

## Tema 3: Técnicas de control da activación

As técnicas de relaxación son procedementos para ensinar ó suxeito a controlar o nivel de activación a través da modificación directa das condicións fisiolóxicas. Estas técnicas permiten diminuír a tensión muscular, a frecuencia e intensidade do ritmo cardíaco, a frecuencia respiratoria, os niveis de secreción de adrenalina e noradrenalina e o metabolismo basal, e aumentar a vasodilatación arterial.

### 1. Técnicas de control da respiración

Instrucións:

- Realización en condicións óptimas: roupa, posición e asiento cómodos, temperatura agradable, ollos pechados, ausencia de ruído, etc.
- Concentrarse nas sensacións corporais antes de iniciar o exercicio, visualizando unha escea agradable.
- A duración de cada exercicio é de entre 2 e 4 minutos, e a do período de descanso de entre 1 e 2 minutos.
- Cada ciclo repítese 3 ou 4 veces.
- Debe levarse a cabo polo menos dúas veces ó día, durante polo menos 5 minutos cada vez.
- Se ocorre un episodio de hiperventilación, detense o exercicio e respírase nunha bolsa de plástico, para reducir a cantidade de osíxeno inspirado.
- Convén realizar os exercicios en lugares distintos para aprender a poñelos en práctica en calquera sitio, de ser necesario.

Procedemento:

1. Un tempo. Dirixir o aire inspirado cara a parte inferior dos pulmóns. Colocando unha man enriba do ventre e outra enriba do estómago, só debe moverse a primeira.
2. Dous tempos. Dirixir o aire inspirado cara a parte inferior e media dos pulmóns. Nótase primeiro o movemento da man do ventre e logo o da man do estómago.
3. Tres tempos. Inspiración completa enchendo de aire o ventre, o estómago e o peito, respectivamente.
4. Tres tempos con expiración. Realízase unha inspiración segundo o exercicio tres e expírase levantando os hombros e pechando un pouco os labios, como resoplando.
5. Inspiración e expiración. Inspiración continua, sen marcar os tempos, e expiración cada vez máis silenciosa. Alternancia respiratoria. Prácticar en diferentes posicións.
6. Xeralización. Convén repetir algunha palabra ou frase que facilite a realización dos exercicios.

## 2. Visualización

1. Sentarse ou recostarse tranquilamente, mantendo unha respiración pausada.
2. Visualizar unha situación que transmita calma, tratando de experimentalala con tódolos sentidos.

## 3. Relaxación diferencial

Algunhas consideracións prácticas:

- **Condições ambientais:** Habitación tranquila, ausencia de ruído e interrupcións, temperatura agradable, luz tenue.
- **Atuendo:** Roupa cómoda, quitar reloxs, xoias e zapatos.
- **Postura:** Relaxada, estando sentado ou tumbado.
- **Abandono activo:** Suprimir o control de pensamentos.
- **Focalización da atención:** Nas propias sensacións e na voz do terapeuta, que debe ser suave, tranquila e monótona. En todo momento debe indicar o que se vai facer.
- **Diario de autorregistro:** Inclúe a hora de inicio e fin de cada sesión e os exercicios realizados.
- **Práctica regular:** A aprendizaxe realízase de forma constante. Pode ser útil o uso de instrucións grabadas para apoiar as primeiras fases do adestramento na casa.

## 4. Relaxación progresiva

Baséase en dúas instrucións ou ordes, que se realizan dúas veces con cada parte do corpo.

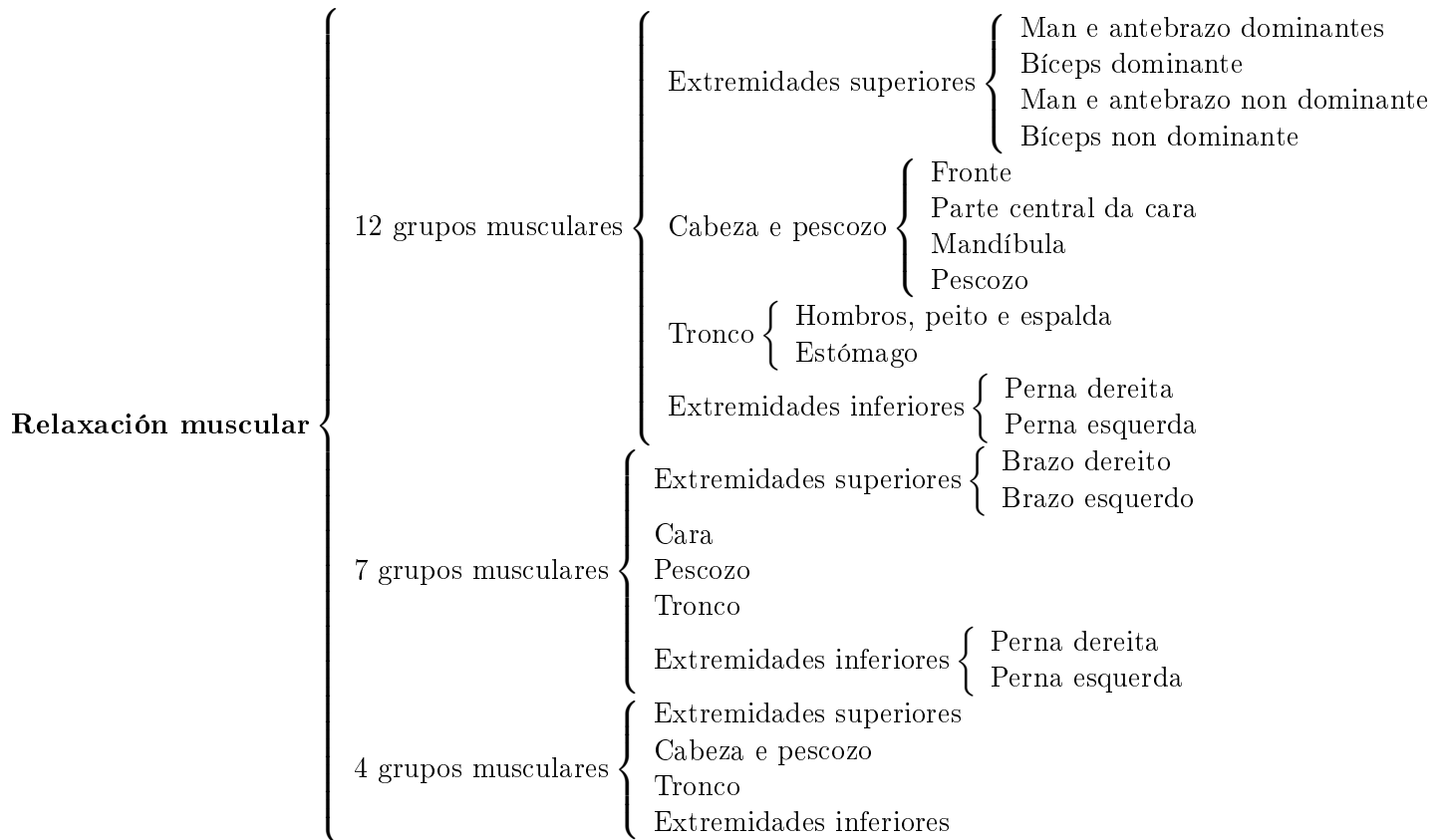
- ◇ Instrucción de tensión: Facer forza nunha parte do corpo determinada e manter a tensión entre 5 e 10 segundos.
- ◇ Instrucción de relaxación: Relaxar dita parte do corpo e manter ese estado entre 20 e 30 segundos.

Algúns problemas que poden surxir durante esta práctica son:

- **Calambres:** Xerar menos tensión.
- **Movimentos:** Ignoralos se non son moi frecuentes ou resovelos falando co paciente.
- **Charla e risa:** Ignoralas, comunicarse só a través de sinais manuais. Se persisten, analizar o ocorrido co paciente ó final da sesión.
- **Ruidos no exterior:** Ignoralos.
- **Espasmos e tics:** Repetir que a relaxación vai ben, tratando de que cesen.
- **Pensamentos perturbadores:** Aumentar a parte falada do terapeuta para que o paciente se concentre na súa voz, e non nestes pensamentos.

- Que o paciente se durma.

A relaxación progresiva pode realizarse con diferentes grupos musculares, que son:



## 5. Adestramento autóxeno

Debe realizarse nun entorno físico axeitado e adoptando as medidas necesarias para que o paciente se sinta cómodo (roupa cómoda, ollos pechados, etc.). O paciente debe estar tumbado, preferiblemente. A súa actitude debe ser de concentración pasiva (deixarse levar polas sensacións), e debe manter as fórmulas verbais de relaxación na mente. As fórmulas repetíranse lentamente. O terapeuta terá que axustarse ó ritmo do paciente. Se surxe algún problema nun exercicio, continúaase co procedemento e logo vólvese a el. Os pasos a seguir son:

1. Inicio de sesión: Inducir a relaxación, procurando que o paciente se sinta tranquilo, manteña os ollos pechados, manteña unha respiración regular e calmada e se concentre nas súas sensacións corporais, relaxando o corpo de pés a cabeza.
2. Introducir fórmulas de suxestión: Repítese cada fórmula de suxestión seis veces para cada parte do corpo, deixando tempo entre cada instrución para que o paciente se concentre na sensación. Tras cada repetición, o paciente dise a si mesmo “estou moi tranquilo”.
3. Exercicios: Relaxación muscular a través da sensación de pesadez, relaxación vascular a través da sensación de calor, normalización da actividade cardíaca, regulación do aparato respiratorio, regulación dos órganos da rexión abdominal e redución do fluxo sanguíneo na cabeza.

4. Finalización da sesión: Conta atrás de catro a un. No catro aprétanse varias veces os puños, no tres flexiónanse varias veces os brazos, no dous realízanse varias inspiracións profundas e sóltase o aire, e no un ábreanse os ollos.

Algunhas precaucións a ter en conta cando se emprega este tipo de relaxación son a facilitación de efectos de perda de contacto coa realidade (que poden dexenerar en estados dissociativos, alucinacións e parentesias), o incremento do efecto de certas drogas e fármacos, a indución dunha desactivación excesiva e a evocación de pensamentos ou emocións que poden alterar ó paciente.

## 6. *Mindfulness* ou atención

Trátase dunha meditación budista de orixe monástico, trasladada a occidente por Jon Kabat-Zim. Fai referencia a un estado de atención e conciencia plenas, referidas ó momento presente; a unha actitude activa, amable e reflexiva de carácter non valorativo; a experiencias contemplativas, que implican aceptar a realidade tal e como se presenta; e á apertura á experiencia sensorial sen prexuízos.

Os compoñentes principais do *mindfulness* son:

- Centrarse no momento presente, sen tratar de cambialo nin de contemplar realidades alternativas, aceptando as emocións e pensamentos (tanto positivos coma negativos) tal e como se presentan.
- Apertura á experiencia e ós feitos.
- Aceptación radical das experiencias vitais, o cal implica aceptar tamén os acontecementos desagradables como parte da historia da persoa.
- Elección da experiencia, decidindo de forma activa a que atender segundo os propios intereses.
- Renunciar ó control directo das emocións e sentimentos, experimentándoos tal e como surxen.

Este é un procedemento terapéutico promove o uso da meditación como base de diversas técnicas de relaxación fisiolóxica e emocional. Encádrase entre as terapias de terceira xeración, en tanto que emprega o contexto como elemento principal de explicación e intervención, promove estratexias de cambio de conduta de carácter indirecto e experiencial, destaca a importancia da función da conduta sobre a súa forma e relaciónase coa observación.

Os efectos do *mindfulness* son:

- Autorregulación: Regúlanse as respostas emocionais e fisiolóxicas de forma natural, permitindo a activación dos mecanismos de *feedback* propios do organismo.
- Aprendizaxe de novas respostas: Extínguense o bloqueo e o control de emocións, pensamentos e sensacións, e promóvense respostas alternativas.
- Regulación emocional: Obsérvanse e descríbense as propias emocións para modificar a resposta automática ante a súa aparición.
- Redución das crenzas: Rexéitase a conduta gobernada por regras e actúase en función de continxencias relacionadas cos sucesos.
- Control da atención.