillos; por esta razón los denominamos “estiramientos de yoga”. Se evitan las referencias espirituales, religiosas y metafísicas. Tampoco se incluyen los ejercicios potencialmente peligrosos o superfluos. En general, nuestra técnica incorpora sólo los ejercicios que habitualmente se mencionan en los textos introductorios de yoga y que puedan ejecutarse con facilidad y disfrute.

En mi experiencia, estos estiramientos parecen fomentar los Estados R de relajación mental y fortaleza y conciencia, y deberían usarse cuando se pretende alcanzar un mayor grado de alerta y conciencia (Smith et al., 1996). Los ejercicios de estiramiento podrían ser muy efectivos para reducir los altos niveles de tensión músculoesquelética hasta alcanzar un nivel “medio”. Son menos efectivos para las reducciones profundas y sostenidas de la activación fisiológica por debajo de la línea base, dado que los ejercicios iniciales de hatha requieren una activación esquelética sostenida para mantener la postura o el estiramiento. Si mis especulaciones son correctas, las sugerencias autógenas y los estiramientos simples de yoga no se pueden combinar adecuadamente.

Aunque es importante la cantidad de investigación que se ha destinado a estudiar los efectos del yoga, gran parte de la misma es de valor cuestionable (Funderburk, 1977). Los estudios más citados (Patel, 1993; Vahia, Doongaji, Jeste, Ravindranath, Kapoor & Ardhapurkar, 1973) han combinado los estiramientos, la respiración, la imaginería, la meditación, la discusión filosófica e incluso la RMP, una técnica que tiende a evocar Estados R visiblemente diferentes. Por lo tanto, es difícil evaluar la fuente de los efectos obtenidos. Además, muchos estudios han considerado el hatha yoga como un ejercicio de mantenimiento o rehabilitación, midiendo la flexibilidad, la capacidad y eficacia respiratoria, la circulación y similares. El impacto de los estiramientos yoga sobre tales variables va, evidentemente, más allá del alcance de este libro. Por último, las personas que practican yoga a lo largo de sus vidas han demostrado habilidades sorprendentes para reducir el ritmo cardíaco y respiratorio. Pero aunque estos resultados del auto-control puedan parecernos muy impresionantes, su generabilidad para la mayoría de las personas y sus implicaciones para la relajación no son claras.

Los estiramientos sencillos son más fáciles de enseñar que la RMP, y es menor la probabilidad de causar daños derivados de la práctica inapropiada. Así, el efecto clínico puede aplicarse sobre una base de ensayo y error de un modo relativamente seguro. Patel (1993) desaconseja la aplicación de terapias basadas en el yoga “en la mayoría de los casos en los que exista una hipertensión secundaria o maligna, a la vista de la crítica naturaleza de estas condiciones. Tampoco debería usarse con pacientes depresivos o psicóticos” (p. 111). Yo no coincido con él en este aspecto, porque considero que los estiramientos sencillos pueden aplicarse con la debida supervisión clínica. Además, los ejercicios que evocan fortaleza y conciencia pueden ser muy idóneos para los clientes depresivos. Aquí se nos formula una interesante hipótesis empírica.

Al presentar los estiramientos de yoga, conviene moderar el tono de voz para sugerir el acto de estirar y relajar el miembro mencionado lentamente. Se prolongan las vocales (“Leentaaamente estiramos”). Conviene hablar como si nosotros mismos estuviéramos estirándonos. Conviene evitar el tono homogéneo de la RMP o del EA. La voz del yoga debería de ser relajada, calmada y refrescante, sugiriendo un grado de alerta y calma.

Fase 1: Explicación y razonamiento

Probablemente conviene evitar las afirmaciones rotundas que a menudo hallamos en los manuales populares de yoga (“el yoga... estimulará su hígado, limpiará su sangre, potenciará sus sentidos”, etc.). En lugar de esto, es preferible describir los estiramientos yoga como una técnica para reducir la tensión muscular. A continuación se presenta una explicación que hemos empleado en repetidas ocasiones (Smith, 1989):

Un músculo tenso puede asemejarse a un muelle completamente enrollado. Si quisiéramos aflojar el muelle podríamos estirarlo fácilmente y después soltarlo. Del mismo modo, con los ejercicios de estiramientos yoga, en primer lugar, suave y lentamente estiramos cada músculo, y a continuación dejamos de estirarlo (p. 84).

Si un cliente ha aprendido la técnica de RMP, conviene describir las diferencias en el proceso de estiramiento respecto a la de tensión y distensión:

El proceso es algo diferente del implicado en la RMP. La diferencia más obvia es que los ejercicios de RMP conllevan la rápida constricción seguida de 20 ó 30 segundos de inactividad, mientras que los ejercicios de yoga conllevan el movimiento suave continuo –estiramiento y relajación del estiramiento–.

Sin embargo, también existen otras diferencias que pueden parecer algo más sutiles. Un estiramiento leve y continuo nos obliga a concentrar toda nuestra atención durante el tiempo que dure el estiramiento; la tensión requiere menos atención sostenida. Es muy fácil ilustrar este aspecto. Rápidamente se puede apretar el puño y, a continuación, dejarlo abrir. Evidentemente, muchas veces nos colocamos en posición de “alerta” automáticamente si nos sentimos amenazados. Ahora, lentamente abrimos los dedos. Hacemos esto lenta, suave y pausadamente, como si hubiera plumas sobre cada uno de nuestros dedos. Observamos que se requiere mucha más atención sobre los dedos. El mantenimiento continuado de nuestra atención será una importante destreza de relajación (Smith, 1989, p. 84).

Fase 2: Demostración

Se procede demostrando cada estiramiento que deseamos enseñar, y la práctica se ejecuta sentados en una silla en posición de alerta (plantas de los pies apoyadas en el suelo, espina dorsal y cuello erectos), o de pie. En la Tabla 3.11 se presentan las instrucciones de los siguientes ejercicios:

- Estiramiento de mano
- Estiramiento de brazo
- Estiramiento de brazo y lado
- Estiramiento de espalda
- Estiramiento de hombros
- Estiramiento de la nuca
- Estiramiento de cara
- Estiramiento del cuello
- Estiramiento del pecho y estómago
- Estiramiento de piernas
- Estiramiento de pies

Se subraya que cada estiramiento ha de ser ejecutado con suavidad, lentitud y calma, a diferencia de la RMP. Para cada ejercicio, se requieren unos 20 segundos para estirar el grupo muscular indicado. Cuando se ha estirado un músculo, el cliente aguanta el estiramiento y presta atención a las sensaciones agradables durante unos pocos segundos. A continuación, suelen necesitarse otros 20 segundos para que el músculo recupere su posición. Conviene insistir en que el cliente ha de moverse con lentitud y suavidad, concentrándose en los movimientos y sensaciones producidas. Cada ejercicio debe ejecutarse dos veces; cada vez que se hace uno en el lado derecho del cuerpo, se ejecuta otro en el izquierdo.

Fase 3, 4 y 5: Ensayo General, Comprobación y Modificación

Se presenta la secuencia completa como se ha descrito. Los ejercicios de estiramiento son relativamente fáciles y agradables y rara vez surgen problemas. Algunas veces los clientes quieren acelerar (o reducir) el ritmo de la presentación. Conviene mantener un ritmo tan lento como los clientes puedan tolerar. Suele ser útil subrayar que el objetivo es crear un estiramiento agradable, no un estiramiento atlético o heroico, ni un estiramiento que sea doloroso. Los clientes varían considerablemente en la longitud de su estiramiento. Se subraya que el valor del estiramiento no reside en la longitud del movimiento, sino en el grado en que uno crea un movimiento suave y una “sensación de estiramiento” agradable. Así, un estiramiento pequeño y uno prolongado pueden ser igualmente efectivos. La inclinación hasta tocar el suelo, en sí misma, no es mejor que la inclinación de unos cuantos centímetros.

A algunos clientes les preocupa que sus movimientos sean extraños, poco suaves. Conviene tranquilizar a estos clientes diciéndoles que tales “movimientos torpes” son naturales en los principiantes. Los movimientos se dulcifican y suavizan con la práctica. Hay que proceder con cuidado en los movimientos de cuello porque pueden crear molestias. Y por último, se halla el estiramiento de la cara, o como se denomina en India, el “león”. En la práctica grupal, los clientes invariablemente suelen reírse cuando, en público, todos ellos abren completamente sus mandíbulas (con la lengua sacada), boca y ojos. Algunos instructores de yoga recriminan tales respuestas con solemnes admoniciones a favor de la “práctica seria”. Hemos comprobado que un poco de humor puede ser beneficioso; puede contribuir a crear una actitud favorecedora para la relajación y para los Estados R de relajación mental, fortaleza y conciencia y gozo. Tras la risa, puede repetirse el ejercicio, haciendo que todos los miembros del grupo miren hacia el cielo.

Si previamente se ha presentado la secuencia completa de ejercicios RMP, los mismos grupos musculares pueden usarse para los estiramientos de yoga. Esto proporciona al cliente la oportunidad de comparar y contrastar los efectos de estas dos técnicas diferentes.

A continuación se presentan algunas sugerencias para facilitar los estiramientos de yoga:

- Incorporar libremente algunos ejercicios de respiración.
- Introducir la imaginería sugestiva del Estado R de fortaleza y conciencia, coherente con el estiramiento trabajado. Por ejemplo, al estirar los brazos hacia el cielo, una imagen complementaria podría ser: “Imaginamos ser un árbol, cuyas ramas alcanzan el cielo”.

- Evitar la RMP y el EA, porque estas técnicas favorecen Estados R distintos a los asociados con los estiramientos yoga.
- Concluir la secuencia con imaginiería o meditación.
- Practicar en un entorno que sugiera fortaleza y conciencia (por ejemplo, una habitación bien iluminada, en el exterior).

TABLA 3.11 GUIÓN PARA LOS ESTIRAMIENTOS DE YOGA

(Las palabras que se encuentren en **negrita** o entre [CORCHETES] son instrucciones específicas para los entrenadores. Estas palabras no deben leerse ni decirse a los clientes).

Estiramiento de mano derecha

Comenzamos con la mano derecha.

Lenta y suavemente abrimos nuestros dedos y los estiramos separando los dedos.

[PAUSA]

Estiramos los dedos todo lo que podamos, pero sin que duela.

[PAUSA]

Nos centramos en las sensaciones agradables que nos produce el estiramiento.

[PAUSA]

Le dedicamos el tiempo que necesitamos.

[PAUSA]

Estiramos todos los músculos en su plenitud.

[PAUSA]

Aguantamos el estiramiento.

[PAUSA]

Y con lentitud y suavidad, gradualmente soltamos el estiramiento.

[PAUSA]

Dejamos que nuestros dedos vuelvan a su posición inicial relajada.

[PAUSA]

Advertimos las sensaciones mientras los músculos dejan de estar estirados.

[PAUSA]

Estiramiento de mano derecha (Repetición)

Ahora volvemos a intentarlo.

[PAUSA]

Sin apresuramientos, con toda la suavidad y dulzura posibles, abrimos nuestros dedos de la mano derecha.

[PAUSA]

Estiramos los dedos todo lo que podamos para poder sentir el placer del estiramiento.

[PAUSA]

Tratamos de abrir más cada uno de los dedos.

[PAUSA]

Continúa

... página anterior

TABLA 3.11

Tratamos de prestar atención a las sensaciones que nos produce el estiramiento.

[PAUSA]

Mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

Y con lentitud y suavidad, gradualmente soltamos el estiramiento.

[PAUSA]

Nos esforzamos para que el movimiento sea suave.

[PAUSA]

Y dejamos que nuestros dedos vuelvan a su posición inicial.

Estiramiento de mano izquierda

Ahora estamos preparados para avanzar hasta la otra mano.

[PAUSA]

Lenta y suavemente abrimos nuestros dedos, y con dulzura los estiramos separándolos tanto como podamos.

[PAUSA]

Los estiramos más y más.

Cuidamos que nuestra mano derecha permanezca relajada.

[PAUSA]

Abrimos más y más los dedos hasta sentir que el estiramiento es completo.

[PAUSA]

Ahora aguantamos el estiramiento

[PAUSA]

Y suavemente vamos soltando los dedos.

[PAUSA]

Dejamos que nuestros dedos vuelvan a su posición inicial relajada.

[PAUSA]

No hay necesidad de apresurarse.

[PAUSA]

Nos movemos a un ritmo que nos resulte cómodo.

[PAUSA]

Estiramiento de mano izquierda (Repetición)

Y volvemos a ejecutar el ejercicio con la misma mano.

[PAUSA]

Con suavidad y lentitud, abrimos y separamos los dedos.

[PAUSA]

TABLA 3.11

Sentimos las sensaciones que se producen mientras los dedos se separan más y más.

[PAUSA]

Cada dedo se separa todo lo posible.

[PAUSA]

Ahora mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

No necesitamos apresurarnos.

[PAUSA]

Y dejamos que el brazo se relaje.

[PAUSA]

Advertimos las sensaciones agradables que se producen por el estiramiento y la relajación.

[PAUSA]

Y lentamente permitimos que los dedos vuelvan a su posición relajada.

[PAUSA]

No hay prisa.

[PAUSA]

Disfrutamos de las sensaciones placenteras y renovadoras de la relajación.

[PAUSA]

Estiramiento del brazo derecho

Colocamos la mano derecha cómodamente sobre la pierna derecha.

[PAUSA]

Ahora nos dedicaremos al brazo derecho.

[PAUSA]

Con suma cautela deslizamos el brazo derecho a lo largo de la pierna.

[PAUSA]

Extendemos el brazo más y más, estirándolo lentamente frente a nosotros.

[PAUSA]

Levantamos el brazo frente a nosotros.

[PAUSA]

Con suavidad y gracia, como si estuviéramos manteniendo una pluma en la mano.

[PAUSA]

Y mantenemos el estiramiento y tratamos de sentir las sensaciones que se producen.

[PAUSA]

Continúa

... página anterior

TABLA 3.11

A continuación, con suavidad bajamos el brazo.

[PAUSA]

Y lentamente traemos la mano a su posición inicial y el brazo a su postura relajada.

[PAUSA]

No hay prisa.

[PAUSA]

Estiramiento del brazo derecho (Repetición)

Y una vez más, volvemos a deslizar la mano por nuestra pierna.

[PAUSA]

Estiramos el brazo y lo abrimos más y más.

[PAUSA]

Lo levantamos frente a nosotros.

[PAUSA]

Y mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

Después, lentamente, devolvemos el brazo a su postura inicial relajada.

[PAUSA]

Estiramiento del brazo izquierdo

Ahora avanzamos al brazo izquierdo.

[PAUSA]

Una vez más, con suavidad y dulzura, estiramos el brazo.

[PAUSA]

Dejamos que la mano se deslice por la pierna.

[PAUSA]

Estiramos el brazo más y más, hasta ser plenamente conscientes de las sensaciones del estiramiento completo y cómodo.

[PAUSA]

Nos cercioramos de que el brazo derecho está relajado.

[PAUSA]

Ahora aguantamos el estiramiento.

[PAUSA]

Y lentamente devolvemos el brazo a su posición inicial.

[PAUSA]

No necesitamos apresurarnos.

[PAUSA]

Y dejamos que el brazo y la mano se relajen.

TABLA 3.11

[PAUSA]

Advertimos las sensaciones agradables que se producen por el estiramiento y la relajación.

[PAUSA]

Estiramiento del brazo izquierdo (Repetición)

Volvemos a estirar el brazo izquierdo.

[PAUSA]

Lentamente, con suavidad y gracia.

[PAUSA]

Seguimos estirando hasta que el brazo esté completamente estirado.

[PAUSA]

Ahora aguantamos el estiramiento.

[PAUSA]

Y lentamente devolvemos el brazo a su posición inicial relajada.

[PAUSA]

Con suavidad y dulzura.

[PAUSA]

Dejamos que el brazo descanse.

[PAUSA]

Estiramiento del brazo y del lado derecho

Ahora dejamos que ambos brazos cuelguen a ambos lados de nuestro cuerpo.

[PAUSA]

Lentamente y sin forzar, levantamos el brazo derecho lateralmente y en círculo, como las agujas de un reloj o el ala de un pájaro.

[PAUSA]

Dejamos que el brazo permanezca extendido y suba más y más en círculo.

[PAUSA]

Dejamos que siga el recorrido hasta el cielo.

[PAUSA]

Y después, que avance por encima de la cabeza hasta que la mano señale en la dirección contraria... y arqueamos el cuerpo hacia la izquierda y apuntamos hacia un punto aún más lejano, como un árbol que se arquea con el viento.

[PAUSA]

Somos conscientes de las sensaciones vigorizantes del estiramiento.

[PAUSA]

Continúa

... página anterior

TABLA 3.11

Y ahora con suavidad.

[PAUSA]

Como las agujas del reloj o el ala de un pájaro.

[PAUSA]

El brazo retrocede por encima de la cabeza... hasta el lado derecho del cuerpo.

[PAUSA]

Y por último a la posición de descanso.

[PAUSA]

Y dejamos que el brazo cuelgue a un lado del cuerpo.

[PAUSA]

Estiramiento del brazo y del lado derecho (Repetición)

Volvamos a repetirlo.

[PAUSA]

Extendemos el brazo hacia el lado derecho.

[PAUSA]

Suavemente vamos haciendo un círculo hacia arriba.

[PAUSA]

Seguimos subiendo el brazo más y más, por encima de la cabeza.

[PAUSA]

Hasta arquearlo hacia la dirección opuesta.

[PAUSA]

Tensamos y estiramos el brazo más y más.

[PAUSA]

Sentimos el estiramiento pleno de todo el cuerpo mientras permanece arqueado.

[PAUSA]

Y después, lentamente, el brazo ejecuta el camino de vuelta.

[PAUSA]

Con suma lentitud y sin forzar.

[PAUSA]

Como la aguja de un reloj o el ala de un pájaro.

[PAUSA]

Le dedicamos todo el tiempo que necesitemos.

[PAUSA]

Y dejamos que el brazo cuelgue otra vez a un lado del cuerpo.

[PAUSA]

TABLA 3.11

Estiramiento del brazo y del lado izquierdo

Ahora con el otro lado.

[PAUSA]

Suavemente giramos y alzamos el brazo hasta la altura de los hombros.

[PAUSA]

Como la aguja del reloj o el ala de un pájaro.

[PAUSA]

Seguimos subiendo el brazo más y más, hasta señalar el cielo.

[PAUSA]

Y lo estiramos en la dirección opuesta, haciendo un círculo.

[PAUSA]

Somos conscientes de las refrescantes sensaciones que produce el estiramiento a lo largo de todo el cuerpo.

[PAUSA]

Mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

Y después, con lentitud y suavidad.

[PAUSA]

Como la aguja de un reloj o el ala de un pájaro.

[PAUSA]

El brazo empieza a retroceder.

[PAUSA]

Con gracia y suavidad, recorre el camino de vuelta.

[PAUSA]

Le dedicamos todo el tiempo que necesitamos.

[PAUSA]

Y dejamos que el brazo cuelgue a un lado del cuerpo.

[PAUSA]

Nos relajamos y sentimos que nuestra mente está en paz.

[PAUSA]

Estiramiento del brazo y del lado izquierdo (Repetición)

Una vez más.

[PAUSA]

Suave y dulcemente.

[PAUSA]

Levantamos el brazo hasta la altura de los hombros.

[PAUSA]

... página anterior

TABLA 3.11

Hacia ese lado.

[PAUSA]

Continuamos estirándolo poco a poco por encima de la cabeza, con los dedos señalando en dirección hacia el cielo.

[PAUSA]

Hasta alcanzar el otro lado y sentir un agradable estiramiento.

[PAUSA]

Ahora, con lentitud aflojamos al estiramiento.

[PAUSA]

Y el brazo recorre el camino inverso.

[PAUSA]

Como la aguja de un reloj o el ala de un pájaro.

[PAUSA]

Lentamente hasta el lado del cuerpo.

[PAUSA]

Más y más abajo.

[PAUSA]

Hasta que cuelgue confortablemente al lado del cuerpo.

[PAUSA]

Y disfrutamos de las sensaciones de energía y calma.

[MITAD DEL EJERCICIO]

Estiramiento de la espalda

Ahora prestamos atención a la espalda, a la parte inferior de los hombros.

[PAUSA]

Suave y dulcemente la relajamos y nos inclinamos hacia delante.

[PAUSA]

Dejamos que los brazos cuelguen flácidos.

[PAUSA]

Dejamos que la cabeza cuelgue hacia delante, al mismo tiempo que nos inclinamos más y más en la silla.

[PAUSA]

No nos obligamos a inclinarnos excesivamente... Dejamos que la gravedad tire de nuestro cuerpo en dirección a las rodillas... más y más. Si necesitamos respirar, lo hacemos.

[PAUSA]

Siente el estiramiento a lo largo de la espalda.

[PAUSA]

Deja que la gravedad empuje tu cuerpo hacia abajo tanto como quiera.

TABLA 3.11

[PAUSA]

Después, con lentitud nos reincorporamos.

[PAUSA]

Le dedicamos el tiempo que necesitamos.

[PAUSA]

Centímetro a centímetro, enderezamos el cuerpo.

[PAUSA]

Hasta estar cómodamente sentados en la posición inicial.

[PAUSA]

Estiramiento de la espalda (Repetición)

Una vez más.

[PAUSA]

Dejamos que la gravedad tire de nuestro cuerpo hacia las rodillas.

[PAUSA]

Más y más.

[PAUSA]

Sentimos el estiramiento a lo largo de la espalda.

[PAUSA]

Dejamos que todo el torso se incline hacia delante, más y más.

[PAUSA]

La cabeza cuelga cómodamente.

[PAUSA]

Y gradualmente retrocedemos.

[PAUSA]

Lo hacemos a un ritmo que nos resulte cómodo.

[PAUSA]

Enderezamos la espalda.

[PAUSA]

Y volvemos a la postura erecta inicial.

[PAUSA]

Y sentimos que estamos cómodamente sentados.

[PAUSA]

Estiramiento de hombros

Ahora levantamos ambos brazos hacia delante, de modo que los dedos de ambas manos se toquen entre sí.

[PAUSA]

Continúa

... página anterior

TABLA 3.11

Lentamente los estiramos alrededor del cuerpo, como si fuéramos a apretar una almohada grande.

[PAUSA]

Con suavidad, dejamos que los brazos se crucen, señalando en direcciones opuestas.

[PAUSA]

Apretamos más y más hasta que podamos sentir el estiramiento en los hombros y la espalda.

[PAUSA]

Mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

Somos conscientes de las agradables sensaciones del estiramiento.

[PAUSA]

Y con dulzura dejamos de estirar.

[PAUSA]

Gradualmente devolvemos los brazos a los lados del cuerpo.

[PAUSA]

No hay ninguna prisa.

[PAUSA]

Dejamos que los brazos se relajen.

Estiramiento de hombros (Repetición)

Una vez más.

[PAUSA]

Alzamos ambos brazos, y lentamente los cruzamos frente a nosotros.

[PAUSA]

Imaginamos que estamos apretando una almohada.

[PAUSA]

Estiramos los hombros y la espalda.

[PAUSA]

Mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

Y, a continuación, aflojamos el estiramiento.

[PAUSA]

Gradualmente llevamos los brazos a la posición original.

[PAUSA]

Dejamos que los brazos se relajen.

[PAUSA]

TABLA 3.11

Y cuando hayamos acabado, dejamos que los brazos descansen cómodamente sobre nuestro regazo.

[PAUSA]

Estiramiento de la nuca

Ahora, mientras permanecemos sentados en posición erecta, dejamos que la cabeza se incline hacia el pecho.

[PAUSA]

No la forzamos, la dejamos caer con suavidad.

[PAUSA]

Dejamos que la gravedad tire de ella.

[PAUSA]

Más y más.

[PAUSA]

Nos centramos en el estiramiento de la nuca.

[PAUSA]

La energía renovadora y refrescante que se descarga.

[PAUSA]

Como si la fuerza de la gravedad tirara de nuestra cabeza hacia el suelo.

[PAUSA]

Cuando estemos preparados.

[PAUSA]

Suavemente alzamos la cabeza.

[PAUSA]

La levantamos hasta que esté confortablemente erecta.

[PAUSA]

Estiramiento de la nuca (Repetición)

Otra vez, dejamos que la gravedad tire de nuestra cabeza.

[PAUSA]

Dejamos que la cabeza caiga más y más en dirección a nuestro pecho.

[PAUSA]

Sentimos el estiramiento en los músculos de la nuca.

[PAUSA]

No forzamos la cabeza, dejamos que el cuello se relaje.

[PAUSA]

Y dejamos que la gravedad ejecute el trabajo.

[PAUSA]

... página anterior

TABLA 3.11

Y cuando estemos dispuestos.

[PAUSA]

Suavemente alzamos la cabeza.

[PAUSA]

Gradualmente movemos la cabeza para que recupere la postura erecta.

[PAUSA]

Hasta que se encuentre cómodamente derecha.

[PAUSA]

Y disfrutamos de las sensaciones de fortaleza y conciencia tranquila que hemos producido.

[PAUSA]

Estiramiento de la cara

Ahora prestamos atención a los músculos de la cara.

[PAUSA]

Con lentitud y suavidad abrimos las mandíbulas, la boca y los ojos al mismo tiempo que alzamos las cejas.

[PAUSA]

Los abrimos tanto como podamos.

[PAUSA]

Sentimos que cada músculo de la cara se estira más y más.

[PAUSA]

Mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

Dejamos que los músculos se aflojen y se relajen.

[PAUSA]

La cara descansa en una postura cómoda.

[PAUSA]

Estiramiento de la cara (Repetición)

Una vez más, con lentitud y suavidad abrimos las mandíbulas, la boca y los ojos.

[PAUSA]

Los abrimos más y más hasta que podamos sentir el estiramiento pleno y agradable en toda la cara.

[PAUSA]

Cuando hayamos estirado todo lo posible, mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

TABLA 3.11

Prestamos atención a las sensaciones que se producen por efecto del estiramiento.

[PAUSA]

Después, con calma lo soltamos.

[PAUSA]

Dejamos que los músculos se ablanden.

[PAUSA]

Permitimos que los músculos de la cara se relajen más y más.

[PAUSA]

Hasta que adopten una postura relajada y cómoda.

[PAUSA]

Estiramiento del cuello

Y ahora, como antes, dejamos que la cabeza se incline levemente, pero esta vez hacia atrás.

[PAUSA]

Dejamos que la gravedad tire de la cabeza, pero sin forzarla, lo suficiente para sentir el estiramiento.

[PAUSA]

Dejamos que la gravedad haga el trabajo y tire de nuestra cabeza hacia atrás, más y más.

[PAUSA]

Lentamente abrimos la boca y dejamos que la cabeza se relaje y caiga hacia atrás.

[PAUSA]

Prestamos atención a las sensaciones que se producen en el cuello.

[PAUSA]

Mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

A continuación, con cautela, comenzamos a alzar la cabeza.

[PAUSA]

Gradualmente la devolvemos hasta la posición erecta.

[PAUSA]

Nos tomamos el tiempo que necesitemos.

[PAUSA]

No debemos apresurarnos.

[PAUSA]

... página anterior

TABLA 3.11

Estiramiento del cuello (Repetición)

Repetimos.

[PAUSA]

Dejamos que la gravedad tire de nuestra cabeza hacia atrás.

[PAUSA]

Lo suficiente para sentir el estiramiento

[PAUSA]

Suavemente hasta sentir el estiramiento en el cuello.

[PAUSA]

No hacemos ningún esfuerzo.

[PAUSA]

Nos limitamos a dejar que la cabeza caiga levemente.

[PAUSA]

Y después con facilidad y suavidad.

[PAUSA]

Alzamos la cabeza hasta la posición inicial.

[PAUSA]

Y dejamos que descanse cómodamente.

[PAUSA]

Estiramiento del pecho y del estómago

Ahora nos reclinamos cómodamente en la silla.

[PAUSA]

Lentamente arqueamos el estómago y el pecho, sacándolos hacia fuera.

[PAUSA]

Lo hacemos con toda la suavidad y dulzura posibles.

[PAUSA]

Sentimos el estiramiento en todo el torso, pecho y estómago, arqueados y estirados.

[PAUSA]

Después con dulzura y gracia soltamos el estiramiento.

[PAUSA]

Lentamente volvemos a la posición inicial.

[PAUSA]

No debemos apresurarnos, no hay prisa.

[PAUSA]

Estiramiento del pecho y del estómago (Repetición)

Una vez más.

[PAUSA]

TABLA 3.11

Lenta y suavemente arqueamos el estómago y el pecho.

[PAUSA]

Arqueamos la espalda más y más.

[PAUSA]

Sentimos el estiramiento pleno y confortable a lo largo del torso.

[PAUSA]

Y con cuidado dejamos que ceda el estiramiento.

[PAUSA]

Gradualmente la espalda recupera su postura inicial.

[PAUSA]

Y nos sentamos cómodamente en posición erecta.

[PAUSA]

Estiramiento de la pierna derecha

Ahora prestamos atención a la pierna derecha.

[PAUSA]

Con sumo cuidado y suavidad estiramos la pierna frente a nosotros.

[PAUSA]

La estiramos y torcemos hasta sentir que nos tiran los músculos.

[PAUSA]

Lo hacemos con suavidad.

[PAUSA]

Sentimos el estiramiento a lo largo de toda la pierna y disfrutamos de estas sensaciones.

[PAUSA]

Ahora, aflojamos el estiramiento.

[PAUSA]

Lentamente la pierna vuelve a la postura inicial de descanso.

[PAUSA]

Empleamos todo el tiempo que sea necesario.

[PAUSA]

Y dejamos que la pierna descanse.

Estiramiento de la pierna derecha (Repetición)

De nuevo, con mucho cuidado, estiramos la pierna hacia delante.

[PAUSA]

Suavemente estiramos más y más.

[PAUSA]

... página anterior

TABLA 3.11

Sentimos la estimulante sensación del estiramiento.

[PAUSA]

Después mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

Lentamente aflojamos el estiramiento.

[PAUSA]

Dejamos que la pierna baje poco a poco.

[PAUSA]

Sin prisa.

[PAUSA]

Sentimos las sensaciones que se producen después del estiramiento.

[PAUSA]

Estiramiento de la pierna izquierda

Ahora centramos nuestra atención en la pierna izquierda.

[PAUSA]

Con cuidado y suavidad estiramos la pierna frente a nosotros.

[PAUSA]

Sentimos que los músculos tiran y se estiran.

[PAUSA]

Percibimos las agradables sensaciones asociadas al estiramiento.

[PAUSA]

Estiramos tanto como podamos.

[PAUSA]

Y mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

Ahora con suavidad aflojamos el estiramiento.

[PAUSA]

Le dedicamos todo el tiempo que sea necesario.

[PAUSA]

Aflojamos el estiramiento con mucho cuidado.

[PAUSA]

La pierna vuelve a su posición inicial de descanso.

Estiramiento de la pierna izquierda (Repetición)

Una vez más, con mucho cuidado estiramos la pierna.

[PAUSA]

Estiramos más y más.

[PAUSA]

TABLA 3.11

Sentimos las sensaciones que produce el estiramiento.

[PAUSA]

Le dedicamos el tiempo que deseemos.

[PAUSA]

Y mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

Lentamente aflojamos el estiramiento.

[PAUSA]

Centímetro a centímetro, movemos la pierna hasta la posición de descanso.

[PAUSA]

Movemos la pierna lentamente.

[PAUSA]

Percibimos las sensaciones que se producen tras el estiramiento.

[PAUSA]

Estiramiento del pie derecho

Prestamos atención al pie derecho.

[PAUSA]

Mientras descansa con el talón apoyado en el suelo, con cuidado, estiramos los dedos hacia arriba, como si fueran tirados por cuerdas.

[PAUSA]

Sentimos las sensaciones que se producen en todas las fibras musculares.

[PAUSA]

Estiramos todo lo posible.

[PAUSA]

Y mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

Con lentitud y suavidad aflojamos el estiramiento.

[PAUSA]

Dejamos que el pie recupere la posición inicial y se relaje.

[PAUSA]

El pie se recupera hasta seguir descansando sobre el suelo.

[PAUSA]

Estiramiento del pie derecho (Repetición)

Volvemos a levantar el pie y los dedos, manteniendo el talón apoyado en el suelo.

[PAUSA]

Continúa

... página anterior

TABLA 3.11

Sentimos el estiramiento a lo largo de todo el pie y toda la pierna.

[PAUSA]

Disfrutamos de las agradables sensaciones del estiramiento.

[PAUSA]

Con cuidado.

[PAUSA]

Mantenemos el estiramiento.

[PAUSA]

Y suavemente bajamos el pie.

[PAUSA]

Para que recupere su posición inicial.

[PAUSA]

Le destinamos todo el tiempo que sea necesario.

[PAUSA]

Y dejamos que descanse.

[PAUSA]

Estiramiento del pie izquierdo

Ahora nos concentramos en el pie izquierdo.

[PAUSA]

Imaginamos que unas cuerdas están tirando de los dedos y del pie hacia arriba.

[PAUSA]

Estiramos el pie, los dedos y la pierna más y más, manteniendo el talón apoyado en el suelo.

[PAUSA]

Sentimos el estiramiento en todo el pie y toda la pierna.

[PAUSA]

Advertimos el estiramiento pleno y grato.

[PAUSA]

Y aguantamos el estiramiento.

[PAUSA]

Después, con mucho cuidado aflojamos el estiramiento.

[PAUSA]

Los dedos y el pie se relajan.

[PAUSA]

Lentamente vuelven al suelo.

[PAUSA]

Descansan.

[PAUSA]

TABLA 3.11

Estiramiento del pie izquierdo (Repetición)

Una vez más, estiramos el pie izquierdo.

[PAUSA]

Estiramos más y más.

[PAUSA]

Sentimos cada uno de los músculos en el proceso de estiramiento.

[PAUSA]

Advertimos las sensaciones del estiramiento.

[PAUSA]

Y lo mantenemos.

[PAUSA]

A continuación, con cuidado, aflojamos el estiramiento.

[PAUSA]

Sin apresuramiento, bajamos el pie izquierdo.

[PAUSA]

Centímetro a centímetro, dejamos que el pie vuelva al suelo.

[PAUSA]

Y permitimos que el pie descanse sobre el suelo.

[PAUSA]

Y prescindimos de las cosas a las que estemos prestando atención.

[PAUSA]

Lentamente abrimos los ojos, si estaban cerrados.

[PAUSA]

Hemos concluido el ejercicio de relajación.

Técnica 5: Imaginería

Se ha comprobado que es útil definir la imaginería como la representación encubierta (o mental) de cualquier actividad o entorno que resulte relajante para la persona. La única excepción es la imaginería autógena preparatoria, que requiere que el cliente preste atención a los efectos visuales de los fenómenos espontáneos que se producen en la retina (actividad fosfena), que normalmente se presentan con los ojos cerrados. Pueden describirse tres categorías de imaginería: la de las sensaciones, la narrativa y la intuitiva. En la imaginería sensorial, uno imagina sensaciones asociadas con una actividad o entorno relajante. Recomiendo la implicación de todos los sentidos, sin limitarse a uno o dos exclusivamente. Las cuatro categorías de estímulos que se han demostrado efectivas incluyen la imaginería referida a los viajes (barcos, aviones, trenes, caballos), la imaginería relativa a paisajes exteriores (montañas, jardines, bosques), la imaginería relativa al agua (ríos, lagos, océanos, playas, lluvia) y la imaginería relativa a los interiores (la casa de la infancia, un castillo, un centro religioso, un recinto). De éstas, la imaginería relativa al agua tiende a ser la preferida. Al contrario de la imaginería sensorial, la imaginería narrativa presenta una actividad relajante, en vez de concentrarse en las sensaciones. Es un tipo de imaginería que selecciona una historia simple que narra una actividad cuyo final queda abierto.

Por último, la imaginería intuitiva presenta una historia o trama que termina con un estímulo u objeto en el que el sujeto ha de concentrarse. Tras una breve narración (un paseo por el bosque, el ascenso a una montaña, la inmersión en una cueva, etc.), la persona que trata de relajarse se halla con un estímulo simple (un pozo, una roca, una caja mágica, etc.). Se le sugiere que contemple este estímulo pasivamente, que preste atención al estímulo y que permita la aparición de pensamientos o imágenes asociadas a él o a alguna pregunta o cuestión específica. Por ejemplo, se puede sugerir: “Preste atención a este baúl secreto. El baúl contiene la respuesta a su pregunta. Espere a que se abra el baúl y se le presente su respuesta”.

Hemos desarrollado una variante de la imaginería intuitiva que incorpora las Creencias R de un cliente o las filosofías personales que conducen a la relajación profunda y generalizada. En la Imaginería para las Creencias R, en primer lugar se presenta el Inventario de Creencias de Smith (SRBI, en el Apéndice). Esta escala está compuesta por un listado de afirmaciones que, como se ha comprobado, están asociadas con la relajación. A los clientes se les pide que repasen el listado, sin necesidad de eva-

luar cada ítem. La presentación inicial del SRBI sirve para establecer las expectativas sutiles para el consiguiente ejercicio. A continuación, se guía al cliente a través de la imaginería sensorial preparatoria (viaje relajante) a un lugar relajante (lago exterior con una persona sabia en la distancia). Aquí comienza la imaginería formal. El cliente se limita a mantener una imagen de este entorno, abriéndose a la posibilidad de que pueda aparecer un “mensaje de calma y paz” de diversos modos. El mensaje podría aparecer reflejado en el lago. Una persona sabia podría acercarse y verbalizar el mensaje, o el mismo entorno pacífico podría reflejar en sí mismo el mensaje de calma y paz. Es importante no crear la demanda de que el mensaje “deba aparecer”. La exposición inicial al SRBI suele ser suficiente para capacitar a los clientes a que reconozcan la manifestación de sus creencias de relajación en un entorno bello y pacífico.

La imaginería también varía según el grado de estructura y pautas que ofrece el entrenador. Algunos clientes prefieren una imaginería guiada y estructurada donde el instructor presente todos los detalles del guión. Tal imaginería no difiere mucho del relato simple. Por contraste, en la imaginería no guiada ni estructurada, el entrenador presenta los detalles o tema inicial, y el cliente procede con el ejercicio en silencio. Yo prefiero un nivel intermedio de pauta y estructura por parte del instructor, donde al cliente se le presente una variedad de opciones imaginarias, de las cuales seleccione una o varias y él mismo deba elaborar parte del guión. En las Tablas 3.12 y 3.13 se presentan los guiones completos para la imaginería sensorial y relativa al *insight*.

Los ejercicios imaginativos son similares a la fantasía y deberían ser accesibles para una gran variedad de clientes. Se cree que la imaginería tiende a evocar los Estados R de alegría, amor y agradecimiento, y devoción, y quizá también de desconexión. La imaginería intuitiva requiere un grado elevado de capacidad de concentración y quizá sea menos apropiada para los clientes que tienden a distraerse o que necesitan un formato de entrenamiento altamente estructurado y familiar. Por el momento, no hay datos relativos a la superioridad de la imaginería sobre otras técnicas.

La calidad de voz apropiada para la imaginería depende de si fomenta la apertura o el repliegue. Para que el discurso favorezca la desconexión, la voz ha de ser tranquila, pero no monótona. El discurso dirigido a favorecer los Estados R relacionados con la apertura debería ser algo más “rico”, con inflexiones que se correspondan con las frases claves de la historia. Tal tono de voz sería similar al que se emplea al narrar una historia interesante a un niño.

Fase 1: Explicación y razonamiento

Es importante diferenciar los tipos de imaginiería y señalar que la imaginiería para la relajación difiere de la imaginiería centrada en un problema y del ensayo mental que uno puede emplear para prepararse de antemano para enfrentarse a una situación estresante. En la imaginiería para la relajación, la persona crea o recrea mentalmente una actividad o entorno que produce relajación. En primer lugar, conviene seleccionar un tema y a continuación completarlo con los detalles sensoriales.

Fase 2 y 3: Demostración, Ensayo General

En este libro se presentan los guiones para la imaginiería sensorial y la intuitiva. El guión de imaginiería sensorial invita al cliente a disfrutar de una “fantasía” agradable. Se ofrecen ejemplos de imágenes breves relativas a cuatro temas: viajes, exteriores/naturaleza, agua e interiores. El cliente selecciona el tema de su imagen y sugiere detalles sensoriales (lo que se ve, escucha, toca y huele). A continuación, el instructor presenta el tema seleccionado incluyendo los detalles sensoriales que ha ofrecido el cliente. Durante los siguientes 10 minutos de silencio, el cliente se dedica a la imaginiería.

El guión de la imaginiería intuitiva invita al cliente a imaginar una historia interesante que transmita un mensaje relajante. El instructor presenta tres posibles temas a seleccionar, uno relativo a los viajes, otro sobre un pozo mágico y otro sobre una persona sabia. Al final de cada tema, se invita al cliente a buscar un “mensaje especial, relajante”. El cliente selecciona uno de los temas presentados, lo completa con detalles sensoriales (como en la imaginiería sensorial), y durante 10 minutos se dedica a imaginarlo en silencio.

Fases 4 y 5: Comprobación y Modificación

El problema más serio de todas las formas de imaginiería (especialmente la imaginiería estandarizada o grabada) es la “asociación trampa”, un problema no anticipado que se produce una vez iniciada la imaginiería. Por ejemplo, un cliente selecciona el tema de la playa, y en mitad de la tarea de la imaginiería, se da cuenta que la playa le recuerda a una ocasión en la que sufrió una insolación. Tras el ensayo general, es importante describir este concepto de “asociación trampa” y revisar la imagen seleccionada.

Además, los clientes podrían quejarse de sus dificultades para producir imágenes vívidas similares a las halladas en la realidad. A diferencia de programas como el EA, que fomentan y valoran imágenes tan vívidas como

sean posibles, nosotros tratamos de tranquilizar a los clientes afirmando que pueden disfrutar de una imagen incluso aunque no sea tan realista. Después de todo, se puede disfrutar de una buena historia incluso aunque carezca de detalles.

Por último, los clientes difieren en la cantidad de intervención que prefieren por parte del instructor. Es importante preguntar a los clientes si desean que el instructor incorpore más o menos descripciones verbales en la presentación de la imaginería.

A continuación se presentan algunas sugerencias para facilitar la imaginería:

- Las instrucciones de imaginería podrían ir precedidas de cualquier forma de relajación.
- Se pueden incorporar variaciones simples y no intrusivas de cualquier ejercicio en el tema de la imaginería. Ejemplos:
 - “Imagine que es una hoja caduca que sigue adherida a un árbol. Suavemente tense sus manos (RMP). Cuando sienta que le azota una brisa relajante, ceda ante la tensión (RMP) y flote sobre la tierra”.
 - “Imagine que está inmerso en un pozo de agua caliente. Observe el calor y la pesadez que siente en su cuerpo (EA)”.
- Puede finalizar la imaginería con meditación. Si lo hace, introduzca gradualmente sugerencias imaginativas que progresivamente sean más pasivas, simples y focalizadas. Seleccione un estímulo central para la meditación que sea coherente con la imagen.
- Puede seleccionar un entorno evocador interesante y relajante para la imaginería.

TABLA 3.12 GUIÓN PARA LA IMAGINERÍA SENSORIAL

(Las palabras que se encuentren en **negrita** o entre [CORCHETES] son instrucciones específicas para los entrenadores. Estas palabras no deben leerse ni decirse a los clientes).

Justificación/Explicación

En este ejercicio vamos a aprender a relajarnos mediante un tipo especial de fantasía o ensoñación. Las fantasías o ensoñaciones constituyen una forma extraordinaria de hacer una pausa y alejarse momentáneamente de las tensiones del día. Sin embargo, con el fin de optimizar el resultado, deberá comenzar por dos aspectos. En primer lugar, deberá seleccionar un tipo especial de tema, alguno que sea relajante para usted. A continuación, especificar los detalles de su tema. En la sesión de hoy, en primer lugar guiaré su viaje fantástico y le ofreceré cuatro posibles diferentes temas. Después, usted seleccionará la imagen que prefiera. Concluiremos con un ejercicio de fantasía de 10 minutos de duración. Asegúrese de estar sentado en una posición recta y cómoda. ¿Descansan sus pies sobre el suelo?

[PAUSA DE 30 SEGUNDOS APROXIMADAMENTE PARA QUE EL CLIENTE O EL GRUPO SE RELAJEN]

Demostración

Haremos un viaje mental. Viajaremos a un lugar relajante, alejado de las preocupaciones del mundo y disfrutaremos de lo que dicho lugar nos ofrezca. Los viajes pueden ser muy relajantes para algunas personas. Con su mente puede alejarse mucho de las preocupaciones cotidianas. Quizá prefiera flotar en el aire, en un globo. ¿Puede ver las nubes a su lado? El mundo queda muy por debajo, flotando a su propio ritmo. El aire relajante acaricia su piel. Puede escuchar el relajante siseo del viento que peina el globo. Puede oler el aire limpio que le rodea.

O podría imaginar que flota en un bote que se aleja en el mar. Puede ver los árboles en la distancia. Puede oír el apacible sonido de las olas que chocan contra su bote. El agua baña su piel. El olor del agua le sugiere paz. Sus preocupaciones están lejos.

O también podría imaginar que está atravesando el campo en tren. Puede ver los pastizales que se alejan según pasa. El traqueteo del tren produce un

TABLA 3.12

relajante efecto sobre usted. Puede oler el suave perfume de la madera del tren y disfrutar del rítmico movimiento.

Durante el siguiente minuto disfrute de una fantasía relativa a los viajes. Permítase alejarse de los problemas mundanos. Está en su propio mundo de fantasía, en su sueño. Destine a él todos sus sentidos. ¿Qué ve? ¿Qué oye? ¿Qué siente al tocar su piel? ¿A qué huele?

[PAUSA DE 1 MINUTO]

Con mucha calma comience a desprenderse de su fantasía.

Estamos preparados para seguir adelante.

En nuestro relajante viaje mental, hemos llegado a una tierra lejana, un pacífico lugar. Puede imaginarse en la cumbre de una montaña. Dispone de maravillosas vistas desde donde está. Puede escuchar el trino de los pájaros. Puede sentir el chispeante aire de las montañas, y el olor de los árboles es fresco y relajante.

Puede imaginarse un campo de hierba. Las olas de hierba se extienden en la distancia. Puede escuchar al viento que atraviesa el campo. Puede sentir la suave hierba que acaricia su piel. Su refrescante y apacible fragancia llena el aire.

O puede pensar en un valle, completamente rodeado de montañas. Se encuentra cerca de un bosque gigante. Puede escuchar a las ardillas mientras roen algún fruto seco. Puede sentir el cálido sol al tiempo que huele la fragancia de las flores.

Durante el siguiente minuto disfrute de un sueño apacible en un lugar exterior que usted escoja. Recuerde disfrutar de todos sus sentidos.

[PAUSA DE 1 MINUTO]

Lentamente comience a alejarse de su fantasía.

Estamos dispuestos a avanzar.

En el medio en que nos encontramos, existen multitud de cosas relajantes y pacíficas que podrían permitirnos disfrutar de estas sensaciones. Algunas de ellas pueden relacionarse con el tema del agua. ¿Qué entorno relajante vinculado con el agua puede imaginar?

Puede imaginarse flotando en un pozo. Puede mirar el fondo de un agua transparente. Puede sentir el agua que acaricia su piel y que sostiene su cuerpo. Puede escuchar los chapuzones de los pájaros en la distancia. Puede oler la límpida esencia del agua.

O puede imaginarse sentado cerca de una fuente. Siente el frescor que transmite el agua en su recorrido. Puede ver y escuchar el agua que choca

... página anterior

TABLA 3.12

contra las rocas. Siente las gotas que aterrizan en su piel. Emite un olor refrescante.

O podría imaginar que pasea bajo la lluvia. En la distancia puede observar las nubes. Algunas gotas suaves golpean sobre su piel. Puede oír la lluvia cuando toca el suelo. Y puede sentir cuán limpio queda el aire tras la lluvia.

Durante el siguiente minuto disfrute de alguna imagen relacionada con el agua. Recuerde disfrutar de las sensaciones que ofrecen todos sus sentidos.

[PAUSA DE 1 MINUTO]

Comenzamos a prescindir de nuestro sueño y nos disponemos a avanzar.

Todavía quedan cosas que descubrir en nuestro relajante lugar. Imagine que descubre un edificio o una casa. Puede ser cualquier cosa.

Puede imaginarse en una pequeña cabaña de montaña. Puede ver las paredes de madera y la chimenea. Puede oír el viento que silva en el exterior y el chispeante fuego. Puede advertir el calor del fuego que baña su piel y puede oler la densa esencia de la madera ardiente.

O podría recordar la habitación infantil. ¿Qué aspecto tenía? ¿Tenía algo especial en las paredes? Quizá puede percibir el olor de alguien que cocina en la distancia o los alegres movimientos de algún animal de compañía que tenía. ¿Qué acaricia su piel?

O puede imaginarse en una iglesia o templo, con sus majestuosos y recios arcos. Puede oír la suave melodía de fondo, o el olor de las flores, o el incienso. Cuando se sienta, advierte la firmeza de la silla sobre la que reposa.

Durante el siguiente minuto disfrute de esta fantasía en el interior de algún edificio. Recuerde disfrutar de todos sus sentidos.

[PAUSA DE 1 MINUTO]

Lentamente abandonamos nuestro sueño.

Ahora, durante un momento, pensamos en el viaje que acabamos de hacer. ¿Cuál ha sido la parte más relajante? ¿Con qué parte ha disfrutado más? ¿Le ha gustado hacer el viaje? ¿Qué ha sido preferible, la imagen exterior en la naturaleza, el tema del agua o el recinto interior? ¿Cuál ha sido la parte con que más ha disfrutado?

Por supuesto, hay muchas fantasías o sueños posibles para cada uno de los temas.

[PRESENTAR LISTADO DE IMAGINERÍA SENSORIAL]

¿Cuál es el tema que prefiere?

[LOS CLIENTES SELECCIONAN EL TEMA, O EL GRUPO NOMINA Y VOTA EL TEMA QUE USARÁ EL INSTRUCTOR PARA EL EJERCICIO GRUPAL]

TABLA 3.12

Algunas veces las personas escogen una fantasía que les conduce a experimentar problemas. Puede parecer apropiada inicialmente, pero incluye una trampa. Por ejemplo, puede desear imaginar un lago que visitó de niño, sin recordar que casi se ahogó en él. Este doloroso pensamiento podría aparecer inesperadamente en su sueño y deteriorar su relajación. ¿Puede haber algún problema oculto detrás del tema seleccionado?

[SI SE MENCIONA ALGÚN PROBLEMA, SE SELECCIONA OTRO TEMA]

Ahora elaboraremos los detalles del tema. ¿Qué puede ver? ¿Qué puede oír o sentir en su piel? ¿Qué olor puede sentir que sea relajante? Veamos si podemos pensar en algunas ideas adicionales mientras las anotamos.

[SE PIDE AL CLIENTE QUE COMO MÍNIMO CONTEMPLÉ 4 Ó 5 DETALLES SENSORIALES PARA CADA UNA DE ESTAS CATEGORÍAS: LO QUE SE VE, ESCUCHA Y HUELE. SE ANOTAN EN LA FICHA DE LA IMAGINERÍA SENSORIAL. EN LAS SITUACIONES DE GRUPO, COMO MUCHO, SE INCLUYEN CUATRO POR CADA CATEGORÍA]

Ensayo general

Ya estamos preparados para probar una fantasía o sueño en estado de vigilia.

[SE PROCEDE CON UNA CUENTA ATRÁS QUE SIRVA PARA PRODUCIR LA DESCONEXIÓN]

Permítase colocarse en un estado de relajación apacible. Mientras se relaja, comenzaré a contar hacia atrás desde el 5 hasta el 1. Cada vez que diga un número, sumérjase progresivamente en un estado cada vez más profundo de relajación, alejado de los problemas del mundo.

[PAUSA]

Cinco.

Comience a adoptar una postura de relajación, alejándose de las preocupaciones del día. No hay nada que deba hacer.

Cuatro.

A medida que se relaja, el mundo empieza a estar más y más lejos, más distante. Se siente seguro y cómodo.

Tres.

Permítase entrar en un estado cada vez más profundo de relajación. Advierta que su respiración es cada vez más relajada y pausada. Comienza a sentirse pesado y relajado.

Continúa

... página anterior

TABLA 3.12

Dos.

Se sumerge más y más en un estado de relajación, alejándose progresivamente de los problemas del mundo.

Uno.

Ahora ya estamos preparados para comenzar nuestro sueño especial. Vayamos ahora al apartado de nuestro viaje relajante con el que más hayamos disfrutado. Pensemos en él usando todos nuestros sentidos.

[AQUÍ EL ENTRENADOR PRESENTA UNA SERIE DE SUGERENCIAS SENSORIALES EXTRAÍDAS DEL LISTADO DEL CLIENTE. EL ENTRENADOR SUGIERE UNA DE CADA UNA DE LAS CUATRO CATEGORÍAS SENSORIALES, HASTA PRESENTAR UN TOTAL DE TRES O CUATRO SUGERENCIAS DE CADA CATEGORÍA. POR EJEMPLO, EL ENTRENADOR DICE: “VE EL CIELO AZUL... (LO QUE VE), ESCUCHA EL VIENTO EN LOS ÁRBOLES... SIENTE EL CALOR DEL SOL SOBRE SU PIEL... OYE EL TRINO DE LOS PÁJAROS EN LA DISTANCIA... (AHORA YA SE HA PRESENTADO UNA SUGERENCIA DE CADA CATEGORÍA), VE LOS ÁRBOLES DISTANTES... ESCUCHA LOS PÁJAROS TRINAR PACÍFICAMENTE... SIENTE LA CARICIA DEL ROCÍO PRIMAVERAL... Y HUELE LA FRESCA ESENCIA DE LAS FLORES... MIENTRAS LAS NUBES FLOTAN SUAVEMENTE SOBRE SU CABEZA... EL VIENTO ZARANDEA LOS ÁRBOLES... EL VIENTO RECORRE SU PIEL... ¡LA FRAGANCIA DE LAS FLORES ES TAN PACÍFICA!” (YA SE HAN PRESENTADO TRES SUGERENCIAS DE CADA CATEGORÍA)]

Ahora, durante los siguientes 10 minutos disfrute de su fantasía relajante. Recuerde prestar atención a todos sus sentidos.

[PAUSA DE 10 MINUTOS]

Con suavidad prescinda de todo aquello a lo que esté prestando atención. Hemos finalizado nuestro ejercicio del sueño. Lentamente abra los ojos, respire profundamente y estírese. ¿Qué tal le fue?

[COMENTAR EL EJERCICIO, AÑADIR MODIFICACIONES SI HAN SURGIDO PROBLEMAS]

Durante esta semana practicará este ejercicio 15 minutos cada día. Su fantasía puede cambiar, pero manténgase dentro del tema general que ha seleccionado para que pueda desarrollarse en usted. Y antes de cada sesión, destine unos pocos minutos a estirarse o a respirar como preparación previa al ejercicio de la fantasía.

TABLA 3.12

Listado de Imaginería Sensorial

Viajes	Naturaleza/ exteriores	Agua	Interiores
Bote de remos	Bosque	Agua caliente	Cabaña
Barco de vela	Llano	Lluvia	Hogar infantil
Canoa	Jardín	Rocío	Rascacielos
Globo de aire	Cima de una montaña	Sobre el océano	Casa de los sueños
Barco Flotando	Valle Parque	En un pozo Sobre un lago	Habitación especial Ermita
Planeando con las manos	Circuito natural	Bajo una catarata	Iglesia
Automóvil	Desierto	A la orilla de un río	Sinagoga
Tren	Glaciar	Flotando por el río	
Submarino	Paisaje cubierto de nieve		
A caballo	Paisaje con luz de luna		

Ficha de imaginería sensorial

Tema de la imaginería:

¿Qué se ve?

¿Qué se escucha?

¿Qué se siente en contacto con la piel?

¿Qué fragancias se huelen?

TABLA 3.13 GUIÓN PARA LA IMAGINERÍA INTUITIVA

(Las palabras que se encuentren en **negrita** o entre [CORCHETES] son instrucciones específicas para los entrenadores. Estas palabras no deben leerse ni decirse a los clientes).

Justificación/Explicación

En este ejercicio vamos a aprender a relajarnos mediante un tipo especial de imaginación. La imaginación puede ser un modo excepcional de experimentar calma y paz. Antes de comenzar, me gustaría compartir con ustedes un pequeño e interesante listado. Con los años, los investigadores han estado preguntando a las personas qué pensamientos e ideas les ayudan a relajarse, qué pensamientos e ideas les ayudan a crear calma y paz. Por supuesto, las ideas cambian de persona a persona. Lo que para una puede ser fuente de calma y paz puede no serlo para otra.

Aquí tienen el listado elaborado por los investigadores.

Analicemos estas frases. ¿Se identifica con alguna de ellas? ¿Cree en alguna de ellas? También es posible que algunas frases que sean útiles para usted no se encuentren en el listado.

[SE DISTRIBUYE EL INVENTARIO DE CREENCIAS-R (véase Apéndices)]

Me gustaría decirles que esto no es un acertijo ni un concurso. No voy a examinarles posteriormente. Como pueden ver en la lista, son muchas las ideas que pueden constituir fuentes de calma y paz para diferentes personas.

Y ahora, dejemos a un lado la lista.

Ya estamos preparados para dar comienzo al ejercicio.

En esta imaginación disfrutaremos de una historia relajante con la que ustedes podrían aprender más sobre sí mismos y la relajación. Hemos echado un vistazo a algunos pensamientos e ideas que pueden ser fuente de calma y paz. Mediante este ejercicio podremos descubrir que la imaginación también puede ser un modo de experimentar calma y paz.

El ejercicio consta de dos apartados. En primer lugar, probaremos una pequeña muestra de imaginación, con el fin de situarnos en el estado mental apropiado. Esto nos dará una idea de la imaginación y nos ayudará a generar algunas ideas acerca de lo que queremos experimentar durante el ejercicio de imaginación.

A continuación, dedicaremos unos 10 minutos a la ejecución del ejercicio, usando los detalles que cada uno prefiera.

TABLA 3.13

De cualquier modo, asegúrense de adoptar una postura recta y cómoda, cuidando que sus pies descansen sobre el suelo. Cierren los ojos y relájense.
[PAUSA DE 30 SEGUNDOS]

Demostración

En primer lugar, probaremos una imagen simple.

Esta imagen es realmente la historia de un viaje. Viajaremos a un lugar especial, un lugar que transmita a cada uno de nosotros un mensaje de calma y paz. No debemos hacer nada ni pensar en nada. Nos limitaremos a relajarnos y a disfrutar del viaje.

Imagine que viaja a un lugar distante. Quizá viaje en bote, en tren o en globo; no importa el medio. Observa multitud de cosas maravillosas que se acercan y se alejan. El cielo. El paisaje. Puede sentir el sol y el aire fresco. Puede oír el viento y puede oler la fragancia fresca de los árboles.

[PAUSA]

Llega al destino final del viaje. Es un entorno natural.

[PAUSA]

Es un lugar maravilloso y bello, repleto de misterio y magia.

Puede ver su entorno completamente verde, repleto de árboles, hierba, flores. El cielo, en lo alto, está completamente despejado y se presenta azul, en toda su claridad. Siente la suave brisa sobre su piel.

Y el agradable calor del sol.

Escucha los silbidos del viento que recorren las hojas de los árboles y de la hierba.

Quizá pueda oír a algún pájaro, trinando alegremente en la distancia.

Es un lugar bello y relajante.

Y aquí descubre un pozo limpio.

Su superficie está muy tranquila, como un espejo perfecto que refleja el azul del cielo y las pequeñas nubes. En la distancia observa a una persona que pasea; es una persona muy sabia. Puede ser un líder religioso, un filósofo, un maestro o alguna otra persona de su círculo.

Este entorno guarda un mensaje para usted. Es un mensaje de calma, paz y felicidad. Puede acceder al mensaje de múltiples formas. Quizá aparezca reflejado en la superficie del pozo. Es posible que la persona que observa en la distancia se lo transmita. El contenido del mensaje puede ser cualquiera.

... página anterior

TABLA 3.13

Puede ser algo tan simple como el bello entorno en el que se encuentra, que crea sensaciones de calma, paz y felicidad.

Y no hay absolutamente nada que pueda hacer.

Limítese a prestar atención calmadamente a este entorno relajante sin esforzarse por nada. Permita que sea el entorno quien le revele su mensaje de algún modo.

Si algunos pensamientos invaden su mente, no se preocupe. Limítese a dejarlos a un lado y continúe prestando atención al medio en el que se halla.

Si descubre que empieza a desarrollar ideas, no se preocupe, límitese a dejarlas a un lado y atienda al paisaje. Disfrute con las cosas que pueda transmitirle el entorno. Eso es todo lo que debe hacer.

[PAUSA DE 1 MINUTO]

Con mucha calma, nos alejamos de nuestro entorno.

[PAUSA]

Estamos preparados para reflexionar sobre la historia vivida.

¿Cómo ha ido? ¿Cuál es el tema que has elegido?

[SE ESPERA HASTA OBTENER LAS RESPUESTAS. ÉSTAS SE REGISTRAN EN LA FICHA]

Algunas veces las personas escogen para su imaginación un tema que les conduce a problemas. Puede parecer apropiado al comienzo, pero incluye una trampa oculta. Por ejemplo, puede desear imaginar un lago que visitó de niño, sin recordar, que casi se ahogó en él. Este doloroso pensamiento podría aparecer inesperadamente en su sueño y deteriorar su relajación. ¿Puede pensar en algún problema oculto de su tema?

[SI SE FORMULAN DIFICULTADES, SE SELECCIONA OTRO TEMA]

[EN SITUACIONES GRUPALES, PAUSA. EL GRUPO SELECCIONA LOS DETALLES ESPECÍFICOS DEL TEMA Y DE LA IMAGINERÍA: LA NATURALEZA DEL MENSAJE DE “CALMA Y PAZ” Y CÓMO Y DÓNDE APARECE]

Ahora debemos pintar los detalles del tema. ¿Qué se puede ver? ¿Qué podemos escuchar o sentir en contacto con la piel? ¿Qué podemos oler que sea relajante? Veamos si podemos pensar en algunas ideas que podamos anotar a este respecto.

[SE PIDE A LOS CLIENTES 4 Ó 5 DETALLES DE CADA CATEGORÍA: LO QUE SE VE, OYE, SIENTE Y HUELE. SE ANOTAN EN LA FICHA DE IMAGINERÍA. EN LAS SITUACIONES GRUPALES, SE PIDE A LOS MIEMBROS DEL GRUPO QUE MENCIONEN LOS DETALLES DEL TEMA SELECCIONADO. NO CONVIENE INCLUIR MÁS DE CUATRO DETALLES POR CATEGORÍA SENSORIAL]

TABLA 3.13

Por último, ¿cómo quiere que aparezca en su historia su mensaje de calma, paz y felicidad? Esto es algo que sólo será para usted. Algunas veces el mensaje se limita al disfrute de la belleza del entorno en que se encuentra. Puede reflejarse en el pozo. La persona sabia puede susurrarlo. ¿Cómo quiere que aparezca? También puede dejarse la pregunta sin responder y limitarse a disfrutar de la imaginación.

[NO SE REGISTRAN LAS RESPUESTAS DE LOS CLIENTES A ESTA PREGUNTA FINAL. ESTO ES ALGO MUY PERSONAL, EXCLUSIVO PARA EL PROPIO CLIENTE.]

Ensayo general

Imaginamos -----[SE MENCIONA EL TEMA DEL CLIENTE O DEL GRUPO]

Nos colocamos en la postura idónea para relajarnos. Cada vez nos sentimos más relajados y comenzamos a disfrutar de todos nuestros sentidos.

[AQUÍ EL ENTRENADOR PRESENTA UNA SERIE DE SUGERENCIAS SENSORIALES EXTRAÍDAS DEL LISTADO DEL CLIENTE O DEL GRUPO. EL ENTRENADOR SUGIERE UNA DE CADA UNA DE LAS CUATRO CATEGORÍAS, HASTA PRESENTAR UN TOTAL DE TRES O CUATRO SUGERENCIAS DE CADA CATEGORÍA. POR EJEMPLO, EL ENTRENADOR DICE: “VE EL CIELO AZUL, (LO QUE VE), ESCUCHA EL VIENTO EN LOS ÁRBOLES... SIENTE EL CALOR DEL SOL SOBRE SU PIEL... OYE EL TRINO DE LOS PÁJAROS EN LA DISTANCIA... (AHORA YA SE HA PRESENTADO UNA SUGERENCIA DE CADA CATEGORÍA), VE LOS ÁRBOLES DISTANTES... ESCUCHA LOS PÁJAROS TRINAR PACÍFICAMENTE... SIENTE LA CARICIA DEL ROCÍO PRIMAVERAL... Y HUELE LA FRESCA ESENCIA DE LAS FLORES... MIENTRAS LAS NUBES FLOTAN SUAVEMENTE SOBRE SU CABEZA... EL VIENTO ZARANDEA LOS ÁRBOLES... EL VIENTO RECORRE SU PIEL... ¡LA FRAGANCIA DE LAS FLORES ES TAN PACÍFICA!” (YA SE HAN PRESENTADO TRES SUGERENCIAS DE CADA CATEGORÍA)]

Ahora, durante los siguientes 10 minutos disfrute de su fantasía relajante. Recuerde prestar atención a todos sus sentidos.

[PAUSA DE 10 MINUTOS]

... página anterior

TABLA 3.13

Con suavidad, prescinda de todo aquello a lo que esté prestando atención. Hemos finalizado nuestro ejercicio de imaginería. Lentamente abra los ojos, respire profundamente y estírese. ¿Qué tal le fue?

[COMENTAR EL EJERCICIO, AÑADIR MODIFICACIONES SI HAN SURGIDO PROBLEMAS]

Durante esta semana practicará este ejercicio 15 minutos cada día. Su fantasía puede cambiar, pero manténgase dentro del tema general que ha seleccionado para que pueda desarrollarse en usted. Y antes de cada sesión, destine unos pocos minutos a estirarse o a respirar como preparación previa al ejercicio de la fantasía.

Ficha de imaginería intuitiva

Tema de la imaginería:

¿Qué se ve?

¿Qué se escucha?

¿Qué se siente en contacto con la piel?

¿Qué fragancias se huelen?

Técnica 6: Meditación

La meditación es quizá la forma más desafiante de relajación. De todas las técnicas, es la más pasiva y focalizada. Por supuesto, las instrucciones de la meditación son esencialmente instrucciones para “mantener una concentración pasiva y simple” y no hacer ninguna otra cosa. Específicamente, todas las formas de meditación conllevan la atención continua a un estímulo simple o al flujo momento-a-momento de todos los estímulos. En mi práctica introduzco ocho técnicas de meditación (Tabla 3.14), siete de ellas asociadas con los campos de actividades de la relajación.

De los ocho tipos de meditación, la meditación sobre el balanceo es la más fácil de poner en práctica; el resto requiere básicamente las mismas habilidades. Y contrariamente a la preferencia casi universal por parte de los instructores occidentales por la meditación mantra, no considero que esta forma de meditación sea más fácil que las demás.

En la investigación se observa que la meditación produce silencio mental y, como el yoga y la respiración, fortaleza y conciencia, gozo, amor y agradecimiento, así como también el estado de oración. Mi experiencia clínica, por su parte, sugiere que algunas veces favorece la desconexión (del mismo modo que cuando una persona es “plenamente consciente y concentrada” mientras se “aleja o retira de las distracciones”).

Los investigadores se han mostrado algo confusos sobre la aplicación de la meditación. El modelo de especificidad considera que la meditación es una técnica cognitiva (Davidson & Schwartz, 1976). Sin embargo, la meditación parece producir cierto impacto sobre los síntomas somáticos (Lehrer, Carr, Sargunraj & Woolfolk, 1994). Si tuviéramos que enumerar las aplicaciones mencionadas, es probable que incluyeran las mismas aplicaciones referidas a las técnicas restantes. La forma de meditación más ampliamente practicada e investigada en Estados Unidos, la meditación trascendental, ha contribuido a añadir más confusión.

La Universidad Internacional Maharishi de Meditación Trascendental, plenamente reconocida y constituida por profesionales licenciados y doctores, defiende conclusiones que ninguna otra técnica formal de la relajación ha hecho públicos anteriormente. Se ha “demostrado” que la meditación trascendental aumenta el CI, cura enfermedades y evoca poderes paranormales y sobrehumanos, incluyendo el de levitar, convertirse en invisible y acceder y manipular la realidad directamente a nivel del *quantum* (Smith, 1992). Dada esta tendencia a la exageración, prefiero no añadir ninguna afirmación categórica sobre la meditación. Invito a los lectores a probar la meditación con apertura de miras y con expectativas modestas.

TABLA 3.14 OCHO TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

Campo de relajación	Meditación relacionada
Somática/emoción	Sensación somática –meditación sobre sensaciones físicas de relajación
Respiración	Meditación respiratoria
Movimiento/postura	Movimiento –meditación sobre el balanceo
Cognitiva interna (vocal/ auditiva)	Meditación mantra
Cognitiva interna (visual)	Meditación sobre una imagen mental simple
Externa (vocal/auditiva)	Meditación sobre un sonido simple (melodía, etc.)
Externa (visual)	Meditación sobre un estímulo visual (vela) Meditación en la pura atención

La meditación es una técnica difícil que muchas veces conviene probar una vez dominada alguna de las restantes técnicas de relajación a modo de preparación. Es una técnica (con la posible excepción de la meditación con balanceo) que no es apropiada para los individuos que encuentren dificultades para concentrarse y que se distraigan con facilidad o que requieran un formato de entrenamiento muy estructurado y conocido. Deberían tomarse ciertas precauciones al tratar de enseñar meditación a individuos que se opongan irracionalmente a ella por motivos religiosos.

Durante la presentación de la meditación se debería hablar con suavidad, sencillez y claridad. Conviene evitar todo color o inflexión de voz, pero también el aburrimiento y la monotonía. Son preferibles las frases breves y claras.

Fase 1: Explicación y razonamiento

Se trata de presentar la meditación de un modo que sea coherente con la propia sencillez de la técnica. Se presentan las instrucciones globales del siguiente modo: “Presten atención a un estímulo simple. Cada vez que se produzca alguna distracción, vuelvan a prestar atención al estímulo”. Se previene a los clientes de que las distracciones no son sólo normales, sino parte de un proceso de aprendizaje de la meditación.

Fase 2 y 3: Demostración y Ensayo General

A continuación pueden presentarse demostraciones de 90 segundos de cada una de las siete modalidades de meditación, concluyendo con la meditación en la atención, y se invita a los clientes a continuar durante 3 minutos con la técnica que prefieran. Véase Tabla 3.15 para un guión completo.

Fases 4 y 5: Comprobación y Modificación

Distracciones

La distracción es probablemente una experiencia universal de la meditación tanto para los principiantes como para las personas experimentadas en la técnica de meditación. Se pueden presentar todo tipo de pensamientos –recuerdos, planes del día, emociones, imágenes, sensaciones físicas, sonidos del exterior, etc.–. Muchos principiantes creen erróneamente que la práctica correcta requiere una concentración ávida, como si la meditación fuera equivalente a un juego de videoconsola (donde el desviar la atención durante un

segundo puede conllevar la pérdida de millones de puntos). De hecho, la distracción es una parte normal de la meditación. Se necesita distraerse para avanzar en la meditación.

El objetivo de la meditación no es tanto la concentración de la mente sino la recuperación sistemática y tranquila de la atención a un objeto focal tras cualquier tarea. Esto puede suceder centenares de veces a lo largo de una sesión. Sin embargo, conviene recuperar la atención con toda la calma y tranquilidad posible, y es precisamente a través de estas oportunidades de *recuperación* de la atención como la persona practica gradualmente la concentración en la meditación.

Invito a los clientes a considerar los dos siguientes ejemplos derivados de la meditación en la palabra “uno”. Ambos muestran el mismo número de distracciones; en el segundo caso las distracciones se manejan apropiadamente, no así en el primero.

“Uno... uno... uno... Hm, quiero una hamburguesa. ¡Vaya! Me he distraído. ¡Tengo que concentrarme mejor! ¡Por todos los santos! UNO... UNO... UNO...”

“Uno... uno... uno... Hm, quiero una hamburguesa. Bueno..., uno... uno... uno...”

Son modos meditativos y no meditativos de manejar la distracción. Algunas reacciones meditativas son:

“No pasa nada... Vuelvo a concentrarme con calma”.

“Estoy distraído. No importa, es parte de la meditación. Vuelvo a concentrarme con tranquilidad”.

“Mi mente vuelve a vagar. Es interesante. Vuelvo a meditar”.

“Hola, distracción. Más adelante te dedicaré tiempo, ahora volveré a meditar”.

Algunas respuestas no meditativas pueden ser:

“Mi mente está vagando. Nunca llegaré a meditar. Me siento frustrado”.

“Menuda idea más importante sobre mi problema laboral. Tengo que pensar en ella o mi problema no se resolverá nunca”.

“Esta distracción es divertida. La conservaré porque es tan grata como la misma meditación”.

Muchos instructores han presentado descripciones muy útiles para el manejo fácil de la distracción durante la meditación. Larence LeShan (1974) dice:

Permítase hacer cambios de dirección constantes. Los hará de cualquier modo y le resultará mucho más cómodo y además progresará mejor con su ejercicio si se concede ese permiso. Trátese como si fuera un niño querido a quien un adulto trata mantener paseando por un camino estrecho. El niño está pleno de energía y corre por la ladera tratando de coger flo-

res, sintiendo la hierba, subiéndose a los árboles. Cada vez que sea consciente de que el niño abandona el camino, usted se dice a sí mismo: “En efecto, así son los niños. Muy bien, vuelve al camino”, y vuelva con suma calma y atención al mero hecho de la observación. Una y otra vez comprobará que está pensando en alguna otra cosa o traduciendo su percepción en palabras o en algún otro código. En cada uno de estos casos, debería decir algo equivalente a “Aquí estoy, vuelta al trabajo” (p. 54).

Pat Carrington, una conocida instructora, dice:

Al meditar, no conviene forzar los pensamientos para que se alejen de la mente. Mientras medita, por su mente pasarán todo tipo de pensamientos. Trátelos del mismo modo que trataría a las nubes que cruzan el cielo. Usted no empuja a las nubes, pero tampoco se aferra a ellas. Se limita a verlas llegar y pasar. Lo mismo ocurre con los pensamientos durante la meditación, límitese a observarlos, y cuando se sienta cómodo haciéndolo, vuelva a meditar (p. 25).

En otro pasaje, Carrington recomienda no oponerse a los pensamientos que se escurren en la mente durante la meditación. Tales distracciones son una parte natural de la experiencia meditativa de cualquier persona. De hecho, puede ser señal de que la meditación está funcionando debidamente. La instructora sugiere que se dé la bienvenida a estos pensamientos.

Como se haría con un amigo a quien se aprecia, pero con quien uno no se puede quedar por falta de tiempo en ese preciso momento. Imagine que permite que ese amigo siga andando a su lado, pero usted no se implica en su conversación. En otras palabras, fluya con los pensamientos que surjan durante la meditación y permítales su permanencia pero sin adherirse a ellos (p. 20).

El problema de la atención

La meditación en la pura atención puede ser difícil de describir. La experiencia demuestra que es preferible comenzar con instrucciones simples y algo poéticas (como en el guión de la Tabla 3.15) y ofrecer explicaciones a medida que se presentan las dudas. El objetivo de este tipo de meditación no es prestar atención a un estímulo preseleccionado. En lugar de esto, la persona se limita a prestar atención, a advertir lo que sucede y a retirar la atención de cualquier estímulo que se introduzca en la conciencia –cualquier pensamiento, sentimiento, sensación, sonido, idea, etc.–. Uno no trata de imaginar, pensar, esforzar o hacer algo con los pensamientos, sentimientos o sensaciones experimentadas. Nos limitamos a permitir el vaivén de los mismos y esperamos hasta el siguiente. Quien practica la meditación en la pura aten-

ción es un mero observador neutral, que mira el mundo tal como es, sin el colorido que le confieren las emociones, los juicios y las evaluaciones.

La meditación en la pura atención es imposible de explicar en términos de lógica pura. Puede servirnos pensar en múltiples imágenes, por ejemplo, la de permanecer sentados al lado de un riachuelo que fluye tranquilamente. Una variedad de objetos inesperados flota lenta y continuamente a nuestro lado. Se observa un pedazo de madera que se acerca y se aleja de nosotros, a continuación un grupo de hojas, después algunas semillas. En esta clase de meditación se trata a cada pensamiento, sentimiento y sensación como algo que surge por derecho propio. La tarea consiste simplemente en reconocer que está ahí (“Ah, un pensamiento... es interesante”) y dejarlo marchar después de unos segundos, esperando con calma hasta que surja un nuevo estímulo.

Muchas personas se esfuerzan demasiado al practicar esta forma de meditación. No es necesario imaginar las conexiones entre los estímulos; a menudo no existe ninguna. La tarea no consiste en buscar una comprensión profunda. Tampoco se requiere prestar atención a ningún pensamiento, sentimiento o sensación durante un determinado período de tiempo. De hecho, el tiempo destinado a un pensamiento, sensación o sentimiento podría ser el equivalente al que, en la vida real, una hoja necesita para pasar frente a nosotros y desaparecer, o el tiempo que dura una ráfaga de viento. Y en esta modalidad meditativa las distracciones no son motivo de preocupación. Cada vez que nos distraemos, lo advertimos como un estímulo más y seguimos prestando atención a cualquier estímulo que pueda surgir en la conciencia.

A continuación se señalan algunas sugerencias que puedan favorecer la meditación:

- Iniciar la meditación precediéndola de algún otro ejercicio de relajación. Mi recomendación es un período de 20 minutos de preparación previa a la meditación que incluya algunos estiramientos y ejercicios respiratorios.
- Los clientes a quienes les cueste prestar atención a un estímulo meditativo simple pueden beneficiarse de meditaciones combinadas, por ejemplo, meditación mantra, meditación respiratoria, etc.
- Los principiantes pueden beneficiarse de las meditaciones breves, 5-10 minutos de tiempo.
- Se recomienda la práctica en un entorno simple que fomente el silencio mental, la relajación mental, la fortaleza y la conciencia, y el estado de devoción.

TABLA 3.15 GUIÓN PARA LA MEDITACIÓN

(Las palabras que se encuentren en **negrita** o entre [CORCHETES] son instrucciones específicas para los entrenadores. Estas palabras no deben leerse ni decirse a los clientes).

Explicación y razonamiento

[PREPARACIÓN: UNA VELA Y UNA CAMPANILLA]

La meditación es un ejercicio muy simple. De hecho, las instrucciones pueden simplificarse en dos frases: prestar atención tranquilamente a un estímulo simple. Recuperar la atención con calma después de cada distracción... una y otra vez. En este ejercicio trataremos de probar siete modalidades de meditación y concluiremos con una técnica denominada de conciencia plena. Tendrán la oportunidad de seleccionar la modalidad que mejor se adapte a su estilo. En una de las modalidades usaremos una vela que encenderé a continuación.

[SE ENCIENDE LA VELA]

Demostración

Meditación somática

Comencemos cerrando los ojos. Nos cercioramos de estar sentados en una postura cómoda y erecta. Nuestros pies descansan sobre el suelo.

[PAUSA]

Durante el siguiente minuto, prescindimos de las preocupaciones del día. Éste es un momento del día que nos corresponde sólo a nosotros. No hay nada que debamos hacer.

[PAUSA]

Prescindimos de todas las tensiones que podamos sentir. Y nos relajamos.

[PAUSA]

¿Qué sentimos a medida que comenzamos a relajarnos? ¿Sentimos calor? ¿Sentimos que nos hundimos? ¿Nos sentimos pesados? Es posible sentir calor en el abdomen, como la agradable sensación que se tiene tras ingerir una taza de chocolate o de sopa caliente.

[PAUSA]

TABLA 3.15

Durante el siguiente minuto permitimos que la tensión ceda y con mucha calma comenzamos a prestar atención a las sensaciones de nuestro cuerpo. Cada vez que nos aparecen pensamientos diferentes, prescindimos de dichos pensamientos y volvemos a prestar atención a las sensaciones de relax de nuestro cuerpo.

[PAUSA DE 45 SEGUNDOS]

Meditación con movimiento de balanceo

Estamos preparados para avanzar. Pensemos en todas las ocasiones de la vida en las que el suave movimiento de balanceo nos ha resultado agradable y tranquilizador. Podríamos estar en un bote en el centro de un lago, balanceándonos suavemente por efecto de las olas. Podríamos estar en una mecedora en el porche. Estamos en paz. Nada ocupa nuestras mentes. Nos balanceamos suavemente hacia delante y hacia detrás, una y otra vez. Podríamos estar balanceando o meciendo a un niño en brazos. Existe algo muy calmante y meditativo en el simple hecho del balanceo.

A partir de este momento comenzamos a balancearnos en nuestra silla.

[PAUSA]

Dejamos que cada movimiento sea más fácil y más agradable. Permitimos que el balanceo se produzca sin ningún esfuerzo. Dejamos que el cuerpo se mueva a solas, a su propio ritmo y a su propia velocidad. Lo único que debemos hacer es prestarle atención.

[PAUSA]

Dejamos que cada movimiento sea más y más sutil, de modo que alguien que pudiera estar mirándonos casi no advirtiera que estamos balanceándonos. Durante el siguiente minuto, prestamos atención al suave y silencioso balanceo.

[PAUSA DE 90 SEGUNDOS]

Con lentitud recuperamos la atención. La meditación es muy simple. Es normal que nuestra mente vague. Si nos distraemos, no pasa nada. Es lo normal.

Meditación respiratoria

Avanzamos. Realizamos una inspiración profunda y nos relajamos. Dejamos que nuestra respiración siga su propio ritmo de un modo libre y fácil. No hay nada que debamos hacer. Prestamos atención a nuestro movimiento respiratorio de inspiración y expiración. Y cada vez que nos distraemos, recuperamos la atención y nos concentramos en la respiración.

[PAUSA DE 90 SEGUNDOS]

TABLA 3.15

Meditación mantra

Suavemente liberamos nuestra atención del objeto o estímulo que la retenga. Dejamos que una palabra relajante, por ejemplo *paz*, entre en nosotros como un eco en la distancia. Permitimos que la palabra se reproduzca una y otra vez, a su propio ritmo y volumen.

La palabra no necesariamente sigue nuestro ritmo respiratorio. Nos limitamos a prestar atención a la palabra a medida que se repita una y otra vez. Es normal que nuestra mente se distraiga. Recuperamos la atención y la concentramos en la palabra.

[PAUSA DE 90 SEGUNDOS]

Meditación sobre una imagen visual

Con mucha calma dejamos a un lado el estímulo en el que estábamos concentrados. Cerramos los ojos, pensamos en la imagen de un punto simple de luz, la llama de una vela o una estrella.

Y con total calma prestamos atención a la imagen.

Y tras cada distracción volvemos a concentrar nuestra atención sobre la imagen.

[PAUSA DE 90 SEGUNDOS]

Meditación sobre una imagen externa

Con calma prescindimos del objeto o estímulo al que prestamos atención. Lentamente abrimos un poco los ojos. Nos fijamos en la vela que arde frente a nosotros. Cada vez que nuestra mente vaga, recuperamos la atención.

[PAUSA DE 90 SEGUNDOS]

Meditación sobre un sonido

Y ahora, con mucha calma escuchamos este sonido mientras suena y se disuelve en el silencio.

[SE HACE SONAR LA CAMPANILLA. SE ESPERA DURANTE 1 MINUTO]

Meditación en la pura atención

Y suavemente volvemos a recuperar la atención. Si lo deseamos podemos abrir los ojos.

El mundo está repleto de sonidos, imágenes y sensaciones.

Nosotros somos un espejo.

Con calma reflejamos lo que pasa por nuestro lado. No hay razón para pensar en nada.

[PAUSA]

Continúa

... página anterior

TABLA 3.15

Con los ojos cerrados y sin pensar en nada. ¿Qué advertimos a nuestro alrededor? ¿Qué sonido, imagen o sensación nos llega?

[PAUSA]

Cada vez que advertimos algo, está bien. Suavemente lo identificamos, lo colocamos a un lado y volvemos a prestar atención. Con la mente abierta hasta que observemos el siguiente estímulo.

[PAUSA]

Cuando percibimos algo otra vez (sensación, emoción, pensamiento...), lo identificamos tranquilamente, lo apartamos de nuestra atención y continuamos observando.

Somos observadores neutrales, esperando calmada y relajadamente... sin hacer nada, pero advirtiendo lo que llegue a nuestra mente.

Cada momento viene y va. El río del tiempo pasa lentamente.

[PAUSA DE 90 SEGUNDOS. SUENA LA CAMPANILLA]

Ahora, con calma, recuperamos la atención. Hemos experimentado estas meditaciones:

Prestar atención al propio cuerpo mientras se relaja.

Balanceo suave.

El flujo respiratorio, inhalación / exhalación.

Prestar atención a la palabra *paz* mientras se reproduce una y otra vez.

Prestar atención a un punto de luz con los ojos cerrados.

La luz de una vela.

El sonido de una campanilla.

Hemos acabado limitándonos a ser meros observadores, espejos que reflejan el ir y venir de todos los estímulos.

¿Qué modalidad meditativa le ha gustado más a cada uno?

[PAUSA DE 15 SEGUNDOS]

Ensayo general

Durante los siguientes minutos, con mucha calma practicaremos la modalidad meditativa que más nos haya gustado.

Nuestro cuerpo se relaja... balancea... respira... la palabra paz... un punto de luz... la llama de una vela... un sonido... el ir y venir del momento.

Con mucha calma prestamos atención y cada vez que nos distraigamos recuperamos la atención... una y otra vez.

[PAUSA DE 3 MINUTOS]

TABLA 3.15

Lentamente prescindimos del estímulo al que prestábamos atención. Suavemente abrimos los ojos completamente. Respiramos profundamente y nos estiramos. Esto completa el ejercicio de meditación.

A continuación se presenta el listado de las modalidades de meditación que hemos probado. ¿Cuál de ellas prefiere practicar?

[SE PRESENTA EL CUADRO DE MODALIDADES MEDITATIVAS]

Menú de modalidades de meditación

_____ Meditación sobre sensaciones físicas de relajación

_____ Meditación sobre el balanceo

_____ Meditación respiratoria

_____ Meditación sobre la palabra “paz” o sobre otra palabra o sílaba (escríbala aquí: _____)

_____ Meditación sobre una imagen mental simple (imagen: _____)

_____ Meditación sobre una vela

_____ Meditación sobre el sonido de una campanilla, u otros sonidos

_____ Meditación siendo espejo u observador neutral, meditación en la pura atención

Práctica de los patrones de voz usados para la relajación

Conviene señalar que el volumen, velocidad e inflexión de la voz pueden producir un profundo impacto sobre el éxito del entrenamiento en relajación. En el entrenamiento a los terapeutas para que desarrollen el tono de voz apropiado para la técnica, solemos hacerlo con ayuda de un listín de teléfono. La calidad de la voz es suficiente para sugerir la calidad de la relajación asociada a la técnica. A continuación se incluyen algunas diferencias claves entre las técnicas.

RMP

La consigna “tensar” debería ser hecha de un modo relativamente alto y tenso, como si se tratara de un entrenador deportivo pidiendo a sus estudiantes que se esfuercen más. La consigna “soltar” debería comunicar el cese de la tensión. La primera de las cuatro consignas para “soltar” debería hacerse con un suspiro, casi como si el instructor también estuviera distendiéndose. Las consignas restantes deberían realizarse lenta y suavemente, de forma monótona y poco interesante, como una grabación que ha sido deliberadamente enlentecida.

Entrenamiento autógeno

Se habla en un tono lento y monótono, mostrando poca inflexión y color.

Ejercicios respiratorios

Se modelan las instrucciones con las propias inhalaciones y exhalaciones. Además, se añade un toque “respiratorio” al discurso, aumentando el flujo de aire cada vez que se vocaliza una palabra. La voz debería ser calmada, refrescante y vigorosa.

Estiramientos yoga

Conviene hablar de forma pausada, sugiriendo el acto de estirar y aflojar el músculo con suma lentitud, prolongando las vocales y hablando como si uno mismo se estuviera estirando. La voz debería ser calmada, refrescante y vigorosa.

Imaginería

El tono empleado para la fase de desconexión debería ser tranquilo y monótono; por el contrario, cuando se desea fomentar la vinculación el tono debería conllevar más inflexiones que se correspondan con las frases claves de la historia narrada. Tal tono no difiere mucho del empleado cuando se narra una historia interesante a un niño.

Meditación

La voz debería ser suave, simple y clara. Conviene evitar todo color o inflexión, pero tampoco se debería hablar de forma monótona o aburrida. Conviene usar frases breves y claras.

Resolución de algunos problemas

El problema de los estados negativos

Cualquier forma de relajación puede evocar estados mentales indeseados o aversivos. Tales estados negativos (Estados N) pueden conllevar sensaciones físicas, emociones negativas y preocupación. Los orígenes de tales estados son diversos. Algunos estados negativos reflejan la valoración que el sujeto hace de la relajación:

Resistencia a ceder

En la vida cotidiana conseguimos nuestros objetivos mediante la planificación y el esfuerzo; en la relajación, debemos prescindir de la planificación y del esfuerzo con el fin de alcanzar mayor simplicidad en la concentración de la atención. Al principiante puede costarle este cambio inicial y puede sentir que la tarea de soltar para lograr los posibles beneficios de la relajación es imposible.

Miedos a “perder el control”

La persona puede temer la tarea de soltar y puede creer erróneamente que conlleva “enloquecer”, “enfermar”, etc.

Preocupaciones sobre la reducción de la eficacia personal

Los clientes pueden temer que la relajación contribuya a la “vagancia” o a la reducción de la capacidad para trabajar o realizar algo con la debida eficacia.

Valoración negativa de los Estados R

Los clientes pueden no estar familiarizados con muchos de los Estados R que han identificado previamente, incluyendo las señales fisiológicas de reducción de la activación (p. ej., aumento del flujo sanguíneo en las extremidades, reducción del ritmo respiratorio y cardíaco), reducción de síntomas, sensaciones de alivio de la tensión cognitiva y somática, desconexión, silencio mental, etc. Desconociendo que tales experiencias son una parte normal de la relajación, los clientes pueden considerarlas amenazadores y temer que puedan enfermar o enloquecer.

Experiencias previas aversivas vinculadas a la relajación

Algún cliente ha podido padecer previamente alguna experiencia aversiva o incluso traumática vinculada a la relajación. Las experiencias pasadas negativas pueden limitar el deseo de los clientes para volver a confiar en la relajación y generar inquietud en el curso del proceso de entrenamiento.

Asociaciones negativas vinculadas a las técnicas de relajación

Una técnica de relajación puede recordar al cliente alguna experiencia negativa que nada tenga que ver con la técnica misma. Por ejemplo, un cliente puede emplear una imagen del mar para relajarse y recordar repentinamente un caso en el que sufrió una insolación. Estos casos pueden darse cuando las técnicas se imponen al cliente sin la debida atención a las características individuales.

Otras formas de estados negativos reflejan procesos secundarios que se ponen en marcha a través del mantenimiento de atención simple y pasiva.

Aumento de sensibilidad

Una consecuencia de todo entrenamiento en relajación es la reducción de los estímulos externos e internos potenciales. En la tranquilidad de una sesión de práctica, la persona puede advertir sutiles fuentes de estímulos que ordinariamente pasan inadvertidos. Puede advertir el ritmo cardíaco y respiratorio, el estado emocional subyacente, etc. Un cliente que no haya sido debidamente preparado podría vivenciar estas experiencias como amenazantes.

Desconexión, desorientación y despersonalización

A través de la desconexión, el cliente se repliega y es menos consciente del mundo exterior. En la relajación, esto contribuye al foco simple de un estímulo restringido minimizando la distracción. Sin embargo, si el cliente reanuda sus actividades cotidianas mientras sigue desconectado, es posible que experimente despersonalización o desorientación.

Reducción de las barreras defensivas

La relajación puede reducir los esfuerzos defensivos para negar o ignorar los pensamientos y sentimientos amenazadores. Para el psicoanalista experimentado, la emergencia de este material amenazante puede constituir la base de su tratamiento, sin embargo, dicho material puede interferir con el curso de la relajación si no se maneja adecuadamente.

Reducciones de pensamiento crítico y evaluación de la realidad

A medida que nos relajamos, reducimos voluntariamente los esfuerzos por analizar y controlar, incluyendo el pensamiento crítico y analítico. En

algunos contextos esto puede contribuir al disfrute, como cuando leemos abortos una novela o vemos una película. Sin embargo, la reducción del pensamiento crítico y de la evaluación de la realidad puede hacernos más susceptibles a los pensamientos y fantasías problemáticas que puedan surgir durante la relajación. Por ejemplo, en el curso de los acontecimientos de un día, un cliente podría pensar: “Algunas veces mientras practico la relajación siento que floto. ¿Estaré flotando realmente?”. Normalmente puede valorar razonablemente tal sensación: “Realmente no floto, sólo experimento un efecto de la relajación”. Sin embargo, si tal pensamiento se produjera en un estado de relajación profunda, donde la evaluación racional se reduce significativamente, el cliente podría pensar que levita y, consecuentemente, experimentar angustia.

Hiperventilación/Hipoventilación

Hemos visto que los cambios de respiración en la relajación pueden producir el aumento o la reducción de dióxido de carbono (CO₂). Tal hiper o hipoventilación puede producir estados subjetivos aversivos como el del mareo y la ansiedad.

Supuestos cambios en el funcionamiento cerebral

A medida que se profundiza en la relajación, algunas partes del cerebro, como el córtex cerebral, pueden empezar a ser cada vez menos activas. Otras partes, quizá aquéllas que en la vida cotidiana son menos activas, aumentan su actividad. Esto podría generar el crecimiento espontáneo de actividad cognitiva o imaginaria, los estados emocionales intensos y vívidos, los cambios en la imagen corporal e incluso algunos fenómenos paranormales.

Manejo de los estados negativos en la relajación

Muchas veces es suficiente con explicar que los estudiantes de relajación, al igual que los estudiantes de cualquier otra disciplina (deportes, baile, etc.), experimentan altibajos. Tales ciclos son parte natural del crecimiento y del movimiento. El mismo proceso de “profundización” durante una sesión puede desencadenar distracciones y problemas. La respuesta apropiada a tales distracciones inespecíficas consiste en reanudar la práctica. Así es como se desarrollan las habilidades de relajación. Sin embargo, si persisten los problemas, o si estos se mantienen incluso después de que haya concluido la sesión, se podría experimentar con las siguientes modificaciones:

1. Acortar el ejercicio.
2. Practicar el ejercicio con menos vigor (sobre todo las técnicas físicas).

3. Preceder a cada ejercicio (sobre todo los mentales) con 5 ó 10 minutos de los ejercicios físicos preferidos a modo de preparación.
4. Seleccionar ejercicios que requieran menos concentración y pasividad en el campo de relajación seleccionado. Por ejemplo, en lugar de meditar sobre la propia respiración, el cliente podría probar la respiración diafragmática.
5. Probar ejercicios de otros campos de relajación (somático, respiratorio, cognitivo, etc.).
6. Aportar una mayor estructura reduciendo las pausas y los períodos de silencio y seguir un patrón caracterizado por proporcionar instrucciones de forma continua.
7. Aumentar la complejidad de los ejercicios introduciendo elementos de múltiples ejercicios.
8. Revisar un ejercicio, eliminando cualquier elemento que provoque asociaciones angustiosas.
9. Introducir frases de ánimo y apoyo.
10. Complementar los ejercicios con música o grabaciones de sonidos naturales.
11. Aumentar la estimulación externa (luces encendidas, ventanas abiertas, practicar en posición erecta, etc.).
12. Practicar en grupo.
13. Tomarse un descanso en las sesiones de relajación con ayuda del profesional y practicar las actividades informales que no generen problemas.
14. En las instrucciones, eliminar las frases que sugieran desconexión.
15. En las instrucciones, subrayar las frases que sugieran efectos específicos (reducción de síntomas, alivio de tensión, sentimientos positivos).

Si persiste la angustia producida por efecto de la relajación, podría recomendarse al cliente que solicite psicoterapia profesional.

Somnolencia y dormir

Casi todas las personas que han aprendido alguna técnica de relajación se han dormido alguna vez. Los clientes se preguntan muchas veces si la somnolencia o el mismo sueño son algo normal y les preocupa cómo resolver este problema. El Estado R de somnolencia es una parte normal de la relajación, particularmente de las técnicas cognitivas y de la RMP. Sin embargo, la somnolencia puede ser motivo de distracción innecesaria causada por factores no vinculados a la relajación. A continuación se presentan algunos de estos factores.

Incapacidad para diferenciar la relajación del sueño

El principiante, a menudo, sólo dispone de una vaga perspectiva sobre la naturaleza de la relajación. Del mismo modo que a un cocinero con poca experiencia todas las cocinas orientales pueden parecerle idénticas, el cliente con poca experiencia puede pensar en las técnicas de relajación como diferentes técnicas para dormirse. Del mismo modo, a las personas principiantes en los ejercicios de relajación les cuesta diferenciar los efectos que acabamos de mencionar y pueden verlos todos en términos de una experiencia de relajación que conocen bien: dormirse.

Incapacidad para diferenciar la desconexión del sueño

Como los sentimientos de desconexión a menudo preceden al sueño normal, los clientes creen que van a dormirse cuando comienzan a desvincularse de los estímulos que les rodean. En la relajación, a diferencia del sueño, la desconexión suele venir acompañada de la atención continuada hacia un estímulo simple. A medida que se desarrollan las habilidades de relajación, los clientes aprenden a diferenciar la desconexión del sueño.

Falta de destrezas para la relajación

El cliente que carece de las destrezas necesarias para prescindir pasivamente de los esfuerzos analíticos y dirigidos a la obtención de metas y de destrezas para mantener la atención pueden caer dormidos durante el entrenamiento en relajación.

Falta de sueño

Es probable que el cliente cansado o con carencia de sueño se duerma durante la sesión de relajación. Ésta es la respuesta fisiológica normal a una necesidad fisiológica.

Relajación tras la ingestión de alimentos o consumo de alcohol

Tras las comidas es frecuente dormirse. El consumo de alcohol, aunque relajante, contribuye a la reducción de la conciencia.

Relajación en una postura o a una hora y lugar asociados con el sueño

Los clientes suelen optar por poner en práctica la relajación en una postura reclinada, a la hora de acostarse, en la cama o en la habitación. Desafortunadamente, tales prácticas tienden a evocar asociaciones de sueño y sugieren que es hora de dormirse más que de relajarse.

Relajación en un medio poco ventilado

La reducción de oxígeno y el incremento de dióxido de carbono pueden contribuir a producir sensaciones de adormecimiento.

Consumo de medicaciones que puedan contribuir a producir adormecimiento

Muchas medicaciones, como los habituales antihistamínicos y analgésicos, producen somnolencia como efecto colateral. Tales medicaciones, si se toman inmediatamente antes de una sesión práctica, pueden aumentar la probabilidad de caer dormido.

El deseo de evitar una técnica de relajación, un instructor o un lugar

Un cliente a quien no le guste una técnica o un instructor o un lugar puede responder a este sentimiento adormeciéndose o durmiéndose.

Relajación en entornos que distraigan

Un lugar puede ser demasiado ruidoso, incómodo, caluroso o desagradable. El cliente puede responder a tales estímulos durmiéndose.

Evitación de los Estados N

Los clientes pueden adormecerse o dormirse para evitar los efectos amenazadores negativos que hemos considerado anteriormente.

Evitación del estrés externo mediante la relajación

Algunas veces, los clientes emplean la relajación como estrategia para evitar pasivamente el manejo de las demandas de la vida. Por ejemplo, una persona puede tener la desagradable obligación de enfrentarse a un problema económico. Tal cliente puede manejar inocentemente tal angustia emocional practicando una técnica de relajación. Sin embargo, si no se adopta alguna medida o si no se planifica alguna acción, la relajación puede convertirse en el instrumento para evitar tal responsabilidad. El cliente puede tender a dormirse.

Relajación excesiva

Los clientes difieren en la tolerancia a la duración de la práctica. Para algunos, 15 minutos es suficiente; para otros, 1 hora. Los clientes que practican durante demasiado tiempo corren el riesgo de dormirse.

Aplicación incorrecta de la técnica o del nivel de relajación

Un cliente puede practicar una técnica que sea demasiado avanzada o simplemente inapropiada. Incapaz de desarrollar con efectividad las destrezas relacionadas con la atención pasiva, podría dormirse.

Enfermedad

Si un cliente se recupera de la enfermedad o de una intervención quirúrgica, el cuerpo puede necesitar el sueño reparador.

Manejo del adormecimiento y del sueño en la relajación

Si el sueño es temporal y ocasional, puede ser ignorado. Si es problemático, el instructor podría recomendar:

1. Dormir unos pocos minutos antes de la relajación.
2. No comer antes de la relajación.
3. Si fuera posible, evitar la toma de medicación antes de la relajación.
4. No tomar bebidas alcohólicas antes de la relajación.
5. Practicar en un recinto bien ventilado.
6. No practicar en un recinto asociado con el sueño (habitación...).
7. No practicar a la hora de acostarse, ni de la siesta o en cualquier otro momento asociado con el sueño.
8. No practicar en los momentos del día en los que ordinariamente se está en situación de alerta.
9. No practicar en una posición asociada con el sueño (tumbado, reclinado).
10. Preceder el ejercicio de relajación preferido con ejercicios diseñados para incrementar la activación y el flujo sanguíneo o el Estado R de fortaleza y conciencia (pasear, cantar, yoga, respiración).
11. Probar una técnica diferente de relajación.
12. Acortar el ejercicio de relajación.
13. Incluir un componente físico en el ejercicio.
14. Complicar el ejercicio de relajación.
15. Introducir sugerencias para “permanecer despiertos” en el ejercicio de relajación.
16. Practicar en grupo.
17. Practicar con las luces encendidas.
18. Introducir música o sonidos de fondo.

TABLA 3.1
PAUTAS PARA SELECCIONAR UNA ACTIVIDAD DE DESCANSO

1. Seleccionar una actividad que implique el mínimo movimiento o esfuerzo físico. En este sentido, conviene evitar los deportes, el baile y los pasatiempos similares.
2. Seleccionar una actividad que pueda ser ejecutada a solas, sin distracción externa. Evitar hablar por teléfono, conversar con amistades, participar en juegos de mesa, iniciar una actividad sexual o similares.
3. Cuidar que la actividad no sea analítica ni dirigida a metas específicas. Evitar las actividades que tengan una finalidad seria, como hacer deberes, practicar un instrumento musical (para la clase o con finalidad profesional), resolver jeroglíficos complicados o trabajar sobre problemas personales.
4. Escoger una actividad que sea diferente de lo que se haga ordinariamente. Tratar de pensar en algo que nos resulte tranquilizante y agradable y que últimamente no se haya podido hacer por falta de tiempo.
5. Seleccionar algo que sea divertido y fácil. No convertirlo en una carga o en un motivo adicional de preocupación.
6. Escoger una actividad que no dure menos de 20 minutos y no más de 30. Es importante que se adapte a este período de tiempo. Si sentimos inquietud después de los primeros 10 minutos, trataremos de mantener la actividad hasta que hayan transcurrido los 20 minutos. Si después de los 30 minutos, no hemos acabado y deseamos continuar con ello, aun así daremos por concluida la actividad. Es importante que condicionemos la mente y el cuerpo a entender que éste es un período de tiempo para descansar y para nada más. La disciplina y sistematización son imprescindibles en la educación de los niños, y las mentes y cuerpos adictos al estrés a menudo actúan de un modo infantil. Deberemos ser firmes.
7. Por último, evitaremos comer, beber, fumar, tomar drogas y dormir.

Adaptado de Smith (1989), p. 53.

**TABLA 3.2 APLICACIONES SUGERIDAS PARA LA
RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA¹**

Problemas de ira	Trastornos de ansiedad
Asma	Trastornos cerebrales (reducción de síntomas)
Aversión a la quimioterapia	Depresión
Dolores de cabeza, migraña	Dolores de cabeza, tensión
Hiperactividad	Hipertensión
Inmunoincompetencia	Insomnio
Dolor, cáncer	Dolor, crónico
Dolor, lumbar	Fobias
Trastornos somatoformes	Dismenorrea espasmódica
Conducta Tipo A	

1. Las aplicaciones sintetizadas en este cuadro son las sugeridas por Bernstein & Carlson, 1993; Lehrer, Carr, Sargunraj & Woolfolk, 1994; Lichstein, 1988; Poppen, 1998.

TABLA 3.3 INSTRUCCIONES DE TENSIÓN Y DISTENSIÓN DE GRUPOS MUSCULARES ESPECÍFICOS

Secuencia de Smith (1989)

Mano: “Aprieta los dedos cerrándolos en un puño”.

Brazo: “Aprieta la parte inferior contra la parte superior del brazo, doblándolo por el codo. Puedes imaginar, si quieres, que tratas de tocar el hombro con la mano”.

Brazo y lado: “Coloca tu mano sobre el regazo. Dirige tu atención al brazo y ese lado del cuerpo, y apriétalos uno contra el otro, como si estuvieras apretando una esponja”.

Espalda: “Concentra tu atención en los músculos de la espalda que están debajo de los hombros. Aprieta estos músculos como prefieras. Podrías arquear la espalda... (sacando hacia fuera el estómago y el pecho) o apretar los músculos de la espalda unos contra otros... o doblarte hacia un lado y después hacia el otro... o incluso presionar y frotar tu espalda contra el respaldo de la silla como si estuvieras friccionando una picadura”.

Hombros: “Aprieta los hombros de la manera que prefieras... encogiéndolos hacia arriba... empujándolos hacia atrás... o haciendo lentos movimientos circulares”.

Parte trasera del cuello: “Echa suavemente tu cabeza hacia atrás. Con suma cautela aprieta la parte trasera de la cabeza contra el cuello”.

Cara: “Aprieta las mandíbulas, lengua, labios, nariz, ojos, cejas y frente... todos ellos al mismo tiempo. Aprieta completamente los músculos de la cara”.

Parte delantera del cuello: “Baja la cabeza y presiona suavemente la barbilla contra el pecho”.

Estómago y pecho: “Tensa el estómago y el pecho de la forma más cómoda para ti. Bien metiendo el estómago para dentro o bien empujándolo hacia afuera”.

Pierna: “Tensa los músculos de la pierna de la forma que prefieras. Puedes apretar tu pierna contra la pata de la silla o apretando una pierna contra la otra”.

Pie: “Dobla los dedos hacia el suelo mientras empujas el pie hacia abajo apoyándote en el talón”.

Secuencia de Bernstein y Borkovec (1977)

Mano y antebrazo: “Aprieta el puño con fuerza”.

Antebrazo: “Aprieta el codo contra la silla sin que intervenga el antebrazo”.

TABLA 3.3

Frente: “Levanta las cejas tanto como puedas”.

Mejillas y nariz: “Aprieta los ojos y arruga la nariz”.

Parte baja de la cara: “Aprieta los dientes y empuja hacia atrás las comisuras de la boca”.

Cuello: “Contrapesa los músculos tratando de levantar y bajar la barbilla simultáneamente”.

Pecho, hombros y parte superior de la espalda: “Respira profundamente, mantén el aire y trata de juntar los dos hombros por la parte de atrás de tu cuerpo”.

Abdomen: “Contrapesa los músculos tratando de sacar el estómago hacia fuera y empujándolo hacia dentro simultáneamente”.

Parte superior de la pierna: “Contrapesa el músculo de la parte superior de la pierna contra los dos más pequeños que se hallan debajo”.

Pantorrilla: “Dirige los dedos hacia abajo, dobla el pie hacia abajo y recoge suavemente los dedos”.

Pie: “Dirige los dedos hacia abajo, dobla el pie hacia abajo y recoge suavemente los dedos”.

TABLA 3.4 FRASES PARA LA RMP

Frasas de tensión

- Aprieta los músculos.*
- Permite que aumente la tensión.*
- Deja que la tensión se apodere del músculo.*
- Deja que los músculos se pongan duros.*
- Mantén la tensión como si la estuvieras exprimiendo.*
- Permite que aumenten las sensaciones de tensión.*
- Disfruta de la tensión completa.*
- Aprieta los músculos más y más.*
- Crea una sensación positiva de tensión.*
- Imagina que estás apretando una pelota de goma.*
- No conviene que tenses excesivamente.*
- No conviene que tenses hasta que duela.*
- Tensa sólo los músculos de [PARTE DEL CUERPO].*

Frasas de distensión

- Permite que ceda la tensión.*
- Suelta la tensión.*
- Deja que los músculos se aflojen.*
- Deja que la tensión flote lejos.*
- Deja que el impulso de la relajación lleve la tensión lejos de ti.*
- Permite que tu tensión comience a ceder.*
- Deja que los músculos se aflojen.*
- Deja que el instante de soltar la tensión te relaje más y más.*

Refuerzos de control

- Eres tú quien dispone del control, incluso cuando estás relajado.*
- No hay nada que debas hacer.*
- Éstos son cambios que tú mismo produces.*
- Observa las sensaciones de relajación que puedes crear.*

Sugerencias de desconexión, relajación física y relajación mental

- Permitete esa sensación de alejamiento.*
- Las sensaciones de tensión se disuelven.*
- Permite olvidar las tensiones y preocupaciones del mundo.*
- Deja que aumenten las sensaciones de pasividad.*
- Permitete sentir calma.*
- Siente la relajación.*
- Estás a gusto.*
- Tus sensaciones se alivian.*
- A medida que te relajas, te sientes más y más distante.*

TABLA 3.4

Sugerencias de alivio de la tensión cognitiva

Deja que tus tensiones se suavicen.

A medida que te relajas, siéntete más y más cómodo.

Disfruta de la calma y de la relajación.

Sugerencias del alivio de la tensión somática

Sumérgete en una relajación cada vez más profunda.

A medida que te relajas, tus músculos empiezan a estar más y más pesados.

Comienzas a sentirte más y más flojo.

La tensión comienza a derretirse.

Cuando te relajas, tus músculos comienzan a aflojar.

Frasas que discriminan la tensión de la descarga de tensión

Compara la diferencia entre la tensión y la relajación.

Observa las sensaciones que tienes en el músculo ahora, y compáralas con las de antes.

¿Puedes sentir alguna sensación de tirantez?

Comparar sensaciones en [NOMBRAR PARTE DEL CUERPO QUE ACABAS DE RELAJAR] con las sensaciones en [NOMBRAR PARTE DEL CUERPO QUE YA HABÍAS RELAJADO CON ANTERIORIDAD].

¿Puedes sentir la tensión?

Frasas sobre el aumento de la generalización de la relajación

Permíte que todo tu cuerpo se relaje más y más.

Deja que todos tus músculos se aflojen más y más.

Permíte la relajación completa de tu cuerpo.

TABLA 3.6 FRASES SUGERIDAD PARA LA DISTENSIÓN EN LA RMP

(Coloque esta relación sobre su regazo o en una mesa cercana)

Deja que la tensión ceda.

Suelta la tensión.

Deja que tus músculos comiencen a aflojarse.

Deja que tus músculos se vuelvan flácidos.

Sumérgete más y más en la relajación.

Deja que la tensión fluya.

No hay nada que debas hacer.

Entra en la relajación.

Las sensaciones de tensión se disuelven.

Cada vez te sientes más flojo y cómodo.

A medida que te relajas, tus músculos están cada vez más flojos.

Permite que se te olviden las tensiones y las preocupaciones del día.

Deja ceder a la tensión.

La tensión se derrite.

Los músculos se relajan más y más.

A medida que te relajas, los músculos están más y más sueltos.

Té sumerges en una relajación más profunda.

Alejado de las preocupaciones del mundo.

Los músculos comienzan a suavizarse.

Deja que la tensión se suelte.

Permite que la tensión se aleje.

Deja que la tensión flote lejos.

Suelta la tensión.

Elimina la tensión.

Sientes tus músculos cada vez más pesados.

Té sumerges en una relajación más y más profunda, alejado de los problemas del mundo.

Deja que la tensión se marche.

Disfruta de la relajación.

Deja que se disuelvan las sensaciones de tensión.

Deja que todo tu cuerpo esté flojo y flácido.

Té sumerges en una relajación cada vez más profunda.

Permite que se te olviden las tensiones y los problemas del día.

Deja que la tensión se aleje.

Disfruta de la calma y de la relajación.

Deja que desaparezca la tensión.

A medida que te relajas, te sientes cada vez más cómodo.

Deja que se vaya la tensión.

Deja que se te olviden las tensiones y preocupaciones del día.

TABLA 3.7

APLICACIONES SUGERIDAS DEL ENTRENAMIENTO AUTOGÉNICO

Angina de pecho
Ansiedad
Asma
Alumbramiento
Hipertensión esencial
Dolores de cabeza (migraña)
Infertilidad
Insomnio
Rehabilitación de infarto de miocardio
Enfermedad de Raynaud

Aplicaciones sintetizadas de las sugeridas por Linden (1993) y otros.

TABLA 3.9
APLICACIONES SUGERIDAS DE LOS EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Alergias
Anemia
Angina
Ansiedad
Arritmias
Artritis
Asma
Colitis
Contracciones musculares
Depresión
Diabetes
Dificultad para concentrarse
Disnea
Dolor en la articulación temporomandibular
Dolor epigástrico (espasmo diafragmático)
Dolor precordial (espasmo del músculo intercostal y diafragmático)
Dolores de cabeza (migraña)
Enfermedad de Raynaud
Estreñimiento
Fatiga
Fobias
Hipertensión
Insomnio
Irritabilidad
Irritación de estómago
Mala circulación en manos
Mareos, temblores
Náusea y vómitos
Palpitaciones
Pánico
Parestesia
Problemas cardiológicos
Trastorno obsesivo compulsivo
Traumas o dolores músculo-esqueléticos

Aplicaciones sintetizadas de las sugeridas por Fried 1993; Ley, 1995.

4

Guiones de relajación

Durante las dos últimas décadas he enseñado relajación a miles de estudiantes y clientes. De ellos he aprendido una lección completamente inesperada. Solía pensar que la mayoría de los clientes tienen preferencias de relajación muy específicas y que responden mejor a una estrategia general determinada, bien sea la relajación muscular profunda, los estiramientos, la meditación o alguna otra. Destiné multitud de años a investigar el modo de identificar el “tipo” de persona apropiado para la RMP, para el yoga o para la meditación. Hasta el momento he descubierto algunos patrones. Sin embargo, durante todo este tiempo, mis clientes me han estado enseñando algo muy diferente; casi todos preferían mezclas muy individualizadas de varias técnicas. Son pocas las personas que prefieren una o dos estrategias exclusivamente.

Este descubrimiento me ha conducido a desarrollar un nuevo procedimiento para la enseñanza de la relajación, una técnica basada en las siguientes ideas:

1. Las diferentes técnicas de relajación producen diferentes efectos entre sí y entre las diferentes personas.
2. El mejor modo de enseñar relajación no consiste en imponer una o dos técnicas a todo el mundo, sino en presentar a cada persona una variedad de técnicas.
3. Conviene presentar versiones relativamente “puras” de cada técnica para que los clientes puedan descubrir sus efectos potenciales especí-

ficos en cuanto a los Estados R que producen y que son distintos a los generados por otras técnicas. Por ejemplo, se presentan los ciclos de tensión y distensión de la RMP, minimizando la respiración y la imaginación, para que los clientes puedan sentir con claridad el efecto de relajación producido por la tensión y la posterior distensión.

4. Una vez entrenado un cliente en diferentes técnicas, seleccionamos aquellas más útiles para él y se elabora un guión y grabación individualizada.
5. El objetivo del entrenamiento en relajación va más allá de la respuesta de relajación que consiste en la reducción de la activación. Objetivos adicionales son el cultivo de Estados R apropiados y la adquisición de Creencias R que sirvan para alcanzar una relajación más profunda y cuyos efectos se extiendan a toda la vida.

Elaboración de guiones

Muchos instructores de relajación ofrecen a sus clientes cintas de relajación que, a menudo, son versiones estandarizadas copiadas de diversos catálogos de salud mental. Sin embargo, la tendencia a recomendar a todos los clientes el mismo guión estandarizado puede generar diversos problemas. Tal estrategia no sólo ignora las preferencias de los clientes, sino que además se arriesga a exponer a los clientes a ejercicios que pueden generar asociaciones negativas. Desde la técnica del entrenamiento ABC en relajación se elabora una grabación individualizada de relajación para cada cliente, basada en un guión de ejercicios que se establece en colaboración con él. Las ventajas que se derivan de esta forma de elaboración de guiones individualizadas son muchas:

- Se incluye aquello que es útil para el cliente (diferentes ejercicios son útiles para distintas personas).
- Se pueden seleccionar ejercicios para los objetivos de relajación del cliente (diferentes ejercicios se adaptan a distintos objetivos).
- Como el cliente diseña su propio ejercicio de relajación, es posible que se dedique a él con una mayor seriedad y que lo practique regularmente. De hecho, el cliente considerará su guión de relajación como algo verdaderamente personal y lo practicará con mayor dedicación.
- Como el entrenamiento es variado y cambiante, se mantiene el interés y la motivación del cliente, reduciendo el abandono prematuro.
- Se pueden incluir sugerencias especiales y ejercicios para profundizar en la relajación de cada cliente particular.

- último, el cliente puede usar la relajación como recordatorio de una filosofía personal que conduzca a disfrutar de una vida de paz y calma.

Incluso aunque nunca vaya a elaborar grabaciones individualizadas para los clientes, le recomiendo que practique el arte de la escritura de guiones. Independientemente de cuál sea su técnica preferida, la RMP, la imaginación o la meditación y la adquisición de las destrezas para la elaboración de guiones le capacitará para enseñar relajación con más efectividad.

Los mecanismos de la escritura de guiones

La escritura de guiones requiere revisarlos una y otra vez, algo similar al proceso de creación de un jardín particular. Se comienza con unas pocas piezas centrales –por ejemplo algunos rosales–. Después se añaden flores adicionales para dar más color. Uno se aleja, observa el jardín y añade un poco de musgo aquí y allá. Tras volver a echar una ojeada, se añaden otros elementos decorativos, por ejemplo unas pocas rocas que embellezcan el centro. Con tantas revisiones y adiciones, es recomendable emplear un procesador de textos para escribir el guión. Un sistema alternativo consiste en la elaboración de tarjetas de 10 por 13. Si se usa este último sistema, conviene escribir sólo entre 1 y 10 palabras por tarjeta (“Ahora tensa tu mano derecha”). A continuación, a medida que se repasan las instrucciones, se añaden elaboraciones y refinamientos adicionales en distintas tarjetas, que se colocarán en un archivador. Cuando se finaliza, se revisan todas las tarjetas y se graban en una cinta.

Al elaborar un guión y una grabación de relajación, en primer lugar se seleccionan los ejercicios básicos que el cliente va a realizar. A continuación se añaden elementos adicionales y se profundiza en las estrategias de cada componente básico. Por último se establece el guión con los detalles necesarios. A lo largo del proceso, se anotan los ejercicios de relajación seleccionados en la ficha de elaboración de guiones que se presenta en la Tabla 4.1. Cuando se haya concluido, se graba el guión del cliente. Se explica cada paso y se ilustra el modo en que una cliente imaginaria, Sue, elaboró su guión. Concluimos con algunos ejemplos adicionales.

Las fases para la escritura de un guión de relajación son:

1. Selección
 - a. Objetivo de relajación
 - b. Idea unificadora

- c. Ejercicios específicos
 - d. Secuencia y combinaciones
2. Elaboración
 - a. Incorporación de la idea unificadora
 - b. Detalles de imaginiería y meditación
 - c. Palabras de los Estados R y afirmaciones de las Creencias R
 - d. Coherencia
3. Potenciación
 - a. Sugerencias de profundización
 - b. Imaginería conducente a la profundización
 - c. Imaginería en cascada que fomente la profundización
 - d. Imaginería zoom
 - e. Metáforas de profundización
 - f. Transiciones de profundización
 - g. Cuentas atrás para la profundización
 - h. Señaladores de profundización
4. Refinamiento
 - a. Anticipación de dificultades
 - b. Refuerzos para la relajación
 - c. Pausas y silencios
 - d. Segmento final
5. Elaboración de la cinta de relajación

Selección

El objetivo de la relajación

En primer lugar se pregunta al cliente por qué quiere relajarse. Se pueden sugerir algunos objetivos posibles como el manejo del estrés, la curación, combatir el insomnio, relajarse al final del día, despertarse renovado por la mañana, fomentar la creatividad, la productividad y la auto-exploración y el crecimiento personal. La persona de nuestro ejemplo, Sue, seleccionó como objetivo: “Relajación diaria para el fomento de la auto-expresión y del crecimiento personal”.

Una parte importante en la selección del objetivo consiste en determinar qué efectos globales y Estados R desea alcanzar el cliente. Se pueden elegir varios objetivos y se pueden presentar a modo de secuencia (p. ej., “En primer lugar quiero alejarme de las tensiones del día, a continuación quiero sentirme renovado y consciente”).

Para el examen de los objetivos de relajación se pueden usar el Inventario de Smith sobre Disposiciones/ Motivaciones para la Relajación (SRDMI), el Inventario de Smith sobre Creencias para la Relajación (SRBI) y el Inventario de Smith sobre Preocupaciones (SCRI). Todos estos inventarios se encuentran en el Apéndice. Con ayuda de estos inventarios el cliente puede identificar el deseo para cultivar el Estado R de fortaleza y conciencia (SRDMI), puede favorecer la Creencia R de aceptar las cosas que no puedan cambiarse (SRBI) y manejar el estrés y la ansiedad (SCRI).

El objetivo de relajación que selecciona el cliente se registra en la Ficha de Elaboración de Guiones.

La idea unificadora

Tradicionalmente, los ejercicios de relajación se presentan de modo desconectado, como si fueran esquemas de ejercicios propios de un gimnasio. En una secuencia de gimnasio se pueden incluir algunas abdominales, algunos kilómetros en la bicicleta estática, algunos ejercicios de pesas, etc. Del mismo modo, la secuencia de relajación puede conllevar algunos estiramientos de yoga, estiramientos de brazos, inclinaciones y estiramientos, y ejercicios de respiración. En el entrenamiento ABC de relajación, uno de los objetivos es combinar los ejercicios para que constituyan un todo coherente, una secuencia integrada y significativa con un comienzo, una parte intermedia y un final. Un instrumento para alcanzar este objetivo es la idea unificadora. Se puede describir la idea unificadora como el “título” de un ejercicio que explique la esencia de la secuencia de éste. Una secuencia de ejercicios con significado y estructura es más fácil de recordar y valorar. Habitualmente sugiero seis tipos de ideas unificadoras:

- *Razonamiento del ejercicio (explicación de la razón de su utilidad)*. Muchas veces una idea unificadora no es más que la explicación de por qué uno cree que es útil. Por ejemplo, el cliente puede creer que la relajación es efectiva para reducir el estrés porque provoca una “respuesta de relajación”, o que favorece la creatividad porque “accede al inconsciente”.
- *Objetivo del ejercicio*. Un objetivo de relajación puede ser simplemente la razón para practicar, por ejemplo, la descarga del estrés, combatir el insomnio, despertarse renovado por la mañana, prepararse para el trabajo o incluso orar o comunicarse con la naturaleza.
- *Afirmación de una Creencia R*. Las ideas unificadoras pueden ser afirmaciones de las filosofías personales sobre relajación; por ejemplo, “Vivir en el momento presente”, “Aceptar lo que no pueda cambiarse” o “Confiar en los poderes que existen dentro de uno”.

- *Metáfora o imagen de relajación.* Las metáforas o las imágenes simbólicas de la relajación pueden servirnos como ideas unificadoras. El tema del *bosque apacible* puede simbolizar muchos tipos de ejercicios. Por ejemplo, una brisa suave puede simbolizar los ejercicios de respiración; los árboles que se mecen al son del viento, los ejercicios de estiramiento y el silencio del atardecer, la meditación. Observe que estas imágenes no sólo son relajantes en sí mismas; además sugieren ejercicios específicos de relajación. Por poner un ejemplo que usaremos más adelante, el tema de las *olas que chocan contra la costa* puede simbolizar múltiples ejercicios. La energía que se genera y descarga en cada choque de la ola contra el acantilado puede sugerir la tensión y distensión de los hombros, o la inhalación de aire y la exhalación de la tensión. La disolución de cada ola en la arena puede vincularse a imágenes mentales que sugieran “pesadez o disolución de la tensión”. Y el aire que fluye de una ola hasta la siguiente puede sugerir la respiración relajante.
- *Historia de relajación.* Una idea unificadora puede estar constituida en algunos casos por una historia simple con tal de que incluya todos los elementos vinculados a los ejercicios de relajación, transcurra en la dirección hacia el aumento de la relajación y concluya con una relajación profunda. Por ejemplo, el tema de las olas que golpean contra el acantilado o que se disuelven en la costa puede ser útil para configurar la historia: una ola se forma, golpea y se disuelve en la arena, y el suave viento sopla.
- *Breve trabajo artístico.* Por último, muchas obras de arte, como poemas, letras de canciones, música, oraciones y pasajes literarios, pueden transmitir la esencia del proceso de relajación. Tales expresiones artísticas pueden servir como temas unificadores de la relajación.

Es importante que el cliente exprese en sus propias palabras la idea unificadora. Volviendo a nuestro ejemplo, Sue ha seleccionado una imagen que consiste en estar sentada a la orilla de un riachuelo de montaña como idea unificadora.

Seleccionar ejercicios específicos de relajación

A continuación, los clientes seleccionan los ejercicios de relajación que se incluyen en la secuencia a la luz de los objetivos seleccionados. La selección debería ser muy específica. Si el cliente prefiere yoga, se le pide que mencione los ejercicios de estiramiento que prefiera. Si el cliente prefiere imagería mental o fantasía, debería escoger el tema que refleje la idea unificadora. Las

instrucciones detalladas de cada ejercicio se anotarán por escrito. Si se emplea un procesador de textos, cada frase (unas cinco palabras) debería ocupar una línea completa.

Sue ha seleccionado los estiramientos de yoga, la respiración, la imaginación y la meditación como técnicas preferentes. Sus alternativas son:

- Estiramientos de espalda (inclinarse y tocar el suelo; elevarse y tocar el cielo)
- Respiración profunda
- Respiración suave a través de los labios
- Meditación

Secuencia y combinaciones

El siguiente paso consiste en decidir el orden de la práctica de los ejercicios en coherencia con la idea unificadora. El orden, por defecto, es la secuencia en la que se presentan los ejercicios en este libro –RMP, entrenamiento autógeno, respiración, estiramientos yoga, imaginación y meditación–. Sin embargo, se puede contemplar la alternativa de modificar el orden de los ejercicios según los Estados R con los que el cliente los asocie. Uno puede optar por comenzar por la desconexión y la relajación física, proceder con la relajación mental y concluir con la fortaleza y conciencia, gozo y devoción. En potencia cualquier secuencia es posible, si transmite la idea unificadora del cliente.

También resulta útil considerar una herramienta para secuenciar y combinar los ejercicios: el encadenamiento cruzado. Un ejercicio cruzado es aquél que posee características de más de un campo de relajación (Smith, 1999). Estos ejercicios pueden ser unidos o encadenados con ejercicios similares; por ejemplo, las sugerencias autógenas de calidez y pesadez tienen un componente somático (la sensación de calor y peso) y un componente visual interno (imaginar que la mano está sumergida en agua caliente). Como tales, estas sugerencias de calor y peso pueden fluir desde ejercicios más puramente somáticos, como la RMP, a la imaginación sensorial. Del mismo modo, muchos estiramientos de yoga, tales como doblarse hacia abajo y expirar, y estirarse hacia arriba al inspirar, pertenecen a los campos del movimiento/postura y respiración. Por este motivo, los estiramientos de yoga y la respiración pueden encadenarse.

Ahora ya podemos examinar algunos de los extractos del guión de Sue (véase Tabla 4.2.). Se presentan instrucciones detalladas para yoga y para respiración; los correspondientes a la imaginación se han pospuesto.

TABLA 4.2 GUIÓN DE SUE: SELECCIÓN Y SECUENCIA DE EJERCICIOS

Estiramientos yoga

Siéntate cómodamente. Estírate más y más alto hasta alcanzar el cielo, como si tocaras las nubes. Estírate todo lo que puedas y después haz una pausa. A continuación, lenta, suave y relajadamente vuelve a la situación inicial.

Respiración

Toma una inspiración profunda, llenando completamente tus pulmones. Exhala lentamente.
Deja que el aire fluya a través de tus labios en cada exhalación.

Imaginería: Sentada a la orilla de un riachuelo de montaña. (Se añadirá posteriormente).

Meditación

Elaboración

Incorporación de la idea unificadora

Cada ejercicio que haya seleccionado el cliente debería estar vinculado con la idea unificadora. Se explica al cliente la importancia de este paso, algo equivalente a enlazar los diferentes eslabones de una cadena. Por ejemplo, en el siguiente segmento la idea unificadora es “expulsando la tensión con cada expiración y estableciéndose en un estado de calma”. Observe que esta idea se enlaza con cada ejercicio:

Respira profundamente. Lentamente inclínate hacia delante, suelta el aire y exhala.

Deja que la tensión comience a derretirse y fluya hacia el exterior con el aire que exhalas.

Ahora sientes más calma. Mientras permaneces sentada en posición erecta, respira profundamente y exhala lentamente. A medida que comiences a sentir la calma, permite que cada vez sean mayores las dosis de tensión que se disuelven y fluyen hacia el exterior.

Cada vez es mayor la calma, disfruta de ella. Deja que tu respiración fluya sin esfuerzo. Límitate a prestar atención a cada entrada y salida de aire. Déjate situar en un estado más profundo de calma y relajación mientras se eliminan los posibles restos de tensión.

Como se señalaba previamente, una idea unificadora también puede expresarse a través de una historia simple –por ejemplo, “una hoja que flota a lo largo del cauce de un río”, “una burbuja que asciende hasta alcanzar la superficie de un pozo” o “un bloque de hielo que se disuelve por efecto del sol”–. A continuación se presenta un ejemplo donde los cambios de tal historia se vinculan con la secuencia de ejercicios:

Tensa y afloja. Imagina una burbuja que ha sido liberada del fondo de un pozo. En silencio atiende a tu respiración. Permite que la tensión fluya hacia el exterior cada vez que exhalas. A media que respiras, la burbuja comienza a ascender.

Con el ojo de tu mente presta atención a la burbuja que asciende hasta la superficie. Toca el aire y estalla, descargando su tensión. Suelta todas las sensaciones y sentimientos de tensión.

Idea unificadora: el objetivo de la relajación es la preparación para el sueño

Tensa tus hombros. Afloja. Descarga parte de la tensión que impide que te sumerjas en un sueño profundo y reparador.

Respira profundamente. Deja que el aire te tranquilice y restablezca la calma. Exhala el aire y húndete en el sueño.

Lentamente inhala y exhala. Cada vez que expulsas aire, deja que el sueño te domine.

Imagina un bosque tranquilo, una imagen de ensueño a medida que te sumerges en la somnolencia.

Idea unificadora: la imagen de una madeja de cuerda que se desata lentamente

Tensa los músculos de tus hombros. Imagina la tensión como si fuera una madeja de cuerda.

Después relájate y suelta la tensión. Imagina que la madeja de cuerda comienza a soltarse lentamente.

Respira profundamente. Mantén la respiración. A continuación relájate y exhala el aire. La madeja se deshace más y más.

En la Tabla 4.3 se observa que la idea unificadora de Sue, la imagen de la cliente sentada a la orilla de un riachuelo de montaña, se repite en cada ejercicio.

Detalles de imagería y meditación

Si el cliente ha seleccionado la imagería, la visualización, la fantasía o la meditación como parte de su guión, éste es el momento de elaborar y añadir los detalles. Lo mismo es aplicable si el cliente ha optado por la meditación. Se selecciona el foco de la meditación. Una vez más, se vinculan los detalles con la idea unificadora. A continuación nos centraremos en los ejercicios de imagería y meditación de Sue (Tabla 4.4).

Palabras de los Estados R y afirmaciones de las Creencias R

Se puede animar y fomentar la secuencia de ejercicios del cliente con palabras que él mismo seleccione de una lista (Tabla 4.5). Se seleccionan palabras coherentes con los Estados R deseados. Conviene comenzar con palabras que sugieran desconexión y relajación física, y finalizar con palabras que sugieran fortaleza y conciencia, gozo, amor y agradecimiento, y devoción.

Se pueden añadir también frases que afirmen las Creencias R del cliente (que se agregan seguidamente). No debería introducirse más que una por cada diez frases del guión. He aquí algunas de las que he identificado:

Creencia 1: Ver el mundo con optimismo.

Puedo ser optimista sobre mis problemas actuales.

Es importante ser optimista.

**TABLA 4.3 GUIÓN DE SUE: IDEA UNIFICADORA
(LOS ELEMENTOS AÑADIDOS APARECEN EN CURSIVA)**

Estiramientos yoga

Imagina que estás sentada a la orilla de un riachuelo de montaña. Te inclinas, tocas lentamente el agua. Dejas que la tensión se disuelva en el agua.

Siéntate cómodamente. Estírate más y más alto hasta alcanzar el cielo, como si tocaras las nubes. Estírate todo lo que puedas y después haz una pausa. A continuación, lenta, suave y relajadamente vuelve a la situación inicial.

Respiración

Toma una inspiración profunda, llenando completamente tus pulmones. Exhala lentamente.

Deja que el aire fluya a través de tus labios en cada exhalación.

Lo único que oyes es el suave fluir de tu respiración y el chasquido del agua en su transcurrir.

Imaginería: Sentada a la orilla de un riachuelo de montaña. (Se añadirá posteriormente).

Meditación

**TABLA 4.4 GUIÓN DE SUE: ELABORACIONES DE IMAGINERÍA
Y DE MEDITACIÓN**

Imaginería

Ahora, con suma lentitud, presta atención a la imagen de tu persona sentada a la orilla de un riachuelo de montaña.

Tus pies se mueven lentamente en el agua refrescante.

La tensión fluye a través de cada una de las piernas, hasta los dedos de los pies, y después se disuelve y se aleja con el agua.

Puedes ver la limpia y burbujeante agua, huele su clara espuma y disfruta del calor del sol sobre tu piel.

Presta atención con todos tus sentidos a este momento bello y relajante.

Meditación

Con calma presta atención al ir y venir del momento presente.

Creencia 2: Aceptar las cosas tal como son.

Puedo aceptar las cosas tal como son.

No es necesario tratar de cambiar lo incambiable.

Creencia 3: Ser honesto con uno mismo y con los demás.

Puedo aceptar mis pensamientos y mis sentimientos.

Puedo ser honesto y claro con respecto a mis sentimientos.

Creencia 4: Saber cuándo se deben aceptar las circunstancias sin preocuparse excesivamente.

Algunas veces es importante despreocuparse.

Es importante saber cuándo se debe parar y relajarse.

Creencia 5: Relacionarse con otros con amor y compasión.

El amor que doy y recibo es una fuente de paz y consuelo para mí.

Es importante tratar a las personas con compasión y comprensión.

Creencia 6: Confiar en la sabiduría curativa del cuerpo.

Confío en la sabiduría del cuerpo y en sus poderes curativos.

Hay fuentes de fortaleza y curación en las profundidades de mi cuerpo.

Creencia 7: Confiar en el amor y la sabiduría de Dios

Dios me guía, me ama y me consuela.

Me pongo en manos de Dios.

Creencia 8: Contemplar los problemas desde una perspectiva más profunda.

La vida tiene una finalidad que va más allá de mis deseos y voluntades personales.

La vida son más cosas que mis preocupaciones y problemas.

Si se localiza algún poema, pasaje literario, oración o letra de canción que exprese el significado de la relajación para algún cliente, conviene incluirlo en el guión.

Ahora podemos volver a Sue, que ha seleccionado las frases: “estar más y más tranquila”, “sumergirse profundamente en un agradable estado de relajación”, “la mente comienza a centrarse en paz” y “el tiempo es como un río; cada crisis se supera y se olvida” (véase Tabla 4.6).

Coherencia

Una secuencia de ejercicios que esté constituida por una cadena al azar de calistenias es poco interesante y fácil de olvidar. Diversas estrategias pueden fomentar la coherencia de la secuencia, el grado en que los distintos elementos configuran un todo.

**TABLA 4.6 GUIÓN DE SUE: FRASES QUE SUGIEREN
PROFUNDIZACIÓN EN LA RELAJACIÓN
(LOS ELEMENTOS AÑADIDOS APARECEN EN CURSIVA)**

Estiramientos yoga

Imagina que estás sentada a la orilla de un riachuelo de montaña. Te inclinas, tocas lentamente el agua. Dejas que la tensión se disuelva en el agua.

Siéntate cómodamente. Estírate más y más alto hasta alcanzar el cielo, como si tocaras las nubes. Estírate todo lo que puedas y después haz una pausa. A continuación, lenta, suave y relajadamente vuelve a la situación inicial.

Sumérgete más y más profundamente en un agradable estado de relajación.

Respiración

Toma una inspiración profunda, llenando completamente tus pulmones. Exhala lentamente.

Mantente más y más tranquila.

Deja que el aire fluya a través de tus labios en cada exhalación.

Lo único que oyes es el suave fluir de tu respiración y el chasquido del agua en su transcurrir.

Imaginería

Ahora, con suma lentitud, presta atención a la imagen de tu persona sentada en la orilla de un riachuelo de montaña.

Mantente más y más tranquila.

Tus pies se mueven lentamente en el agua refrescante.

La tensión fluye a través de cada una de las piernas, hasta los dedos de los pies, y después se disuelve y se aleja con el agua.

Puedes ver la limpia y burbujeante agua, huele su clara espuma y disfruta del calor del sol sobre tu piel.

Tu mente comienza a centrarse en paz.

El tiempo es como un río; cada crisis se supera y se olvida.

Presta atención con todos tus sentidos a este momento bello y relajante.

Meditación

Con calma observa el ir y venir del momento presente.

Si la secuencia de relajación de un cliente incluye diversas técnicas generales (p. ej., yoga, respiración y meditación), los elementos de una técnica pueden integrarse en los otros. Por ejemplo, los ejercicios de respiración pueden ejecutarse por separado en una secuencia de relajación, o pueden acoplarse a los estiramientos yoga o a la RMP:

Respira profundamente mientras aprietas tus músculos.

Mantén la tensión de los músculos.

Relaja los músculos y exhala lentamente.

Suavemente, lentamente, estira ahora esos músculos.

Aprieta más y más.

Lentamente respira tan profundamente como puedas mientras te estiras completamente.

Y muy lenta y suavemente suelta la tensión mientras expiras.

Del mismo modo, si el cliente muestra preferencias por la imaginería o la fantasía, se pueden integrar algunas imágenes específicas junto a algunos ejercicios físicos, por ejemplo:

Al estirarte imagínate que eres un árbol. Tus brazos son las ramas que se doblan con el viento. Con cada ráfaga de aire, te inclinas y sueltas la tensión.

Volviendo al caso de Sue, podemos ver que la cliente ha introducido instrucciones repetidas para “exhalar a través de los labios” con el fin de añadir unidad a la secuencia.

Potenciación

Existen algunas estrategias de profundización que pueden potenciar el mantenimiento del enfoque simple y pasivo.

Sugerencias de profundización

Quizá la estrategia más simple consiste en incorporar palabras relativas a los Estados R como sugerencias de movimiento y cambio. Por ejemplo, la simple sugerencia “Estás relajado” podría convertirse en una sugerencia de profundización del siguiente modo: “Cada vez estás más y más relajado”. De la misma manera se podría decir: “Cada vez te sientes más y más distante”, “más fuerte y consciente”, “más alegre”, etc.

TABLA 4.7 GUIÓN DE SUE: COHERENCIA (LOS ELEMENTOS AÑADIDOS APARECEN EN CURSIVA)**Estiramientos yoga**

Imagina que estás sentada a la orilla de un riachuelo de montaña. Te inclinas, tocas lentamente el agua. Dejas que la tensión se disuelva en el agua.

Siéntate cómodamente. Estírate más y más alto hasta alcanzar el cielo, como si tocaras las nubes. Estírate más y más, y después haz una pausa. A continuación, lenta, suave y relajantemente vuelve a la situación inicial.

Sumérgete más y más profundamente en un agradable estado de relajación.

Lentamente abre tus labios y permite que la tensión fluya en cada exhalación.

Deja que el flujo de aire sea tan lento y suave como el flujo de un riachuelo de montaña.

Respiración

Toma una inspiración profunda, llenando completamente tus pulmones.

Exhala lentamente.

Mantente más y más tranquila.

Deja que el aire fluya a través de tus labios en cada exhalación.

Lo único que oyes es el suave fluir de tu respiración y el chasquido del agua en su transcurrir.

Deja que el flujo de aire sea tan lento y suave como el flujo de un riachuelo de montaña.

Imaginería

Ahora, con suma lentitud, presta atención a la imagen de tu persona sentada en la orilla de un riachuelo de montaña.

Mantente más y más tranquila.

Tus pies se mueven lentamente en el agua refrescante.

La tensión fluye a través de cada una de las piernas, hasta los dedos de los pies, y después se disuelve y se aleja con el agua.

Lentamente abre tus labios y permite que la tensión fluya en cada exhalación.

Deja que el flujo de aire sea tan lento y suave como el flujo de un riachuelo de montaña.

Con cada exhalación, deja que se alejen tus preocupaciones pasadas y futuras.

Puedes ver la limpia y burbujeante agua, huele su clara espuma y disfruta del calor del sol sobre tu piel.

Tu mente comienza a centrarse en paz.

... página anterior

TABLA 4.7

El tiempo es como un río; cada crisis se supera y se olvida.
Presta atención con todos tus sentidos a este momento bello y relajante.

Meditación

Con calma observa el ir y venir del momento presente.

Imaginería conducente a la profundización

La imaginería conducente a la profundización refleja nuestra definición atencional de relajación. Tal imaginería comienza siendo relativamente activa, compleja y discursiva, cambiante, y después llega a ser cada vez más pasiva, simple y focalizada. Esto puede verse en el siguiente ejemplo:

Te relajas en una playa. Te sientas y miras a tu alrededor; observas el agua y el cielo de color azul.

El sol se halla sobre ti, sus cálidos rayos disuelven la tensión de tu cuerpo. Puedes sentir el viento que sopla y escuchar el suave ronroneo de las olas sobre la arena.

A medida que te relajas más, te reclinan sobre la arena. El viento se suaviza y ahora es sólo una leve brisa. Tu atención se limita al cielo y a las plácidas nubes que flotan sobre tus ojos. No hay nada en lo que debas pensar. El aire está completamente quieto. El mar está en silencio. Prestas atención a las nubes y a nada más.

OBSERVE QUE SE MENCIONAN ACTIVIDADES: “SENTAR, MIRAR, OBSERVAR”.

IMÁGENES COMPLEJAS QUE CONLLEVAN MOVIMIENTO Y ACTIVIDAD (“VIENTO QUE SOPLA”, “RONRONEO DE LAS OLAS”).

UNA POSTURA MÁS PASIVA.

EL VIENTO COMIENZA A SER MÁS PASIVO.

EL AIRE Y EL MAR ESTÁN INMÓVILES. FOCO DE ATENCIÓN MUY SIMPLE.

Imaginería en cascada que fomente la profundización

Una imagen en cascada que favorezca la profundización es una secuencia de imágenes entrelazadas. Cada imagen comienza siendo activa, compleja y discursiva, y concluye siendo pasiva, simple y focalizada. Sin embargo, el final de una imagen sirve como comienzo de la siguiente y, en el contexto de lo que sigue, es relativamente activa, compleja y discursiva. Observe que las dos imágenes que se describen a continuación, una sobre una tormenta y la otra sobre una cascada, han sido relacionadas. La tormenta es activa, compleja y discursiva. Son muchos los sucesos que se producen en la imagen: rayos, truenos y un río que fluye con rapidez. Después, la imagen comienza a ser más pasiva, simple y focalizada a medida que la tormenta cede y el río vuelve a recuperar su cauce normal. El final de esta imagen es una tranquila y sencilla cascada. A continuación, la imagen de la cascada es el comienzo de otra imagen. Ahora es relativamente activa, compleja y discursiva. Vemos el agua que choca contra las rocas y escuchamos los sonidos del agua bur-

bujicante. Seguimos el flujo del agua hasta un pozo tranquilo, simple y pasivo. Y nuestra atención vuelve a estar focalizada.

Estás protegido y seguro en la cabaña de un bosque. En el exterior llueve. Puedes oír el viento que sopla y la tormenta en la distancia. Un torrente de agua golpea contra el tejado y las paredes. Pero tú estás seguro y cómodo en el interior, cerca de una hoguera. La turbulencia exterior te parece que sólo es una preocupación distante.

Gradualmente, la lluvia empieza a ceder, el viento se suaviza, las nubes se alejan. Miras al exterior y puedes observar que el tiempo clarea. Se ha tranquilizado el aire. En la distancia puedes ver una cascada, donde el agua se apresura por hacer su camino entre las rocas.

Mientras te relajas, tu atención se concentra en la cascada. Observas el agua que golpea las rocas, ocasionalmente ves alguna hoja agitada por el agua. Puedes escuchar el relajante sonido del agua burbujeante, el agua que golpea contra las rocas, y en la distancia, la cascada. A medida que te relajas más y más, tu atención se centra en un pequeño remolino de agua en el pozo. Observas el leve movimiento circular del agua que gira una y otra vez. Te concentras en este movimiento simple.

Imaginería zoom

La imaginería zoom es una variante de la imaginería conducente a la profundización. Aquí la imagen se amplía o se reduce, produciendo una reducción de la actividad, complejidad y discursividad, y un aumento del enfoque pasivo y simple. Cuando el foco de la imaginería zoom se abre, la posición de la persona retrocede, incluyendo así más y más estímulos del medio. Como resultado, el estímulo inicial se aprecia con una mayor perspectiva y alejamiento. Los detalles, que durante un momento han contribuido a la actividad, complejidad y discursividad, se hacen menos prominentes. A continuación se presenta un ejemplo:

Te fijas en una pequeña flor que se advierte en el campo. Observas el detalle en sus pétalos rojos, y un pequeño insecto que mientras aletea recoge el polen de la flor. La flor ondea al son del viento. Estás ante un pequeño mundo en plena vida con actividad y energía. Lentamente nos alejamos un poco y observamos que la flor forma parte de un arbusto con muchas flores, cada una de ellas meciéndose al son del viento. A medida que nos alejamos, no podemos ver la abeja. Según nos distanciamos más y más, las flores se convierten en un jardín florido, repleto de suaves colores pastel. En su totalidad, el jardín está pacífico, tranquilo, un arco iris de tranquilidad.

Por el contrario, cuando el enfoque o foco de la imaginería zoom se cierra, la persona se va acercando al objeto de atención, excluyendo los estímulos ajenos, activos, complejos y cambiantes. He aquí un ejemplo:

Imagínate que te encuentras sentado cerca de una cascada de agua y donde hay también una pequeña charca. Observas el agua, con su espuma y las hojas y ramitas que ésta transporta. Ahora tu atención se concentra en una piedra brillante del tamaño de una mano cerrada. La roca es suave debido a la acción del agua durante siglos. Según tu atención se concentra en la roca, te vas olvidando del agua, de la charca, y de todos los sonidos que te rodean. La brillante piedra, en toda su simplicidad y quietud, se convierte en el centro de tu atención.

Metáforas de profundización

El uso de metáforas puede favorecer la relajación mediante la simbolización de procedimientos concretos de ejercicios y Creencias R. El balanceo de un árbol puede significar un estiramiento yoga o la afirmación filosófica “Fluye con el aquí y el ahora”.

Las olas del océano que golpean contra el acantilado pueden representar la exhalación de aire o el compromiso para “ceder a lo que no pueda cambiarse”. Tales metáforas son, en cierto sentido, más abstractas que los ejercicios y más concretas que las Creencias R. Como existen a un nivel intermedio de abstracción, pueden usarse para favorecer las transiciones de los ejercicios concretos a las afirmaciones de las Creencias R, tal y como se ilustra a continuación:

Estira y relaja los brazos.

Estira y relaja las piernas.

En cada estiramiento, eres como un árbol que se balancea con el viento.

Estira, relaja y balancéate al son del viento.

Un árbol se balancea al son del viento, firmemente adherido a la tierra con ayuda de sus raíces, pero fluyendo con el momento.

Recuerda que tú, sostenido por la base de la vida, puedes oscilar con el movimiento.

Transiciones de profundización

Si para un guión se selecciona más de un ejercicio, entre uno y otro se pueden introducir transiciones profundizadoras. Tales transiciones refuerzan el pensamiento de que los ejercicios no constituyen un conjunto arbitrario, sino que son algo que conduce a una mayor relajación. Una frase de transición puede ser algo tan simple como: “Ahora hemos completado un ejercicio y avanzaremos a otro que es aún más pasivo y simple”.

Tales transiciones pueden incorporar un Estado R, por ejemplo, “A medida que te vas relajando, te sientes más fuerte y más consciente”. También se

puede cultivar una expectativa más general de cambio: “Algo maravilloso va a ocurrir”, “Descubrirás algo muy interesante”, “Descubrirás un mensaje de paz y serenidad”.

Cuenta atrás que indica profundización

Otro modo de profundizar en la relajación consiste en introducir una cuenta atrás. Se comienza por un número, normalmente el 5 ó el 10, y lentamente se retrocede hasta el 1. Cada vez que se menciona el número, éste se asocia con una explicación de la cuenta atrás, por ejemplo: “Ahora contaremos desde el 5 hasta el 1. Con cada número déjate relajar más y más”.

Entonces se procede lentamente, introduciendo una sugerencia de transición entre cada número:

Cinco...

Relájate más y más.

Cuatro...

Deja que las sensaciones de tensión se alejen.

Tres...

Observa que cada vez te sientes más relajado.

Dos...

Todo tu cuerpo está en calma.

Y uno...

Disfruta de las sensaciones de relajación que tú mismo has creado.

Las cuentas atrás pueden ser incorporadas dentro de cualquier técnica de relajación. Por ejemplo, las frases de “soltar la tensión” correspondientes a la relajación muscular progresiva pueden incluir una cuenta atrás. Se pueden incorporar también las cuentas atrás en los ejercicios de estiramientos (en la fase de aflojar el estiramiento) y en los ejercicios respiratorios (al exhalar el aire). La imaginería es una técnica que proporciona las mejores posibilidades para una estrategia de cuenta atrás. Aquí, el contenido de una imagen puede cambiar o reflejar mayores incrementos del alivio de la tensión o desconexión, tal y como se ilustra a continuación:

En este ejercicio te vas a imaginar que empiezas a flotar en el aire. Contaré desde el cinco hasta el uno. Con cada número te sentirás más relajado, sosegado y en paz.

Cinco...

Comienzas a flotar. Según vas soltando las tensiones te vuelves más y más ligero.

Cuatro...

Tu mente se centra en las relajantes sensaciones de flotar.

Tres...

Flotas más y más alto. Las casas y árboles de abajo se vuelven más y más pequeños. Tus presiones y preocupaciones cotidianas parecen muy distantes.

Dos...

Según te aproximas a las suaves nubes, tu mente se siente más y más libre, más y más abierta a las posibilidades de la relajación.

Y uno...

Flotas dentro de las nubes, sin esfuerzo ni preocupación. Te sientes libre y lleno de paz.

Señaladores de profundización

Los señaladores de profundización son equivalentes a la cuenta atrás. Una palabra o un elemento de un ejercicio de relajación puede adquirir un significado del contexto de los ejercicios que le rodean. Un señalador de profundización es una palabra o ejercicio estratégicamente repetido a lo largo de la secuencia de ejercicios. Cada vez que aparece el señalador, lo hace en un contexto diferente y adquiere un significado nuevo y más profundo. Tal repetición refuerza la sugerencia del movimiento en la relajación. En el siguiente ejemplo, el simple acto de la exhalación es un señalador.

Con cada respiración relájate más y más.

Deja que la tensión se disuelva y se aleje.

Te sumerges en una relajación cada vez más profunda.

Toma una inspiración profunda y exhala lentamente.

Deja que la tensión muscular se aleje mientras exhalas.

Te sumerges en una relajación más profunda.

Alejado de las preocupaciones del mundo.

No hay nada que debas pensar ni hacer.

Deja que las preocupaciones fluyan al exterior con cada exhalación.

Tus preocupaciones son tan ligeras como el aire que respiras.

Sumérgete más y más en la relajación.

Lejos de las preocupaciones.

Dentro de un mundo personal de calma interior.

Permítete inhalar y exhalar libre y fácilmente, sin esfuerzo.

Vive un día cada vez.

No trates de cambiar lo que no pueda ser cambiado.

El flujo de aire es libre y fácil, como el ir y venir de cada momento de la vida.

Refinamiento

Anticipación de dificultades

Estamos a punto de finalizar el guión del cliente. En la relajación, las dificultades o los retrocesos son frecuentes: pérdidas de atención, los efectos esperados no se producen o se producen efectos inesperados, pensamientos negativos que interfieren con la relajación, déficit de las habilidades de afrontamiento de la vida cotidiana que aumentan la tensión, etc. Es conveniente anticipar tales dificultades y manejarlas mediante frases especiales que se introducen en el guión (p. ej., “Las distracciones son normales e indican que la relajación está descubriendo estreses ocultos; la relajación es como cualquier otra destreza, se requiere tiempo para dominarla; algunas veces los niveles más profundos de relajación pueden crear sentimientos y sensaciones inesperadas”). A continuación se incluye un ejemplo:

Cada vez que adviertas que estás pensando en algo que nada tenga que ver con la relajación, imagínate soltando este pensamiento como si fuera una mariposa que sostienes y liberas.

Considera cada uno de estos pensamientos como si fuera un regalo.

Piensa: “¡Qué distracción más interesante! Muy bien, vuelta a la relajación”.

Agradece la distracción: “Gracias”, y vuelve al ejercicio.

Imagina que cada distracción cae en un espacio profundo como si tiraras piedras al fondo de un pozo.

Imagina que cada distracción es una forma de descarga de estrés que te permite relajarte mejor.

Refuerzos para la relajación

Un modo de profundizar y fortalecer la relajación consiste en introducir algunas palabras de ánimo y apoyo, y en subrayar los aspectos de la relajación que producen disfrute y placer. Tales refuerzos pueden presentarse a modo de afirmaciones directas (“Muy bien”) o como frases combinadas con otras instrucciones (“Es bueno prescindir de las preocupaciones del día”). Otros ejemplos adicionales son:

No tienes necesidad de forzarte, lo haces muy bien.

Avanza a un ritmo que te parezca cómodo.

Disfruta de las sensaciones agradables que se crean.

Es bueno que te sumerjas en una relajación más profunda.

Es bueno dejar a un lado todas las preocupaciones y centrarte en la relajación.

Conviene evitar la introducción de refuerzos referidos a pensamientos que el cliente no tenga. Por ejemplo, el refuerzo “Es bueno estar completamente relajado” a algunos clientes les puede crear una preocupación y tensión innecesarias si no están completamente relajados. Es preferible reforzar los esfuerzos por relajarse (“Es bueno empezar a dejar de lado las preocupaciones del día”) y por el transcurso o proceso (y no el punto final) de la relajación (“Es bueno centrarse más y más”).

Los refuerzos de Sue se vinculan con su afirmación de una Creencia R: “En este momento de silencio reconoces que todas las cosas vienen y van. Está bien. Lo haces muy bien. Éste es un momento de paz y alegría interna profunda”.

Pausas y silencios

Una secuencia de relajación debería incluir frecuentes pausas y períodos de silencio. Los efectos de un ejercicio pueden comenzar a sentirse y asentarse en los momentos en que nada se dice o hace. Además, algunas veces, durante un ejercicio el cliente puede desear permanecer en silencio, por ejemplo, durante la meditación. Por último, las personas sin experiencia en la escritura de guiones tienden a hacer un número insuficiente de pausas; sin embargo, es preferible introducir demasiadas antes que demasiado pocas.

Segmento de conclusión

Una secuencia de relajación no debería concluir abruptamente. Hacerlo podría generar un cambio demasiado brusco y confuso de la desconexión al despertar. Hay que afirmar con suavidad y dulzura que la secuencia de relajación ha terminado. Gradualmente se vuelve al mundo externo y se finaliza con un buen estiramiento o una respiración profunda. Un segmento de terminación puede incluir una sugerencia de que las agradables sensaciones de relajación seguirán conservándose a lo largo de todo el día.

Ya estamos preparados para analizar el guión de Sue, incluyendo la anticipación de sus dificultades, los segmentos de refuerzo, las pausas y el segmento de conclusión (Véase Tabla 4.8).

TABLA 4.8 EL GUIÓN FINAL DE SUE
(LOS ELEMENTOS AÑADIDOS APARECEN EN CURSIVA)

Estiramientos yoga

Imagina que estás sentada a la orilla de un riachuelo de montaña. Te inclinas, tocas lentamente el agua. Dejas que la tensión se disuelva en el agua.

[PAUSA]

Siéntate cómodamente. Estírate más y más alto hasta alcanzar el cielo, como si tocaras las nubes. Estírate todo lo que puedas y después haz una pausa. A continuación, lenta, suave y relajadamente, vuelve a la situación inicial.

[PAUSA]

Sumérgete más y más profundamente en un agradable estado de relajación.

[PAUSA]

Lentamente abre tus labios y permite que la tensión fluya en cada exhalación.

[PAUSA]

Deja que el flujo de aire sea tan lento y suave como el flujo de un riachuelo de montaña.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

Respiración

Toma una inspiración profunda, llenando completamente tus pulmones. Exhala lentamente.

[PAUSA]

Mantente más y más tranquila.

[PAUSA]

Deja que el aire fluya a través de tus labios en cada exhalación.

[PAUSA]

Lo único que oyes es el suave fluir de tu respiración y el chasquido del agua en su transcurrir.

[PAUSA]

Deja que el flujo de aire sea tan lento y suave como el flujo de un riachuelo de montaña.

[PAUSA DE 15 SEGUNDOS]

Imaginería

Ahora, con suma lentitud, presta atención a la imagen de tu persona sentada en la orilla de un riachuelo de montaña.

[PAUSA]

TABLA 4.8

Mantente más y más tranquila.

[PAUSA]

Tus pies se mueven lentamente en el agua refrescante.

[PAUSA]

La tensión fluye a través de cada una de las piernas, hasta los dedos de los pies, y después se disuelve y se aleja con el agua.

[PAUSA]

Lentamente abre tus labios y permite que la tensión fluya en cada exhalación.

[PAUSA]

Deja que el flujo de aire sea tan lento y suave como el flujo de un riachuelo de montaña.

[PAUSA]

Con cada exhalación, deja que se alejen tus preocupaciones pasadas y futuras.

[PAUSA]

Puedes ver la limpia y burbujeante agua, huele su clara espuma y disfruta del calor del sol sobre tu piel.

[PAUSA]

Tu mente comienza a centrarse en paz.

[PAUSA]

El tiempo es como un río; cada crisis se supera y se olvida.

Permítete relajarte a tu propio ritmo; si tu mente se distrae de vez en cuando, está bien.

Déjala.

[PAUSA]

Presta atención con todos tus sentidos a este momento bello y relajante.

[PAUSA DE 1 MINUTO]

Meditación

Con calma presta atención al ir y venir del momento presente.

Si te distraes, está bien; límitate a volver a tu relajación.

[PAUSA DE 5 MINUTOS]

En este momento de silencio reconoces que todas las cosas vienen y van. Está bien. Lo haces muy bien. Es un momento de paz y alegría interna y profunda.

[PAUSA DE 1 MINUTO]

Respira profundamente.

Y exhala el aire.

... página anterior

TABLA 4.8

Lentamente deja de prestar atención a lo que haces.

En cada exhalación, deja que tus ojos se vayan abriendo lentamente al mundo exterior.

Con esto terminamos el guión de relajación.

Evaluación del guión

Una vez escrito el guión de un cliente, es conveniente comprobar los posibles problemas que pudieran derivarse de él. ¿Son suficientemente concretas y específicas las instrucciones? ¿Incluyen todos los detalles y dejan poco espacio para la imaginación? Recuerde que no desea que su cliente se preocupe por cubrir los detalles que faltan o por tratar de descubrir el significado de algunas instrucciones ambiguas. Por lo tanto, en lugar de decir: “Ejecuta algún estiramiento yoga con el brazo”, es preferible decir: “Lenta y suavemente estira y eleva tu brazo derecho”. Esta instrucción es demasiado vaga: “Imagina un pozo tranquilo y relájate”. Esta otra es mejor: “Imagina que estás sentado cerca de un pozo tranquilo y limpio. No hay ondas en el agua. El agua es azul. El cielo está despejado sin nube alguna. Puedes sentir un viento suave”.

Examine el guión de su cliente en busca de afirmaciones que pudieran ser cuestionadas. Evite las frases como “Te recuperarás inmediatamente del resfriado”, “Encontrarás la respuesta a tu problema”.

Francamente, es posible que el cliente no se recupere con tanta facilidad del resfriado, que no descubra la respuesta al problema o que no se relaje más que nunca. Por lo tanto conviene evitar las promesas que uno puede no ser capaz de cumplir.

Sea atento a la posibilidad de que el cliente halle dificultades ante afirmaciones absolutistas, como “Relájate completamente”, “Sumérgete en una relajación más profunda que nunca antes has logrado”, “En este momento experimentarás la paz más profunda que puedas imaginar”. Para algunos clientes, tales afirmaciones pueden favorecer y profundizar la relajación. Sin embargo, a otros les generan preocupación (“¿Qué pasa si estoy muy relajado pero no completamente relajado?”). Cuando surjan problemas de esta naturaleza se pueden convertir las afirmaciones absolutistas en otras más relativas: “Relajarse más y más”, “Sumergirse más profundamente”, “Experimenta mayor paz interior”.

Conviene evitar la introducción de imágenes o elementos de ejercicios sin establecer previamente el contexto. Por ejemplo, en el siguiente ejercicio, la imagen de la llama de la vela parece haber sido introducida arbitrariamente:

Sientes tus manos cálidas y pesadas, cálidas y pesadas.

En cada exhalación, siente la calidez y la pesadez.

Deja que tu respiración sea lenta y fácil, a medida que sientas tus manos más cálidas y pesadas.

Tu respiración es ahora lenta y fácil.

Presta atención a la llama de la vela que se halla frente a ti.

En el siguiente ejemplo la llama de la vela se introduce dentro de un contexto.

Estás sentado cerca de una vela, relajado ante la luz que te ilumina.

En tus manos puedes sentir su calor.

Sientes tus manos cálidas y pesadas, cálidas y pesadas.

En cada exhalación, sientes la calidez y la pesadez.

Deja que tu respiración sea lenta y fácil, tan suave que no haga oscilar la llama de la vela.

Sientes tus manos más cálidas y pesadas.

Tu respiración es ahora lenta y fácil y relajada.

Mientras tanto, prestas atención a la llama que hay frente a ti, que arde y oscila libremente y sin esfuerzo.

Compruebe que su cliente se siente cómodo con la cantidad y calidad de la descripción verbal que se incluye en el guión. Algunos clientes prefieren menos mensajes verbales. Otros prefieren que todo el ejercicio sea descrito en detalle. Del mismo modo, algunos clientes se sienten incómodos con excesiva imaginiería visual o poética y, sin embargo, otros manifiestan el deseo de incluir más.

Cómo elaborar la grabación en cinta

No es necesario ser actor para grabar una cinta de relajación. Sólo es necesario leer el guión mientras éste se graba en una cinta. Sin embargo, algunas pautas pueden resultarle útiles:

- Conviene hablar lentamente. La mayoría de los principiantes (así como algunos profesionales famosos) hablan demasiado rápido.
- Hable suavemente con un único tono. No está dando una clase o una conferencia en un recinto donde esté presente alguien con dificultades auditivas.
- Cuando así proceda, modere su voz y acondiciónela al tipo de relajación que presenta. Use su “voz para la RMP o para el EA”, “voz yoga”, “voz de respiración”, “voz de imaginiería” y “voz de meditación”.
- Cuando presenta las instrucciones de la RMP, siga hablando.
- La mayoría de los principiantes son parcos en las pausas y silencios. Las pausas y los silencios son esenciales para la relajación y aportan al cliente el tiempo necesario para completar las instrucciones y disfrutar de sus efectos. Es preferible que sus pausas y silencios sean demasiado prolongados que demasiado cortos. Pocas cosas son más incómodas que un guión de relajación demasiado apresurado.

TABLA 4.1 FICHA DE ELABORACIÓN DE GUIONES

1. ¿Cuál es el objetivo que tiene el cliente para la relajación?

2. ¿Cuál es la idea unificadora del cliente?

3. ¿Qué ejercicios específicos desea incluir el cliente?

<p>RMP</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mano – Mano y brazo – Brazo y lado – Espalda – Hombros – Parte trasera del cuello – Cara – Parte delantera del cuello – Estómago y pecho – Piernas/muslos – Pies 	<p>EA</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pesadez – Calor – Corazón – Respiración – Plexo solar – Frente 	<p>Respiración</p> <ul style="list-style-type: none"> – Arquear el cuerpo y respirar – Inclinars e y respirar – Inclinaciones, estiramientos – Apretar el estómago – Respiración con libro – Inhalar-nariz – Exhalar-labios – Respiraciones profundas – Respiración focalizada
<p>Estiramientos</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mano – Mano y brazo – Brazo y lado – Espalda – Hombros – Parte trasera del cuello – Cara – Parte delantera del cuello – Estómago y pecho – Piernas/muslos – Pies 	<p>Imaginería intuitiva</p> <ul style="list-style-type: none"> – _____ <p>Imaginería sensorial</p> <ul style="list-style-type: none"> – _____ 	<p>Meditación</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sensación somática – Meditación respiratoria – Meditación sobre el balanceo – Meditación mantra – Con imagen visual – Con imagen externa – Con sonido – Meditación de la pura atención

TABLA 4.1

4. En un procesador de textos (o en tarjetas), se escriben las instrucciones explícitas para cada ejercicio en el orden en que prefiera el cliente. Cada frase en una línea separada.
5. Ahora se añaden las frases que sugieran la idea unificadora del cliente. Se añade, como mucho, una sugerencia por cada cuatro frases.
6. Se añaden las elaboraciones y detalles correspondientes a la imaginación y a la meditación.
7. Se insertan palabras y frases para profundizar la relajación.
8. Se revisan las instrucciones para favorecer la coherencia.
9. Se añaden las anticipaciones de las dificultades.
10. Se incluyen frases de refuerzo.
11. Se revisa lo anterior, se añaden pausas y silencios, y el segmento de conclusión.

TABLA 4.5 LISTADO AMPLIADO DE RELAJACIÓN

_____ 1. Absorto	_____ 29. Olvido	_____ 58. Complacido
_____ 2. Aceptado	_____ 30. Libre	_____ 59. Devoto
_____ 3. Aceptante	_____ 31. Divertido	_____ 60. Callado
_____ 4. Dormido	_____ 32. Glorioso	_____ 61. Renovado
_____ 5. Reasegurado	_____ 33. Radiante	_____ 62. Descansado
_____ 6. A gusto	_____ 34. Feliz	_____ 63. Restablecido
_____ 7. Despierto	_____ 35. En armonía	_____ 64. Reverente
_____ 8. Consciente	_____ 36. Curativo	_____ 65. Desinteresado
_____ 9. Bello	_____ 37. Pesado	_____ 66. Sensitivo
_____ 10. Bendito	_____ 38. Esperanzado	_____ 67. En silencio
_____ 11. Calmado	_____ 39. Indiferente	_____ 68. Sencillo
_____ 12. Despreocupado	_____ 40. Infinito	_____ 69. Sumergido
_____ 13. Como un niño	_____ 41. Inspirado	_____ 70. Aliviado
_____ 14. Claro	_____ 42. Gozoso	_____ 71. Sin habla
_____ 15. Completo	_____ 43. Conocedor	_____ 72. Espiritual
_____ 16. Seguro de sí mismo	_____ 44. Desenfadado	_____ 73. Espontáneo
_____ 17. Satisfecho	_____ 45. Ligero	_____ 74. Fortalecido
_____ 18. Creativo	_____ 46. Flácido	_____ 75. Agradecido
_____ 19. Encantado	_____ 47. Líquido	_____ 76. Atemporal
_____ 20. Desapegado	_____ 48. Suelto	_____ 77. Hormiguelo
_____ 21. Diluyéndome	_____ 49. Amado	_____ 78. Con confianza
_____ 22. Distante	_____ 50. Amoroso	_____ 79. Sin miedo
_____ 23. Somnoliento	_____ 51. Misterioso	_____ 80. Sin problemas
_____ 24. Energizado	_____ 52. Místico	_____ 81. Cálido
_____ 25. Fascinado	_____ 53. Optimista	_____ 82. Entero
_____ 26. Lejano	_____ 54. Pasivo	_____ 83. Maravilloso
_____ 27. Flotando	_____ 55. Paciente	Nuevas palabras: _____
_____ 28. Concentrado	_____ 56. En paz	
	_____ 57. Juguetón	

Listado extraído de la traducción publicada por Amutio (1998).

5

Entrenamiento abreviado en relajación

El entrenamiento abreviado en relajación (EAR) es una versión acelerada del entrenamiento ABC en relajación. Quizá sea el enfoque más útil presentado en este libro; un enfoque que pone a prueba la capacidad del entrenador. Se requiere una cantidad considerable de práctica antes de poder presentar este enfoque con cierta fluidez. (Para facilitar el dominio, el protocolo del EAR es paralelo a la demostración guiada de la relajación). Pero las recompensas pueden ser enormes. El EAR permite al entrenador desarrollar y presentar un programa individualizado de relajación en menos de una hora (y algunas veces es unos pocos minutos). Durante este breve período de tiempo, el entrenador evalúa las necesidades de relajación del cliente, presenta los ejercicios principales y elabora un guión improvisado. Un entrenador que domine el EAR dispone de un instrumento de considerable versatilidad.

El procedimiento del EAR

El entrenamiento abreviado en relajación conlleva tres fases generales:

Fase 1. El entrenador modela las actividades y el cliente prueba ejercicios de muestra de la siguiente relación:

- Relajación muscular progresiva
- Entrenamiento autógeno

Estiramientos yoga
Respiración
Imaginería
Meditación

El número de ejercicios a demostrar depende del tiempo disponible. Si se dispone de una hora completa, se presenta un guión completo de los descritos en el presente libro. Si sólo se dispone de media hora, sólo se presentan los dos o tres primeros ejercicios de cada técnica.

Al presentar muestras de ejercicios, se evalúan continuamente las reacciones y las preferencias de los clientes. Sugiero el uso de un sistema de señalización con gestos mediante el cual (1) se demuestre un ejercicio mientras el cliente lo practica; (2) se pide al cliente que con movimientos de cabeza o de hombros comunique qué prefiere, qué no prefiere o si tiene dudas sobre el ejercicio que acaba de probar y (3) se registran las respuestas del cliente en un esquema apropiado. En los casos de RMP, estiramientos yoga y meditación, cada vez que el cliente manifieste que tres ejercicios de este grupo no son de su preferencia, se abandona la técnica y se procede con la siguiente. Un entrenador muy experimentado podría prescindir de este sistema de señalización y confiar en las claves no verbales del cliente ante los ejercicios para seguir, profundizar o abandonar un ejercicio.

Fase 2. Una vez que se han presentado los ejercicios, se ofrece al cliente la relación de los ejercicios preferidos. Usted y el cliente pueden seleccionar los ejercicios que se incluirán en la secuencia final. Se le presenta una relación de palabras relacionadas con los Estados R, y afirmaciones de Creencias R y se le pide que seleccione cuáles le gustaría incluir.

Fase 3. Se presenta la secuencia final de relajación (o se graba en audio-cassette), integrando los ejercicios con las palabras sobre Estados R y las afirmaciones sobre Creencias R.

A continuación se incluye un guión del Entrenamiento Abreviado en Relajación:

Guión de EAR

Explicación y justificación

Hoy vamos a divertirnos examinando una variedad de ejercicios de relajación. Lo que vamos a hacer no es hipnosis. En todo momento serás tú quien controlará la sesión. Todo lo que has de hacer es disfrutar de cada ejercicio mientras yo presento las instrucciones.

En primer lugar, ¿qué es lo que te motiva a aprender a relajarte? ¿Cuál es el objetivo que quieres conseguir con la relajación? [REGISTRAR EN LA TABLA 5.1, AL FINAL DEL PRESENTE CAPÍTULO]

¿Cuántos minutos aproximadamente quisieras destinar a este aprendizaje? [REGISTRAR]

Éste es el procedimiento que vamos a usar. Mientras yo presento las instrucciones de los ejercicios, de vez en cuando te preguntaré si te gusta el enfoque que estamos probando. Si te gusta, asiente con la cabeza de esta forma [MOSTRARLO]. Si no te gusta niégalo moviendo la cabeza [MOSTRARLO]. Si no estás seguro, encoge levemente los hombros [MOSTRARLO]. Cuando hayamos acabado con los ejemplos te presentaré una secuencia de ejercicios que incluye sólo aquellos que más te gusten.

Uno de nuestros ejercicios finales implica la atención pasiva a la llama de una vela que voy a encender ahora mismo. [SE ENCIENDE LA VELA]

Ahora, siéntate en una postura cómoda. Descansa tus pies cómodamente sobre el suelo. Ya estamos preparados para comenzar.

Demostraciones

Nuestra demostración de ejercicios consta de dos apartados. En primer lugar, soltamos nuestras tensiones y nos olvidamos por un momento de las preocupaciones y problemas del mundo. Nos dejaremos sumergir en un lugar de relajación agradable y seguro donde no tengamos que hacer nada y podamos olvidarnos del mundo.

Relajación muscular profunda

[SE DEMUESTRAN LOS SIGUIENTES EJERCICIOS DE RMP. SE REGISTRA CUÁLES LE HAN GUSTADO Y CUÁLES NO CUANDO SE PIDE AL CLIENTE QUE MUEVA LA CABEZA. SE ANOTAN LOS EJERCICIOS EN LA TABLA 5.2. CUANDO TRES EJERCICIOS NO HAN SIDO ACEPTADOS, SE PROCEDE A LOS EJERCICIOS DEL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO]:

1. Tensar hombros.
2. Tensar brazo derecho.
3. Tensar parte trasera del cuello.
4. Tensar la cara.
5. Tensar parte frontal del cuello.
6. Tensar pierna derecha.
7. Si el cliente disfruta y acepta estos ejercicios, se pueden añadir dos o tres más.

Instrucciones específicas de RMP para instructores principiantes

Hombros

Comenzamos concentrándonos en los músculos de nuestros hombros.

Apretamos los hombros.

Disfrutamos de la tensión que se genera en los hombros.

Sentimos que la tensión aumenta lentamente.

Y soltamos la tensión.

Sentimos que la tensión fluye hacia el exterior.

Permitimos que la tensión se desate.

Los músculos empiezan a reblandecerse.

Permitimos que nuestros músculos se hundan en una relajación profunda.

¿Te ha gustado el ejercicio? ¿Sí? ¿No? [REGISTRAR]

Hombros (repetición)

Volvemos a tensar los hombros.

Permitimos que la tensión crezca.

Los hombros están cada vez más duros y tensos.

Y la tensión cede.

Los músculos se relajan.

No hay nada que debamos hacer.

Sentimos que la tensión se disuelve.

¿Te ha gustado el ejercicio? ¿Sí? ¿No? [REGISTRAR]

Brazo derecho

Esta vez prestamos atención al brazo derecho.

Apretamos la parte inferior y superior del brazo derecho, tocando el hombro con el puño

Apretamos más y más.

Sentimos la tensión y disfrutamos con ella.

Y la dejamos marchar.

El resto del cuerpo permanece relajado.

La tensión se derrite.

Permitimos que los músculos se relajen cada vez más y más.

Brazo derecho (repetición)

Una vez más, apretamos la parte inferior y superior del brazo.

Evitamos el exceso para que no duela.

Tensamos sólo los músculos del brazo.

Y soltamos la tensión.

Nuestros músculos están cada vez más flácidos.
A medida que nos relajamos, nuestros músculos cada vez están más sueltos.

Nos sumergimos en una relajación profunda, cada vez más profunda.
Alejados de los problemas cotidianos.
¿Te ha gustado el ejercicio? ¿Sí? ¿No? [REGISTRAR]

Nuca

Nos concentramos en los músculos de la parte trasera de nuestro cuello.
Echamos suavemente la cabeza hacia atrás.
Apretamos con suavidad la parte trasera de la cabeza contra el cuello, ahora.

Tensamos los músculos.
Apretamos los músculos más y más.
Y soltamos la tensión.
Dejamos que los músculos se relajen profundamente.
Todo nuestro cuerpo se hunde cada vez más en un estado de relajación.
Permitimos olvidarnos de las tensiones y preocupaciones del mundo.

Nuca (repetición)

Volvemos a tensar la nuca.
La tensamos más y más.
Disfrutamos de la tensión.
Y la soltamos.
Dejamos que la tensión se marche fuera.
Los músculos están cada vez más relajados y sueltos.
Y nos hundimos en una relajación cada vez más alejada de las preocupaciones mundanales.
¿Te ha gustado el ejercicio? [REGISTRAR]

Cara

Ahora nos concentramos en los músculos de la cara.
Apretamos las mandíbulas, lengua, labios, nariz, ojos, cejas y frente... todos ellos a vez. Apretamos toda la cara.
La tensión crece y se extiende por toda nuestra cara.
Y la soltamos.
Nos sentimos relajados y en calma.
Dejamos que la tensión se disuelva.
Nos sumergimos en una relajación cada vez más profunda.
Al relajarte, te sientes a gusto.

Cara (repetición)

Volvemos a tensar los músculos de la cara, ahora.

Cuidamos que la tensión no sea excesiva.

Sólo tensamos los músculos de la cara y disfrutamos de la tensión.

Y la soltamos.

Y la tensión se aleja.

La tensión cede.

Nos permitimos olvidar las tensiones y preocupaciones del mundo.

¿Te ha gustado el ejercicio? [REGISTRAR]

Parte delantera del cuello

Nos concentramos en los músculos de la parte delantera de nuestro cuello.

Bajamos suavemente la cabeza y apretamos la barbilla contra el pecho.

Tensamos los músculos.

Dejamos que aumente la tensión.

Y la soltamos.

La tensión comienza a derretirse.

El resto de nuestro cuerpo permanece relajado.

Nos sumergimos en una relajación cada vez más profunda.

Como una pelota prieta de papel que se abre lentamente.

Parte delantera del cuello (repetición)

Una vez más, tensamos la parte frontal de nuestro cuello.

Mantenemos la tensión.

Sentimos y disfrutamos de la tensión.

Y la dejamos marchar.

Permitimos que los músculos se relajen más y más.

Cada vez los sentimos más flácidos.

Dejamos que los músculos se aflojen cada vez más.

No tenemos ninguna obligación.

¿Te ha gustado el ejercicio? [REGISTRAR]

Pierna derecha

Nos concentramos en los músculos de la pierna derecha.

Tensamos los músculos de la pierna (apretamos la pierna contra la silla o contra la otra pierna... extendemos la pierna hacia delante).

Tensamos bien esos músculos.

Dejamos que la tensión crezca.

Y la soltamos.

Nos relajamos.

Nos sumergimos en una relajación profunda.

A medida que nos hundimos en la relajación, nuestros músculos están cada vez más pesados

Pierna derecha (repetición)

Otra vez, tensamos la pierna derecha.

Dejamos que la tensión aumente.

Sentimos que la tensión es plena y agradable.

Y la soltamos.

Dejamos que todo nuestro cuerpo se vuelva completamente flácido.

Dejamos que se relaje todo el cuerpo.

Olvidamos las preocupaciones del mundo.

¿Te ha gustado el ejercicio? ¿Sí? ¿No? [REGISTRAR]

Ahora, continuamos con otro ejercicio.

Entrenamiento autógeno

[SE PRESENTA EL EJERCICIO DE CALOR/PESADEZ]

Instrucciones específicas para el entrenamiento autógeno

Permite sumergirte en un cómodo estado de relajación, alejado de los problemas del mundo. Éste es un momento que destinas a tu propia persona; puedes olvidar los problemas del día.

Limitate a pensar en las palabras “Siento que los brazos y las piernas pesan mucho”.

No necesitas alcanzar ningún efecto.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Sientes que los brazos y las manos pesan mucho, como si la gravedad tira de ellos. Como si un imán atrajera y alejara la tensión.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Sientes los brazos y las piernas cada vez más pesados.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

La gravedad tira de los brazos y de las piernas.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

No hay nada que debas hacer.

[PAUSA]

Todo tu cuerpo está pesado.

[PAUSA]

Muy pesado, muy pesado.

[PAUSA]

Permite que las palabras se repitan en tu mente una y otra vez, como si del eco se tratara.

[PAUSA]

Sientes los brazos y las piernas muy pesadas. Muy pesadas. Muy pesadas.

[PAUSA]

No hay nada que debas hacer.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Permite que la tensión se desprenda.

[PAUSA]

Permite que la gravedad tire de la tensión.

[PAUSA]

Mientras olvidas las preocupaciones del día.

[PAUSA]

Cada vez te sientes más tranquilo y relajado.

[PAUSA]

En calma.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Sientes tus brazos y piernas muy pesados.

[PAUSA]

Muy pesados.

[PAUSA]

Muy pesados.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Tus brazos y piernas están cada vez más flojos y relajados.

[PAUSA]

A medida que la tensión se aleja.

[PAUSA]

Como si un imán tirara de la tensión.

[PAUSA]

Sientes los brazos y las piernas muy pesados.

[PAUSA]

Sientes que todo tu cuerpo está muy pesado.

[PAUSA]

Sientes tus brazos y piernas muy pesados.

[PAUSA DE 5 SEGUNDOS]

Te sumerges en un agradable estado de relajación. Alejado de las preocupaciones y problemas del mundo. Muy distante y alejado, como si no hubiera ningún problema.

Muy bien. ¿Te ha gustado este ejercicio? [REGISTRAR]
Estamos preparados para avanzar.

Acabamos de concluir la primera serie de ejercicios. ¿Cómo te sientes? Ahora seguiremos con nuestra demostración guiada de la relajación probando otra serie diferente de ejercicios. Éstos nos ayudarán a sentirnos relajados y renovados. Con la mente en calma y despierta, nos introduciremos y disfrutaremos de los fascinantes mundos de la relajación.

Estiramientos yoga

[CONTINUAMOS CON LOS ESTIRAMIENTOS YOGA. CUANDO TRES EJERCICIOS NO SON ACEPTADOS, SE PROCEDE A LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN]:

1. Estiramiento de brazo.
2. Brazo hacia una lado y estiramiento con movimientos circulares.
3. Estiramiento de espalda.
4. Estiramiento de parte trasera del cuello.
5. Estiramiento de cara.
6. Estiramiento de parte frontal del cuello.
7. Si el cliente disfruta con estos ejercicios se pueden añadir dos o tres más.

Instrucciones específicas para los estiramientos yoga

Estiramiento de brazo

Ahora nos concentraremos en el brazo derecho.

Colocamos la mano derecha cómodamente sobre la pierna derecha.

Con suma cautela deslizamos el brazo derecho a lo largo de la pierna.

Extendemos el brazo más y más, estirándolo lentamente frente a nosotros.

Levantamos el brazo frente a nosotros.

Con suavidad y gracia, como si estuviéramos conservando una pluma en la mano.

Y mantenemos el estiramiento y tratamos de sentir las sensaciones que se producen.

A continuación, con suavidad bajamos el brazo.

Y lentamente traemos la mano a su posición inicial y el brazo a su postura relajada.

No hay prisa.

¿Te gustaría incluir este ejercicio? [REGISTRAR]

Estiramiento de brazos con movimientos circulares.

Ahora dejamos que nuestros brazos cuelguen a ambos lados del cuerpo.

Lentamente comenzamos a hacer un movimiento circular con nuestro brazo derecho mientras lo alejamos de nuestro cuerpo como si fuera el ala de un pájaro en vuelo.

Extendemos nuestro brazo más y más, y los círculos son cada vez más grandes.

Intentamos que los círculos lleguen hasta el cielo. Por encima de la cabeza... y arqueamos el cuerpo y apuntamos cada vez más lejos, como un árbol que ondea por efecto del viento.

Somos conscientes de las sensaciones de vigor que se producen con el estiramiento.

Ahora, con suavidad y dulzura.

Volvemos a girar el brazo como las agujas de un reloj o el ala de un pájaro, por encima de nuestra cabeza... vuelve a la posición inicial.

Y dejamos que descanse.

¿Te gustaría incluir este ejercicio? [REGISTRAR]

Estiramiento de espalda

Ahora prestamos atención a la espalda, a la parte inferior de los hombros. Suave y dulcemente la relajamos y nos inclinamos hacia delante.

Dejamos que los brazos cuelguen flojos.

Dejamos que la cabeza cuelgue hacia delante a medida que nos inclinamos más y más en la silla.

No nos obligamos a inclinarnos excesivamente... Dejamos que la gravedad tire de nuestro cuerpo en dirección a las rodillas... más y más. Si necesitamos respirar lo hacemos.

Siente el estiramiento a lo largo de toda la espalda.

Deja que la gravedad empuje tu cuerpo hacia delante.

Después, con lentitud nos reincorporamos.

Le dedicamos el tiempo que necesitamos.

Centímetro a centímetro, enderezamos el cuerpo.

Lo enderezamos hasta estar cómodamente sentados en la posición inicial.

¿Te gustaría incluir este ejercicio? [REGISTRAR]

Estiramiento de la nuca

Ahora, mientras permanecemos sentados en posición erecta, dejamos que la cabeza se incline hacia el pecho.

No la forzamos, la dejamos caer con suavidad.

Dejamos que la gravedad tire de ella.

Más y más.

Nos centramos en el estiramiento de la nuca.

La energía renovadora y refrescante se descarga.

Mientras la fuerza de la gravedad tira de nuestra cabeza hacia abajo.

Cuando estemos preparados, suavemente alzamos la cabeza.

La levantamos hasta que esté confortablemente erecta.

¿Crees que deberíamos incluir este ejercicio? [REGISTRAR]

Estiramiento de la cara

Ahora prestamos atención a los músculos de la cara.

Con lentitud y suavidad abrimos las mandíbulas, la boca y los ojos al mismo tiempo que alzamos las cejas.

Los abrimos tanto como podamos.

Sentimos que cada músculo de la cara se estira más y más.

Mantenemos el estiramiento.

Dejamos que los músculos cedan al estiramiento y se relajen.

La cara descansa en una postura cómoda.

¿Te gustaría incluir este ejercicio? [REGISTRAR]

Estiramiento de la parte frontal del cuello

Y ahora, como antes, dejamos que la cabeza se incline levemente, pero esta vez hacia atrás.

Dejamos que la gravedad tire de la cabeza, pero sin forzarla, suficiente para sentir el estiramiento.

Dejamos que la gravedad haga el trabajo y tire de nuestra cabeza hacia atrás, más y más.

Lentamente abrimos la boca y dejamos que la cabeza se relaje y caiga hacia atrás.

Prestamos atención a las sensaciones que se producen en el cuello.

Mantenemos el estiramiento.

A continuación, con cautela comenzamos a alzar la cabeza.

Gradualmente la devolvemos hasta la posición erecta.

Le destinamos el tiempo que necesitemos.

No debemos apresurarnos.

¿Incluimos este ejercicio? [REGISTRAR]

Ya estamos preparados para avanzar a la siguiente técnica.

Respiración

[SE CONTINÚA CON LOS EJERCICIOS RESPIRATORIOS. SE REGISTRAN LAS PREFERENCIAS]:

1. INHALACIONES A TRAVÉS DE LA NARIZ
2. EXHALACIONES A TRAVÉS DE LOS LABIOS
3. RESPIRACIÓN PROFUNDA

Instrucciones específicas para los ejercicios respiratorios

Inhalar a través de la nariz

Ahora colocamos las manos en el regazo y nos relajamos. Mientras respiramos, imaginamos que estamos oliendo una flor delicada.

Dejamos que el flujo de aire sea leve y homogéneo. Dejamos que el flujo de aire que entra a través de la nariz sea tan suave y pausado como sea posible, de modo que no se mueva ninguno de los pétalos de la flor.

Respiramos profundamente.

Y nos relajamos, dejando que el aire salga al exterior lenta y naturalmente, sin esfuerzo.

Seguimos respirando de este modo, inhalando y exhalando el aire con lentitud y suavidad y a nuestro propio ritmo.

Reposadamente prestamos atención a la calma interna que se produce mientras inhalamos de esta forma que es lenta, plena y pausada.

Sentimos la brisa refrescante y energizante de aire que entra y sale de nuestros pulmones.

Veamos hasta dónde podemos seguir el flujo del aire en nuestro interior. ¿Podemos sentirlo mientras atraviesa nuestras fosas nasales?

¿Podemos sentir el flujo refrescante y renovador mientras se introduce en nuestro cuerpo?

Respiramos con calma.

Con facilidad y suavidad.

Tratamos de concentrar toda nuestra atención en el acto de la respiración.

Seguimos respirando de este modo.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

¿Te gustaría introducir este ejercicio? [REGISTRAR]

Exhalamos a través de los labios

Inhalamos lenta y profundamente, y hacemos una pequeña pausa.

Y expulsamos el aire lentamente por la boca, como si estuviéramos soplando la llama de una vela para hacerla oscilar, pero sin apagarla.

Seguimos exhalando, vaciando todo el aire de nuestro estómago y pecho.

A continuación inhalamos por la nariz.

Seguimos respirando de este modo, tratando de que el aire que expulsamos por la boca y los labios sea tan suave y lento como sea posible.

Expulsamos la tensión junto con el aire.

Permitimos que el suave movimiento del aire disuelva todas las sensaciones de tensión que podamos tener.

Prestamos atención al flujo de aire que se introduce en nuestro cuerpo y nos refresca y renueva.

Dejamos que cada respiración nos llene de paz y calma.

Respiramos plena y suavemente.

Seguimos respirando de este modo.

¿Incluimos este ejercicio? [REGISTRAR]

Inhalaciones profundas

Respiramos con facilidad y naturalidad.

Cuando estemos preparados, hacemos una inspiración profunda, llenando los pulmones y el abdomen de aire refrescante.

Y cuando estemos preparados, nos relajamos.

Y con suavidad, permitimos que el aire fluya hacia el exterior, con suavidad y dulzura.

Y ahora, seguimos respirando con normalidad durante un rato.

No nos forzamos a respirar de algún modo concreto.

Nos limitamos a dejar que el aire entre y salga a su propio ritmo.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

Una vez más, cuando estemos preparados, respiramos profundamente, llenando los pulmones de aire renovador y energizante. Sentimos la calma y la fuerza que nos confiere.

Y cuando estemos preparados, suavemente lo exhalamos.

A continuación seguimos respirando con normalidad.

[PAUSA DE 10 SEGUNDOS]

¿Qué te ha parecido? [REGISTRAR]. Ahora dejamos de prestar atención a lo anterior y probamos el siguiente ejercicio.

Imaginería

Instrucciones específicas de imaginería

Vamos a relajarnos con una fantasía apacible. Imaginamos que estamos en un lugar muy relajante. En la orilla de un lago, en medio del bosque, en un jardín o incluso en un refugio de montaña. Podemos ver el cielo y las nubes en toda su calma. Algunas veces se puede oír el agua. ¿Sentimos el aire refrescante o el calor del sol sobre nuestra piel? Es posible que podamos escuchar el siseo de las hojas que se zarandean al son del viento, o el flujo del agua, o el suave trino de los pájaros. ¿Olemos las nítidas fragancias que nos envuelven? Imaginamos este lugar con todos nuestros sentidos.

[PAUSA DE 60 SEGUNDOS]

¿Te gustaría incluir un ejercicio de imaginación? [REGISTRAR]

[SI EL CLIENTE DISFRUTA CON EL EJERCICIO ANTERIOR SE PUEDE AÑADIR OTRO DE IMAGINERÍA MÁS AVANZADA, COMO LA IMAGINERÍA INTUITIVA]

Meditación

1. Meditación respiratoria
2. Movimiento –meditación sobre el balanceo
3. Meditación mantra
4. Meditación sobre una imagen visual
5. Meditación sobre una imagen externa

[SE REGISTRAN LAS PREFERENCIAS. CUANDO TRES EJERCICIOS DE MEDITACIÓN NO HAN SIDO ACEPTADOS SE PROCEDE A LA SIGUIENTE FASE]

Instrucciones específicas de meditación

La meditación es un ejercicio muy simple. De hecho, las instrucciones pueden simplificarse en dos frases: prestar atención tranquilamente a un estímulo simple y recuperar la atención con calma después de cada distracción... una y otra vez. En este ejercicio trataremos de probar varias modalidades de meditación. Tendrás la oportunidad de seleccionar la modalidad que mejor se adapte a tu estilo. En una de las modalidades usaremos una vela que encenderé a continuación.

Meditación con movimiento de balanceo

Pensemos en todas las ocasiones de la vida en las que el suave movimiento de balanceo nos ha resultado agradable y tranquilizador. Podríamos estar en un bote en el centro de un lago, balanceándonos suavemente por efecto de las olas. Podríamos estar en una mecedora en el porche. Estamos en paz. Nada ocupa nuestras mentes. Nos balanceamos suavemente hacia delante y hacia detrás, una y otra vez. Podríamos estar balanceando o meciendo a un niño en brazos. Existe algo muy calmante y meditativo en el simple hecho del balanceo.

A partir de este momento comenzamos a balancearnos en nuestra silla.

[PAUSA]

Dejamos que cada movimiento sea más suave y más relajante. Permitimos que el balanceo se produzca sin ningún esfuerzo. Dejamos que el cuerpo se mueva a solas, a su propio ritmo y a su propia velocidad. Lo único que debemos hacer es concentrarnos en él.

[PAUSA]

Dejamos que cada movimiento sea más y más sutil, de modo que alguien que pudiera estar mirándonos casi no advirtiera que estamos balanceándonos. Durante el siguiente minuto, prestamos atención al suave y silencioso balanceo.

[PAUSA DE 90 SEGUNDOS]

Con lentitud recuperamos la atención. La meditación es muy simple. Es normal que nuestra mente deambule. Si nos distraemos, no pasa nada. Es lo normal.

Ahora me gustaría saber si te ha gustado esta modalidad de meditación.
[REGISTRAR]

Meditación respiratoria

Avanzamos. Realizamos una inspiración profunda y nos relajamos. Dejamos que nuestra respiración siga su propio ritmo de un modo libre y fácil. No hay nada que debamos hacer. Prestamos atención a nuestro movimiento respiratorio. Y cada vez que nos distraemos, recuperamos la atención y nos concentramos en la respiración.

[PAUSA DE 90 SEGUNDOS]

¿Qué te ha parecido esta segunda modalidad? [REGISTRAR]

Meditación mantra

Suavemente liberamos nuestra atención del objeto o estímulo que la retenga. Dejamos que una palabra relajante, por ejemplo *paz*, entre en nosotros como un eco en la distancia. Permitimos que la palabra se reproduzca una y otra vez, a su propio ritmo y volumen.

Paz... paz... paz.

[PAUSA DE 90 SEGUNDOS]

Ahora dejamos de prestar atención a la palabra.

¿Qué te ha parecido esta modalidad? [REGISTRAR]

Meditación sobre una imagen visual

Con mucha calma recuperamos la atención. Estamos preparados para avanzar. Cerramos los ojos, pensamos en la imagen de un punto simple de luz, la llama de una vela o una estrella.

Y con total calma prestamos atención a la imagen.

Y tras cada distracción volvemos a concentrar nuestra atención sobre la imagen.

[PAUSA DE 90 SEGUNDOS]

¿Te gustaría incluir esta modalidad de meditación? [REGISTRAR]

Meditación sobre una imagen externa

Con calma prescindimos del objeto o estímulo al que prestamos atención. Lentamente abrimos un poco los ojos. Nos fijamos en la vela que arde frente a nosotros. Cada vez que nuestra mente se distraiga, recuperamos la atención con suavidad.

[PAUSA DE 90 SEGUNDOS]

Suavemente salimos de nuestro estado. ¿Te ha gustado este ejercicio? [REGISTRAR]

HACER SONAR UN TIMBRE O UNA CAMPANILLA. ESPERAMOS 1 MINUTO.

Ya hemos concluido nuestro viaje por la relajación. Es hora de seleccionar los contenidos de tu secuencia de relajación.

Preparación del Ensayo General

Selección de ejercicios

[Se presenta al cliente la relación de los ejercicios de relajación (Tabla 5.2). El cliente decide entonces la duración de la secuencia (entre 5 y 15 minutos). Cada uno de los ejercicios seleccionados requiere 1 minuto aproximadamente. Se permite al cliente seleccionar la cantidad apropiada de ejercicios para cubrir el tiempo escogido. Sólo se puede seleccionar un ejercicio de imaginación y otro de meditación (cada uno de ellos requiere 3 minutos)].

Listados de frases y palabras relacionadas con la relajación

[Una vez que el cliente haya seleccionado los ejercicios, se le presentan los listados de palabras y frases de afirmación (Tablas 5.3 y 5.4), en las que anotará las palabras y frases que le gustaría añadir a su ejercicio de relajación. Los listados se presentan con estas instrucciones]:

Aquí tienes un listado de palabras y otro de frases que a algunas personas les parecen relajantes. Por favor, haz una señal en aquellas que lo sean a tu parecer y que te gustaría que fueran incluidas en tu guión final de relajación.

Ensayo General

[Una vez seleccionados los ejercicios, las palabras y las frases, se procede con el ensayo general. El cliente cierra sus ojos y desarrolla la práctica mientras el instructor presenta las consignas. Para hacerlo, el instructor deberá tener frente a él los listados con las anotaciones (Tablas 5.2 - 5.4). Durante la presentación de las consignas se deberán contemplar las siguientes pautas]:

- Cada ejercicio de relajación muscular profunda, estiramiento yoga y ejercicio respiratorio se deberá ejecutar dos veces.

- Los ejercicios de relajación muscular profunda y estiramientos yoga que se hagan sobre la parte derecha del cuerpo deberán ser ejecutados también sobre la parte izquierda.
- Después de cada diez frases de relajación, se introduce una de las palabras de relajación que el cliente haya seleccionado del listado.
- Dos o tres veces se añaden expresiones de refuerzo como “Lo estás haciendo muy bien, excelente”.
- Dos o tres veces se introducen frases de reafirmación como “Si tu mente divaga, está bien, es lo normal... Vuelve lentamente al ejercicio”.
- Cada veinte frases de relajación aproximadamente se incluye una afirmación sugerida por el cliente. Para ello conviene usar el propio juicio; si no es el momento apropiado, puede posponerse hasta el cierre del ejercicio.
- Cada ejercicio de imaginería o meditación sólo ha de durar 3 minutos.
- Cuando se disponga de más experiencia en el Entrenamiento Abreviado en Relajación se pueden combinar y entrelazar los ejercicios, introduciendo coherencia e integridad como se sugiere en el texto.
- Conviene cerrar el ejercicio con “Ahora ya puedes dejar de pensar en lo que ocupa tu mente en este momento. Lentamente abre los ojos. Respira profundamente y estírate. Hemos terminado el ejercicio de relajación”.

TABLA 5.2 LISTADO DE EJERCICIOS DE RELAJACIÓN**RMP**

- _____ Tensar hombros.
- _____ Tensar brazo derecho.
- _____ Tensar parte trasera del cuello.
- _____ Tensar la cara.
- _____ Tensar parte frontal del cuello.
- _____ Tensar pierna derecha.
- _____ Otros (Si el cliente disfruta y acepta estos ejercicios).

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO

- _____ Manos y brazos cálidos y pesados

ESTIRAMIENTOS YOGA

- _____ Estiramiento de brazo.
- _____ Brazo hacia una lado y estiramiento con movimientos circulares.
- _____ Estiramiento de espalda.
- _____ Estiramiento de parte trasera del cuello.
- _____ Estiramiento de cara.
- _____ Estiramiento de parte frontal del cuello.
- _____ Otros.

RESPIRATORIOS

- _____ Inhalaciones a través de la nariz.
- _____ Exhalaciones a través de los labios.
- _____ Respiración profunda.

IMAGINERÍA

- _____ Tema de la imagería:
 - Qué se ve:
 - Qué se oye:
 - Qué se toca o siente:
 - Fragancias:

MEDITACIÓN

- _____ Meditación preferida:

TABLA 5.3
LISTADO DE PALABRAS RELACIONADAS CON LA RELAJACIÓN

1. Absorto	29. Olvido	58. Complacido
2. Aceptado	30. Libre	59. Devoto
3. Aceptante	31. Divertido	60. Callado
4. Dormido	32. Glorioso	61. Renovado
5. Reasegurado	33. Radiante	62. Descansado
6. A gusto	34. Feliz	63. Restablecido
7. Despierto	35. En armonía	64. Reverente
8. Consciente	36. Curativo	65. Desinteresado
9. Bello	37. Pesado	66. Sensitivo
10. Bendito	38. Esperanzado	67. En silencio
11. Calmado	39. Indiferente	68. Sencillo
12. Despreocupado	40. Infinito	69. Sumergido
13. Como un niño	41. Inspirado	70. Aliviado
14. Claro	42. Gozoso	71. Sin habla
15. Completo	43. Conocedor	72. Espiritual
16. Seguro de sí mismo	44. Desenfadado	73. Espontáneo
17. Satisfecho	45. Ligero	74. Fortalecido
18. Creativo	46. Flácido	75. Agradecido
19. Encantado	47. Líquido	76. Atemporal
20. Desapegado	48. Suelto	77. Hormigueo
21. Diluyéndome	49. Amado	78. Con confianza
22. Distante	50. Amoroso	79. Sin miedo
23. Somnoliento	51. Misterioso	80. Sin problemas
24. Energizado	52. Místico	81. Cálido
25. Fascinado	53. Optimista	82. Entero
26. Lejano	54. Pasivo	83. Maravilloso
27. Flotando	55. Paciente	Otras palabras: _____
28. Concentrado	56. En paz	
	57. Juguetón	

TABLA 5.4 LISTADO DE FRASES DE RELAJACIÓN

Creencia 1: Ver el mundo con optimismo.

Puedo ser optimista sobre mis problemas actuales.

Es importante ser optimista.

Creencia 2: Aceptar las cosas tal como son.

Puedo aceptar las cosas tal como son.

No es necesario tratar de cambiar lo incambiable.

Creencia 3: Ser honesto con uno mismo y con los demás.

Puedo aceptar mis pensamientos y mis sentimientos.

Puedo ser honesto y claro con respecto a mis sentimientos.

Creencia 4: Saber cuándo se deben dejar las cosas de lado y tomárselo con calma.

Algunas veces es importante despreocuparse.

Es importante saber cuándo se debe parar y relajarse.

Creencia 5: Relacionarse con otros con amor y compasión.

El amor que doy y recibo es una fuente de paz y bienestar para mí.

Es importante tratar a las personas con compasión y comprensión.

Creencia 6: Confiar en la sabiduría curativa del cuerpo.

Confío en la sabiduría del cuerpo y en sus poderes curativos.

Hay fuentes de fuerza y curación en las profundidades de mi cuerpo.

Creencia 7: Confiar en el amor y en la sabiduría de Dios.

Dios me ama, me guía y me conforta.

Me coloco en las manos de Dios.

Creencia 8: Contemplar los problemas desde una perspectiva más profunda.

La vida tiene una finalidad que va más allá de mis deseos y voluntades personales.

La vida son más cosas que mis preocupaciones y problemas.

Apéndices

Inventarios de relajación de Smith

En este apartado se incluyen cinco inventarios que evalúan las variables de relajación mencionadas a lo largo del libro. El Inventario de Smith sobre los Estados de Relajación (SRSI) mide el nivel inmediato de relajación y estrés. Es apropiado para los estudios que examinen los cambios inmediatos durante el curso de la actividad de relajación. El Inventario de Smith de Actividades de Relajación Recordadas (SRRAI) es un test que pide a los clientes que describan los estados de relajación asociados con una actividad de relajación. Gran parte de las investigaciones sobre las que se sustenta este libro se han realizado con ayuda del SRSI. Se está observando que ésta es una medida muy sensible. El Inventario de Smith de Disposiciones/Motivaciones para la Relajación (SRDMI) mide la propensión de la persona a estar relajado durante un período de dos semanas (disposición), así como las Motivaciones R o los deseos para experimentar más de un Estado R particular. Ambos ofrecen medidas de resultados apropiadas para la intervención. El Inventario de Smith sobre Creencias de Relajación (SRBI) mide las creencias que supuestamente fomentan la relajación y la conducen a niveles más profundos. El Inventario de Smith sobre las Preocupaciones relativas a la Relajación (SRCI) evalúa los objetivos más frecuentes de los clientes para el aprendizaje del entrenamiento en relajación. Los inventarios que se incluyen en este Apéndice son sólo versiones iniciales que permiten al lector analizar y observar la naturaleza de tales inventarios. Si se desea acceder a las versiones finales, se recomienda al lector ponerse en contacto con la Editorial Springer Publishing Company.

Instrucciones para la obtención del permiso de uso

La serie de Inventarios de Relajación de Smith es propiedad de la Editorial Springer Publishing Company. Es ilegal el uso de cualquiera de los inventarios de esta serie sin la adquisición previa de la autorización escrita de la editorial. Para la adquisición de dicha autorización de uso y para la obtención de las plantillas y manual de corrección, contacten con la editorial.

Información general

Género: H _ M _ **Edad:**

Ingresos anuales aproximados:
.....

Marque _ si acude con regularidad a algún tratamiento de psicoterapia

Señale si recibe medicación por prescripción médica para:

_ Ansiedad _ Depresión _ Otros

Último nivel educativo que cursó:

_ Escuela Secundaria _ Finalizó la Educación Secundaria _ Estudios universitarios _ Escuela universitaria _ Otros

Usted es (conteste sólo si lo desea):

_ Gay/Lesbiana _ Bisexual _ Heterosexual

Afiliación religiosa:

_ Budista _ Católico _ Hindú _ Judío _ Musulmán/islámico
_ Protestante _ New Age/Yoga/Meditación _ Ninguna
_ Otras

Entorno familiar:

_ Clase superior _ Clase media _ Clase trabajadora _ Pobre

Tus familiares proceden de (país):

¿Qué términos describen mejor tu herencia étnica y cultural?

.....

SRRAI

Actividad de relajación

LAS PERSONAS EJECUTAN MUCHAS ACTIVIDADES PARA RELAJARSE Y RENOVARSE. NOS INTERESA CONOCER QUÉ SE PUEDE HACER PASIVAMENTE EN UNA POSTURA RELAJADA, SENTADO O DE PIE (Esto excluye los *hobbies* como ir de camping, viajar, bailar, ver películas, la televisión, fiestas, deportes, ejercicios físicos, sexo, comer, tomar drogas, alcohol, tabaco. También excluimos las actividades que conllevan hablar o interactuar con otras personas). A CONTINUACIÓN SE HALLAN ALGUNOS EJEMPLOS DE FORMAS PASIVAS DE RELAJACIÓN Y RENOVACIÓN. SEÑALE CON QUÉ **FRECUENCIA SEMANAL** REALIZA ALGUNA DE ESTAS ACTIVIDADES. Anote sus respuestas en los espacios provistos a ese fin.

EJECUTO ESTA ACTIVIDAD.....VECES POR SEMANA (A rellenar en el espacio provisto en cada actividad)

- | | |
|---|--|
| 1. ___ Observar arte/pinturas | 18. ___ Rezar (a solas) |
| 2. ___ Escuchar cintas de relajación | 19. ___ Rezar (con otros, en grupo) |
| 3. ___ Ejercicios respiratorios | 20. ___ Relajación muscular progresiva |
| 4. ___ Acudir a oficios religiosos | 21. ___ Escuchar la radio |
| 5. ___ Soñar despierto | 22. ___ Leer libros sagrados |
| 6. ___ Estiramientos de hatha yoga | 23. ___ Leer ficción |
| 7. ___ Baños calientes | 24. ___ Leer libros de inspiración |
| 8. ___ Auto-hipnosis | 25. ___ Leer libros que no sean de ficción |
| 9. ___ Imaginería/visualización | 26. ___ Leer poesía |
| 10. ___ Masajes | 27. ___ Descansar en la cama |
| 11. ___ Meditación/Meditación trascendental | 28. ___ Duchas y baños |
| 12. ___ Meditación, mantra | 29. ___ Baños de vapor |
| 13. ___ Meditación, respiración, Zen, pura | 30. ___ Baños de sol |
| 14. ___ Tocar un instrumento | 31. ___ Ver la televisión (videos) |
| 15. ___ Escuchar música | 32. ___ Yoga (hatha) |
| 16. ___ Apreciar la naturaleza | 33. ___ Pasear (a modo de descanso) |
| 17. ___ Cuidar de algún animal casero | |

SRRAI

MARQUE CON UNA SEÑAL EL GRADO EN QUE SINTIÓ ALGUNAS DE LAS SIGUIENTES EXPERIENCIAS DURANTE LA EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD PREFERIDA O JUSTO DESPUÉS DE CONCLUIRLA.

1. Me sentí a gusto.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

2. Me sentí consciente, concentrado, claro...

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

3. Mi mente estaba en calma, en silencio, quieta.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

4. Mis manos, brazos o piernas estaban relajados, cálidos y pesados.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

5. Me sentí feliz...

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

6. Estaba somnoliento, adormecido.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

7. Me sentí agradecido.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

8. Me sentí distante y alejado de las preocupaciones y problemas.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

9. Me sentí gozoso.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

10. Me sentí “atemporal”, “infinito” y “sin límites”.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

11. Mis músculos estaban relajados y flácidos.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

12. Me sentí amoroso...

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

13. Me sentí indiferente y desapegado de las preocupaciones y problemas.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

14. Me sentí en paz.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

15. Mi mente estaba en silencio y en calma, sin pensar en nada.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente

16. Me sentí devoto y reverente.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente

17. Me sentí somnoliento.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente

18. Me sentí energizado, seguro de mí o fortalecido.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente

19. Me sentí espiritual.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente

20. Mis músculos estaban tensos, tirantes.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente

21. Me sentí triste, deprimido, melancólico.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente

22. Sentí incomodidad física o dolor (de espalda, de cabeza, fatiga).

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente

23. Estaba preocupado. Pensamientos problemáticos cruzaban mi mente.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente

24. Me sentí irritado o furioso.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente

25. Mi respiración era nerviosa, agitada (superficial o apresurada).

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente

26. Sentí ansiedad.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente

SRDMI

PIENSE EN LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS. ¿EN QUÉ GRADO EXPERIMENTÓ LO SIGUIENTE?

1. Me sentí a gusto.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente
¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

2. Me sentí consciente, concentrado, claro...

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente
¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

3. Mi mente estaba en calma, en silencio, quieta.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente
¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

4. Mis manos, brazos o piernas estaban relajados, cálidos y pesados.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente
¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

5. Me sentí feliz...

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente
¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

6. Estaba somnoliento, adormecido.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente
¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

7. Me sentí agradecido.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente
¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

8. Me sentí distante y alejado de las preocupaciones y problemas.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente
¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

9. Me sentí gozoso.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente
 ¿Le gustaría sentir esto más veces?:

1. No 2. Un poco 3. Algo más 4. Mucho más

10. Me sentí “atemporal”, “infinito” y “sin límites”.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente
 ¿Le gustaría sentir esto más veces?:

1. No 2. Un poco 3. Algo más 4. Mucho más

11. Mis músculos estaban relajados y flácidos.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente
 ¿Le gustaría sentir esto más veces?:

1. No 2. Un poco 3. Algo más 4. Mucho más

12. Me sentí amoroso...

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente
 ¿Le gustaría sentir esto más veces?:

1. No 2. Un poco 3. Algo más 4. Mucho más

13. Me sentí indiferente y desapegado de las preocupaciones y problemas.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente
 ¿Le gustaría sentir esto más veces?:

1. No 2. Un poco 3. Algo más 4. Mucho más

14. Me sentí en paz.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente
 ¿Le gustaría sentir esto más veces?:

1. No 2. Un poco 3. Algo más 4. Mucho más

15. Mi mente estaba en silencio y en calma, sin pensar en nada.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente
 ¿Le gustaría sentir esto más veces?:

1. No 2. Un poco 3. Algo más 4. Mucho más

16. Me sentí devoto y reverente.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente
 ¿Le gustaría sentir esto más veces?:

1. No 2. Un poco 3. Algo más 4. Mucho más

17. Me sentí somnoliento.

1. En absoluto 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Completamente
 ¿Le gustaría sentir esto más veces?:

1. No 2. Un poco 3. Algo más 4. Mucho más

18. Me sentí energizado, seguro de mí o fortalecido.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

19. Me sentí espiritual.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

20. Mis músculos estaban tensos, tirantes.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

21. Me sentí triste, deprimido, melancólico.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

22. Sentí incomodidad física o dolor (de espalda, de cabeza, fatiga).

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

23. Estaba preocupado. Pensamientos problemáticos cruzaban mi mente.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

24. Me sentí irritado o furioso.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

25. Mi respiración era nerviosa, agitada (superficial o apresurada).

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

26. Sentí ansiedad.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

¿Le gustaría sentir esto más veces?:

_ 1. No _ 2. Un poco _ 3. Algo más _ 4. Mucho más

SRSI

MARQUE CON UNA CRUZ EL GRADO EN QUE ESTÉ SINTIENDO CADA UNA DE LAS SIGUIENTES SENSACIONES Y SENTIMIENTOS EN ESTE MISMO INSTANTE, EN EL MOMENTO ACTUAL.

1. Me siento a gusto.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

2. Me siento consciente, concentrado, claro...

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

3. Mi mente está en calma, en silencio, quieta.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

4. Mis manos, brazos o piernas están relajados, cálidos y pesados.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

5. Me siento feliz...

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

6. Estoy somnoliento, adormecido.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

7. Me siento agradecido.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

8. Me siento distante y alejado de las preocupaciones y problemas.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

9. Me siento gozoso.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

10. Me siento “atemporal”, “infinito” y “sin límites”.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

11. Mis músculos están relajados y flácidos.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

12. Me siento amoroso...

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

13. Me siento indiferente y desapegado de las preocupaciones y problemas.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

14. Me siento en paz.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

15. Mi mente está en silencio y en calma, sin pensar en nada.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

16. Me siento devoto y reverente.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

17. Me siento somnoliento.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

18. Me siento energizado, seguro de mí o fortalecido.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

19. Me siento espiritual.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

20. Mis músculos están tensos, tirantes.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

21. Me siento triste, deprimido, melancólico.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

22. Siento incomodidad física o dolor (de espalda, de cabeza, fatiga).

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

23. Estoy preocupado. Pensamientos problemáticos cruzan mi mente.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

24. Me siento irritado o furioso.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

25. Mi respiración es nerviosa, agitada (superficial o apresurada).

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

26. Siento ansiedad.

_ 1. En absoluto _ 2. Un poco _ 3. Moderadamente _ 4. Completamente

SRBI**¿Qué creencias tiene?**

Las personas tienen diversas creencias y filosofías, como las que se presentan a continuación. **¿En qué grado coincide con cada una de las afirmaciones? Valore cada ítem seleccionando la respuesta más apropiada.**

1. La vida tiene una finalidad superior a mis deseos e intereses personales

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

2. Puedo aceptar las cosas tal como son.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

3. Dios me guía, me ama y me conforta.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

4. Creo ser directo y claro en lo que digo, pienso y hago.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

5. Confío en la sabiduría y propiedades curativas del cuerpo.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

6. Algunas veces es importante limitarse simplemente a tomarse las cosas con calma.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

7. Soy optimista sobre mi capacidad para manejar mis problemas actuales.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

8. Es importante amar y respetar a los otros.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

9. Hay más cosas en la vida que mis preocupaciones y problemas personales.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

10. No es necesario tratar de cambiar lo que no puede ser cambiado.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

11. Me pongo en las manos de Dios.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

12. Confío en ser honesto y abierto en mis sentimientos.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

13. Hay fuentes de fuerza y curación en la profundidad de mi ser.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

14. Es importante saber cuándo se debe dejar de intentar conseguir algo, ceder y relajarse.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

15. Creo en el optimismo.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

16. Es importante tratar a las personas con compasión y comprensión.

1. En desacuerdo 2. Coincido un poco 3. Coincido moderadamente
 4. Coincido completamente

SRCI

¿Qué le preocupa?

Las personas experimentan diferentes problemas, dificultades y deseos insatisfechos. ¿Qué le preocupa a usted? ¿En qué áreas funciona bien? ¿En cuáles podría mejorar? A continuación se presenta un listado de preocupaciones habituales. Señale el grado en que cada una de ellas ha sido motivo de preocupación para usted durante las dos últimas semanas, seleccionando la respuesta que más se aproxime a su experiencia.

1. Prepararse o recuperarse de una intervención quirúrgica.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

2. Trabajo artístico.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

3. Reducir mi dolor e incomodidad.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

4. Crecimiento espiritual.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

5. Manejar mi depresión.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

6. Mejorar mi salud física.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

7. Manejar un conflicto interpersonal.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

8. Mejorar mi creatividad.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

9. Controlar el consumo de tabaco.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

10. Aumentar la fuerza y vigor personales.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

11. Manejar mis síntomas físicos.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

12. Tratar el insomnio.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

13. Desarrollar mi capacidad de oración.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

14. Manejar mi ansiedad ante las consultas médicas/dentales.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

15. Fomentar la energía personal y la atención.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

16. Resolver mis asuntos con las otras personas.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

17. Fomentar mi intuición personal.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

18. Controlar el consumo de sustancias ilegales.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

19. Mejorar el sueño.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

20. Controlar los problemas alimentarios.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

21. Mejorar el sexo.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

22. Aumentar mi resistencia a la enfermedad.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

23. Prepararme o recuperarme del ejercicio físico.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

24. Manejar los efectos secundarios de la medicación que me ha sido prescrita.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

25. Mejorar mi rendimiento deportivo.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

26. Aguantar mi ansiedad, preocupación y frustración.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

27. Mejorar mi capacidad para meditar.

1. Lo hago bien 2. Podría hacerlo algo mejor
 3. Podría hacerlo moderadamente mejor 4. Podría hacerlo mucho mejor

Índice de materias

- Abuso de sustancias, 75
- Actitudes R, 17, 41
- Actividad de descanso, 208
- Alergias, 75
- Angustia, 204
- Ansiedad, 91
- Asociaciones negativas, 202
- Atención, 193
- Aumento de sensibilidad, 202
- Auto-control, 150
- Auto-informe, 78
- Barreras defensivas, 202
- Cáncer, 74
- Ciclo de renovación, 17, 43
- Comprobación, 88
- Concentración simple y pasiva, 17
- Creencias R, 17, 20, 41, 46
- Cuenta atrás, 236
- Daños derivados de la práctica, 151
- Demostración, 88
- Despersonalización, 202
- Dificultades, 238
- Disposiciones R, 40
- Distracción, 191
- Doble práctica, 93
- Dolor, 76
- DSP, 31
- Efectos físicos indeseados, 34
- Eficacia personal, 201
- Ejercicios imaginativos, 175
- Ejercicios respiratorios, 200
- Endorfinas, 75
- Enfermedades coronarias, 74
- Enfoque pasivo simple, 234
- Ensayo completo, 88
- Entrenamiento abreviado en relajación (EAR), 249
- Entrenamiento autógeno (EA), 109, 200
- Entrenamiento en relajación ABC, 16
- Epilepsia, 136
- Escritura de guiones, 219
- Estados R, 17
- Estiramientos de respiración activa, 138
- Estiramientos yoga, 150, 200
- Estrategias de profundización, 230
- Estrés, 92
- Evaluación formal, 29
- Evaluación Psicológica, 31
- Experiencia aversiva, 202
- Explicación y razonamiento, 87
- Frase de transición, 235
- Funcionamiento cerebral, 203
- Guiones de relajación, 217
- Hatha yoga, 150

- Hipertensión secundaria, 151
- Hiperventilación/Hipoventilación, 203
- Imaginería, 174, 185, 200
- Imaginería conducente a la profundización, 233
- Imaginería en cascada, 233
- Imaginería intuitiva, 174
- Imaginería narrativa, 174
- Imaginería sensorial, 174
- Imaginería zoom, 234
- Indicadores conductuales de la relajación, 77
- Informe verbal, 33
- Inhalaciones profundas ocasionales, 148
- Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, 31
- Inventario de Depresión de Beck, 31
- Logística, 41
- Manejo del estrés, 50
- Manejo fácil de la distracción, 192
- Meditación, 199, 201
- Meditación con movimiento de balanceo, 196
- Meditación en la pura atención, 197
- Meditación mantra, 197
- Meditación respiratoria, 196
- Meditación sobre un sonido, 197
- Meditación sobre una imagen externa, 197
- Meditación sobre una imagen visual, 197
- Meditación somática, 195
- meditación trascendental, 189
- Metáforas de profundización, 235
- Modificación, 88
- Movimiento, 30
- Neurotransmisores, 75
- Objetivo de relajación, 220
- Objetivos, 40
- Objetivos del entrenamiento, 35
- Oxigenación, 136
- Oxigenación excesiva, 140
- Pausas y silencios, 239
- Perder el control, 201
- Pérdidas de atención, 238
- Poblaciones, 29
- Postura, 30, 92
- Práctica diaria, 39
- Problemas, 41
- Reestructuración cognitiva, 32
- Registro diario, 38
- Relajación informal, 40
- Relajación Muscular Progresiva (RMP), 91
- Resistencia a soltar, 201
- Respiración, 30, 136
- Respiración concentrada, 148
- Respiración diafragmática, 143
- Respiración diafragmática activa, 139
- Respiración paradójica, 139
- Respiración pasiva, 139, 146
- RMP, 200
- SCL-90-R, 31
- Seminario, 28
- Síntomas, 31
- Síntomas somáticos, 189
- Sistema de señalización, 34, 83
- Somnolencia, 204
- SRAI, 32
- SRBI, 32
- SRDMI, 33
- SRRAI, 33
- Técnicas de meditación, 190
- Teoría ABC de la relajación, 15, 20

Bibliografía

- Amutio Kareaga, A., (1998). *Nuevas perspectivas sobre la relajación*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., y Erbaugh, J. (1961). "An inventory for measuring depression". *Archives of General Psychiatry*, 4, 53-63.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. New York: Morrow.
- Bernstein, D. A., y Borkovec, T. D. (1973). *Progressive relaxation training: A manual for the helping professions*. Champaign, IL: Research Press.
- Bernstein, D. A., y Carlson, C. R. (1993). "Progressive relaxation: Abbreviated methods". En P. M. Lehrer y R. L. Woolfolk (Eds.), *Principles and practice of stress management* (2ª ed., pp. 53-87). New York: Guilford.
- Carrington, P. (1978). *Clinical standardized meditation instructor's manual and self-regulating course*. Kendall Park, NJ: Pace Systems.
- Davidson, R. J., y Schwartz, G. E. (1976). "Psychobiology of relaxation and related states: A multiprocess theory". En D. I. Mostofsky (Ed.), *Behavior control and the modification of physiological activity* (pp. 399-442). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Derogatis, L. R., y Coons, H. L. (1993). "Self-report measures of stress". En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2ª ed., pp. 200-233). New York: The Free Press.

- Fried, R. (1993). "The role of respiration in stress and stress control: Toward a theory of stress as a hypoxic phenomenon". En P. M. Lehrer y R. L. Woolfolk (Eds.), *Principles and practice of stress management* (2ª ed., pp. 301-332). New York: Guilford.
- Funderburk, J. (1977). *Science studies yoga*. Glenview, IL: Himalayan Institute.
- Lazarus, A. A. (1976). *Multimodal behavior therapy*. New York: Springer.
- Lazarus, A. A. (2000). *El enfoque multimodal. Una psicoterapia breve pero completa*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Lehrer, P. M., Carr, R., Sargunraj, D., y Woolfolk, R. L. (1994). "Stress management techniques: Are they equivalent, or do they have specific effects?". *Biofeedback and Self-Regulation*, 19, 353-401.
- LeShan, L. (1974). *How to meditate*. New York: Bantam.
- Ley, R. (1995). "Highlights of the 13th International Symposium on Respiratory Psychophysiology Held at the Inaugural Meeting of the International Society for the Advancement of Respiratory Psychophysiology". *Biofeedback and Self-Regulation*, 20, 369-379.
- Lichstein, K. (1988). *Clinical relaxation strategies*. New York: Wiley.
- Linden, W. (1993). "The autogenic training method of J. H. Schultz". En P. M. Lehrer y R. L. Woolfolk (Eds.), *Principles and practice of stress management* (pp. 205-229). New York: Guilford.
- McNair, D. M., Lorr, M., y Dropplemann, L. F. (1971). *Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Patel, C. (1993). "Yoga-based therapy". En P. M. Lehrer y R. L. Woolfolk (Eds.), *Principles and practice of stress management* (pp. 89-137). New York: Guilford.
- Poppen, R. (1998). *Behavioral relaxation training and assessment* (2ª ed.). New York: Sage.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Smith, J. C. (1989). *Relaxation dynamics: A cognitive-behavioral approach to relaxation*. Champaign, IL: Research Press.
- Smith, J. C. (1990). *Cognitive-behavioral relaxation training: A new system of strategies for treatment and assessment*. New York: Springer.
- Smith, J. C., (1992). *Entrenamiento cognitivo-conductual para la relajación*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Smith, J. C. (1992). *Spiritual living for a skeptical age*. New York: Insight Press.

- Smith, J. C. (1999). *ABC relaxation theory: An attentional behavioral cognitive approach*. New York: Springer.
- Smith, J. C., Amutio, A., “Anderson, J., y Aria, L. P. (1996). Relaxation: Mapping an uncharted world”. *Biofeedback and Self-Regulation*, 21, 63-90.
- Smith, J. C. (In press). *ABC Relaxation Research*. New York: Springer.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. C., y Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Vahia, N. S., Doongaji, D. R., Jeste, D. V., Ravindranath, S., Kapoor, S. M., y Ardhapurkar, I. (1973). “Psychophysiological therapy based on the concepts of Patanjali”. *American Journal of Psychotherapy*, 27, 557-565.
- Van Dixhoorn, J. (1994). “Significance of breathing awareness and exercise training for recovery after myocardial infarction”. En J. G. Carlson, A. R. Seifert, y N. Birbaumer (Eds.), *Clinical applied psychophysiology* (cap. 9). New York: Plenum.
- Weinstein, M., y Smith, J. C. (1992). “Isometric squeeze relaxation (progressive relaxation) vs. meditation: Absorption and focusing as predictors of state effects”. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 1263-1271.

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA

Dirigida por Beatriz Rodríguez Vega y Alberto Fernández Liria


2. PSICOTERAPIA POR INHIBICIÓN RECÍPROCA, por Joseph Wolpe.
3. MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN, por Charles N. Cofer.
4. PERSONALIDAD Y PSICOTERAPIA, por John Dollard y Neal E. Miller.
5. AUTOCONSISTENCIA: UNA TEORÍA DE LA PERSONALIDAD. por Prescott Leky.
9. OBEDIENCIA A LA AUTORIDAD. Un punto de vista experimental, por Stanley Milgram.
10. RAZÓN Y EMOCIÓN EN PSICOTERAPIA, por Albert Ellis.
12. GENERALIZACIÓN Y TRANSFER EN PSICOTERAPIA, por A. P. Goldstein y F. H. Kanfer.
13. LA PSICOLOGÍA MODERNA. Textos, por José M. Gondra.
16. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y R. Grieger.
17. EL BEHAVIORISMO Y LOS LÍMITES DEL MÉTODO CIENTÍFICO, por B. D. Mackenzie.
18. CONDICIONAMIENTO ENCUBIERTO, por Upper-Cautela.
19. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN PROGRESIVA, por Berstein-Berkovec.
20. HISTORIA DE LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA, por A. E. Kazdin.
21. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN, por A. T. Beck, A. J. Rush y B. F. Shawn.
22. LOS MODELOS FACTORIALES-BIOLÓGICOS EN EL ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD, por F. J. Labrador.
24. EL CAMBIO A TRAVÉS DE LA INTERACCIÓN, por S. R. Strong y Ch. D. Claiborn.
27. EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA, por M.^a Jesús Benedet.
28. TERAPÉUTICA DEL HOMBRE. EL PROCESO RADICAL DE CAMBIO, por J. Rof Carballo y J. del Amo.
29. LECCIONES SOBRE PSICOANÁLISIS Y PSICOLOGÍA DINÁMICA, por Enrique Freijo.
30. CÓMO AYUDAR AL CAMBIO EN PSICOTERAPIA, por F. Kanfer y A. Goldstein.
31. FORMAS BREVES DE CONSEJO, por Irving L. Janis.
32. PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS, por Donald Meichenbaum y Matt E. Jaremko.
33. ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, por Jeffrey A. Kelly.
34. MANUAL DE TERAPIA DE PAREJA, por R. P. Liberman, E. G. Wheeler, L. A. J. M. de visser.
35. PSICOLOGÍA DE LOS CONSTRUCTOS PERSONALES. Psicoterapia y personalidad, por Alvin W. Landfield y Larry M. Leiner.
37. PSICOTERAPIAS CONTEMPORÁNEAS. Modelos y métodos, por S. Lynn y J. P. Garske.
38. LIBERTAD Y DESTINO EN PSICOTERAPIA, por Rollo May.
39. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. I. Fundamentos teóricos, por Murray Bowen.
40. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. II. Aplicaciones, por Murray Bowen.
41. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, por Bellack y Harsen.
42. CASOS DE TERAPIA DE CONSTRUCTOS PERSONALES, por R. A. Neimeyer y G. J. Neimeyer. BIOLOGÍA Y PSICOANÁLISIS, por J. Rof Carballo.
43. PRÁCTICA DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y W. Dryden.
44. APLICACIONES CLÍNICAS DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por Albert Ellis y Michael E. Bernard.
45. ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA MOTIVACIONAL, por L. Mayor y F. Tortosa.
46. MÁS ALLÁ DEL COCIENTE INTELECTUAL, por Robert. J. Sternberg.
47. EXPLORACIÓN DEL DETERIORO ORGÁNICO CEREBRAL, por R. Berg, M. Franzen y D. Wedding.
48. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, Volumen II, por Albert Ellis y Russell M. Grieger.
49. EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO. Evaluación e intervención, por A. P. Goldstein y H. R. Keller.
50. CÓMO FACILITAR EL SEGUIMIENTO DE LOS TRATAMIENTOS TERAPÉUTICOS. Guía práctica para los profesionales de la salud, por Donald Meichenbaum y Dennis C. Turk.
51. ENVEJECIMIENTO CEREBRAL, por Gene D. Cohen.

52. PSICOLOGÍA SOCIAL SOCIOCOGNITIVA, por Agustín Echebarria Echabe.
53. ENTRENAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA LA RELAJACIÓN, por J. C. Smith.
54. EXPLORACIONES EN TERAPIA FAMILIAR Y MATRIMONIAL, por James L. Framo.
55. TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA CON ALCOHÓLICOS Y TOXICÓMANOS, por Albert Ellis y otros.
56. LA EMPATÍA Y SU DESARROLLO, por N. Eisenberg y J. Strayer.
57. PSICOSOCIOLOGÍA DE LA VIOLENCIA EN EL HOGAR, por S. M. Stith, M. B. Williams y K. Rosen.
58. PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO MORAL, por Lawrence Kohlberg.
59. TERAPIA DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, por Thomas J. D'Zurilla.
60. UNA NUEVA PERSPECTIVA EN PSICOTERAPIA. Guía para la psicoterapia psicodinámica de tiempo limitado, por Hans H. Strupp y Jeffrey L. Binder.
61. MANUAL DE CASOS DE TERAPIA DE CONDUCTA, por Michel Hersen y Cynthia G. Last.
62. MANUAL DEL TERAPEUTA PARA LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN GRUPOS, por Lawrence I. Sank y Carolyn S. Shaffer.
63. TRATAMIENTO DEL COMPORTAMIENTO CONTRA EL INSOMNIO PERSISTENTE, por Patricia Lacks.
64. ENTRENAMIENTO EN MANEJO DE ANSIEDAD, por Richard M. Suinn.
65. MANUAL PRÁCTICO DE EVALUACIÓN DE CONDUCTA, por Aland S. Bellak y Michael Hersen.
66. LA SABIDURÍA. Su naturaleza, orígenes y desarrollo, por Robert J. Sternberg.
67. CONDUCTISMO Y POSITIVISMO LÓGICO, por Laurence D. Smith.
68. ESTRATEGIAS DE ENTREVISTA PARA TERAPEUTAS, por W. H. Cormier y L. S. Cormier.
69. PSICOLOGÍA APLICADA AL TRABAJO, por Paul M. Muchinsky.
70. MÉTODOS PSICOLÓGICOS EN LA INVESTIGACIÓN Y PRUEBAS CRIMINALES, por David L. Raskin.
71. TERAPIA COGNITIVA APLICADA A LA CONDUCTA SUICIDA, por A. Freemann y M. A. Reinecke.
72. MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE Y EL EJERCICIO, por Glynn C. Roberts.
73. TERAPIA COGNITIVA CON PAREJAS, por Frank M. Datillio y Christine A. Padesky.
74. DESARROLLO DE LA TEORÍA DEL PENSAMIENTO EN LOS NIÑOS, por Henry M. Wellman.
75. PSICOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA COOPERACIÓN Y DE LA CREATIVIDAD, por Maite Garaigordobil.
76. TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA TERAPIA GRUPAL, por Gerald Corey.
77. TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO. Los hechos, por Padmal de Silva y Stanley Rachman.
78. PRINCIPIOS COMUNES EN PSICOTERAPIA, por Chris L. Kleinke.
79. PSICOLOGÍA Y SALUD, por Donald A. Bakal.
80. AGRESIÓN. Causas, consecuencias y control, por Leonard Berkowitz.
81. ÉTICA PARA PSICÓLOGOS. Introducción a la psicoética, por Omar França-Tarragó.
82. LA COMUNICACIÓN TERAPÉUTICA. Principios y práctica eficaz, por Paul L. Wachtel.
83. DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL A LA PSICOTERAPIA DE INTEGRACIÓN, por Marvin R. Goldfried.
84. MANUAL PARA LA PRÁCTICA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL, por Earl Babbie.
85. PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL Y FOCUSING. La aportación de E.T. Gendlin, por Carlos Alemany (Ed.).
86. LA PREOCUPACIÓN POR LOS DEMÁS. Una nueva psicología de la conciencia y la moralidad, por Tom Kitwood.
87. MÁS ALLÁ DE CARL ROGERS, por David Brazier (Ed.).
88. PSICOTERAPIAS COGNITIVAS Y CONSTRUCTIVISTAS. Teoría, Investigación y Práctica, por Michael J. Mahoney (Ed.).
89. GUÍA PRÁCTICA PARA UNA NUEVA TERAPIA DE TIEMPO LIMITADO, por Hanna Levenson.
90. PSICOLOGÍA. Mente y conducta, por M^a Luisa Sanz de Acedo.
91. CONDUCTA Y PERSONALIDAD, por Arthur W. Staats.

92. AUTO-ESTIMA. Investigación, teoría y práctica, por Chris Mruk.
93. LOGOTERAPIA PARA PROFESIONALES. Trabajo social significativo, por David Guttmann.
94. EXPERIENCIA ÓPTIMA. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia, por Mihaly Csikszentmihalyi e Isabella Selega Csikszentmihalyi.
95. LA PRÁCTICA DE LA TERAPIA DE FAMILIA. Elementos clave en diferentes modelos, por Suzanne Midori Hanna y Joseph H. Brown.
96. NUEVAS PERSPECTIVAS SOBRE LA RELAJACIÓN, por Alberto Amutio Kareaga.
97. INTELIGENCIA Y PERSONALIDAD EN LAS INTERFASES EDUCATIVAS, por M^a Luisa Sanz de Acedo Lizarraga.
98. TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO. Una perspectiva cognitiva y neuropsicológica, por Frank Tallis.
99. EXPRESIÓN FACIAL HUMANA. Una visión evolucionista, por Alan J. Fridlund.
100. CÓMO VENCER LA ANSIEDAD. Un programa revolucionario para eliminarla definitivamente, por Reneau Z. Peurifoy.
101. AUTO-EFICACIA: CÓMO AFRONTAMOS LOS CAMBIOS DE LA SOCIEDAD ACTUAL, por Albert Bandura (Ed.).
102. EL ENFOQUE MULTIMODAL. Una psicoterapia breve pero completa, por Arnold A. Lazarus.
103. TERAPIA CONDUCTUAL RACIONAL EMOTIVA (REBT). Casos ilustrativos, por Joseph Yankura y Windy Dryden.
104. TRATAMIENTO DEL DOLOR MEDIANTE HIPNOSIS Y SUGESTIÓN. Una guía clínica, por Joseph Barber.
105. CONSTRUCTIVISMO Y PSICOTERAPIA, por Guillem Feixas Viaplana y Manuel Villegas Besora.
106. ESTRÉS Y EMOCIÓN. Manejo e implicaciones en nuestra salud, por Richard S. Lazarus.
107. INTERVENCIÓN EN CRISIS Y RESPUESTA AL TRAUMA. Teoría y práctica, por Barbara Rubin Wainrib y Ellin L. Bloch.
108. LA PRÁCTICA DE LA PSICOTERAPIA. La construcción de narrativas terapéuticas, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.
109. ENFOQUES TEÓRICOS DEL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO, por Ian Jakes.
110. LA PSICOTERA DE CARL ROGERS. Casos y comentarios, por Barry A. Farber, Debora C. Brink y Patricia M. Raskin.
111. APEGO ADULTO, por Judith Feeney y Patricia Noller.
112. ENTRENAMIENTO ABC EN RELAJACIÓN. Una guía práctica para los profesionales de la salud, por Jonathan C. Smith.
113. EL MODELO COGNITIVO POSTRACIONALISTA. Hacia una reconceptualización teórica y clínica, por Vittorio F. Guidano, compilación y notas por Álvaro Quiñones Bergeret.
114. TERAPIA FAMILIAR DE LOS TRASTORNOS NEUROCONDUCTUALES. Integración de la neuropsicología y la terapia familiar, por Judith Johnson y William McCown.
115. PSICOTERAPIA COGNITIVA NARRATIVA. Manual de terapia breve, por Óscar F. Gonçalves.
116. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA DE APOYO, por Henry Pinsky.
117. EL CONSTRUCTIVISMO EN LA PSICOLOGÍA EDUCATIVA, por Tom Revenette.
118. HABILIDADES DE ENTREVISTA PARA PSICOTERAPEUTAS
Vol 1. Con ejercicios del profesor
Vol 2. Cuaderno de ejercicios para el alumno, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.
119. GUIONES Y ESTRATEGIAS EN HIPNOTERAPIA, por Roger P. Allen.
120. PSICOTERAPIA COGNITIVA DEL PACIENTE GRAVE. Metacognición y relación terapéutica, por Antonio Semerari (Ed.).
121. DOLOR CRÓNICO. Procedimientos de evaluación e intervención psicológica, por Jordi Miró.
122. DESBORDADOS. Cómo afrontar las exigencias de la vida contemporánea, por Robert Kegan.
123. PREVENCIÓN DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA, por José Díaz Morfa.
124. EL PSICÓLOGO EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO, por Eduardo Remor, Pilar Arranz y Sara Ulla.
125. MECANISMOS PSICO-BIOLÓGICOS DE LA CREATIVIDAD ARTÍSTICA, por José Guimón.
126. PSICOLOGÍA MÉDICO-FORENSE. La investigación del delito, por Javier Burón (Ed.).

127. TERAPIA BREVE INTEGRADORA. Enfoques cognitivo, psicodinámico, humanista y neuroconductual, por John Preston (Ed.).
128. COGNICIÓN Y EMOCIÓN, por E. Eich, J. F. Kihlstrom, G. H. Bower, J. P. Forgas y P. M. Niedenthal.
129. TERAPIA SISTÉMICA DE PAREJA Y DEPRESIÓN, por Elsa Jones y Eia Asen.
130. PSICOTERAPIA COGNITIVA PARA LOS TRASTORNOS PSICÓTICOS Y DE PERSONALIDAD, Manual teórico-práctico, por Carlo Perris y Patrick D. Mc.Gorry (Eds.).
131. PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA TRANSCULTURAL. Bases prácticas para la acción, por Pau Pérez Sales.
132. TRATAMIENTOS COMBINADOS DE LOS TRASTORNOS MENTALES. Una guía de intervenciones psicológicas y farmacológicas, por Morgan T. Sammons y Norman B. Schmid.
133. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA. El saber clínico compartido, por Randolph B. Pipes y Donna S. Davenport.
134. TRASTORNOS DELIRANTES EN LA VEJEZ, por Miguel Krassoievitch.
135. EFICACIA DE LAS TERAPIAS EN SALUD MENTAL, por José Guimón.
136. LOS PROCESOS DE LA RELACIÓN DE AYUDA, por Jesús Madrid Soriano.
137. LA ALIANZA TERAPÉUTICA. Una guía para el tratamiento relacional, por Jeremy D. Safran y J. Christopher Muran.
138. INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN LA PSICOSIS TEMPRANA. Un manual de tratamiento, por John F.M. Gleeson y Patrick D. McGorry (Coords.).
139. TRAUMA, CULPA Y DUELO. Hacia una psicoterapia integradora. Programa de autoformación en psicoterapia de respuestas traumáticas, por Pau Pérez Sales.
140. PSICOTERAPIA COGNITIVA ANALÍTICA (PCA). Teoría y práctica, por Anthony Ryle e Ian B. Kerr.
141. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN BASADA EN LA CONSCIENCIA PLENA. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas, por Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams y John D. Teasdale.
142. MANUAL TEÓRICO-PRÁCTICO DE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS, por Isabel Caro Gabalda.
143. TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DEL TRASTORNO DE PÁNICO Y LA AGORAFOBIA. Manual para terapeutas, por Pedro Moreno y Julio C. Martín.
144. MANUAL PRÁCTICO DEL FOCUSING DE GENDLIN, por Carlos Alemany (Ed.).
145. EL VALOR DEL SUFRIMIENTO. Apuntes sobre el padecer y sus sentidos, la creatividad y la psicoterapia, por Javier Castillo Colomer.
146. CONCIENCIA, LIBERTAD Y ALIENACIÓN, por Fabricio de Potestad Menéndez y Ana Isabel Zuazu Castellano.
147. HIPNOSIS Y ESTRÉS. Guía para profesionales, por Peter J. Hawkins.
148. MECANISMOS ASOCIATIVOS DEL PENSAMIENTO. La "obra magna" inacabada de Clark L. Hull, por José M^o Gondra.
149. LA MENTE EN DESARROLLO. Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser, por Daniel J. Siegel.
150. HIPNOSIS SEGURA. Guía para el control de riesgos, por Roger Hambleton.
151. LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD. Modelos y tratamiento, por Giancarlo Dimaggio y Antonio Semerari.
152. EL YO ATORMENTADO. La disociación estructural y el tratamiento de la traumatización crónica, por Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis y Kathy Steele.
153. PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA, por Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás.
154. INTEGRACIÓN Y SALUD MENTAL. El proyecto Aiglé 1977-2008, por Héctor Fernández-Álvarez.
155. MANUAL PRÁCTICO DEL TRASTORNO BIPOLAR. Claves para autocontrolar las oscilaciones del estado de ánimo, por Mónica Ramírez Basco.
156. PSICOLOGÍA Y EMERGENCIA. Habilidades psicológicas en las profesiones de socorro y emergencia, por Enrique Parada Torres (coord.)
157. VOLVER A LA NORMALIDAD DESPUÉS DE UN TRASTORNO PSICÓTICO. Un modelo cognitivo-relacional para la recuperación y la prevención de recaídas, por Andrew Gumley y Matthias Schwannauer.

158. AYUDA PARA EL PROFESIONAL DE LA AYUDA. Psicofisiología de la fatiga por compasión y del trauma vicario, por Babette Rothschild.
159. TEORÍA DEL APEGO Y PSICOTERAPIA. En busca de la base segura, por Jeremy Holmes.
160. EL TRAUMA Y EL CUERPO. Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia, por Pat Ogden, Kekuni Minton y Clare Pain.
161. INSOMNIO. Una guía cognitivo-conductual de tratamiento, por Michael L. Perlis, Carla Jungquist, Michael T. Smith y Donn Posner.



“Además de una exposición lúcida de los componentes de la relajación y sus beneficios, Smith proporciona al lector guiones, secuencias de entrenamiento, ejercicios novedosos y técnicas centradas que enriquecen sus estrategias y herramientas clínicas.”

DR. ARNOLD LAZARUS

Profesor Emérito de la Universidad de Rutgers

Este volumen de Jonathan C. Smith presenta una base instructiva con más estrategias de relajación que ningún otro libro de los existentes actualmente en el mercado. El autor incluye guiones detallados que permiten poner en práctica más de 20 técnicas usando el enfoque atencional, conductual y cognitivo original de Smith. Entre las técnicas que se exponen están la relajación progresiva, el entrenamiento autógeno, la auto-hipnosis, los ejercicios de respiración, el yoga, la imaginación guiada/visualizaciones, la meditación y la oración. Smith propone sencillos cuestionarios de evaluación para determinar las necesidades asociadas a la relajación y para evaluar los resultados; instrucciones precisas para elaborar guiones individualizados de relajación y algunas instrucciones específicas para el desarrollo de seminarios de relajación y de manejo del estrés.

El Dr. **Jonathan C. Smith**, es Profesor Emérito de Psicología y fundador y director del Instituto de Estrés de la Universidad de Roosevelt. Ha publicado numerosos artículos y libros sobre el estrés, la relajación y la meditación y son miles las personas a quienes ha instruido en las estrategias de relajación.



desclée

ISBN 978-84-330-1596-9



9 788433 015969

www.eddesclée.com

Biblioteca de Psicología

