

Nombre de la Técnica: Relajación

Objetivo: Fomentar en las participantes estados de bienestar mediante el aprendizaje de técnicas sencillas de relajación y masajes.

Descripción:

Esta es una adaptación de la relajación progresiva de Jacobson, y de la de Bernstein y Borkovee, pero incorporaremos también las fases de respiración y visualización de Carnwath y Miller. Es decir, consideramos que para realizar estas relajaciones de forma adecuada requiere un entrenamiento dirigido, como se realiza en consulta, pero para conseguir que lo podáis efectuar en casa hemos acomodado y reducido para adecuarlo a este medio de autoadministración.

Cómo preparase

- Piensa que estás aprendiendo una habilidad, como ir en bicicleta, que luego te ayudará.
- Procura encontrar un rincón tranquilo, sin demasiados ruidos que te distraigan.
- Para facilitar la relajación la habitación ha de tener una temperatura ni demasiado calurosa y demasiado fría y tener una luz tenue.
- La ropa ha de ser cómoda, que no te apriete. Quítate las gafas, pulseras, etc.
- Asegúrate de que el cuello, los hombros y la espalda quedan adecuadamente apoyados.
- Si durante la relajación te vienen a la mente escenas que te perturban o inquietan, no hagas nada, déjalas pasar.
- Cierra los ojos

Respiración

- Respirar profundamente inhalando por la nariz 5 veces profundamente y expirando por la boca, hacia fuera y despacio. Repítelo 5 veces.
- Después de estas 5 respiraciones profundas continúa respirando de forma lenta y pausada, a un ritmo normal.
- Desde ahora cada vez que inhales repite para ti mismo la palabra “quieto” y con cada exhalación la palabra “tranquilo” nota como al haber permitido que tu cuerpo se afloje, los músculos se relajan.
- Sigue repitiendo “quieto” con cada inspiración y “tranquilo” con cada expiración, y con esta repetición de forma continuada las palabras aparecen de forma acompasada con el ritmo de tu respiración y la relajación se va haciendo más profunda.
- La sensación de bienestar y calma profunda crece y se desarrolla... “quieto”... “tranquilo”...
- Continúa relajándote de esta manera un poco más. Mantén los ojos cerrados pero, acompasados con cada inspiración y expiración continúa repitiendo las palabras “quieto” y “tranquilo”.

Relajación.

- Tensión y relajación musculares
- Intentaremos estar atentos a las sensaciones de tensión / distensión de los músculos.
- Ahora tensa con fuerza toda la musculatura de tu cuerpo cada músculo quedará tirante y tenso.

Tensa con fuerza los músculos de:

- Las piernas: tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.

- Los muslos, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.
- Las nalgas, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.
- La pelvis, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.
- El abdomen, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.
- La espalda, (requiere un poco más de tiempo): tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.
- El tórax, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.
- El cuello, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.
- La mandíbula, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.
- La frente, tensar firmemente... relajar de golpe. Respirar.
- Los hombros: todo bien tenso... relajar de golpe. Respirar.

Deja escapar la tensión y relájate completamente. Siente el bienestar inmediato. Esta será toda la tensión que efectuaremos. Ahora pasaremos a otro nivel de la relajación, un nivel mucho más profundo.

Visualización

Piensa en una imagen agradable, una escena creada por ti mismo: una situación, un lugar. Cualquiera que te resulte muy agradable y relajante. Por ejemplo estar en una playa con el ruido del mar, o en un bosque... Tómate el tiempo que te haga falta para encontrar la imagen, después utilizarás la misma para relajarte en cualquier lugar. Deja que tu mente divague entre recuerdos y escenas hasta encontrar la imagen.

Ahora imagina claramente la escena mientras continúas repitiendo las palabras “quieto” y “tranquilo” con cada inspiración y expiración. Realiza las dos cosas a la vez, y nota el efecto doblemente calmante que su ejecución te produce.

Ahora trasládate dentro de esta imagen, siéntete parte de ella, hazla tan tuya como te sea posible, y suelta todas las tensiones.

Después, debes permanecer quieto durante unos minutos, y poco a poco abrir lentamente la conciencia a los sonidos de la habitación y a la sensación del cuerpo, y empezar a incorporarte lentamente, sin ningún movimiento brusco repentino.

Normas:

- Actividad individual
- Silencio
- Concentración
- Respeto

COMPETENCIAS CIUDADANAS Y HABILIDADES PARA LA VIDA

(marca con una X la competencia y las habilidades a fortalecer con la técnica central)

Cognitivas	Manejo de las Emociones	Sociales o interpersonales
Conocimiento de sí mismo	Manejo Emociones y sentimientos	Comunicación efectiva
Toma de decisiones		Relaciones interpersonales

Solución de conflictos		
Pensamiento creativo	Manejo de tensiones y estrés	Empatía
Pensamiento crítico		
Preguntas Reflexivas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo nos sentimos? • ¿Que aprendimos? • ¿Para qué nos sirve? • ¿Cuándo podemos aplicarlo? 		
Recurso Físico: espacio cerrado		
No. de participantes: 25 -30		
Materiales: Grabadora Cd de relajación Colchonetas/ sillas		
Variable: Son otras formas de aplicación de la técnica		
OBSERVACIÓN Hace referencia al nivel de participación del coordinador en el desarrollo, seguimiento y evaluación de la técnica.		
Nivel 1: ____ Es la participación directa y continua del coordinador en la técnica.	Nivel 2:X Es la participación indirecta pero permanente del coordinador en la técnica le permite observar la dinámica de los participantes.	Nivel 3: ____ Es la participación externa del coordinador, donde solo se observa el desarrollo de la técnica, permitiéndole esto analizar la dinámica grupal
FIGURA O GRÁFICO Registrar una fotografía del taller Nota: si es manualidad el paso a paso.		
Bibliografía – Autor – Anexos http://www.psicoarea.org/jacobson.htm		