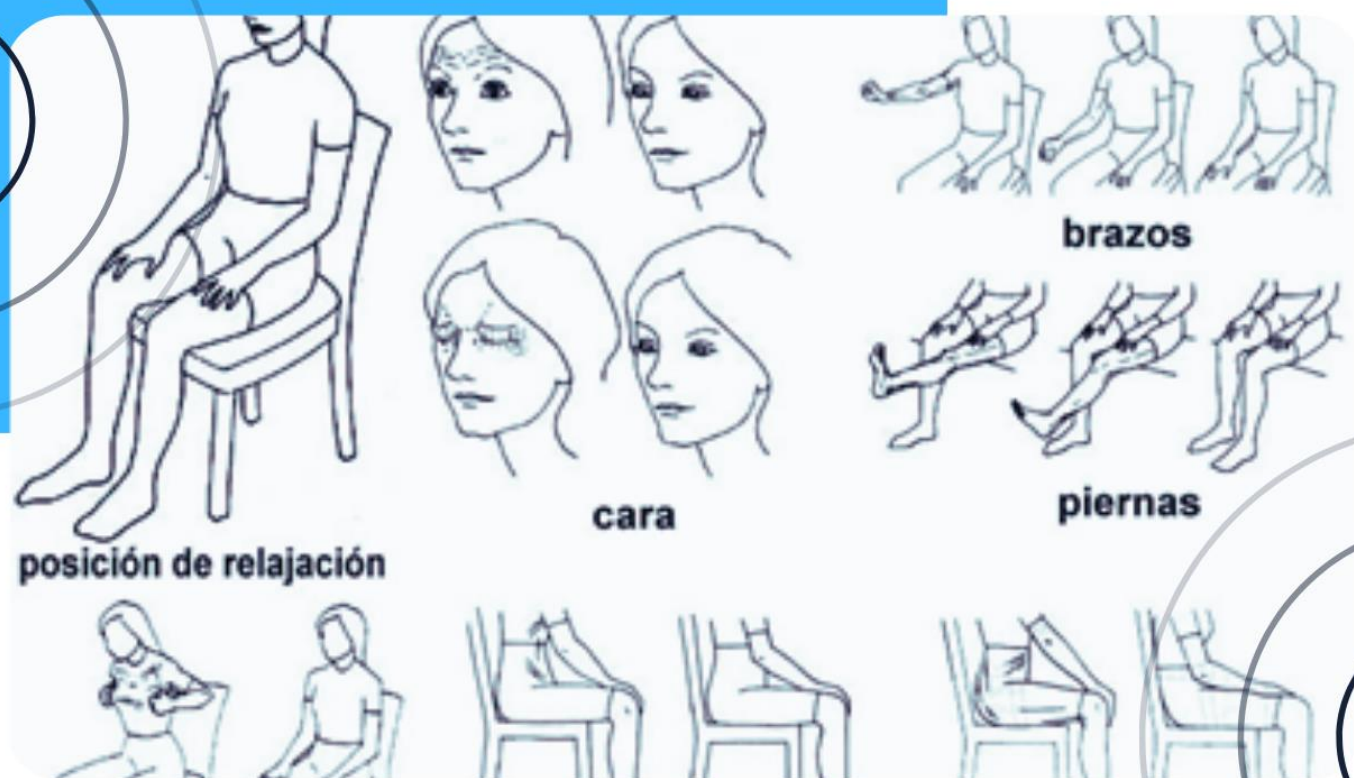




RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

1. RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

La mayoría de las personas desconoce cuáles de sus músculos están tensos de una forma crónica. La relajación progresiva proporciona el modo de identificar estos músculos o grupos de músculos y de distinguir entre la sensación de tensión y la de relajación profunda. Se trabajarán cuatro grupos principales de músculos.

1.1.Características

1.1.1. El objetivo de la relajación progresiva

Es el conseguir que la persona aprenda a identificar las señales fisiológicas provenientes de sus músculos cuando están en tensión y, posteriormente, cuando las identifique ponga en marcha las habilidades aprendidas para reducirlas y se relaje. De esta forma podrá modificar bien la tensión general de su organismo

1.1.2. La posición para la relajación

- ✓ Tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.
- ✓ Un sillón cómodo y con brazos; en este caso es conveniente utilizar apoyos para la nuca y los pies.
- ✓ Sentados en una silla o banqueta.

1.1.3. La ropa:

- Usar prendas cómodas.
- No llevar prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra.
- Es importante el tema de las gafas, zapatos, sujetadores, lentes de contacto, etc.

1.1.4. El método:

1. Concentración de la atención en un grupo muscular.
2. Tensión de ese grupo muscular, sin dolor, y mantener la tensión entre 20 y 30 segundos.
3. Relajación de la musculatura, prestando atención a la sensación que se produce. Por ello tiene un componente muy elevado de propiocepción y por tanto de elevación del control de la zona que tratamos.

Los grupos musculares en los que se puede utilizar el método de Jacobson, son prácticamente todos, aunque hay un orden establecido:

- Músculos de la mano, antebrazo y bíceps.
- Músculos de la cabeza, cara, cuello, hombros; también los de la frente, mejillas, nariz, ojos, mandíbula, labios y lengua. Se prestará especial atención a la cabeza ya que desde el punto de vista emocional la mayoría de músculos importantes están situados en esta región.
- Músculos del tórax, de la región del estómago y de la región lumbar.
- Músculos de los muslos, de las nalgas, de las pantorrillas y de los pies.

Es preciso proponerse disfrutar de la fase de relajación muscular, prestar una especial atención a como la relajación se va produciendo, y como junto a ella aparece una disminución de la tensión psíquica.

Las siguientes expresiones pueden ser útiles aun cuando no se encuentre especialmente tenso:

Libero la tensión de mi cuerpo

Alejo la tensión – me siento en calma y descansado

Me relajo y libero los músculos

Dejo que la tensión se disuelva poco a poco

Una vez finalizados los ejercicios se pueden disfrutar por unos momentos mas de la sensación de relajación que acompaña esta práctica, además se pueden realizar unas respiraciones tranquilas mientras se toma conciencia de el estado de calma, haciendo consciente el momento de tranquilidad interior, luego se abren y cierran las manos con cierta intensidad, se realizan un par de respiraciones más intensas y se abren los ojos. Dando por finalizado el ejercicio de relajación.

1.2. Relajación muscular en cuatro sesiones:

Primera sesión: relajación de los brazos

Se coloca de manera que se este lo más cómodo posible. Cada uno adopta la postura que más le ayude a relajarse. Se puede adoptar la postura del cochero (sentado en la silla con la cabeza ligeramente hacia delante para que no haya tensión y las manos sobre las piernas).

Cierre los ojos.

Se inicia haciendo un recorrido mental por todo su cuerpo: brazos, cabeza y cuello, tronco y piernas e intentando que el cuerpo esté lo más relajado posible. Si encuentra alguna zona que esté tensionada, intente relajarla.

A continuación:

Cierre y apriete el puño derecho y mantenga esa tensión sin forzarlo (cuidado con no clavarse las uñas al apretar), note la tensión muscular que se produce en el puño derecho, en la mano, note como esta tensión recorre el antebrazo... ahora aflójelo lentamente. Deje que los dedos se relajen y observe el contraste entre lo que siente ahora y lo que sentía antes cuando los músculos estaban contraídos.

Ahora, una vez más cierre el puño derecho y manténgalo así. Nuevamente notará la tensión muscular, estudie con detalle esta tensión.....Ahora relájelo nuevamente, procurando estirar los dedos de la mano. Note una agradable sensación de calor, un ligero hormigueo, la mano está muy relajada.

Cierre y apriete el puño izquierdo y mantenga esa tensión sin forzarlo (cuidado con no clavarse las uñas al apretar), note la tensión muscular que se produce en el puño izquierdo, en la mano, note como esta tensión recorre el antebrazo... ahora aflójelo lentamente. Deje que los dedos se relajen y observe el contraste entre lo que siente ahora y lo que sentía antes cuando los músculos estaban contraídos.

Ahora, una vez más cierre el puño izquierdo y manténgalo así. Nuevamente note la tensión muscular, estudie con detalle esta tensión.....Ahora relájelo nuevamente,

procurando estirar los dedos de la mano. Note una agradable sensación de calor, un ligero hormigueo, la mano está muy relajada.

Cierre ahora los dos puños más y más. Los dos puños están tensos y también los antebrazos. Note la sensación de tensión y estúdiela..... Relájelos nuevamente, estirando los dedos y sintiendo la relajación....note una agradable sensación de calor, las manos están ligeramente pesadas... continúe relajando las manos y antebrazos más y más...

Ahora doble los codos, tome con las manos los hombros y ponga tensos los bíceps. Procure contraerlos más y más y note la tensión que en ellos se produce... Ahora extienda los brazos y permita que la relajación aparezca, sienta la gran diferencia entre la tensión y la relajación. Permita que la relajación aumente. Cada vez está más relajado.

Una vez más tense los bíceps, manténgalos contraídos, tensos y obsérvelos atentamente....Ahora extienda los brazos y relájelos notando una sensación muy agradable y profunda de relajación.

Ahora extienda los brazos hacia adelante, note el aumento de la tensión en los tríceps, en la parte posterior de los brazos... extiéndalos un poco más y sienta la tensión que se produce... Ahora relájelos... ponga de nuevo los brazos sobre las piernas en la posición de partida y de la forma más cómoda posible. Los brazos a medida que van relajándose los siente ligeramente más y más pesados, deje que la relajación siga su proceso.

Extienda los brazos una vez más y sienta nuevamente la tensión que se produce en la parte posterior de los brazos... relájelos y compare las agradables sensaciones que se producen con la relajación...Ahora concéntrese sólo y exclusivamente en la total relajación de sus brazos sin ninguna tensión. Permita que sus brazos estén lo más cómodamente posible y relájelos más y más hasta alcanzar un nivel de relajación más profundo.

Realice un recorrido mental por todo el cuerpo: por los brazos, la cabeza, el cuello, el tronco y las piernas e intente que su cuerpo esté lo más relajado posible. Continúe relajando todo su cuerpo, relájese todo lo que desee... Focalice la atención en la respiración, la respiración es lenta y pausada, lenta y pausada, se siente muy bien, está muy tranquilo, profundamente relajado.

Para finalizar contaré hasta 3, y cuando esto ocurra se sentirá muy tranquilo y relajado, muy despejado. Esta sensación de bienestar y relajación se prolongará durante mucho tiempo... 1, 2 y 3... Ahora abra los ojos. Abra y cierre las manos, mueva los dedos de las manos y los pies durante unos segundos e incorpórelos lentamente. Vaya tomando de nuevo el contacto con la realidad.

Segunda sesión: relajación del área facial, la nuca, los hombros y la parte posterior de la espalda

Permanezca sentado de forma cómoda y tranquila.

Comience haciendo un recorrido mental por todo su cuerpo: por los brazos, la cabeza, el cuello, el tronco y las piernas. Intente que su cuerpo esté lo más relajado posible. Si encuentra alguna zona que esté en tensión, intente relajarla.

Ahora durante un par de minutos permanecerá en silencio, intente evocar la respuesta de relajación en los brazos sin hacer ningún ejercicio específico, sólo se trata de evocar la respuesta a través del pensamiento, lo cual será posible gracias al entrenamiento que ha llevado a cabo durante la semana. Muy bien.

Ahora, abra los ojos para hacer los dos ejercicios siguientes:

Arrugue la frente, arrúguela un poco más hasta sentirla tensa.....ahora deje de arrugarla y relájela hasta que quede totalmente lisa. Piense en la frente y en todo el cuero cabelludo de manera que la relajación aumente, atienda y sienta la agradable sensación de relajación que se produce.

Contraiga y frunza el entrecejo, note la tensión que se produce en esta zona..... Ahora relaje el entrecejo y cierre los ojos, permanezca con los ojos cerrados, suave y cómodamente, notando una agradable sensación de relajación.

Ahora apriete la mandíbula presionando con cuidado unos dientes contra otros; estudie la tensión que en esta zona se produce..... Relaje ahora la mandíbula. Separe ligeramente los labios y note las sensaciones tan agradables que se producen con la relajación

Ahora presione fuertemente la lengua contra el techo del paladar. Note cómo se contrae, observe la tensión que se produce..... Vuelva la lengua a una posición cómoda y relajada... Observe el contraste que se produce entre la tensión que ha experimentado antes y la relajación que está experimentando ahora....Muy bien.

Junte los labios presionándolos entre sí, note como se endurecen más y más... los labios están tensos..... Ahora, relájelos, una agradable sensación de calor recorre sus labios, un ligero hormigueo... note el contraste entre la tensión y la relajación. Sienta la relajación en toda la zona de la cara: en la frente, en el cuero cabelludo, en los ojos, en la mandíbula, en los labios, en la lengua y en la garganta. Permita que la relajación avance más y más...

Concéntrese ahora en los músculos del cuello. Presione ligeramente la cabeza hacia atrás y note una ligera tensión en el cuello..... Relaje el cuello volviendo la cabeza a la posición original y note como lo invade una agradable sensación de calor y ligereza en las cervicales, el cuello está relajado, libre de toda tensión.

Lentamente gire el cuello hacia la derecha y experimente una ligera tensión en todo el lado opuesto.....Relaje el cuello volviendo la cabeza a la posición original, sienta en esta zona un agradable hormigueo.

Ahora gire el cuello hacia la izquierda. Sienta como la tensión se concentra en el lado contrario.... Relaje, de nuevo el cuello volviendo la cabeza a la posición original, ahora su cuello está mucho más relajado, está más suelto y relajado.

Incline, ahora, la cabeza hacia adelante presionando la barbilla contra el pecho, fíjese en la tensión que se produce..... Poco a poco vuelva la cabeza a una posición confortable y note la relajación estudiándola con detalle. Sienta como se va deshaciendo la tensión de su cuello igual que deshacemos los nudos de una cuerda, note como se van deshaciendo los nudos uno a uno... Permita que la relajación aumente y sienta como el cuello está muy relajado y a la vez muy ligero, el cuello está totalmente relajado.

Eleve ligeramente los hombros hacia arriba manteniendo una ligera tensión, note la tensión que se produce..... Déjelos caer y note la agradable sensación de relajación de los hombros.

Elévelos nuevamente y muévalos en círculo hacia adelante y hacia atrás. Note la tensión en los hombros y en la parte superior de la espalda... Déjelos caer nuevamente y note como con ellos cae la tensión... caen los hombros, cae la tensión...

Permita que la relajación se extienda a sus hombros y a los músculos de la espalda. Sienta como su espalda está relajada y menos pesada, no hay tensión en la espalda. Relaje el cuello, la garganta, la mandíbula y el resto de la cara, de manera que la relajación vaya

aumentando más y más, y sea cada vez más profunda. Continúe relajando todo su cuerpo, relájese todo lo que desee... Focalice la atención en la respiración, la respiración es lenta y pausada, lenta y pausada, se siente muy bien, está muy tranquilo, profundamente relajado.

Para finalizar contaré hasta 3, y cuando esto ocurra se sentirá muy tranquilo y relajado, muy despejado. Esta sensación de bienestar y relajación se prolongará durante mucho tiempo... 1, 2 y 3... Ahora abra los ojos. Abra y cierre las manos, mueva los dedos de las manos y los pies durante unos segundos e incorpórese lentamente. vaya tomando de nuevo el contacto con la realidad.

Tercera sesión: relajación del pecho, estómago y vientre.

Permanezca sentado de forma cómoda y tranquila.

Inicie la sesión respirando abdominalmente. Recorra mentalmente todas las partes de su cuerpo para averiguar si alguna zona está tensionada, si lo está relájela. Intente que su cuerpo esté lo más relajado posible... lo más relajadamente posible.

Ahora intente evocar la respuesta de relajación en la cara, la nuca, los hombros y la espalda sólo se trata de evocar la respuesta de relajación que ha automatizado gracias al entrenamiento que ha llevado a cabo durante la semana. Verá cómo aparecen las sensaciones de relajación en esta zona sin necesidad de realizar ningún ejercicio específico, sienta la relajación. Muy bien.

A continuación **relaje todo el cuerpo lo mejor que pueda**. Sienta la agradable pesadez que acompaña a la relajación.

Respire libremente... inspirando y expirando. Note como la relajación aumenta cuando exhala el aire. Expulse el aire.....

*Ahora inspire profundamente y llene los pulmones, mantenga el aire dentro de ellos. Estudie la **tensión** que se produce.....*

Expulse, ahora el aire y note como las paredes del pecho se **relajan** y el aire sale automáticamente. Sienta la relajación y disfrute con ella manteniendo el resto del cuerpo lo más relajado posible.....

*Llene los pulmones nuevamente, hágalo profundamente y contenga la respiración. Preste atención, nuevamente, a la **tensión** que se produce.....* Ahora, expulse el aire y note como según sale el aire se libera toda esa tensión acumulada y se siente agradablemente **relajado**.

Ahora respire normalmente, continúe relajando el pecho y permita que la relajación se extienda a su espalda, a los hombros, al cuello y a los brazos. Sentirá una agradable sensación de calor, un ligero hormigueo. Lo más importante ahora es disfrutar de la relajación. Note como su respiración es rítmica y pausada, y esto le provoca un estado profundo de relajación.

*Preste, ahora, atención a los **músculos del abdomen y de la zona del estómago**. **Contraiga los músculos del estómago** haciendo que el abdomen se ponga duro. **Note la tensión**.....*

Relájese... Permita que los músculos se **relajen** y note la diferencia entre la tensión y la relajación.

*Una vez más, contraiga y presione los músculos del estómago. Mantenga **la tensión** y estúdiela.*

Ahora relájelos. Note el bienestar general que aparece cuando el estómago se relaja. Note como la respiración es rítmica y pausada, y esto le provoca un estado profundo de relajación.

*Ahora **contraiga el abdomen introduciéndolo hacia adentro**, empujando con los músculos y sintiendo de nuevo la **tensión**.*

Relájelos nuevamente permitiendo al abdomen salir hacia fuera. Continúe respirando normalmente, de forma lenta y rítmica, sienta la sensación agradable que se extiende por todo el pecho y por el abdomen.

*Empuje nuevamente el abdomen hacia adentro y mantenga la **tensión**. Ahora permita que vuelva a la posición normal y empuja hacia fuera **contrayéndolo de esta nueva forma y manteniendo la tensión**.*

Ahora relaje el abdomen totalmente. Permita que la tensión desaparezca a medida que la relajación aumenta en profundidad.

Observe como afectan los ejercicios a la respiración, como al relajar se facilita la respiración y es más agradable

Cada vez que expulsa el aire, nota como la relajación aumenta, tanto en los pulmones, como en el abdomen... Experimente como el pecho y el abdomen se relajan más y más... Hace desaparecer cualquier tensión en cualquier parte del cuerpo... Note cómo su respiración es rítmica y pausada, y cómo esto provoca un estado profundo de relajación.

*Ahora dirija la atención a la parte inferior de la espalda. **Arquee la espalda**, haciendo que la parte inferior quede totalmente arqueada, y sienta la **tensión** a lo largo de la columna...*

Ahora sienta lo más cómodamente posible **relajando** la parte inferior de la espalda...

***Arquee nuevamente la espalda** y note la **tensión**... Intente mantener el resto del cuerpo tan relajado como le sea posible. Localiza la **tensión** en la parte inferior de la espalda...*

Ahora relájela una vez más,... un poco más... Relaje la parte inferior y superior de su espalda, extendiendo la relajación a su abdomen, pecho, hombros, brazos, y área facial. Relaje estas partes más y más,... un poco más y más profundamente. Note como la respiración se hace cada vez más rítmica y pausada, y esto le provoca un estado profundo de relajación.

Realice un recorrido mental por todo su cuerpo: por los brazos, por la cabeza, el cuello, por el tronco y por las piernas e intente que todo el cuerpo esté lo más relajadamente posible. Continúe relajando todo su cuerpo, relájese todo lo que desee... Focalice la atención en la respiración, la respiración es lenta y pausada, lenta y pausada, se siente muy bien, está muy tranquilo, profundamente relajado.

Para finalizar contará hasta 3, y cuando esto ocurra se sentirá muy tranquilo y relajado, muy despejado. Esta sensación de bienestar y relajación se prolongará durante mucho tiempo... 1, 2 y 3... Ahora abra los ojos. Abra y cierre las manos, mueva los dedos de las manos y los pies durante unos segundos e incorpórese lentamente. vaya tomando de nuevo el contacto con la realidad.

Cuarta sesión: relajación de las caderas, muslos y pantorrillas, seguida de una relajación completa de todo el cuerpo.

Permanezca sentado de forma cómoda y tranquila.

Inicie la sesión respirando abdominalmente. Recorra mentalmente todas las partes de su cuerpo para averiguar si alguna zona está tensionada, si lo está relájela. Intente que su cuerpo esté lo más relajado posible... lo más relajadamente posible.

Ahora durante un par de minutos, permaneceré en silencio, intente evocar mentalmente la respuesta de relajación, concéntrese en las sensaciones de relajación, que ha practicado a lo largo de la semana. Haga un recorrido mental por todo el cuerpo: brazos, cabeza y cuello, tronco y piernas e intente que el cuerpo esté lo más relajado posible. Se trata de evocar la respuesta de relajación que ha automatizado gracias al entrenamiento que ha llevado a cabo durante la semana. Verá cómo aparecen las sensaciones de relajación en esta zona sin necesidad de realizar ningún ejercicio específico, sienta como va apareciendo la relajación. Relaje todo el cuerpo lo mejor que pueda. Sienta la agradable pesadez que acompaña a la relajación. Muy bien.

Contraiga las nalgas y los muslos. **Contraiga los muslos presionando los talones contra el suelo, tan fuerte como pueda...** Ahora relájese y **note la diferencia, note la agradable sensación de calor y pesadez que acompaña a la relajación...**

Endurezca las rodillas y contraiga los músculos **de los muslos y las nalgas nuevamente...** **Mantenga la tensión...** Ahora relaje **las caderas y los muslos. Permita que la relajación aumente por sí misma.**

Flexione los pies y los dedos de tus pies hacia delante alejándolos de la cara **de forma que los músculos de las pantorrillas se pongan tensos. Estudie la tensión, observe la tensión que se produce en esta zona...** Ahora, relaje **los pies y las pantorrillas...sienta la agradable sensación que lo invade con la relajación, sus pies están ahora muy relajados.**

Ahora, flexione los pies hacia la cara, de manera que sienta la tensión **a lo largo de las espinillas. Trate de estirar los dedos de los pies todo lo que pueda, muy bien...** Relájese ahora... **experimente la relajación, sus pies están agradablemente relajados...**

Continúe relajándose más y más... Relaje los pies, los tobillos, las pantorrillas, las espinillas, las rodillas, los muslos, las nalgas y la cadera. Sienta la pesadez en la parte inferior del cuerpo a medida que va relajando más y más...

Extienda la relajación al abdomen, cintura y parte inferior de la espalda. Continúe así, de forma progresiva. Sienta la relajación total. Ahora continúe relajando la parte superior de la espalda, el pecho, los hombros y los brazos, hasta la punta de los dedos. Mantenga la relajación más y más profundamente. Asegúrese de que no existe ninguna tensión en la garganta; relaje el cuello, la mandíbula y todos los músculos de la cara. Mantenga todo el cuerpo relajado, como está ahora, por un rato. Relájese más.

Ahora puede relajarse el doble solamente con respirar profundamente y expulsar el aire con lentitud. Céntrese en las sensaciones evitando cualquier tensión que provenga del mundo exterior, respire profundamente. Haga una inspiración profunda y expulse el aire muy lentamente... Sienta la agradable pesadez que acompaña a la relajación...

En un estado de perfecta relajación, deberá sentirse incapaz de mover un simple músculo del cuerpo. Piense acerca del esfuerzo que necesitarías realizar para levantar el brazo

derecho, observa si aparece alguna tensión en los hombros o en los brazos... Ahora decida no elevar el brazo para continuar relajadas. Observe la liberación y desaparición de la tensión. Siga relajándose más y más profundamente.

Realice un recorrido mental por todo el cuerpo: brazos, cabeza y cuello, tronco y piernas e intente que el cuerpo esté lo más relajado posible. Continúe relajando todo su cuerpo, relájese todo lo que desee... Focalice la atención en la respiración, la respiración es lenta y pausada, lenta y pausada, se siente muy bien, está muy tranquilo, profundamente relajado.

Para finalizar contaré hasta 3, y cuando esto ocurra se sentirá muy tranquilo y relajado, muy despejado. Esta sensación de bienestar y relajación se prolongará durante mucho tiempo... 1, 2 y 3... Ahora abra los ojos. Abra y cierre las manos, mueva los dedos de las manos y los pies durante unos segundos e incorpórese lentamente. Vaya tomando de nuevo el contacto con la realidad.

1.3.Consideraciones adicionales sobre el entrenamiento en relajación.

Este apartado pretende presentar diferentes indicaciones o sugerencias, algunas de ellas fruto de la experiencia en el entrenamiento en relajación, tanto a nivel individual como en grupo.

1.3.1. Cómo decir a una cliente que traiga ropa cómoda

En algunos casos, tales como en la primera sesión de relajación profunda, se requieren una serie de condiciones y se presentan unas instrucciones que pueden ser desconocidas para el sujeto. Por ello puede ser útil describir la técnica previamente en una sesión anterior, detallando tanto las instrucciones como los efectos que va a tener, las condiciones en las que se va a llevar a cabo e incluso la ropa que sería más apropiado utilizar. Esto sirve para evitar malos entendidos entre cliente y terapeuta, ajustar las expectativas acerca de la técnica e incluso indicar sin ofender al cliente que atienda a unas condiciones higiénicas, o que se eviten situaciones que pudieran causarle pudor.

Así, uno de los efectos más destacados cuando se entrena la relajación es el descenso en la temperatura corporal, con la consiguiente sensación de frío que es, sin ninguna duda, uno de los peores inconvenientes para la práctica de la relajación. El frío se hace notar especialmente en los pies y, dado que la relajación debe practicarse descalzo, puede ser necesario que se traiga consigo un par de calcetines adicionales. El comentar estos detalles con antelación sirve no solamente para prevenir del frío, sino también previene al sujeto de que debe lavarse los pies, o traer unos calcetines donde no se enseñen los dedos. No hay nada mejor para no-relajarse que ponerse en evidencia ante el instructor con un desagradable olor de pies, o con unos calcetines en los que se asomen los dedos.

1.3.2. Ciclo tensión-relajación

El ciclo tensión-relajación es la característica principal de la relajación muscular progresiva. Es preciso hacer una serie de indicaciones al respecto.

En primer lugar sobre las razones de esta práctica. Y es que el tensar antes de relajar sirve para discriminar cuándo se encuentran tensas las partes del cuerpo que es preciso relajar. Dado que en el entrenamiento en relajación se condicionan una serie de instrucciones y sensaciones de forma que induzcan una disminución de la tensión muscular, puede ser adecuado el que la propia tensión se convierta en un EC que induzca una RC de relajación. La otra razón es el hecho de que una breve contracción favorece la respuesta de relajación del mismo músculo, de forma que se trata de una forma de inducir la disminución del tono muscular.

Al respecto hay que tener en cuenta dos consideraciones. En primer lugar el que la tensión debe ser moderada. Ni tan tenue que no provoque la respuesta de relajación, ni tan intensa que lo que produzca sea contracción o dolor. En segundo lugar, la distensión debe ser repentina. No debe soltarse poco a poco, sino de repente.

1.3.3. Detectar partes tensas

Hay una serie de indicadores que nos pueden informar acerca de si se ha conseguido cierto nivel de relajación, o si, por el contrario, algunas partes del cuerpo permanecen más tensas de lo deseable. En general, los indicadores más relevantes son los siguientes :

	Relajación	No relajación
Cabeza	Sin movimiento, apoyada en el respaldo, sin girar (la nariz en la línea media del cuerpo.	Cabeza en movimiento, girada hacia algún lado, adelante o atrás, no apoyada en el respaldo.
ojos	Párpados ligeramente cerrados. Ausencia de movimiento de los ojos dentro de los párpados.	Ojos abiertos, fuertemente cerrados, movimiento de los ojos debajo de los párpados.
boca	Labios entreabiertos en el centro 7- 25 mm. Dientes frontales algo separados también.	Dientes apretados. Labios cerrados. Boca demasiado abierta. Movimiento de la lengua.
cuello	Ausencia de movimiento.	Tragar, contracciones.
hombros	Redondeados y en el mismo plano horizontal. Apoyados contra el respaldo y sin movimiento (excepto el de respiración)	Movimiento de hombros. Plano diagonal. Elevados o bajos no pareciendo redondeados.
cuerpo	Torso, cadera y piernas en disposición simétrica en la línea central del cuerpo. Apoyado en sillón. No movimiento.	Torsión, no apoyo en sillón, movimientos.
manos	Apoyadas en respaldo o colchón, palmas hacia abajo y ligeramente curvadas (cabe un lapicero por debajo de ellas)	Agarradas al apoyabrazos. Dedos extendidos, cruzados. Mano tan cerrada que apoyan los nudillos. Movimiento de las manos.
pies	Formando ángulo de 60-90 grados	Movimiento. Verticales o con ángulo menor de 60 grados. Muy separados (ángulo mayor de 90 grados entre ellos). Talón adelantado al otro más de 25 mm
Actividad general	Sin movimiento, sonidos respiración profunda Sin movimiento, sonidos respiración profunda Respiración con menor frecuencia que en estado normal.	Respiración con frecuencia igual o mayor que en estado normal. Irregularidades en el ritmo. Risas, carraspeo, estornudo, bostezos...

--	--	--

1.3.4. Sugerencias de imágenes

Aunque originalmente las instrucciones de relajación muscular progresiva se centran exclusivamente en los ejercicios de tensión-relajación, evitando manifiestamente cualquier imagen mental o sugestión, los procedimientos actuales comparten tanto las características principales de la relajación progresiva como del entrenamiento autógeno, beneficiándose de este modo tanto de la reducción del tono muscular como de las sensaciones agradables que se obtienen cuando uno se siente mentalmente tranquilo. Para favorecer el hecho de que las imágenes relajantes se perciban con claridad y, por lo tanto, resulten eficaces, además de ser relajantes en sí mismas, deben abarcar un mayor número de sensaciones. La escena de estar tumbado en la arena de la playa es una buena imagen no sólo por el hecho de tratarse de una situación relajante, sino porque podemos incrementar el poder de la sugestión de esta al contener ésta elementos visuales (cielo azul, nubes, mar), auditivos (sonido de las olas), cinestésicos (sensaciones de peso, de estar hundido en la arena), olfativas, táctiles, etc.

¡ESPERAMOS QUE TE HAYA GUSTADO!

Si te ha gustado el material y quieres acceder a más, visita nuestras redes sociales.



Tu Maletín psicológico



Tu Maletín psicológico

**TU MALETÍN
PSICOLÓGICO**

