



Pequeño taller de relajación, habilidades y recursos.

Recopilado y editado por Tomás bravo © tbravo@bergara.uned.es

Materiales para uso interno del centro asociado UNED-Bergara ©.

Para empezar: un ejercicio vital: Ejercicio de los cinco dedos de la mano.

— Técnicas de Autocontrol Emocional-M. Davis, M. McKay, E. R. Eshelman. martinez roca. El ejercicio guarda poca similitud con el original y los objetivos tampoco son los mismos, pero la idea principal ha sido recogida de esta fuente de referencia. —

Con este ejercicio, la relajación no desconecta **la atención** de toda la realidad (apretar el botón del PC), sino que la pone al servicio de proporcionar **mayor vitalidad y consciencia** (conciencia = a Atención = bajos Umbrales Sensoriales, es decir, ahora menor cantidad de estímulo es capaz de poner en funcionamiento el sistema sensorial – **Percepción de “ Estímulos, de Información”** con cualquiera de los cinco sentidos)

- Toma una respiración profunda y al exhalar cierra tus ojos.
- Toca el dedo meñique con el pulgar: mientras, recuerda una situación o un momento en la que es estado y te has sentido muy, muy cansado –haciendo deporte, trabajando...
- Toca el dedo anular con el pulgar: ahora recuerda un momento entrañable, cualquier experiencia afectiva de gozo. Un acto de amor, una sonrisa, unos ojos brillantes...unas palabras tiernas...
- Toca el dedo corazón con el pulgar: y al hacerlo, piensa en las palabras más reconfortantes que te hayan dicho nunca, piensa en el mejor cumplido que hayas recibido jamás...acéptalo y confía en ti mismo, piensa que lo mereces. Acéptalo, al hacerlo, estás devolviendo el cumplido a la persona que te lo ofreció, a las personas que confían en ti.
- Toca el dedo índice con el pulgar...siente el contacto de tu dedo índice con el pulgar e imagina que estás en el lugar mas hermoso que conoces (o que te gustaría conocer)...detente en él por momento, disfruta de tu premio.
- Toma una respiración profunda-tira, con fuerza, el dedo pulgar hacia arriba-y abre los ojos.

Casi todos los ejercicios de relajación tienen un método de entrada (inducir la relajación *) y un método de salida (pasar de la relajación a la vigilia o , de regreso a la tonicidad *) que proporcionan mayor dinamismo y aumentan la **Atención**. Como el ej: de los 5 dedos, por eso son llamados vitales o, energéticos, de recogimiento...

* Existen muchas clases de inducciones **para profundizar** en el estado de relajación. Hay que buscar la que mejor se adecue a cada uno de nosotros. Pueden ser auditivas (centrar la atención en un sonido), visuales (en un punto, en un color) o, somestésicas (concéntrate en los dedos de tus pies).

* E l regreso a la tonicidad a de ser consecuente. Ha de **proporcionar dinamismo** y no obnubilación o fatiga.

— LAS EMOCIONES

Expresar lo que sentimos es beneficioso para la salud, tanto la risa como el llanto producen beneficios en nuestra salud.

La represión de las emociones está relacionada con la hipertensión, los problemas cardíacos e incluso el cáncer.

Las emociones forman parte de nuestra existencia. No deben evitarse, ya que representan nuestra respuesta a los acontecimientos de la vida. La represión de las emociones no es buena ni para la salud física, ni para la psíquica. Hay que llorar cuando sea necesario o nos apetezca, y reír siempre que tengamos oportunidad para ello.

Sin embargo pueden dispararse o instaurarse de modo permanente, impidiéndonos controlar y regular nuestra conducta de modo adaptado: emociones inútiles (la culpa, el miedo, el exceso de ansiedad ...).

EL CONTROL DE LAS EMOCIONES.

La mayoría de las formas de expresión de las emociones (sequedad en la boca, nudo en la garganta, encogimiento del estómago, ...) son congénitas y cumplen una finalidad orgánica (activación de los estados de ánimo) y de comunicación (suelen ser perfectamente inteligibles para los observadores, es adaptativo saber como se siente nuestro interlocutor).

Según vamos creciendo, la respuestas emocionales, son más discriminadas, menos violentas y más variadas:

Porque aprendemos a enfrentarnos a la realidad de forma más sutil.

Porque aprendemos a no expresar las emociones.

Porque los motivos para emocionarnos van desapareciendo.

No es bueno mantener un control sobre nuestras emociones, una permanente situación neutra desemboca en el aburrimiento, que en su forma más grave puede llevar al suicidio, pero estar siempre emocionado suele generar un nivel de ansiedad tan alto que también lleva a la autodestrucción. Mantener equilibrada la **relación emoción-medio** es muy importante para nuestra salud física y mental.

Controlar las emociones. P. Cristóbal -temas de hoy-

— Ahora hablemos un poco sobre la ansiedad.

LA ANSIEDAD FRENTE A LOS EXÁMENES.

Primero una definición de salud:

Si la enfermedad se expresa en forma de síntomas, la salud también debe poder expresarse y hacerse evidente de algún modo.

La salud como la capacidad de vivir permanentemente en cambio y adaptarse al mismo. Entonces la vida, o mejor, vivir es un proceso de adaptación constante.

¿Cómo se expresa, entonces, la dificultad para cambiar y progresar, y para avanzar eficazmente?

El estrés como el desgaste producido por el proceso de adaptación a los acontecimientos y a los cambios que se presentan.

Tanto en situaciones nuevas como en las pasadas que, aún ahora siguen siendo evaluadas como amenazantes: **la respuesta de ansiedad como la activación optima para resolver un problema** (mecanismo de lucha/huida en ese proceso de adaptación, que es vivir).

La ansiedad es una emoción, un estado de activación con componentes cognitivos, conductuales y fisiológicos* (cuando se interviene uno de ellos, por ej. mediante relajación, no siempre van a la par, y hay que dar tiempo. Pero siempre que se modificas uno se modifican los otros). La ansiedad es una emoción que se experimenta como anticipación a lo peor (miedo es una emoción hacia algo conocido, la ansiedad hacia algo desconocido).

* El componente **cognitivo** ataca invadiendo nuestros pensamientos con ideas negativas como “no podré, soy un inútil...”.

El **conductual** no nos deja parar, nos hace ir de un lado a otro sin parar, nos hace comer más, beber más, fumar más, mordernos las uñas...

Y **el fisiológico** lo hace de la siguiente manera: Al corazón le hace latir más fuerte, a nuestro estómago “le hace un nudo”, nuestro pulso se acelera, tiemblan las manos y los pies...

— En una película de miedo, de fantasmas, concurren las dos emociones, por eso nos sentimos mejor cuando ya acabado la película, DESPUÉS (teoría del proceso oponente, que os explique con el ej. de los paracaidistas). En un examen, percibido como muy difícil, y con un tiempo de realización largo, que agota nuestras posibilidades y recurso, el P. Oponente se estabilizaría en un punto del lado de la emoción que lo puso en funcionamiento. No ocurriría como con los paracaidistas, que cuando empieza P.O. no tiene, ya nada a que oponerse. Por eso la “mala” sensación del examen sigue, después, estable en ese punto aunque el examen haya acabado, hasta que los tres sistemas de respuesta – cognitivo, conductual y fisiológico- lleguen a compensarse o, hasta que **tú intervengas en uno de ellos con alguna habilidad o recuso tuyo**.

En “principio” la ansiedad ante los exámenes es adaptativa: prepara al organismo para la acción (ley de Yerkes-Dodson. Rendimiento/ansiedad –punto de activación optima para resolver un problema). Ayuda a enfrentarse (si su intensidad no es excesiva) a los requerimientos y exigencias de la tarea. El nivel de ansiedad baja al “ratito” de empezar el examen, en la medida en que el organismo **asigna recursos** y centra la atención en las demandas de la tarea (se retira de unos estímulos –ruido, compañeros...sudoración, palpitaciones...- para centrarse únicamente en unos pocos, el bolígrafo, la mano la memoria...). El problema surge de los altos niveles de activación generados (aprendidos) en buena parte de los alumnos a partir de un **feed back positivo** (centrar la atención en los altos niveles de activación fisiológica –ritmo cardiaco, sudoración, etc- , percibir las demandas como muy difíciles y no sentirse capaz de poder hacerlo) que hace, que en vez de bajar, los niveles de ansiedad aumenten. El impacto de la ansiedad es la distorsión de toda la psicología del sujeto (disminuye los umbrales para los Es. negativos y los aumenta para los positivos- todo lo veo negro – poca cantidad de E. negativo pone en funcionamiento el sistema sensorial, y hace falta más cantidad de E. positivo para que sea **percibido**).

Así *la respuesta ante los exámenes*, como respuesta aprendida (hay diferencias individuales), es una **respuesta de ansiedad**.

Individualmente la diferencia estaría en la dificultad para “aceptar la situación” y valorar los recursos de afrontamiento. Aceptar la situación es aceptar cambios en las demandas situacionales cotidianas (situación de examen, como demandas distintas de, por ej, ver una película con los amigos: presión, vigilancia, tiempo, escritura clara sin faltas, recuperar los contenidos en la memoria...), es aceptar cambios emocionales...Es aceptar que estos cambios y hacer frente a sus requerimientos genera ansiedad. **La ansiedad se convierte, así, en la respuesta natural del proceso de adaptación** (del proceso de vivir).

Es habitual que aparezca situaciones de sobreesfuerzo (físicas, emocionales o mentales) mantenidas en el tiempo y por la interpretación negativa de los hechos (lo importante no es lo que ocurre sino cómo lo percibo y cómo lo manejo). Es decir, pueden concurrir influencias externas favorecedoras del estrés (ambientales, familiares, laborales...) además, del hecho puntual estresante (los exámenes).

El problema de este período de exámenes es el exceso, como en todo, de ese estrés que llega a convertirse en "distrés" o lo que es lo mismo en un estrés con altos niveles de ansiedad, que nos agota, nos hace enfermar, y adoptar conductas inadecuadas o poco afortunadas (conductas de evitación y escape*) que nos arrastran a nuevas situaciones generadoras de más ansiedad.

* ponerse enfermo, hacer chuletas, → **mejor conductas de afrontamiento, mejor estudiar.** Las conductas de evitación y escape proporcionan, a corto plazo, una salida positiva, pero a largo plazo, sólo **problemas y pérdidas:** ponerse enfermo: no vas a clase pierdes información..., no puedes ir a jugar... pierdes posibilidades de ir, y estar con los amig@s, pierdes **posibilidades de refuerzos positivos**... Y peor aún, si tus amigos no te refuerzan positivamente, seguirás con otra conducta de escape -con cualquier disculpa- quedarte siempre en casa -más pérdidas que te llevaran a más conductas de escape. Adopta conductas de afrontamiento para que tus amigos te refuercen positivamente. Una puede ser cambiar de amigos.

Ley de rendimiento-ansiedad (Yekes-Dodson): hay un momento en que la capacidad para captar y retener información es máxima: el día antes de un examen muy importante, la ansiedad positiva lleva a aprovechar el tiempo al milímetro. Pasado el momento la capacidad desciende vertiginosamente y el tiempo se hace cada vez menos rentable. El eutrés se convierte en distrés.

Qué habilidades, qué recursos tengo para romper este círculo de ansiedad, para hacer frente a las demandas de la tarea de manera adaptada. Entendiendo por demandas de la tarea los **requerimientos**, no sólo de los exámenes, sino a las situaciones que todo **proceso de adaptación** conlleva.

Lo primero será descubrir los recursos y habilidades que tengo, potenciarlos en la medida de lo posible, aprender nuevas habilidades (relajación) y encontrar recursos (apoyo social, apoyo institucional -revisión de exámenes) que faciliten este proceso de adaptación.

El manejo del estrés requiere un cierto esfuerzo para hacer cambios emocionales y físicos. El grado de estrés y el deseo de cambiar determinan el nivel de cambio y de esfuerzo que ha de realizarse. El primer esfuerzo pasa por aprender técnicas para reducir la tensión muscular, como son la biorretroalimentación y **la terapia de relajación**. La relajación (cualquier método) puede **ser un buen recurso** para hacer frente a esta ansiedad, pero **nunca** como **la única** respuesta. La **psicoterapia cognitivo conductual** disminuye significativamente la ansiedad, y es otro recurso al que podemos acudir. También puede ser apropiado un **tratamiento médico** con ansiolíticos y antidepresivos (SIEMPRE CON SEGUIMIENTO Y RECETA MÉDICA).

La mejor solución, la más efectiva para un problema de ansiedad es encontrar su causa y tratarla, pero en la práctica, esto no siempre es posible. La relajación es una respuesta adecuada para empezar a controlar la ansiedad.

Los factores más descuidados y que contribuyen al mantenimiento del estrés son: nutrición, sueño, apoyo social, y no hacer nada por combatir la tensión acumulada. Hay que procurar un estilo de vida sano, comer bien, dormir bien y adoptar una actitud positiva para nuestro **proceso de adaptación** (percibir muchas situaciones como muy estresantes, sólo genera más estrés). Aquí tienes información sobre la relajación, y **los deberes para casa serán:** prestar atención a lo que comes, grado de satisfacción del sueño y salir con amig@s.

– Hablemos sobre la relajación.

Una relajación sencilla: **estirarse**. No todas las situaciones son iguales, ni todas permiten relajarse de la misma manera. Hay que encontrar formas **de inducir** la relajación sin escapar de la “situación”. (acordaros de los ejemplos de afrontamiento a las situaciones que trabajamos en el taller: mover la pared, el hula hoc de esfinters, Davinci, tejados,.....)

La relajación puede convertirse en una filosofía de la vida y ser útil a nivel preventivo, pero también puede ser un **recurso de afrontamiento**. Multitud de situaciones permiten algún método para bajar la reactividad situacional. Y todos se pueden aprender.

Utilizar la respiración, empezar por la parte administrativa del examen (nombre, DNI,...), centrar bien la atención en rellenar las casillas (del DNI, códigos, tipo de examen) sin salirse del espacio reservado, esto también ayuda a bajar la ansiedad (hay más trucos). Aquí poner todos vuestros ejemplos: el olor o el sabor del té, el baile, los deportes, la lectura,....

La relajación podría considerarse **no** como un estado general caracterizado por un nivel mínimo de actividad fisiológica, sino como un estado específico caracterizado por **un patrón de actividad fisiológica distinto y opuesto** al de las emociones intensas. Es decir, la ansiedad y la relajación son emociones **distintas y opuestas**.

RELAJACIÓN Y ESTRÉS:

→ Actualmente se considera el estrés como la respuesta biológica ante situaciones *percibidas y evaluadas* como amenazantes y ante las que el organismo *no posee recursos* para hacerles frente adecuadamente; una respuesta a un estado de tensión excesiva que se prolonga más allá de sus fuerzas.

Después del examen (quitar tensión) la mejor relajación es la **respiración profunda**, también está aconsejada la relajación progresiva de Jacobson y el aeróbic.

→ Principio de inhibición recíproca (Wolpe: condicionamiento clásico): la **relajación** como una *respuesta incompatible con la ansiedad*.

Desde este marco conceptual la **relajación** se considera una respuesta *biológicamente antagónica a la respuesta de estrés*, que puede ser

APRENDIDA y convertirse en un importante **RECURSO PERSONAL**.
Ej: examen → relajado/incompatible/nervioso.

La importancia de las técnicas de relajación no reside en ellas mismas, sino en la aplicación que se haga de ellas. No son fines en sí mismas, sino medios para alcanzar una serie de objetivos.

El objetivo fundamental de las técnicas de relajación es dotar a cada persona de la **HABILIDAD (RELAJARSE=CONTROL)** para hacer frente a situaciones cotidianas que le producen tensión o ansiedad, es decir convertirse en un recurso acumulado al servicio de proyectos futuros.

La relajación física y mental es **un arte que sólo se consigue con la práctica**, y nadie logra mayor poder que el que logra el completo dominio de sí mismo. Éste es el objetivo de los ejercicios de relajación.

RELAJACIÓN Y EXÁMENES:

*La meta es (1º) la **EXPERIENCIA** en sí de la distensión total como **APRENDIZAJE** de un estado que (2º) puede **RECUPERARSE** y **REPRODUCIRSE** cotidianamente tras la **PRÁCTICA**, para (3º) formar parte del bagaje de **HABILIDADES** y **RECURSOS** de **AFRONTAMIENTO** de quienes la practican.*

Hay muchas técnicas de relajación, practicar la que mejor se adecue a cada uno de vosotros. La relajación tiene que ser flexible, que se adapte a cada uno, y no que cada uno se adapte a la relajación. En principio, hasta adquirir el hábito de relajación, hay que seguir un orden. Después tiene que ser elástica y permitir modificaciones, introducir fórmulas nuevas, suprimir, acortar,.....

Pero, empezar siempre la relajación con una respiración profunda.

La mayoría de los métodos de relajación buscan el control de las respuestas automáticas por *vías indirectas* (musculatura, imaginación, control de estímulos, etc.).

La relajación por medio de la respiración es el único punto de entrada directo hacia el sistema nervioso autónomo.

La relajación **no es una obligación**, no te fuerces porque lo impone la moda. Hay personas que funcionan mejor con un cierto nivel de ansiedad. Y además, **todos** tenemos ya un **método propio** que puede producir estados análogos a la relajación: **nadar, bici, jardinería, música, cine, leer.....** potenciar (y descubrir) estos modelos de relajación es mejor que “forzarse” a aprender un método.

- Aforismo de los masajistas: a partir de relajar la carne se consigue relajar el espíritu.
- Máxima de Jacobson: cuando el cuerpo está totalmente relajado la mente está totalmente clara. La mente se relaja naturalmente a medida que la relajación del cuerpo es más profunda. → **Relajación progresiva de Jacobson.**
- Schultz: el estado autógeno es un *cambio* que se manifiesta mediante un distanciamiento hacia el cuerpo y la realidad. “**Cambio**” como un estado de conciencia modificado; que permite que todo un orden de fenómenos se abran paso: aparición de imágenes, de palabras, de sensaciones, de recuerdos olvidados. Y permite al mismo tiempo la acción inconsciente de la fórmula (perfeccionamiento autógeno – Schultz), *el distanciamiento* del cuerpo y la realidad. → **Entrenamiento autógeno, Schultz.**

Hay ejercicios de relajación específicos para las zonas del cuerpo en que se acumula más tensión: cabeza, ojos, hombros y la nuca, la cara...pero sobre todo aprender a respirar y desarrollar buenos hábitos de sueño. Dormir bien en los exámenes es fundamental: has de aprovechar el tiempo que tienes (organización y planificación) sin quitar horas al sueño.

Medios para dormir bien: puedes practicar algún ejercicio de relajación básica, también puedes favorecer la relajación con un baño de agua tibia (30º pero no más de 10 minutos). No estudies hasta el último momento antes de acostarte (ley de Yerkes-Dodson: rendimiento/ansiedad), deja la última media hora para dar un repaso final (una lectura relajada –de viajes, de aventuras..- puede convertirse en preludeo de un buen sueño) no dejes nada para “consultar con la almohada”. Un buen vaso de leche caliente también favorece el sueño.

LA RELAJACIÓN DÓNDE, CÓMO, CUÁNDO.

Encontrarás documentación en la que dice que es muy importante seguir las pautas y directrices recomendadas, pero como siempre, depende de ti y de tu disponibilidad, de tu actitud hacia el método. No conviertas el recurso de la relajación en una doctrina, a la larga, lo rutinario deja de producir efectos (excepto el de la sensación de perder el tiempo).

Lugar recogido o con ruidos, sentado o tumbado, por la mañana o por la tarde. En principio, hasta a aprender, es bueno seguir ciertas recomendaciones (te animo a descubrir las mejores para ti: bibliografía recomendada). Después, en tu decisión has de tener en cuenta el siguiente principio: **“la relajación ha de convertirse en un recurso personal”** (recuerda que en el examen habrá ruidos y no te podrás tumbar).

PEQUEÑO RESUMEN. TÉCNICAS:

- **Relajación progresiva de Jacobson** (recomendada. Siempre puedes apretar y relajar los puños o, hacer estiramientos con la planta de los pies bajo la mesa, en el examen):

Consiste en la tensión y relajación de grupos musculares (es una relajación estándar. Existe una abreviada –se relajan varios músculos a la vez). Si la respuesta a la ansiedad provoca pensamientos y actos que comportan tensión muscular, la relajación muscular profunda reduce la tensión fisiológica y es incompatible con la ansiedad. El hábito de responder de una forma **anula** el hábito de responder de la otra. Se trabajan cuatro grupos principales de músculos.

Mano, antebrazo y bíceps.

Cabeza, cara (frente, mejilla, nariz, ojos, mandíbula, labios, lengua) cuello, hombros.

Tórax, estómago y región lumbar.

Músculos, nalgas, pantorrillas y pies.

Se puede practicar sentado. Tensar cada grupo muscular de 5 a 7 segundos y relajar de 20 a 30 (en las cintas grabadas hay demasiados silencios. **Practica la tuya** con tu ritmo de silencios).

Póngase en una posición cómoda y relájese. Ahora cierre el puño derecho y apriételo más y más fuerte. Fíjese en la tensión que se ha desarrollado en el puño, en la mano y en el antebrazo. Ahora relájese.....

- **Perfeccionamiento autógeno de Schultz** (recomendada para reducir el estrés crónico, no recomendada a personas con niveles altos de ansiedad o , con mucho “aparato ideacional”, bueno para contrarrestar el dolor . **Pero** descubrirlo por vosotros mismos. En muchas personas la recomendación no se sustenta):

Autógeno: producido por uno mismo. Concentración en las sensaciones de peso y calor...en brazos, partes del cuerpo, piernas (parecido a una relajación básica como es la cascada). También muy estandarizada y también tiene una forma abreviada.

Mi mano derecha está caliente.....

Mi pantorrilla, rodilla, pierna y pié derecho me pesan...

➤ **Relajación psicosensorial de Vittoz:**

Distensión y concentración en estado de conciencia (control cerebral o estado de vigilia). Hace referencia a un **sujeto lúcido** en constante relación con el mundo exterior y su mundo interior. Hace hincapié en las capacidades receptoras del hombre. La concentración en un punto del cuerpo es un acto consciente.

Siente la ropa en contacto con tu cuerpo....

Siente el aire caliente que entra por tu nariz...

➤ **Sofrología de Caicedo** (desconocida para mí):

Produce, en relajación, los niveles más bajos de conciencia, hasta permitir la cirugía sin anestesia.

➤ **Respuesta de relajación de Benson:**

Instrucciones acerca de la respiración activa → Concentración en una palabra que ayuda a respirar más lenta y pausadamente, favoreciendo de esta forma la relajación. Ej: relax, relax...; tranquilo, tranquilo...

Siéntate en una posición cómoda.

Cierra los ojos y relaja los músculos.

Concéntrate en su respiración.

Elige **una palabra, una oración, o una frase...**

Benson combina el **factor fe** con la relajación. **La relajación adaptada al propio sistema de creencias personales.**

➤ **Relajación diferencial de Bernstein y Borkovec:**

Consiste en identificar la tensión implicada al realizar una actividad habitual, eliminando tanto la tensión de los músculos que no participan en la ejecución de la tarea, como el exceso de tensión en los músculos implicados en ella.

➤ **Relajación condicionada de Bernstein y Borkovec:**

Consiste en asociar una palabra (tres, tres, tres; relajación, relajación...busca la tuya) o, una espiración profunda al estado producido por la relajación, de forma que ante situaciones estresantes puedas utilizarlas como **SEÑAL** para relajarse inmediatamente.

Empezar con un ejercicio sencillo, que además permite una cierta retroalimentación (causación circular o feed back):

LA CASCADA. (ANEXO I).

Cuando tomes una ducha intenta memorizar la sensación de relajación que produce el agua al caer por tu cabeza, ojos por tu cara, tu nariz, hombros... resto del cuerpo (**tu propia fórmula**). Cuando hagas la relajación (la cascada: ANEXO I) intenta recordar la sensaciones de la ducha. Cuando te duches recuerda y sigue los pasos de la relajación → **circularidad**. Hasta que una respiración profunda, una palabra, un recuerdo, una imagen mental...te permita relajarte con ojos abiertos en situaciones de ansiedad (ej: examen).

Recuerda que puedes empezar por la cabeza o por los pies. No tienes que memorizarla sigue tus propias reglas. Puedes grabarla con tu voz pero las grabaciones caseras no son buenas. Es mejor que lo leas un par de veces y **empieces a practicar.....**

ANEXO I: LA CASCADA.

Por placer puedes practicarla tumbado. Para aprender, mejor sentado (postura del faraón -espalda recta) y en un lugar no muy aislado.

Imagina que estás dando un paseo por el bosque ...hay árboles grandes... altos... con muchas hojas...Avanzas tranquilamente y escuchas el sonido del agua que corre... es un sonido muy agradable....Oyes el sonido cada vez más claramente... el sonido... está cada vez más presente... Te acercas al agua... a ese arroyo, ascendiendo el curso del arroyo hay una cascada de agua cálida... una hermosa cascada... rodeada de vapores de agua... con mucha espuma. Hay flores alrededor... pájaros en las ramas de los árboles.

Contempla todo el conjunto... Contempla el agua que cae en abundancia, ... agua muy pura y cálida, que al caer dibuja pliegues en la arena y alrededor de las rocas.

La visión de esta cascada llena tus ojos, el sonido del agua relaja tu mente, ... llena tus oídos.

Sientes una dulce emoción. Es un momento importante para ti. Te quitas la ropa y te quedas tal y como eres, tal como naciste, pasas a formar parte del paisaje.

Te sitúas bajo esa maravillosa cascada de agua purísima.... tonificante.... llena de energía. Ya está... Siente como el agua cae sobre ti. Agua tibia y cálida. Es una sensación muy agradable y purificadora.

El agua es ligera.... muy ligera. Se encuentra en el límite entre líquida y gaseosa.

Mientras la dejas caer sobre tu cuerpo... siente las ligeras caricias descender por la cara ... por el cuello... a lo largo de la columna vertebral... por todo el cuerpo siguiendo todos los caminos interiores y exteriores.

La sientes descender a lo largo el cuerpo , a lo largo del pecho... del vientre.... entre las piernas.... a lo largo de las piernas... sobre los pies... siente las plantas de los pies totalmente arraigadas y en contacto con el suelo.

Aprovechas esta agua tan pura y acogedora que corre por tu cuerpo,... que lava tu cuerpo. Esta agua es tan pura y tan ligera que puede penetrar en ti por la parte superior de la cabeza.

Déjala que tome el camino que desee..... Déjala circular por tu interior. Es una sensación maravillosa y muy agradable. Deja que esa sensación maravillosa y agradable recorra tu cuerpo de la cabeza a los pies. Siente circular el agua que penetra por tu cabeza. La sientes circular por tu interior y salir por los pies.

Ahora haz que tus pies se sientan como si no fueran de tu cuerpo.

Siente tus pies como si no fueran de tu cuerpo. Tus pies se sienten como si no fueran de tu cuerpo.

Tus pies, tobillos, pantorrillas y rodillas se sienten como si no fueran de tu cuerpo. Tus pies, tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos, cintura, hombros, brazos y manos se sienten como si no fueran de tu cuerpo.

Desde esta sensación, te visualizas tranquilo y relajado haciendo tu ... (cualquier situación en la que te sientas incómodo)....

Disfruta unos instantes de esta sensación, siente lo relajado que estás...

Si no tienes perjuicios con los condicionamientos, ahora es el mejor momento para repetir mentalmente la palabra "condicionada" (ej: este es mi nivel tres de relajación profunda...tres... tres...tres....). Sólo tendré que repetir el N° tres, para relajarme tan profundamente como estoy ahora... tres...tres... Puedes memorizar pequeños detalles de la imagen de la cascada. Concentrarte y memorizar la sensación de relajación.....

Poco a poco sales de la cascada y regresas por el mismo camino que llegaste.

SUGERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA:

- **La ansiedad.** Enrique Rojas. Psicología: vivir mejor. Ed: DEBOLSILLO.
- **El estrés.** F. J. Labrador. Biblioteca de la salud. Diario de noticias.
- **Técnicas de autocontrol emocional.** M. Davis, M McKay, E. R. Eshelman. Ed: martínez roca MR . **¡¡Recomendado!!**
- **La Relajación.** H. Benson. Editorial grigalbo.
- **Teoría y Práctica de la Relajación.** Alberto A. Kareaga. ED. Martínez roca.
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001942.htm> Estrés.
- <http://www.quadraquinta.org/buscar-en-QQ/INDICEStematicos/indiceTematico-relajacion.html> Relajación.



La última recomendación y termino,

No perdáis de vista el **logotipo** de este taller. Hay un cambio tremendo de una impresora antigua a una moderna, pero con mayor o menor calidad su **función siempre es la mismas: hacer copias.**

No hagas como la impresora, experimenta, haz.... . Hay muchas maneras de hacer, de estar, de sentir... y **la tuya es tan buena como la de los demás.** Deja algo de ti en todo lo que hagas, algo de **tu manera de sentir, y estar en el mundo.**

PD. Una **gran habilidad** de la que no pudimos hablar en el taller, fue la de **saber pedir ayuda.** Tener presente que nadie es adivino, nadie puede saber lo que os pasa si vosotros no lo decís. **Si no hay demanda no existe el problema.** Una habilidad mayor, aun, que la relajación es la de pedir ayuda a **quien os pueda ayudar.** No tengáis miedo de ser pesados, **ser valientes** y pedir ayuda.... Encontrar las palabras para "verbalizar" lo que os pasa será, ya, el primer paso en la solución de vuestro problema.

El Proceso de adaptación (de vivir y adaptarse a los cambios) es, en mucho, un trabajo de "laboratorio", es laborar (trabajar) orando, es un trabajo mental, interno.