

## LA RELAJACIÓN, UN INSTRUMENTO PARA LA SALUD

El estrés, la ansiedad y la tensión son perjudiciales en nuestra sociedad, tanto para los adultos como para los adolescentes y niños. La tensión ejerce un efecto negativo sobre nuestras vidas, dañándonos física y mentalmente, reduciendo nuestra capacidad para disfrutar de la vida y adaptarnos a ella.

La relajación se presenta como la forma natural de liberar tensiones y el antídoto más eficaz contra el estrés.

La capacidad de relajarse y adoptar una actitud relajada y armónica en la vida –algo que se aprende con entrenamiento- resulta esencial para mantener una buena salud y sentirse realizados.

### ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

**Selye describe el estrés como “una respuesta no específica del organismo a cada requerimiento solicitado y que se traduce por un síndrome específico. Es el síndrome general de adaptación”. Cada situación estresante pone en marcha un conjunto de reacciones neurológicas, hormonales y fisiológicas. Es el estrés. Estas reacciones tienen como finalidad proteger el organismo contra toda amenaza a su integridad y mantener la homeostasis.**

El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida.

Como señala Selye, mientras vivimos estamos expuestos a estímulos estresantes frente a los que reacciona continuamente nuestro ser. La ausencia de estrés es la muerte, el reposo absoluto.

Cuando la persona debe hacer frente a estresores con demasiada frecuencia, o su intensidad excede sus recursos personales, de tal modo que percibe que no puede darle una respuesta efectiva, el nivel de estrés asciende por encima de un cierto umbral, que varía de una persona a otra, convirtiéndose entonces en un importante factor de riesgo para la salud y comprometiendo el bienestar. Es en este momento cuando se manifiestan los distintos trastornos que pueden aquejar al ser humano con la experimentación de estrés, son los síntomas asociados a la ansiedad.

### MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS

Es posible reconocer ciertas manifestaciones generales de estrés, ya sea en el plano físico, fisiológico, cognitivo, social o espiritual.

- **Manifestaciones fisiológicas:** Sudoración, aumento del ritmo cardíaco, aumento de la presión sanguínea, palidez, aumento del ritmo respiratorio, profundo respiro, aumento o disminución de apetito, trastorno del sueño, necesidad de orinar con frecuencia, micción poco abundante, aceleración de la digestión, boca seca, voz incierta, aumento tensión muscular, presencia de tics, rostro crispado, aumento o inhibición de gestos y movimientos, sensación subjetiva de fatiga, debilidad...

- **Manifestaciones intelectuales:** Reducción en la capacidad de atención voluntaria, dificultad para la memoria a corto plazo, dificultad para aprender, presencia de pensamientos irrealistas, aumento de la dificultad de razonamiento, dificultad para encontrar la palabra para expresarse, dificultad de concentración, dificultad de la capacidad de orientación tiempo-espacial, capacidad reducida para solucionar problemas, dificultad para percibir una situación globalmente.

- **Manifestaciones emotivas:** Determinados sentimientos están ligados íntimamente a la ansiedad y son los sentimientos de culpabilidad, vergüenza, tristeza, agresividad de forma exagerada y continua.

- **Manifestaciones sociales:** La persona estresada junto con mucha frecuencia esta serie de conductas: pide atención de diversas formas, manifiesta ansiedad de estar con gente o de estar solo, es muy voluble y silencioso, manifiesta determinadas aprensiones ante un grupo, manifiesta intolerancia con relación a su entorno, culpa fácilmente a los otros, manifiesta inseguridad a la hora de tomar decisiones.

- **Manifestaciones espirituales:** Ausencia de un sistema de valores y creencias, dificultad para dar y recibir afecto, sentimiento de soledad y dificultad para establecer relaciones con los otros, pérdida de interés por cosas antes importantes, retraimiento, incertidumbre ante las elecciones, miedo a la muerte, miedo al fracaso, falta de sentido de su vida, falta de interés por los semejantes y por la humanidad, aprensión por el futuro.

Estas manifestaciones toman formas más o menos singulares en función de su intensidad, pudiendo ser en muchas ocasiones causa de discapacidad y minusvalía.

Pero también hay que decir que la presencia de una de estas situaciones aisladas no significa estar estresado o estresada.

El Estrés con todas esas manifestaciones nos está diciendo que las emociones tienen una importancia muy grande en nuestra calidad de vida. Por eso lo hemos trabajado tanto nosotros en toda esta tarea que llevamos entre manos.

Ahora podemos añadir que las emociones tienen un efecto muy poderoso sobre el sistema nervioso autónomo; que la relación existente entre las emociones y el sistema inmunológico es muy real, y está ligado a las hormonas liberadas en situación de estrés.

Las emociones negativas son, pues, un factor de riesgo para el desarrollo de la enfermedad y requieren que sepamos trabajarlas. Ánimo muchachos y muchachas.

#### UNA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

#### **ESTRÉS Y ADOLESCENCIA.**

La adolescencia es comúnmente entendida como el periodo de tránsito entre la niñez y la edad adulta. Lo específico de la definición es, pues, la calidad de situación o de acontecimiento pasajero, proceso de transición.

La transición adolescente no es un simple proceso acumulativo previo a la vida adulta. Es un periodo vital, determinado por las siguientes características:

- a. Un tipo de organización intelectual, es decir, una manera específica de abordar, comprender, elaborar la realidad que le envuelve,
- b. Un conjunto de vivencias y de emociones dominantes, una manera de organizar las emociones y los sentimientos
- c. Una estructuración de las relaciones con los otros, con los adultos, con los grupos de iguales, con las personas de otro sexo, etc.

No todos los momentos de esta transición son iguales, debe señalarse que hay momentos o etapas que presentan una mayor complejidad, una mayor dificultad. Los adolescentes pasan, de una manera generalizada, por pequeñas etapas más críticas.

Una de estas crisis es la llamada preadolescencia (de los 12 a los 14 años) es la primera transición a la adolescencia, en ella las contradicciones son frecuentes, así como los conflictos y dificultades. El origen lo podemos encontrar en el inicio de las transformaciones.

- Los cambios puberales, referidos a la maduración de las funciones de reproducción, a la consolidación de los caracteres sexuales secundarios y a un considerable aumento de la velocidad de crecimiento, conlleva una máxima preocupación por la aceptación de la imagen corporal, aumenta la introspección y la aparición de sensaciones nuevas y consecuentemente una inseguridad al sentirse funcionando por dentro.
- Los cambios hormonales, hacen prácticamente impredecibles los estados emocionales por los que pasa continuamente el adolescente, lo que a su vez hace que la estabilidad y control de las emociones les resulten muy difíciles.

- - En la crisis de la adolescencia, el joven se cuestiona todas las situaciones automáticamente y cambia su manera de apreciarse, su autoestima. Suele percibirse de modo inconsciente como insuficientemente preparados para asumir la edad adulta. Son personas inseguras que continuamente buscan la aprobación externa.
- - Para desarrollar un sentido de independencia e identidad personal, el adolescente necesita separarse de los fuertes vínculos con los padres, buscando a sí mismo a través de las relaciones con el grupo de iguales, pero por otro depende fuertemente de la familia, lo que en ocasiones puede generar conflictos.
- - La necesidad de sentirse integrado en algún grupo de amigos, la pandilla, les resulta más apremiante que nunca.
- -La presión social llega a su máximo, conforme la atención del adolescente para progresivamente de la familia hacia los amigos del mismo sexo.

Durante todo este proceso de transformación, los adolescentes están sometidos a numerosos e intensos agentes estresores, lo que conlleva en ocasiones a un aumento de los trastornos derivados de la ansiedad y de todas sus manifestaciones, a una necesidad súbita de moverse o dormir, inestabilidad emocional manifestada a través del llanto o hilaridad desproporcionada a la situación, conflictos con los padres, ciertos problemas cognitivos, comportamientos agresivos, aislamiento social, delincuencia, etc.

Este tipo de respuestas al estrés no es generalizado, y varía según las características individuales que pueden existir y las influencias de los factores psicosociales.

Todos sabemos por propia experiencia que lo que a un a persona le puede causar estrés, a otra le puede resultar estimulante. Por ello, en el momento de abordara el estrés es importante reconocer las siguientes variables:

- Los agentes estresores de cada uno
- Las características personales (patrones de personalidad)
- Las estrategias de afrontamiento
- Los resultados de la experiencia de estrés
- Las consecuencias del estrés.

## **LA RELAJACIÓN COMO ANTÍDOTO CONTRA EL ESTRÉS.**

La relajación, en sentido estricto, hace referencia a un estado del organismo definible como ausencia de tensión o activación. Se considera una respuesta biológicamente antagónica al estrés.

La relajación es, fundamentalmente, un estado físico y psíquico que se opone radicalmente a cualquier estado de tensión. El estado de la relajación es una vivencia subjetiva de calma, de hipoactividad, que pretende devolver a la mente y al cuerpo el estado de salud necesario para que la persona pueda sentirse bien.

En la literatura científica existe cada vez más evidencia de que las personas pueden aprender a reducir sus niveles de tensión a través de técnicas de relajación, siendo fundamentales para multitud de circunstancias y situaciones de la vida diaria.

La práctica de la relajación es recomendable por si misma, no teniendo por qué existir causas especiales para realizarla, estando en relación con la calidad que podamos dar a nuestras vidas.

La relajación nos descubre un cuerpo y una mente en armonía y resulta la base para recuperar un equilibrio en ocasiones perdido. Supone la recuperación de ciertos niveles sensorio-perceptivos y motores, de expresividad, de comunicación con nosotros mismos, de efectividad y de cognición.

**En definitiva, la finalidad de la relajación es dar calidad a un cuerpo y una mente que se encuentran ubicadas en un mundo complejo y estresante.**

## RELAJACIÓN Y ADOLESCENCIA.

Diversos estudios han comprobado que cuando los adolescentes practican con regularidad alguna técnica de relajación, asuman y elaboran los avances de una fase de su desarrollo a otra (desde los comienzos de la adolescencia al final de la misma) con muchos menos problemas de lo que cabría esperar.

Entre las ventajas asociadas a la práctica de la relajación entre los adolescentes, se destacan las siguientes:

1. Mejora en la concentración y en su capacidad de aprendizaje
2. Mejora en la autodisciplina y en el nivel general de sus deberes escolares
3. Capacidad de estudiar durante periodos mucho más largos.
4. Reducción de los problemas emocionales externos que interfieren con sus estudios
5. Mejores pautas de sueño
6. Mayor capacidad general de abordar cuestiones.
7. Reducción de la ansiedad, incluida la asociada a exámenes.
8. Relaciones mejores y más amistosas con otros estudiantes, con los padres y con los profesores.
9. Mayor flexibilidad para adaptarse a las condiciones del hogar y de la escuela
10. Reducción en los síntomas psicossomáticos tales como dolores de cabeza, dolor de estómago y tics nerviosos.
11. Mayor capacidad de conseguir objetivos.

## ACTIVIDADES PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

### MIS MUNDOS

**Objetivo.** Que aprendáis a separar y apreciar la diferencia entre vuestro mundo interno y vuestro mundo externo.

¿Cómo hacer la actividad?

1º. En primer lugar concentrar la atención en “el mundo exterior” que os rodea en ese momento, por ejemplo en el aula, y sobre un papel ir describiendo en grupo cómo es ese espacio: sus dimensiones, las formas de las cosas, los colores, los objetos, los ruidos, etc.

2º Posteriormente, ya en silencio y en una postura cómoda con los ojos cerrados, permaneceréis atentos a vuestro cuerpo, a las sensaciones físicas, a la respiración, es decir, a vuestro mundo interior:

- Centrar la atención en las diferentes partes de vuestro cuerpo, intentando tomar contacto mentalmente con cada una de ellas y permaneciendo atentos a las informaciones que éstas os transmiten. Ejemplo: soy consciente de que tengo un cosquilleo en la nariz, o que tengo frío en la frente, que siento hambre, que huele a comida, que tengo un calambre en el brazo, que tengo tensión en la mandíbula, etc.
- Repasar cada parte del cuerpo y definirla con una palabra o expresión. No busquéis una palabra en la cabeza sino que la dejéis surgir..
- Retomar el contacto con la respiración. Sentir el aire fresco entrando en los pulmones y el aire tibio que respiráis. Permanecer todavía algunos instantes interiorizándolo todo.
- Ahora, abrir los ojos, mirar a vuestro alrededor y estirar lentamente cada uno de vuestros miembros como lo haría un gato.

3º. Por último, en grupos de 4 o 5, comentar las diferentes sensaciones que habéis tenido y las diferencias entre el mundo externo que os rodea y el mundo interno de cada uno.

## LOS ESTRESORES

Objetivo: Que sepáis identificar los estímulos que os producen estrés y aprendáis a reaccionar saludablemente ante ellos.

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Durante una o dos semanas, cada uno de vosotros deberá anotar en un diario los hechos o situaciones que os producen estrés. Se trata de hacer una breve descripción de ese hecho, las sensaciones físicas que habéis percibido en esa situación y los pensamientos que acompañaban a ese hecho.

2º Una vez redactado el diario de estrés, elaborar un listado personal con todas aquellas situaciones que os han producido estrés y ordenarlas verticalmente, desde los hechos más estresantes a los menos. Se puede aplicar u 0 a la menos estresante y hasta un 100 a la más estresante. Luego entre estos extremos se valora el resto de los hechos dependiendo de la impresión que os producido cada situación.

3º. Posteriormente entre todos los alumnos describir y reflexionar todos juntos sobre los agentes estresantes a los que estáis expuestos señalando cómo os afectan

## LOS INDICADORES

## LOS INDICADORES

Objetivo: Que identifiquéis las formas como se manifiesta el estrés.

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Cada uno cumplimenta el siguiente formulario de los indicadores:

### **Inventario de indicadores de tensión y de ansiedad.**

Nombre ..... Fecha.....

Las personas sienten de diferentes formas que están tensas o ansiosas. A continuación señala aquellas formas que se pueden aplicar en tu caso.

1. Sientes tensión en:

- a. la frente
- b. la parte de atrás del cuello
- c. el pecho
- d. los hombros
- e. el estómago
- f. la cara
- g. otras partes del cuello

2. Sudas

3. Tu corazón late deprisa

4. Puedes sentir los latidos de tu corazón

5. Puedes oír los latidos de tu corazón

6. Sientes calor o rubor en la cara

7. Sientes tu piel fría y húmeda

8. Te tiemblan:

- a. las manos
- b. las piernas
- c. otras partes

9. Notas en tu estómago una sensación similar a la que sientes cuando se para de repente un ascensor

10. Sientes náuseas en el estómago

11. Notas que sujetas con demasiada fuerza las cosas

12. Te rascas una parte del cuerpo. Zona que te rascas ....

13. Cuando tienes las piernas cruzadas mueves la que está encima, arriba y abajo.

14. Te muerdes las uñas.

15. Te rechinan los dientes.

16. Tienes problemas con el lenguaje.

(Extraído de Behavior Anlysis Forms Clinical Intervention, de Joseph R. Cautela. Research Press Compañy, Champaign Illinois, 1977)

Este inventario puede ser utilizado como instrumento de evaluación de la efectividad de las técnicas de relajación.

2º Entre todos los alumnos realizar un listado de indicadores de tensión.

3º. Todos los alumnos podéis hacer una colección de fotografías, recortes de revistas, de periódicos, etc. en las que aparezcan personas con signos de tensión y otras en las que aparezcan personas que expresen que están relajadas.

## RESPIRACIÓN

Objetivo: Que conozcáis la respiración como mecanismo de regulación del estrés.

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Practicar diferentes tipos de respiración y fijarse en las sensaciones que os producen. El ejercicio puede realizarse por parejas. Mientras uno practica, el otro observa. Después os intercambiad los papeles.

- **Respiración profunda:**

Tumbados en el suelo, las rodillas dobladas, pies separados, columna recta, una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax, tomar el aire por la nariz y sacarlo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como hace el viento cuando sopla ligeramente. Hacer respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y descendan el abdomen.

- **Suspiro:**

Si no se toma oxígeno, el organismo intenta remediar esta situación, llamada de hipoxia, mediante el suspiro y el bostezo. Sentados cómodamente suspirar profundamente emitiendo a medida que el aire va saliendo de los pulmones un sonido profundo de alivio. No pienses en inspirar, solamente deja salir el aire de forma natural

- **Respiración natural completa:**

Sentados cómodamente, respirar por la nariz. (Al inspirar debes llenar primero las partes bajas de los pulmones, después la parte media, y por último la parte superior, elevando ligeramente el pecho y los hombros, y con ellos las clavículas y metiendo el abdomen hacia dentro). Debes mantener la respiración unos segundos y espirar lentamente metiendo el abdomen y levantándolo suavemente a medida que los pulmones se vayan vaciando.

- **Respiración purificante:**

Sentados cómodamente vais a efectuar una respiración completa, tal como se ha descrito anteriormente, y vais a mantener la respiración unos segundos comenzando a expulsar el aire por un pequeño orificio formado por los labios con un poco de fuerza, como si estuvierais soplando una paja. Parar un poco, y expulsar un poco más de aire hasta que hayáis eliminado todo en pequeños y fuertes soplos.

- **Golpes suaves:**

De pie, con los brazos a ambos lados del cuerpo, y a medida que inspiras lentamente golpea suavemente tu tórax con las puntas de los dedos, cambiando de sitio para no olvidar ninguna zona. Y cuando hayas inspirado todo el aire que te sea posible, mantén unos segundos la respiración y golpea suavemente el pecho con las palmas de las manos, procurando no olvidar ninguna zona.

- **El estimulante:**

Inspira y mantén una respiración completa tal como se descrito anteriormente. Levanta los brazos hacia delante utilizando la mínima energía para mantenerlos elevados y a la vez relajados. Lentamente acerca las manos a los hombros, flexionando los brazos gradualmente y cerrando las manos, para que cuando llegues a los hombros tengas los puños tan apretados como puedas. Mantén los puños cerrados, estira los brazos hacia atrás, deprisa y varias veces. Relaja los brazos a ambos lados del cuerpo y espira con fuerza por la boca.

- **El molino:**

De pie con los brazos estirados hacia delante, inspirar y mantener una respiración completa. Hacer girar los brazos hacia atrás varias veces describiendo un círculo y luego en dirección contraria. Espirar con fuerza por la boca. Hacer unas cuantas respiraciones purificantes y repetir el ejercicio.

- **Flexión:**

De pie y con las manos en las caderas inspirar y mantener una respiración completa. Mantener la parte inferior del cuerpo rígido y dóblate hacia delante tanto como puedas y expulsa el aire lentamente por la boca. De nuevo erguido e inspirando manteniendo otra respiración completa dóblate hacia atrás a medida que espiras el aire lentamente. El ejercicio continua flexionando el cuerpo a la izquierda y luego a la derecha

- **Respiración alternante:**

Sentado cómodamente. Apoya los dedos índice y medio de la mano derecha sobre la frente. Cierra la ventana nasal derecha con el pulgar. Inspira lentamente por la fosa izquierda. Cierra tu ventana izquierda con el dedo anular y abre simultáneamente la ventana derecha, quitando de ella el pulgar. Espira lentamente por la fosa derecha. Inspira por el lado derecho. Cierra la ventana derecha con el pulgar y abre la izquierda. Espira por lado izquierdo. Inspira por el lado izquierdo. Hacer 5 ciclos e ir aumentando.



## OBSERVAR LA RESPIRACIÓN

Objetivo: Que sepas observar el modo como respiras y lo contrastes con las diversas técnicas de respiración correcta.

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Tumbados en el suelo, colocarse en posición de “cuerpo muerto” (las piernas estiradas, ligeramente separadas una de otra, las puntas de los pies mirando ligeramente hacia fuera, los brazos a los lados del cuerpo sin tocarlo y con las palmas mirando hacia arriba, los ojos cerrados). Dirige la atención a tu respiración. Coloca una mano en el lugar del cuerpo que sientas que sube y baja cada vez que inspiras y expiras. Observa si este lugar se encuentra situado en el tórax o si es el abdomen que se eleva en cada inspiración y desciende en la espiración. Fíjate si inspiras por la nariz o por la boca. Si el tórax se mueve al compás de tu abdomen o por el contrario está rígido.

2º Posteriormente a esta práctica y de forma colectiva describir en la pizarra el modo correcto de respirar.

## LOS PENSAMIENTOS ANTIESTRÉS

Objetivo: Crear un ambiente favorecedor de pensamientos que inoculen el estrés.

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Los alumnos trabajarán en grupos pequeños (de tres o cuatro) para elaborar carteles, o pósters, etc, donde se reflejen pensamientos de tipo positivo.

Ejemplos:

- Sé que puedo hacer cada una de mis tareas
- No dejaré lugar para los pensamientos negativos
- Voy a mantener el control
- Si no pienso en el miedo, no lo tendré.
- Si estoy tenso, respiro profundamente y me relajo.
- Cometer errores es normal.
- .....

2º Los carteles y pósters servirán como decoración de la clase.

IMAGINO LO POSITIVO
---------------------

Objetivo. Que seáis capaces de elaborar pensamientos para inoculara el estrés.

¿Cómo hacer la actividad?

1º. Describe una situación que te produce estrés (ves listado de hechos estresores, por ejemplo, hablar en público)

2º. Realizar un ejercicio de concentración (sentados cómodamente, en silencio, los ojos cerrados, centrados en la respiración tranquila y relajada) e imagínate la situación estresante durante uno minutos. Cada uno debe centrarse a esa situación, durante y posterior a ella, por ejemplo .. “seguro que no voy a poder hacerlo” .. “toda la clase me está notando que estoy muy nervioso y que estoy sudando” ...”como siempre, lo he hecho muy mal” .. etc.

3º Anotar en una hoja los pensamientos negativos que te ha suscitado esa situación.

4º El grupo reflexionará luego sobre esos pensamientos y elaborará una lista paralela de pensamientos positivos para afrontar esa situación, por ejemplo .... “voy a repasar lo que debo hacer para hablar en público” ... “respiro profundamente y pienso que puedo hacerlo” ...”lo conseguí, la próxima vez no voy a preocuparme tanto” .

5º Repetir el ejercicio de concentración y volver a imaginarse la situación estresante. En esta ocasión deberéis centraros en los pensamientos positivos que habéis elaborado a tal fin.

## LA IMAGINACIÓN GUIADA

Objetivo: Favorecer un estado de relajación corporal y mental.

¿Cómo hacer la actividad?

1º Sentado en una postura cómoda (sentados en una silla, con las piernas sin cruzar, las plantas de los pies bien apoyadas en el suelo, la espalda derecha y apoyada en el respaldo de la silla, los brazos descansando sobre las piernas, las manos abiertas, la cabeza ligeramente hacia delante) y los ojos cerrados. Se toma una respiración completa y se comienza a relajar todos los músculos del cuerpo de forma progresiva, hasta alcanzar una relajación completa.

2º Una vez relajado el cuerpo, se pasa a realizar la relajación mental. Para conseguirlo el conductor de la actividad va guiando la imaginación de los alumnos y va describiendo una imagen. Por ejemplo: estamos delante de una escalera de caracol que vamos a ir descendiendo poco a poco, al final de la escalera nos encontramos con una playa tranquila, podemos ver el cielo intensamente azul, la arena dorada, sentimos cómo el sol nos ilumina, las olas nos acarician suavemente, una ligera brisa que nos refresca, el agradable olor del mar, el sonido de las gaviotas y disfrutamos durante unos minutos de esta agradable sensación de relajación.

Ahora que nos encontramos totalmente relajados volvemos a nuestra escalera de caracol y la vamos subiendo poco a poco, cuando llegamos al final de ella centramos nuestra atención en el aula en la que estamos, sentimos todas las partes de nuestro cuerpo y muy mentalmente vamos abriendo los ojos y nos estiramos como si fuéramos un gato.

3º Por último el grupo comenta y reflexiona acerca de cómo se ha sentido durante la relajación.