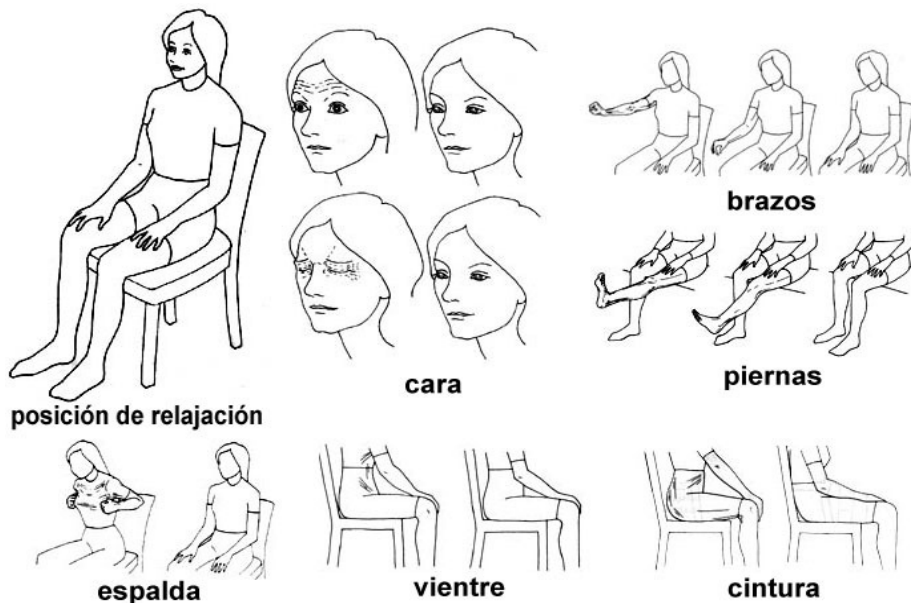


TÉCNICAS DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA: LA RELAJACIÓN DE JACOBSON

Esta técnica consiste en tensar deliberadamente los músculos que se activan en una situación de ansiedad o temor para posteriormente relajarlos conscientemente. Es muy buena para que con el tiempo y mucho entrenamiento lleguemos a estar completamente seguros de que podemos relajarnos cuando queramos, incluso en situaciones que ahora consideremos imposibles o a evitar a toda costa.

Practicar este ejercicio dos veces al día o antes de enfrentarnos a una situación estresante nos ayudará a mantener un nivel bajo de ansiedad y a perder el miedo a ciertas situaciones.

POSTURA DE RELAJACIÓN:



CONSIGNAS:

Siéntese tal y como aparece en la figura "posición de relajación". Cuando se encuentre cómodo, tense un grupo de músculos, trate de identificar donde siente mayor tensión. Siga la secuencia siguiente: 1º tensar los músculos lo más que pueda. 2º note la sensación de tensión. 3º relaje esos músculos. 4º sienta la agradable sensación que percibe al relajar esos músculos. Por último, cuando tense una zona, debe mantener el resto del cuerpo relajado.

Empecemos por la frente. Arrugue la frente todo lo que pueda. Note durante unos cinco segundos la tensión que se produce en la misma. Comience a relajarla

espacio, notando como los músculos se van relajando y comience a sentir la agradable sensación de falta de tensión en esos músculos. Relájelos por completo y recréese en la sensación de relajación total durante unos diez segundos como mínimo.

Seguidamente, cierre los ojos apretándolos fuertemente. Debe sentir la tensión en cada párpado, en los bordes interior y exterior de cada ojo. Poco a poco relaje sus ojos tanto como pueda hasta dejarlos entreabiertos. Note la diferencia entre las sensaciones.

Siga con la nariz y labios. Arrugue la nariz, relájela. Arrugue los labios, relájelos. Procure que la tensión se mantenga durante unos cinco segundos y la relajación no menos de diez.

Haga lo mismo con el cuello. Apriete su cuello tanto como pueda y manténgalo tenso. Vaya relajando los músculos lentamente, concentrándose en la diferencia entre tensión y relajación y deléitese en esta última.

Seguidamente, ponga su brazo tal y como aparece en el gráfico. Levántelo, cierre el puño cuanto pueda y ponga todo el conjunto del brazo lo más rígido posible. Gradualmente vaya bajando el brazo destensándolo. Abra lentamente la mano y deje todo el brazo descansando sobre el muslo. Repítalo con el otro brazo.

Haga exactamente lo mismo con las piernas.

Después incline su espalda hacia adelante notando la tensión que se produce en la mitad de la espalda. Lleve los codos hacia atrás y tense todos los músculos que pueda. Vuelva a llevar la espalda a su posición original y relaje los brazos sobre los muslos. Vuelva a recrearse en la sensación de relajación durante un tiempo.

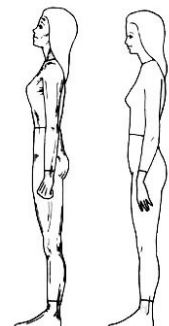
Tense fuertemente los músculos del estómago (los abdominales) y repita las sensaciones de tensión y relajación al distender los músculos.

Proceda de igual forma con los glúteos y los muslos.

RELAJACIÓN DE PIE:

Póngase de pie y mantenga la cabeza recta sobre los hombros. Tense todo su cuerpo, apriete las manos a ambos lados del cuerpo, meta el estómago hacia dentro y tense los muslos, nalgas, rodillas, etc.

Después comience a relajar los músculos desde la cabeza a los pies. De nuevo note la diferencia entre tensión y relajación.



RELAJACIÓN RECOSTADOS:

También debería de realizar los ejercicios de tensión y relajación de sus músculos tumbado.

Proceda tensionando los músculos y relajándolos tal y como se indicó en el ejercicio de pie.



CONSIDERACIONES FINALES:

Si durante los ejercicios de relajación se encuentra mal, no se preocupe. Interrúmpalos, relájese y prosiga. No deje que las sensaciones desagradables sigan dictando lo que usted ha de hacer. Su vida la dirige usted. Así que una vez relajado, prosiga con los ejercicios.