

Material extraído del libro:

Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional de Luis López González.

Editorial Wolters Kluwer Educación de 2011.

Técnicas de relajación: Educación Emocional.

1.- Auto-observación.

“Conócete a ti mismo” (Sócrates)

Maestro, ¿cómo has hecho para llegar a la iluminación? Él respondió: Porque cuando camino, camino, cuando duermo, duermo y cuando como, como.

Objetivos:

- Aprender a auto-observarse.
- Estar en el presente (aquí-ahora).
- Desarrollar la atención y la habilidad de *enfoque* para relajarse.
- Desarrollar la *conciencia psico-corporal* sabiendo distinguir diferentes sensaciones, pensamientos y emociones.
- Aprender a estar solos.
- Desarrollar el auto-conocimiento.
- Desarrollar nuestro auto-control.

Consejos para la correcta auto-observación:

- Mostrar una actitud como “testigo”, con una cierta distancia entre “yo” que observo y “lo” que observo (sensaciones, pensamientos, sentimientos).
- Ser amable y flexible con uno mismo, sin rigidez, con apertura, incluso con sentido del humor. Evitar la obsesión.
- Aceptar “todo lo que encontremos” sin querer cambiar nada. Tener una cierta actitud de pasividad.
- Auto-observarse objetivamente, como si fuese “otro”, como si no fuese yo mismo.

- Comenzar llevando la atención a cosas concretas (respiración, espalda...) e ir pasando a una auto-observación más general e integral.
- No juzgar ni moralizar lo que ocurra o encontremos en nuestra auto-observación.
- Aceptar las dificultades.
- Sistematizar la práctica.
- Practicarlo dentro y fuera del aula.
- Aprender a trabajarla en silencio.

Beneficios de la auto-observación.

- ACADÉMICOS: concentración, mejor atención, aceptar límites propios, saber rectificar, reconocer nuestros avances, disfrutar en clase y mejor clima de aula.
- PSICOLÓGICOS: tranquilidad, auto-conocimiento, auto-control, seguridad, autenticidad, aceptación y fluir.
- FISIOLÓGICOS: agudeza perceptiva, evitar dolores de espalda, mejor riego sanguíneo, energetización y auto-control.

Momentos aconsejables de aplicación:

- Al empezar cualquier clase, preferentemente las primeras horas de la mañana.
- Para trabajar programas curriculares que requieran especial concentración o que estén relacionados con el cuerpo humano, la psicología, la educación emocional o la salud.
- De manera breve a mitad de clase cuando veamos que el alumnado pierde concentración.
- Antes de acabar la franja horaria de la mañana o de la tarde.
- En tutoría.

ACTIVIDADES

1) La linterna de la atención (10').

Se trata de observar que la atención es una cualidad que "a modo de linterna" puede dirigirse a voluntad propia hacia diversos planos y cosas.

a) Observar el entorno:

Fijar la atención selectiva en un objeto concreto (ejemplo: una silla). Observar todos sus detalles (color, tamaño, textura, forma). A continuación, enfocar ese mismo objeto y otro cercano (una mesa) abarcando los dos con la atención, después abarca tres, cuatro, cinco, etc. ¿Te has dado cuenta de que la atención

funciona como un teleobjetivo? Observa que para ir incorporando objetos a tu campo de atención haz de fijarla haciendo un sensible retroceso interior “de la linterna que mira”. A continuación, irla llevando poco a poco hacia un punto situado frente a nosotros a medio metro de distancia y observar cómo podemos ver globalmente todo lo que hay en el campo de visión. Tener en cuenta que puede aparecer la fatiga cuando mantenemos la atención fija durante un rato. También podréis observar cómo, si podéis relajar el estado de tensión, vuestro campo visual mejora.

b) Observar nuestro almacén mental:

Cerrar los ojos y respirar dos o tres veces (pausa). En primer lugar, llevar la atención mentalmente a diversos lugares conocidos (habitación propia, cocina de casa, lugar favorito, etc). A continuación llevar la atención al archivo de nuestra memoria y recuperar un recuerdo agradable. Pasea tu atención por diversos detalles que estén grabados, ahí, en tu mente. ¿Puedes evocar un rostro conocido?

c) Observar nuestra corporalidad:

¿Puedes llevar ahora tu atención ahora a tu lengua y observar el sabor que tienes? (pausa).

Observa a continuación tu respiración (...).

Observa la sensación del frescor que se produce en donde tus alvéolos nasales cuando inspiras.

Observa tu postura (...).

Observa qué zapato o zapatilla te aprieta más.

Observa la temperatura de tu cabeza, de tus manos y de tus pies (...).

¿Puedes escuchar los sonidos que hay en tu interior? (...).

d) Observación alternada:

A continuación te sorprenderás de la facilidad con que usamos nuestra atención.

Lleva tu atención a uno de los lugares favoritos guardados dentro de tu mente. Ahora, observa el recorrido y la maniobra que realiza tu atención cuando la quieres trasladar a las sensaciones que tienes en los pies. Sigue vigilando de nuevo tu atención y pásala de los pies a un objeto real de tu entorno.

Comentario: ¿Te das cuenta de la capacidad tan grande que tienes? Mira como siempre es la misma atención la que observa tanto lo que pasa fuera de nosotros como lo que está en nuestra mente o en nuestro cuerpo. ¿Ves la

relación que existe entre vista y atención? Cuando trabajemos la conciencia sensorial veremos que los demás sentidos también se implican en la atención.

2) Stop (3'-5').

Este es un ejercicio que se puede realizar durante las clases en diverso momentos: Mientras los alumnos escriben, leen, toman apuntes. Sirve para otras técnicas además de la autoobservación, como la postura, la respiración, la relajación o el movimiento consciente. Consiste en que los alumnos han de inmovilizarse del todo cuando el profesor diga "STOP". Tienen que quedarse inmóviles durante unos segundos. En esos instantes el profesor propone a los alumnos que se autoobserven una lista de puntos o aspectos:

¿Cómo está tu espalda? ¿Y la nuca? ¿Estás apretando el bolígrafo con los dedos? ¿Tienes tensión en la muñeca? ¿Te duele alguna parte del cuerpo? ¿En qué zona crees que hay más tensión? Mira cómo están tus pies. ¿Estás apretando la mandíbula?...

También puede realizarse en un ambiente de grupo. Se les propone moverse por la sala y a la voz de "STOP" quedan inmovilizados y se autoobservan.

3) Introducción a la meditación (5'-10').

Sentarse con la espalda recta en la silla y abrir las piernas en ángulo de 60 o 70 grados. Las manos se pueden dejar sobre la mesa o unir las sobre el regazo. Llevar la mirada a un punto fijo a unos dos metros de distancia, pero sin rigidez. Dejar posar la mirada en ese punto, aunque al principio es recomendable cerrar los ojos. Imaginar que la cabeza quiere tocar el techo pero sin embargo el trasero está bien pegado a la silla y se siente unido a la tierra. Sentir como la fuerza de la gravedad atraviesa la columna vertebral verticalmente. Observarse a uno mismo como un todo y permanecer así, sin más, tranquilos y confiados. No buscar ninguna sensación especial. Se trata de llevar la atención a nuestro interior. Autoobservarnos con delicadeza. Si notamos tensión en las manos o en los hombros, relajémoslos. Asimismo, si hemos decidido dejar los ojos abiertos y vemos que la vista tiende a subir, volver a situarla en el punto escogido.

Si tuviéramos la oportunidad de sentarnos en el suelo para hacer este ejercicio, cruzar las piernas y dejar caer los antebrazos sobre las piernas dejando las manos colgadas.

Recomendamos empezar con 5 minutos como máximo e ir añadiendo algún minuto más en días sucesivos. Será normal que te sientas tenso en un principio, incluso llegues a pensar que eso no vale para nada. Mantente así y poco a poco notarás los cambios.

2.- La respiración.

“El aliento es el mejor amigo del hombre” (Ludwig Schmit)

Si miramos cómo respiramos, veremos cómo vivimos.

OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de la propia respiración identificando las fases del ciclo respiratorio y las zonas anatómicas que intervienen.
- Corregir y acomodar nuestra respiración.
- Aprender a relajarse mediante ejercicios respiratorios.
- Aprender la técnica de la respiración profunda.
- Saber utilizar la técnica de la respiración consciente con diferentes consignas.
- Usar las técnicas respiratorias en el aula y en la vida cotidiana.

Hay una estrecha relación entre respiración y actividad mental. La manera como respiramos refleja nuestros miedos, nuestras inseguridades, incertidumbres y dudas. La respiración es algo así como un *termómetro emocional* de lo que pasa en nuestro interior. En ella se refleja nuestro grado de serenidad o ansiedad. Así, en momentos de estrés se hace rápida y corta. En cambio, cuando estamos tranquilos resulta más profunda y pausada proporcionándonos una sensación de bienestar y fluidez.

4) La respiración consciente.

- a) Sentados o tumbados, consiste en prestar atención a cómo el aire entra y sale del cuerpo, sin más. Se van contando los ciclos respiratorios completos de 1 a 10 y se vuelve a comenzar cuando llegamos al final o cuando nos damos cuenta de que nos hemos distraído. Es muy importante hacer ver a los alumnos que deben ser amables con ellos mismos y aceptar de buen grado las distracciones. Lo importante es volver a conectar con la propia respiración.
- b) Cuando lo hayamos practicado, conviene recordarles que tengan presente que la espiración ha de durar aproximadamente el doble que la inspiración. Esto es tan solo una consigna hacia lo que hay que atender.
- c) Empezar haciéndolo 4 o 5 minutos.

5) La respiración del otro.

Se disponen los alumnos por parejas y de pie. El trabajo de este ejercicio se realizará en silencio. Uno de los dos se dedicará sencillamente a auscultar la respiración del otro y éste a respirar sin más. El que ausculta no hace masaje ni siquiera aprieta, sólo toca levemente el cuerpo del otro, como si fuese ciego. Por otra parte, el que respira no hace nada ni piensa en nada.

- a) Primero les ayudamos a concentrarse haciéndoles respirar atentamente y tomando conciencia de todo su cuerpo, desde las plantas de los pies hasta la cabeza.
- b) A continuación, el que ausculta se coloca de perfil al otro, le pone su mano izquierda en el vientre y la derecha la sitúa en la zona alta de la columna. Solamente se trata de sentir cómo respira el compañero. El que respira irá notando cómo simplemente el contacto de las manos del que ausculta le ayuda mucho a recuperar la respiración natural.
- c) Una vez que se lo han hecho el uno al otro, es decir, se han salvado las barreras de la vergüenza y se trabaja bien, se trata de que quien ausculta le pregunte a sus manos a qué zonas del cuerpo del otro quieren ir, pues allí no llega la respiración. Veréis cómo, sin saber por qué, las manos van a zonas bloqueadas del compañero.
- d) Después de unos cinco minutos, invitarles a cambiar los papeles.

6) Número finito de respiraciones.

Algún maestro oriental dijo una vez: *"Deberíamos respirar como si el número de nuestras respiraciones fuese limitado"*, es decir, como si al nacer nos diesen un número determinado de respiraciones y cuando éstas se acabasen moriríamos.

3.- La visualización.

Los grandes personajes de la historia de la humanidad como Sócrates, Gandhi, Martín Luther King, Teresa de Calcuta, etc... tenían en sus mentes una idea muy clara del mundo que deseaban.

OBJETIVOS

- Aprender la técnica de la visualización.
- Tomar conciencia del poder del pensamiento y lo que determina la propia vida.
- Saber aplicar la visualización con diferentes objetivos.
- Aplicarla en los programas curriculares.

La visualización es la habilidad psicofísica de representarse mentalmente cualquier objeto, escenario o vivencia integrando la voluntad y la imaginación. Se trata sencillamente de crear una imagen clara de aquello que hemos escogido y modularla con nitidez según nuestros intereses. Según dice Achterberg (1985) es el proceso mediante el cual el pensamiento usa los sentidos invocándolos con algún fin.

CONSEJOS PARA UNA BUENA VISUALIZACIÓN

- Aprender a realizarla en silencio.
- Visualizar sentados y en una postura cómoda, con la columna recta y las manos en el regazo o apoyadas respectivamente en los muslos.
- Hacer la introducción de relajación (*respiración profunda, inventario tridimensional, recorrido de autopresencia*).
- Concretar el objetivo y el objeto a visualizar.
- Crear una primera idea lo más clara posible (silencio y espera confiada).
- Concentrarse relajadamente en algún detalle.
- "Dar volumen" uno por uno a todos los canales sensoriales: vista (forma, color), tacto (sensaciones, temperatura...), oído (voces, sonidos...), olfato (olor general, olores particulares), gusto (sensaciones bucales, sequedad de boca, salivación...).
- Empezar a observar la sensación de bienestar en el cuerpo (silencio largo).
- "Dar volumen" a cualquier sensación genuina que aparezca como nueva y agradable.

Material extraído del libro: López González, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.

- Incluir todas las novedades que se deseen.
- Podemos hacernos la pregunta: ¿qué le falta a todo esto para estar realmente bien?
- No hacer esfuerzo mental. La boca y los ojos relajados son muestra de una visualización correcta.

ACTIVIDADES

7) Laboratorio de sensaciones (5').

Cerrando los ojos y después de hacer una introducción relajatoria, el tutor invita a los alumnos a recordar diferentes sensaciones referidas a distintos canales sensoriales perceptivos: sabor a bebida de cola, sabor ácido de limón (otros); el tacto del suelo frío, el tacto de la corteza de un árbol (otros); aire fresco, olor a rosa (otros).

8) El paisaje ideal (12'-15').

Se trata de una *visualización asociada*, es decir, en ella somos protagonistas que sentimos y vemos.

- (Música de fondo suave) Sentados en una silla con postura cómoda, espalda recta y plantas de los pies en contacto con el suelo, ojos cerrados y las palmas de las manos sobre los muslos (silencio).
- Comienza a visualizar un paisaje en el que te gustaría estar en estos momentos. Tener en cuenta que es importante aceptar lo que el cuerpo necesita y no lo que nosotros queremos. Puede ser una playa, montaña, lugar urbano, parque, etc. Fijarse en la primera idea, dejarla que aparezca (silencio).
- Ahora, destaca el plano visual: ¿qué hay?, ¿quién hay?, ¿qué colores aparecen? (silencio).
- ¿Puedes fijarte en los sonidos que hay? Ve observando uno por uno detenidamente (silencio).
- Ahora puedes fijarte en la temperatura general, también en el olor general y olores particulares que pueda haber (silencio). ¿Puedes tocar algún elemento? ¿Qué sensación hay en tus pies? ¿Y en la piel?
- Fíjate en la sensación de bienestar que va adquiriendo tu cuerpo y "dale volumen", disfrútala sin apegarte a ella (silencio largo).
- ¿Hay algún aspecto que eches en falta o pueda ser modificado? (silencio). Puedes volver a hacer los pasos más específicos (c, d, e, f). Quédate con la sensación de bienestar que ha envuelto tu cuerpo.
- Reflexión y expresión en grupo.

4.- El silencio mental.

El ruido mental no nos deja percibir.

OBJETIVOS

- Tomar conciencia del "parloteo" mental.
- Aprender a ordenar la mente y a silenciarla.
- Aprender a crear un espacio interior para poder vivir en el aquí-ahora.
- Desarrollar la habilidad de sentir ese espacio interior para enfrentarse más cómodamente a los conflictos.

Llamamos **silencio mental** a la cualidad o estado consciente que aparece en nuestra cabeza cuando calla el pensamiento. A la habilidad que se necesita para conseguirlo hay quien la llama *empaquetar*, es decir, aparcando el pensamiento. Ésta es el resultado de la capacidad de manejar el "pensamiento parásito" (obsesión, preocupación...) y dejar la mente libre para hacer "lo que toca hacer" o controlar el pensamiento para hacerlo útil. El **espacio interior** es una cualidad relacionada con el silencio mental, perceptible en el tronco del cuerpo. Se trata de una desidentificación de nuestro "yo" de los pensamientos, sensaciones y sentimientos.

Tanto el **silencio mental** como el **espacio interior** son hijos de la misma madre, la *conciencia profunda*. Aunque suelen ir unidos se pueden dar el uno sin el otro.

9) Llévalo al horizonte.

Este ejercicio demuestra la fuerza que tiene el pensamiento sobre nuestras emociones y se trabaja mucho en Programación Neurolingüística (PNL). Se fundamenta en que, según se establezca una representación mental grande y poderosa en nuestro pensamiento, así será la carga afectiva que sintamos. De hecho, cuando un problema nos abruma es porque "ocupa" toda nuestra cabeza.

(Ejercicio)

Después de respirar unos instantes y silenciar nuestra mente un poco (...), pensar en un conflicto real que últimamente nos provoque desasosiego y visualizarlo bien con todo detalle, sobre todo visual. Puede ser una persona, escena o situación, etc (silencio).

Observa cómo es la representación mental. Mírala en su conjunto como una fotografía (...). Ahora trasládala lejos con tu imaginación, a varios kilómetros, a una montaña bien lejos. Imagínate la escena (personas...) en pequeñito. Mantente así unos

instantes. ¿Qué sucede en tu interior? Probablemente, si lo has hecho bien, notarás que la escena pierde fuerza (...).

Si no surge efecto, simplificar la escena reduciéndola a menos detalles. Es básico verla en su conjunto. Vuélvelo a intentar.

(Comentarlo en grupo).

10) La maleta (15´).

Esta actividad (visualización) es muy amena y fructífera para “empaquetar” lo que nos molesta. Hacer unas respiraciones profundas y mantener la postura correcta (...).

Imaginar que se está en un lugar solitario escogido por nosotros para estar a solas. Ahora, visualizar una maleta (o bolsa) con todos sus detalles (color, tamaño, adornos, asas, etc.). Vive la situación con profundidad (silencio).

Hacerse la siguiente pregunta: ¿Qué aspectos de mi vida, conflictos o asuntos no me permiten ser del todo feliz? Dejarlo resonar y, a medida que vayan surgiendo, vamos colocándolos en la maleta de uno en uno (5 o 6 minutos).

Cuando ya no haya nada más que meter, se invita a los alumnos a proceder libremente con la maleta, sin darles más consignas. Unos la esconderán en un lugar seguro, otros la cerrarán y la lanzarán al mar, etc.

Salir de la actividad: Hacer unas respiraciones profundas, notar la ropa, tomar conciencia de la sala, no abrir los ojos todavía, mover las manos y dedos de los pies suavemente. Preguntarle al propio cuerpo qué le apetece hacer: desperezarse, bostezar, estirarse... Finalmente, abrir lentamente los ojos.

Al acabar es importante reflexionar de manera individual diversos aspectos. Hacerlo mediante escrito o realizando un dibujo.

Aspectos descriptivos de la maleta:

- ¿Qué hemos metido en ella?
- ¿Cómo lo hemos hecho?
- ¿Qué se ha hecho con la maleta?

Puesta en común.

5.- La voz y el habla.

Quien canta, sus males espanta.

La propia voz es uno de los elementos comunes en varios métodos de relajación. ¿Quién no ha oído de los famosos mantras? ¿Quién no ha hecho alguna broma sobre el *ommmmm*? Todos solemos hablar con nosotros mismos en un momento u otro para serenarnos o para concentrarnos, por ejemplo.

Por otra parte, nuestro cerebro funciona como un ordenador. Si durante la infancia ha procesado mensajes negativos, la persona los integra sin darse cuenta y asume algunas ideas irracionales aceptando una realidad distorsionada. Por ejemplo, si a un niño le han dicho que canta muy mal, difícilmente le gustará cantar o hará todo lo posible por mejorar. Nuestra "programación mental" funciona de la siguiente manera:

Influencia externa-----Vivencia-----Creencia-----Patrón mental-----Palabra/acción

Por eso, el uso de la voz y el habla son herramientas muy determinantes en la relajación, porque van y vienen de lo más profundo de nuestro ser.

La PNL (Programación Neurolingüística) afirma que nuestro cerebro está configurado de forma parecida a un ordenador. Si yo me repito a mí mismo durante mucho tiempo "soy incapaz de tocar el violín", "no sirvo para hablar en público" habré automatizado estos pensamientos y me los habré creído. De la misma manera, aprendiendo a desprogramarse y modelando nuevos patrones podemos sacar mucho beneficio de la voz. A base de reafirmarse las cosas, nuestro cerebro lo registra como patrón.

OBJETIVOS

- Aprender a usar diferentes consignas orales para relajarse.
- Conocer la relación existente entre la voz humana, el pensamiento y la acción.
- Aprender a diseñar y utilizar las afirmaciones positivas.
- Desarrollar el lenguaje y el pensamiento positivo.

ACTIVIDADES

11) ¿Cómo resuenan las palabras? (6-8').

Después de una breve introducción a la relajación, nos disponemos a sentir corporalmente cómo resuenan en nosotros algunas palabras negativas y después, o alternadamente, otras positivas.

- a) Piensa en una palabrota que produzca rechazo o te resulte altamente desagradable. Una vez hayas elegido una, comienza a pronunciarla lentamente para ti mismo, sin esperar ni hacer nada más. Es como si la masticaras (1 o 2 minutos). Después, fija tu atención en el centro de tu cuerpo (tronco y pecho) y pregúntate: ¿qué sensación se está generando mientras reproduces esa palabra? Descríbela como quieras, incluso válete del dibujo para expresarla. A veces, funciona el hecho de preguntarse: ¿es agradable esa sensación?, ¿es suave y pacífica?
- b) Hacer la misma operación con alguna palabra que resulte bonita (mar, paz, blanco...) ¿Qué pasa en nuestro cuerpo después de pronunciarla?

Comentar en parejas y en grupo.

12) Vivir en gerundio.

Consiste en una ejercitación cotidiana. Hay que pronunciar interiormente aquello que estamos haciendo, ya sea escribir, caminar, fregar... Así pues, me diré a mi mismo: estoy escribiendo, estoy caminando, estoy fregando... Hacer esto nos vuelve al presente. Si añadimos voz a nuestras tareas cotidianas gozaremos más de lo que hacemos y nos centraremos más en ello.

6.- La relajación.

No cambian las cosas a nuestro alrededor. Aprendemos a vivir en reposo y todo nos parece diferente.

La vida es un continuo fluir de tensión y distensión. El equilibrio entre ambas facetas es lo natural. Cuando existe un exceso de tensión o relajación aparecen los problemas. Por eso todos los seres vivos, cada uno con su nivel de conciencia, buscan ese equilibrio. De esta manera, la ola del mar, después de elevarse, vuelve a caer y hacerse una con el mar; o las parejas animales, después de una unión sexual, encuentran la calma; asimismo, el músculo que se contrae está obligado a relajarse si quiere volver a actuar.

OBJETIVOS

- Tomar conciencia del fenómeno contracción-relajación muscular.
- Determinar el tono muscular general del propio cuerpo.
- Identificar y conocer las zonas más tensas del propio cuerpo y aprender a relajarlas.
- Aprender a dejarse atraer por la gravedad y a soltar para relajarse.
- Procurar que la actividad diaria se realice con *eutonía*.

FASES DE LA RELAJACIÓN: cada una de las fases puede ser objeto de trabajo por separado con ejercicios específicos.

- Soltar (o abrirse). Se trata de una actitud interior de apertura de nuestro "yo" que se refleja en la musculatura, sobre todo de la boca y las manos. Es un trabajo hacia fuera, hacia los lados, en movimiento horizontal. Si no soltamos no podemos caer. No se puede relajar nadie si está "agarrado" a algo.
- Dejarse caer. Como consecuencia del soltar, el cuerpo puede obedecer a la gravedad y dejarse caer. Muchas personas tienen dificultades para relajarse

porque pasan a trabajar la pesadez del cuerpo antes de soltar. La caída es un movimiento interior en vertical hacia el centro de la Tierra.

- Reposar. Cuanto más caemos y más pesados nos sentimos, mayor posibilidad hay de que aparezca con el tiempo una sensación de reposo. Para alcanzarla hay que estar muy enraizados al suelo. Esto se hace evidente en cantantes de ópera o instructores de Tai Chi, que denotan una gran flotabilidad en sus brazos y tronco, siempre gracias a su unión con el suelo.

ACTIVIDADES

13) Sentir la gravedad (5´).

Se invita a los alumnos a cerrar los ojos en posición sentada y se les dice que imaginen que se “mueren” o se desmayan poco a poco. ¿Por dónde empezaría a caer su cuerpo? ¿Qué parte sería la primera en empezar a caer? Dejarse caer unos centímetros y volver a recuperar la vertical.

Este ejercicio se puede realizar también de pie (el tentetieso).

14) El tentetieso.

Ponerse de pie con los brazos caídos y los pies situados en línea con los hombros. Intentar cerrar los ojos y hacer unas respiraciones profundas. Se trata de sentir el centro de gravedad que pasa por una vertical imaginaria que atraviesa el ano, y sube por la columna vertebral.

Inclinarse suavemente hacia adelante sin perder la verticalidad ni flexionar el tronco y sin despegar los talones del suelo. Ahora, sentir lo que sucede en nuestra espalda y zona posterior del cuerpo (glúteos, piernas y pies). A continuación, recuperar el centro poco a poco.

Inclinarse hacia atrás y sentir lo que sucede (tensión) en la zona anterior del cuerpo. Recuperar el centro tras unos segundos.

Combinar la inclinación adelante y atrás, pasando siempre por el centro.

También se puede hacer hacia los lados hasta jugar a ser un “tentetieso”.

15) Relajación muscular progresiva. (Se adjunta un guión)

Se conoce por Relajación Muscular Progresiva el acto de combinar la tensión de uno o varios músculos o miembro corporal y su relajación durante un periodo de tiempo

concreto. Jacobson (1925) fue el pionero de este modelo del cual hoy día existen diversas adaptaciones. Veamos sus fases:

- a) Seleccionar el músculo o grupo muscular y aplicar **tensión** (contracción isométrica, es decir, sin movimiento) durante 6 u 8 segundos (esto depende de la edad y nivel del alumno).
- b) Dejar de hacer tensión y esperar unos segundos (10-15).
- c) Repetir, si procede, o pasar a otro músculo y realizar la misma operación.

Tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Asegurarse de que la tensión se realiza en el músculo adecuado y procurar que se limite a esa zona lo máximo posible, salvo que deseemos combinarla con otras.
- Trabajar ambos lados del cuerpo.
- Intentar añadir nuevas zonas a las anteriores hasta trabajar con zonas amplias (tronco, piernas), incluso con todo el cuerpo.
- Lista de zonas a trabajar: manos, brazos, hombro, cuello, pectorales, abdominales, glúteos, muslos, piernas, pies.

REFLEXIÓN

- Enumerar en dos listas las sensaciones obtenidas durante un ejercicio de relajación y también el tipo de dificultad que hemos tenido.
- Escribir un texto (poema o similar) sobre el reposo y la paz.
- Comentar la frase: "*Relajarse es no oponerse al Universo*" (Dürckheim, 1989) (esta actividad sólo se recomienda en Secundaria y en Bachillerato).

7.- Conciencia sensorial.

Somos el aparato de alta fidelidad más perfecto que existe, sólo hace falta "conectarlo".

Los sentidos del ser humano se pueden desarrollar enormemente, sólo hay que ver cómo los ciegos o los mudos desarrollan otros sentidos por necesidad. ¿Por qué? Porque debido a nuestra filogénesis llevamos con nosotros la sensibilidad de nuestros ancestros. Un ejemplo del detrimento de nuestros sentidos es el olfato. ¿Cómo es posible que sea uno de los sentidos más desarrollado de los mamíferos y los humanos apenas lo utilizan? Eso no quiere decir que no lo podamos desarrollar.

La persona es como una miniatura de todo el Universo. Participa en buena manera de una gran sinfonía universal y ese participar es a través de los sentidos, dejando que experimentemos, que tengamos vivencias, pues cada uno vive su vida con ojos y orejas, con manos y pies, con lengua y nariz.

En la historia del pensamiento occidental ha habido un cierto detrimento de los sentidos a favor de la razón, lo cual ha ido tejiendo una cultura, la occidental, que se basa en el pensamiento y no tanto en las emociones o en los sentidos. Pero poco a poco, de la mano de autores como W. James, A. Damasio, D. Goleman o Howard Gardner, entre muchos otros, se va haciendo un hueco en el mundo científico la vivencia humana, es decir nuestra dimensión emocional.

OBJETIVOS

- Identificar los principales canales sensoriales de percepción.
- Reconocer el propio canal de representación sensorial predominante.

Material extraído del libro: López González, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.

- Desarrollar la conciencia sensorial.
- Aprender a usar variedad de estímulos sensoriales para relajarse.
- Aprender a hacer un masaje sencillo.

ACTIVIDADES

Ejercicios realizados en otras unidades en los que se trabajaba algún sentido se podrían repetir en esta unidad.

16) Mi canal sensorial (15'-20').

El profesor propone a los alumnos salir del aula, provistos de papel y bolígrafo, a observar el entorno durante 10 minutos, a ser posible al patio o a la calle. Cada alumno trabajará en solitario e irá anotando simplemente aquellas cosas que le llamen más la atención, hasta hacer una lista de al menos diez o doce. Al acabar, se volverá al aula.

El profesor propone agrupar las cosas que hayan anotado en tres bloques, según provengan de una percepción u otra, y lo escribirá en la pizarra:

CANAL AUDITIVO (oído)	CANAL VISUAL (vista)	CANAL CINESTÉSICO (tacto, gusto, olfato y otros)
-	-	-
-	-	-
-	-	-

A continuación haremos recuento y lo transformaremos en una pequeña estadística en porcentajes (%).

Esta actividad, lejos de ser validada científicamente, nos puede aproximar a nuestro canal de percepción predominante. Recordamos que en nuestra cultura suele predominar mucho el sentido de la vista.

17) Comerse una manzana con todos los sentidos.

Se trata de poner toda la atención en comernos una manzana (u otra cosa) "dando volumen" a la percepción, es decir, fijándonos en los pequeños detalles de vista, gusto, tacto y olfato.

La colocamos en la mesa frente a nosotros y miramos atentamente como si fuéramos a pintarla o fotografiarla (color, brillo, forma, etc). A continuación, la tomamos con la

mano y observamos con espíritu investigador las diferentes texturas que hay en ella: sentimos su temperatura, tipo de piel, tamaño, etc. Acto seguido pasamos a olerla atentamente (3' o 4').

Llevamos lentamente la manzana a la boca y la pasamos por los labios y la lengua antes de morderla. Paladear especialmente este primer bocado. A continuación, comerla con mucha atención. *¿Qué volumen de manzana hay en mi boca? ¿Qué texturas? ¿Qué temperaturas? ¿Es muy acuosa? ¿Es dulce? ¿Qué diferencia hay entre la piel y el resto?*

Escribir, o dibujar, lo que más nos ha llamado la atención e intercambiar experiencias.

8.- La postura.

Con nuestra postura expresamos aquello que somos, cómo somos y la manera en que nos relacionamos con el entorno.

La postura viene a ser como una actualización y un resumen de cómo estamos en un momento determinado. En ella se concretan y circunscriben muchos aspectos de nuestra conciencia corporal: *atención, eutonía, actitud, respiración y auto-imagen*. Al igual que la postura de un cantante de ópera es básica para cantar bien y la de un jugador de baloncesto o saltador de altura son determinantes para sus éxitos deportivos, la postura de un alumno nos habla de su actitud y estado de ánimo y por ello debe ser cuidada por los docentes.

OBJETIVOS

- Reconocer el estado de la propia columna vertebral y sus curvaturas.
- Aprender a adoptar posturas cotidianas con una menor tensión.
- Aprender a descansar estirados y sentados.
- Reconocer y practicar posturas relajantes.

La postura participa de nuestro aquí-ahora cada segundo de nuestras vidas. En la postura se manifiestan tanto la sencillez de una persona como su agresividad, su autoestima u otras actitudes.

ACTIVIDADES

18) Enséñame tu postura y te diré cómo eres (6´-8´).

Se trata, por una parte, de reconocer cuáles son los rasgos característicos de nuestra postura personal y por otra de identificar diversos grupos humanos e imitar las posturas que los identifican. Saldrá mejor si permitimos un poco de gesticulación, pero recordamos que lo interesante es la postura.

Se invita a los alumnos a ponerse por parejas. Uno comienza a caminar y el otro le imita. Lo mismo se puede hacer con la postura de pie. Después de invertir los papeles, se les solicita que cambien varias veces de pareja.

El profesor dirá en voz alta el nombre de un grupo humano y los alumnos configuran la postura que creen conveniente, por ejemplo: *adolescentes prepotentes, futbolistas, ancianos, modelos, policías, etc.*

19) Los estiramientos (10´).

El primer trabajo importante que relaciona la postura con la relajación es el de los estiramientos. Al fin y al cabo un estiramiento es una renovación postural, es incidir en la colocación de las palancas corporales.

Estirar la musculatura relaja la tensión residual que hay en ella. Los estiramientos devuelven la normalidad a los componentes de las articulaciones: músculos, huesos, ligamentos, tendones y cápsula articular con sus propios elementos.

- a) Hacer una flexión del cuello hacia delante hasta tocar con la barbilla en el pecho. Luego subir ambos codos por los lados del tronco flexionando los brazos. A continuación girar el cuello hacia la derecha y mantener el estiramiento unos segundos. Auto-observarse: *¿qué pasa entre los omoplatos?, ¿qué pasa con tu respiración?, ¿qué te pide el cuerpo?* (se puede hacer con cualquier otro estiramiento).
- b) Decidir qué grupo muscular deseamos estirar. Iniciar el estiramiento respirando y sintiendo la zona que se estira hasta llegar al primer límite aparente sin forzar. Permanecer unos instantes con los ojos cerrados con la intención de "llevar la respiración" y energía mental a la zona que se estira. A continuación, estirar un poco más hasta encontrar el nuevo límite aparente y así sucesivamente hasta llegar al límite real de cada cual. Mantenerse ahí unos

segundos (6-10´´). Finalmente, salir del estiramiento muy poco a poco. Se puede hacer con cualquier otro grupo muscular que deseemos.

A modo de resumen: 1) cerrar los ojos; 2) respirar; 3) enviar energía mental a la zona correspondiente.

REFLEXIÓN

- Hacer un dibujo de un muñeco que represente la postura correcta para sentarse en clase y colgarlo en un lugar visible de la misma. Añadir la frase: SIÉNTATE BIEN.
- Hacer un mural con las fotografías tomadas de los ejercicios *Postura por parejas* y *Postura en grupo*, y colgarlo en clase.
- Comentar la frase "*La postura es la forma de estar en el mundo*".
- Coloquio sobre *Postura y Adolescencia*. Proponemos determinar los rasgos posturales característicos de los adolescentes y al mismo tiempo "parodiar" aquellos rasgos que definan a algunos grupos de jóvenes.
- Hacer una pequeña investigación en la clase, nivel o centro de cuántos alumnos tienen dolor de espalda y cuántos presentan dolencias o patologías en la columna. Se puede proponer como Trabajo de Investigación de Bachillerato.

9.- La energía corporal.

Todo es energía y todo es vibración.

OBJETIVOS

- Percibir y tomar conciencia del flujo de nuestra energía corporal.
- Reconocer y aceptar cuáles son nuestros principales bloqueos energéticos en el cuerpo.
- Aprender a canalizar la energía mediante el control de la lengua.
- Distinguir entre fisiología muscular y circulación de la energía corporal.
- Usar la conciencia energética para relajarnos y mejorar nuestro bienestar.

Llamamos *energía corporal* (prana, bioenergía, bioplamsa, orgón...) al flujo vital que circula por nuestro cuerpo cuya dimensión holística influye en las dimensiones fisiológica y psicológica. En Oriente se llama *Ki* a ese flujo. De aquí que algunas disciplinas en las que la energía corporal es importante incluyen esta palabra, por ejemplo *Tai Chi*, *Qi-Kong*, *Aikido*, etc.

Material extraído del libro: López González, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.

El *cuerpo energético* es la densidad energética que recubre y atraviesa nuestro cuerpo físico y se rige por otros mecanismos y leyes que los de la fisiología, si bien están íntimamente relacionados. De hecho, parte de la medicina oriental, como la china, por ejemplo, se basa en el estudio y exploración del cuerpo energético. La acupuntura es un buen ejemplo de aplicación práctica de la concepción energética de nuestro cuerpo. Este cuerpo energético es fundamental en la conocida terapia corporal llamada *bioenergía*.

Los *chacras* son centros de energía que hay en nuestro cuerpo de los que siete se consideran básicos. Cada uno de ellos se encarga de regular diversas funciones psicocorporales (orgánicas y psicológicas). Algunos maestros de la India especializados en energía corporal son capaces de visualizarlos, de ahí que se hayan dibujado en numerosos libros por lo que sabemos que cada chakra tiene un color dependiendo de su frecuencia vibratoria. Según los expertos, estos centros de energía captan la energía del Universo. El centro vital de nuestro cuerpo energético es el *hara*, que en japonés quiere decir *vientre*. La toma de conciencia del *hara* es fundamental para trabajar con la energía corporal.

ACTIVIDADES

20) Compartir la energía.

Se trata de que los alumnos se sitúen por parejas y unan sus manos casi sin tocarse con los ojos cerrados. Irán percibiendo en forma de calor la proximidad del otro cuerpo. Jugar a separar y aproximar más o menos para ir notando la energía. Es importante la actitud de “escuchar con las palmas” de las manos la energía del otro.

21) El sol sobre mi cabeza.

Después de sentarse cómodamente pero con la espalda más o menos recta, se les pide a los alumnos que imaginen una bola de luz brillante y blanca encima de sus cabezas, aproximadamente a un metro. A continuación exponemos un guión para ayudar al profesor (usar un tono de voz pausado y suave que invite a la relajación y también respetar las pausas y silencios, permitiendo que la cadencia del ejercicio “cale” en los alumnos).

Cierra los ojos y entrégate este rato a estar tranquilo/a. Respira profundamente como ya sabes (...). Siente tus pies en el suelo, la temperatura de la sala...escucha los sonidos que hay fuera...siente cómo tu cuerpo se refresca con el aire que entra y se calienta un poco cuando el aire sale...

Ahora imagínate que a un metro de tu cabeza hay suspendida una bola luminosa, como un sol (...). De la bola, que es blanca y deslumbrante, emana un fluido de luz y energía que se va vertiendo sobre tu cabeza,... el contacto del fluido luminoso con el cuero cabelludo es suave y pacificador (...). Vas viendo cómo la luz entra en tu cráneo y comienza a inundar tu cara, tu cuello y va expandiéndose por todo el cuerpo (silencio largo, dejando que suceda en ellos).

Sigues observando como ese "sol" permanece ahí y no deja de derramar luz (...). Todo tu cuerpo se va inundando de luz y de paz...parece como si pesases cada vez menos (...) (silencio largo).

Después de unos minutos se les invita a que cierren voluntariamente muy despacio el chorro de luz:

Ahora verás cómo la bola se hace cada vez más pequeñita y va dejando muy poco a poco de irradiar luz y verter fluido (silencio). Se va apagando cada vez más (...), ya no queda apenas rastro del "sol" encima de tu cabeza.

REFLEXIÓN

- Hacer un dibujo sobre el cuerpo energético que exprese el fluido de la energía. También se les puede pedir que hagan un mural dibujando los chacras y sus colores.
- Reflexionar individualmente y a continuación exponer a debate la siguiente frase: *Todo es energía, todo es vibración.*

10.- El movimiento.

OBJETIVOS

- Aprender a moverse con la mínima tensión (eumotricidad).
- Percibir y tomar conciencia de la intervención de la energía en el movimiento.
- Aprender a disfrutar del movimiento y usarlo como herramienta para relajarse.
- Optimizar algunos patrones de movimientos cotidianos.
- Conocer e iniciarse en algunas disciplinas de movimiento consciente.

Las diez reglas de oro del movimiento consciente son:

- La cabeza está como colgada o suspendida de un hilo.
- Hombros y brazos caídos y ligeros, como de goma.
- Cuerpo y espalda rectos, pecho relajado.
- Vientre relajado.
- Repartir el peso del cuerpo entre uno y otro pie.
- La mente dirige el movimiento físico.
- Aunar el movimiento, la energía y la respiración.
- El tronco y las extremidades se mueven de manera armónica y equilibrada formando un todo.
- Movimiento rítmico y continuo, a velocidad muy lenta y uniforme.
- Dentro del movimiento, tranquilidad; dentro de la tranquilidad, movimiento.

ACTIVIDADES

22) Los astronautas.

Todos hemos visto imágenes de astronautas moviéndose flotando en una nave espacial. Con esta imagen trabajaremos en este ejercicio.

Después de hacer una introducción a la relajación, se invita a los alumnos a que imaginen que son astronautas en una nave y se les pide que se muevan como si no hubiese gravedad. De esta manera, se pondrán de pie, cogerán un libro, y después se volverán a sentar, pero haciéndolo todo con la mayor *flotabilidad*.

23) Desautomatizar los movimientos.

Escoge un movimiento que realices todos los días. La señal sonora te invitará a tomarte unos instantes antes de hacerlo (tomar dos o tres respiraciones conscientes). Ejecútalo entonces desde el centro, invítate a ti mismo a disfrutar creativamente de ese gesto.

11.- Focusing.

Enfocar querrá decir poner toda la atención “sin juzgar” ni cambiar nada de lo que encontremos o aparezca. Dejar que todo pase sin forzar, simplemente permaneciendo con la atención puesta en ello, lo cual ya será un gran paso. Esto supone prácticamente una actitud meditativa, pues la atención es la herramienta básica y nuclear de la meditación. En realidad, todas las técnicas que hemos trabajado hasta ahora utilizan el “enfoque”, pero existe una técnica que se encarga de “enfocar” nuestras emociones y que en concreto abordamos en esta unidad didáctica.

OBJETIVOS

- Desarrollar la competencia emocional.
- Saber gestionar corporalmente las emociones.
- Aprender la técnica de los seis pasos (Focusing).
- Aprender a escuchar el cuerpo y descubrir su manera de “pensar”.
- Saber escoger con autenticidad, equilibrio y profundidad la palabra, el gesto o la acción.
- Resolver conflictos.
- Vivir con mayor serenidad.

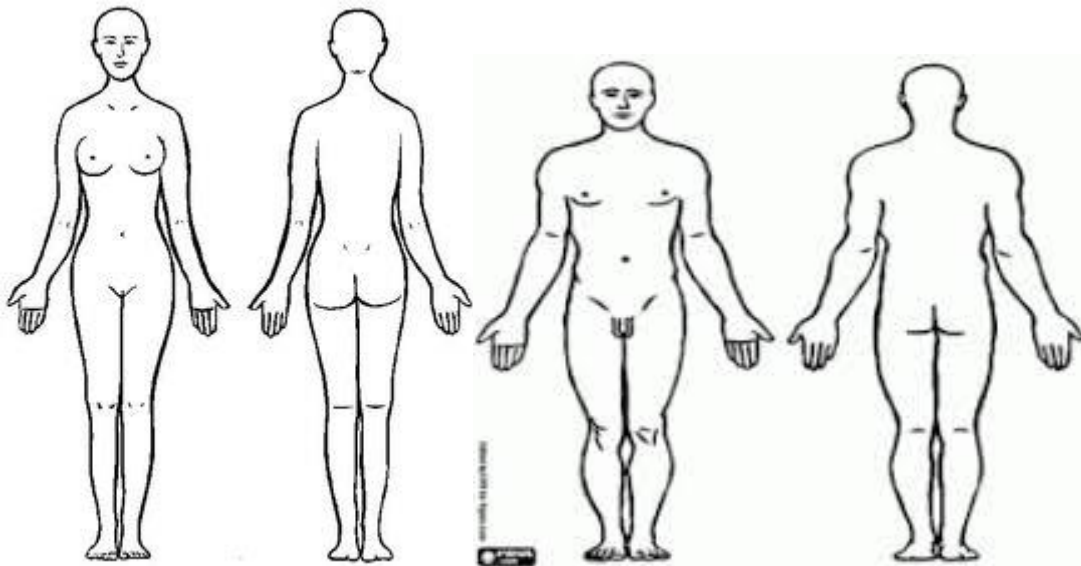
Focusing es un método vivencial creado por Gendlin (1988) que se basa en la escucha profunda, amable y atenta del propio cuerpo para aprovechar su sabiduría y hacernos más conscientes de cualquier experiencia, a la vez que nos guía en nuestra acción. Consta de seis sencillos pasos con los que se localiza y focaliza el *felt-sense* (sensación-sentida) abriéndonos espacios de transformación y liberación en nuestro cuerpo. *Focusing* se aplica con gran éxito en diversos ámbitos, además de en la relajación, entre los que se encuentran la psicoterapia, la comunicación, el crecimiento personal, la creatividad o la medicina. Consiste en seis pasos interconectados entre sí cuya secuencia deberá respetarse en un principio, si bien con el tiempo veremos que se trabajará con mucha flexibilidad. A continuación exponemos los seis pasos de este método de enfoque emocional:

- Crear un espacio para enfocar (PREPARARSE).
- Formar la *sensación-sentida (felt-sense)* (SENTIR).
- Conseguir un "asidero" (EXPRESAR).
- Resonar (COMPROBAR).
- Preguntar (PROFUNDIZAR).
- Recibir y cerrar (ACABAR).

La *sensación-sentida (felt-sense)* es la huella vivencial que se manifiesta en el interior y profundidad de nuestro cuerpo durante cualquier vivencia. Se genera en cualquier forma de emoción (sentimiento, pasión, etc). La *sensación-sentida (felt-sense)* abraza las tres dimensiones de las que se deducen los tres componentes que la respuesta emocional tiene, propuestos por Lang (1968) y aceptados por casi todos hoy día: conductual, cognitivo y fisiológico. En este sentido, podríamos decir que la *sensación-sentida* viene a ser el núcleo vivencial de estos tres componentes.

ACTIVIDADES

24) Inventario de sensaciones (15´).



(Introducción a la relajación)

Tomar una postura cómoda, enfocar la atención en el cuerpo y preguntarse: ¿cómo está mi cuerpo? A continuación, dibujar con diversos colores la gradación de

Material extraído del libro: López González, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.

sensaciones que vayamos descubriendo, tanto negativas como positivas, en las siguientes siluetas que representan nuestra corporalidad (frontal y dorsal). Hacerlo de manera que dejemos constancia de lo que significa cada color; indicándolo con flechas o abajo con un índice del significado de cada color, como si fuese la leyenda de un mapa.

25) Focusing positivo.

Paso 1: Relajación y preparación para el enfoque. Decirse a uno: *En mi vida todo es un desastre, ¿no es verdad?* A continuación hacer el inventario de aspectos que nos vengan a la conciencia como positivos, auténticos y que nos dejan un buen sabor de boca al contactar con ellos. Ahora toca escoger uno de ellos.

Paso 2: Sentir la *sensación-sentida* en el cuerpo.

Paso 3: Expresar cómo es esa sensación.

Paso 4: Ajustar y comprobar.

Paso 5: Preguntar: *¿Qué es lo mejor de sentir todo esto? ¿Qué me impide sentirlo más a menudo? ¿Cómo me gustaría sentirme cuando aparezcan los obstáculos que impiden sentirlo más a menudo?*

Paso 6: Cerrar, proteger y auto-agradecerse.

12. -Centramiento.

Llamamos Centramiento a la habilidad psicocorporal de alinear o aunar tres capacidades humanas: *pensar, sentir y hacer.*

Existe una pugna entre dos fuerzas o energías, una que nos centra y otra que nos descentra y nuestra vida es un continuo luchar para no descentrarnos y mantenernos lo máximo posible en nuestro centro (Servan-Schreiber, 2003). Uno de los mayores retos que se nos presenta en la vida actual en Occidente es afrontar y, a poder ser, corregir la terrible disociación que tenemos entre cabeza y cuerpo, entre razón y emoción. Vivimos prácticamente pensando en una cosa mientras hacemos otra y probablemente sintamos otra. De esta manera, como diría Tony de Mello (1988), no es posible que haya lugar para la paz y la alegría sino sólo para el dolor. Esto se debe a que estamos descentrados y a que no sabemos vivir en el presente. Ambos aspectos forman dos caras de una misma moneda.

OBJETIVOS

- Alinear e integrar las tres dimensiones de la persona: *mental, emocional y corporal.*
- Aprender a vivir en el momento presente.
- Disfrutar más con lo que hacemos.

ACTIVIDADES

26) Vivir desde varias zonas.

Tómate unos instantes y haz una lista de acciones cotidianas. A continuación, distribúyelas en tres apartados correspondientes a los tres centros, según creas tú que las haces "desde" una u otra zona.

CABEZA	
CORAZÓN	
HARA (centro energético)	

27) Vivir centrados.

Como sabes, el centro personal no coincide con el de gravedad, es algo más indeterminado. Intenta recordar algún momento en que hayas notado que vivías desde tu centro personal.

GUIÓN PARA REALIZAR TALLER DE RELAJACIÓN

Técnica “Relajación progresiva de Jacobson”

1. ¿Qué es?

Es un tipo de relajación a través del cual se enseña a relajar los músculos como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior.

Esta técnica se articula en dos pasos:

- Primero se aplica deliberadamente la tensión a ciertos grupos de músculos.
- Seguidamente se libera la tensión inducida y se dirige la atención a notar cómo los músculos se relajan.

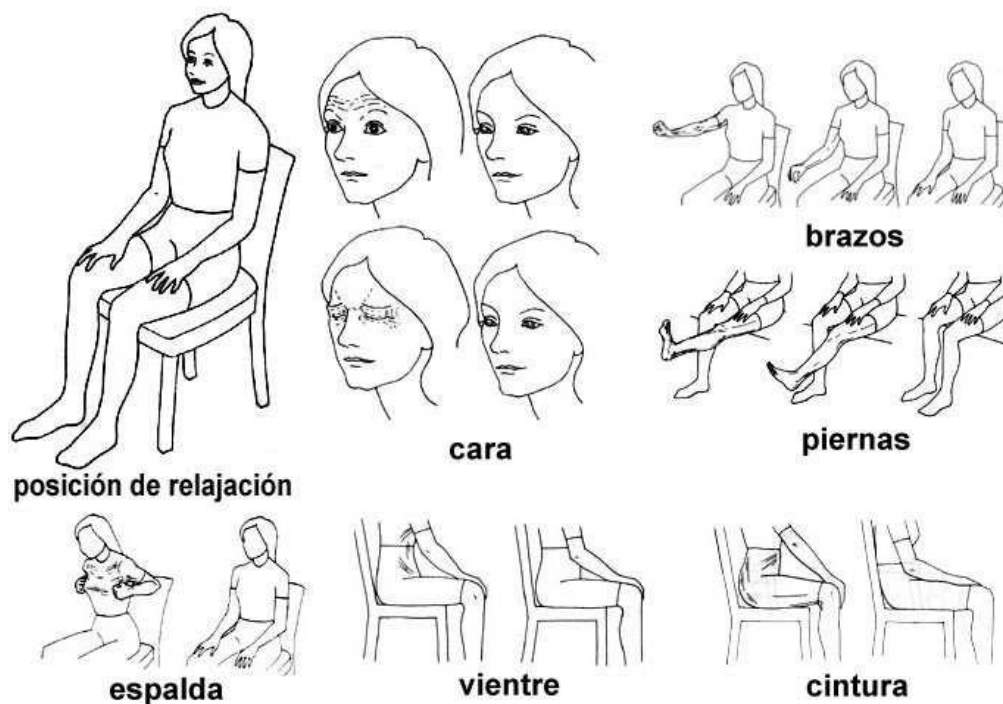
Esta técnica de relajación permite reconocer la diferencia entre un estado de tensión muscular (estado mental tenso) y un estado muscular relajado (estado mental relajado); mostrando con claridad como liberar uno, implica liberar el otro.

2. Normas básicas

- El lugar donde se lleve a cabo ha de ser tranquilo.
- Se evitarán los ambientes muy calurosos o muy fríos.
- El ambiente de la habitación ha de ser adecuado, con poca luz y, si es posible, se pueden aprovechar los efectos relajantes que tienen ciertos olores como, por ejemplo el aroma de lavanda lo cual se puede conseguir con un ambientador adecuado.
- La postura de relajación será la siguiente¹:

¹ Imagen tomada de Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. 2005

Material extraído del libro: López González, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.



3. ¿Cómo se hace?

El alumno/a se ha de sentar tal y como aparece en la figura “postura de relajación”. Cuando se encuentre cómodo comenzará el proceso de relajación que consta de tres fases:

- La primera fase se denomina de **tensión-relajación**. Se trata de tensionar y luego relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos y relajar lentamente.
- La segunda fase consiste en **revisar mentalmente los grupos de músculos**, comprobando que se han relajado al máximo.
- La tercera fase se denomina **relajación**.
- Cuarta fase: **Exposición mental a la situación que genera un estado de alteración del alumno/a**.

Estas cuatro fases pueden durar entre 15 y 20 minutos. No se debe tener prisa. Esta técnica se puede repetir varias veces al día.

Material extraído del libro: López González, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional*. Madrid: Wolters Kluwer Educación.

4. Comenzamos... ¿Nos entrenamos?

Posición inicial: El alumno/a se ha de sentar tal y como aparece en la figura “postura de relajación” y cerrará los ojos. También valdría la opción de tumbarse en una colchoneta.

1. FASE: Tensión – Relajación

Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):

- **Frente:** Arruga unos segundos siente la tensión y relaja lentamente.
- **Ojos:** Ábrelos ampliamente y ciérralos lentamente.
- **Nariz:** Arruga unos segundos, nota la tensión y relaja lentamente.
- **Boca:** Sonríe ampliamente, relaja lentamente.
- **Lengua:** Presiona la lengua contra el paladar, nota la tensión, relaja lentamente.
- **Mandíbula:** Presiona los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- **Labios:** Arruga como para dar un beso y relaja lentamente.
- **Cuello y nuca:** Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- **Hombros y cuello:** Eleva los hombros presionando contra el cuello, nota la tensión y vuelve a la posición inicial lentamente.
- **Relajación de brazos y manos.** Contrae, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.
- **Relajación de piernas:** Estira primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.
- **Relajación de tórax, abdomen y región lumbar** (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):
 - **Espalda:** Coloca los brazos en cruz y lleva los codos hacia atrás. Nota la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros. Relaja pausadamente.
 - **Tórax:** Inspira y retén el aire durante unos segundos en los pulmones. Observa la tensión en el pecho. Espira lentamente.
 - **Estómago:** Tensa el estómago, relaja lentamente.
 - **Cintura:** Tensa nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2. FASE: Repaso.

Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

3. FASE: Relajación

Cuando la primera y segunda fase están dominadas por el alumno/a, el proceso puede iniciar directamente en esta tercera fase en la que se emplea la misma técnica explicada en la fase 1 (tensión – relajación) para cada uno de los grupos musculares, pero centrándonos exclusivamente en la relajación de dichos músculos.

4. FASE: Exposición a la situación que genera un estado de alteración del alumno/a.

Una vez que el alumno/a esté entrenado en esta técnica de relajación se trata de que el alumno/a aprenda a relajarse mientras se imagina escenas que, progresivamente, van provocando mayor grado de nerviosismo. Para ello, deberá elaborar el alumno/a con ayuda de profesor/a una lista de situaciones que le provoquen nerviosismo y construir una jerarquía con ellas, de menor a mayor intensidad.

Establecida la lista, nos plantearemos la primera situación de la lista. El alumno/a con ayuda del profesor/a debe imaginarla con todos los detalles posibles, intentando mantener el estado de relajación. Si podemos imaginar la escena con todos sus detalles sin que nuestra ansiedad se eleve, estaremos preparados para pasar a la siguiente situación. Si nuestra ansiedad se eleva, debemos volver a relajarnos y probar de nuevo. Si vuelve a elevarse, dejaremos el ejercicio para el día siguiente.

Tras dominar la situación con la imaginación (observando por ej. que el alumno/a está respondiendo controladamente y de una forma mucho más positiva y adaptativa) pasar posteriormente a practicar con la exposición directa. Se trata de deshacer condicionamientos que provocan estrés y aprender otros más positivos y adaptativos. Esto sirve para cualquier situación que pueda provocarnos alteración.

FUENTE

- Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial. Barcelona: Martínez Roca; 2005.

Relajación de Jacobson. Guión.