



# RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN ESPECIAL

# ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?.....	3
2. HISTORIA DE LA RELAJACIÓN.....	5
3. CÓMO CREAR UN AMBIENTE IDÓNEO PARA LA RELAJACIÓN.....	7
3.1. Condiciones para la relajación.	
4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.....	10
4.1. -Relajación progresiva de Jacobson	
4.2. Técnica de la inoculación del estrés	
4.3. Desensibilización sistemática (Wolpe).	
4.4. Entrenamiento autógeno de Schultz.	
4.5. Musicoterapia	
5. RELAJACIÓN PARA NIÑOS Y A.C.N.E.E.S.....	22
5.1. Consejos para la relajación infantil.	
5.2. Adaptaciones para los más pequeños.	
5.3. Técnicas adecuadas para niños y alumnos especiales.	
5.3.1. El bosque tranquilo.	
5.3.2. Técnica de la tortuga.	
6. UNA EXPERIENCIA REAL.....	31
7. ENTREVISTA.....	37
8. PRÁCTICA PARA CLASE.....	40
9. FUENTES CONSULTADAS.....	42

# 1. ¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?

La relajación es un estado de conciencia que se busca voluntaria y libremente, con el objetivo de percibir los niveles más altos que un ser humano puede alcanzar de calma, paz, felicidad y alegría.

La relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos.

La práctica diaria de la relajación nos aporta múltiples beneficios:

## **BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN**

Estos son los beneficios que la práctica de la relajación aporta a nuestro organismo:

- Disminución de la ansiedad.
- Aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes.
- Estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria.
- Aumento de la velocidad de reflejos.
- Aumento de la capacidad de concentración y de la memoria.
- Aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.
- Incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesite estemos donde estemos.
- Sintonización armónica de la mente y el cuerpo.
- Aumento de la capacidad de reflexión.
- Aumento de la tendencia natural de conocerse a sí mismo.
- Aumento de la disposición del organismo a curarse a sí mismo.

- Incremento de la capacidad creativa.
- Mejor disposición para tratar a gente "tóxica" (Personas que nos invitan a sentirnos mal).
- Aumento considerable de la capacidad de visualización interna dirigida.
- Aumento de la facilidad de pensar en positivo.
- Tendencia creciente al mejoramiento de la autoimagen positiva.
- Aumento de la confianza en sí mismo.
- Aumento de la temperatura cutánea.
- Disminución de la tensión arterial.
- Mejora en la circulación sanguínea.
- Normalización de la respiración.
- Modificaciones electroencefalográficas de ondas Beta a ondas Alfa.
- Sensación de eliminación de tensiones.
- Aumento de la recuperación física y mental.
- Aumento de la oxigenación cerebral.
- Ensanchamiento del campo de conciencia.
- Mejora en la calidad del sueño.
- Mayor facilidad para recordar los sueños acontecidos mientras se duerme.

## **2. HISTORIA DE LA RELAJACIÓN**

La relajación surge como consecuencia de la presencia del estrés, con el fin de superarlo y establecer una mejora en la calidad de vida del ser humano. El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

Las causas del estrés han cambiado enormemente a lo largo de la historia. Las civilizaciones han creado nuevas presiones que ponen a prueba la capacidad de sobrevivir.

El estrés, la ansiedad y la tensión son perjudiciales en nuestra sociedad, tanto para los adultos como para los niños. La tensión ejerce un efecto negativo sobre nuestras vidas dañándonos física y mentalmente, reduce nuestra capacidad para disfrutar de la vida y adaptarnos a ella. Los niños con necesidades especiales y sus familias están aún más acosados por estos problemas debido a las continuas frustraciones que experimentan. Cada vez existen más demostraciones científicas que comprueban que se pueden reducir los niveles de tensión a través de la relajación.

Las principales técnicas de relajación, tienen sus orígenes formales en los primeros años de nuestro siglo: las primeras publicaciones sobre la relajación progresiva de Jacobson son de 1929 y la relajación autógena de Schultz de 1932. Otras técnicas de relajación, como las basadas en el biofeedback o retroalimentación, son bastante más recientes, ya que se desarrollaron formalmente a partir de los años 60 y 70.

A pesar de los orígenes relativamente nuevos, sus antecedentes históricos son antiguos. Existen importantes conexiones históricas entre las técnicas de relajación, basadas en la sugestión, y los primeros intentos de tratamiento de la enfermedad mental, basados en el magnetismo animal y la hipnosis, tal como fueron aplicados en los siglos XVII y XIX. Los avances en el

conocimiento de la anatomía y electrofisiología de los sistemas neuromuscular y neurovegetativo a lo largo de los siglos XVIII y XIX fueron decisivos para el posterior desarrollo de las técnicas psicofisiológicas de relajación.

La evolución de las técnicas de relajación a lo largo del siglo XX y su consolidación como procedimientos válidos de intervención psicológica se ha debido en gran medida al fuerte impulso que recibieron dentro de la Terapia y Modificación de conducta, al ser consideradas como parte integrante de otras técnicas.

## 3. CÓMO CREAR UN AMBIENTE IDÓNEO PARA LA RELAJACIÓN

### 3.1. Condiciones para la relajación

#### EL LUGAR

El mejor consejo en referencia al lugar de práctica es el sentido común. Se deberá evitar en la medida de lo posible los estímulos auditivos y visuales (poco ruido y poca luz).

Al igual que hemos expuesto en el apartado dedicado a al entrenamiento autógeno; las condiciones del lugar donde realicemos la práctica tiene que cumplir unos requisitos mínimos:

-**Ambiente tranquilo**, sin demasiados ruidos y lejos de los posibles estímulos exteriores perturbantes.

-**Temperatura adecuada**; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.

-**Luz moderada**; es importante que se mantenga la habitación con una luz tenue.

#### LA POSICIÓN

Podemos utilizar diferentes tipos de posiciones. A continuación especificamos algunas:

1.-Tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.

2.-Un sillón cómodo y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.

3.-Sentados en una silla o banqueta. En este caso utilizaremos la posición del cochero descrita para el entrenamiento autógeno (apartado 4.4).

## **LA ROPA**

Es recomendable que el sujeto que no lleve prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra.

Es recomendable no llevar las gafas, quitarse los zapatos, a ser posible evitar sujetadores que opriman, tener cuidado con las lentes de contacto, etc.

Es importante la reducción de la estimulación sensorial ambiental como por ejemplo:

- Ropa cómoda, suelta, fibras naturales
- Contacto con la Tierra
- Evitar el periodo pre y postprandial
- Evitar contaminación sonora y electromagnética
- Colores ambientales: verde, azul, evitar colores saturados
- Música ambiental tranquila (clásica, "New-Age", hindú, canto gregoriano...)
- Hidroterapia (baño templado 15 minutos, con posterior reposo abrigado)

## **SUGERENCIAS PARA LA PRÁCTICA**

1.- La sala debe ser acondicionada previamente con temperatura agradable, penumbra, música, colchonetas o algo similar para tumbarse y asegurando la no interrupción.

2.- Hay que concienciarse de la importancia de la relajación como habilidad que necesita practicarse a diario.

3.- Aprenderse el procedimiento elegido.



4.- La posición al principio es muy importante que sea confortable, después una vez sea incorporado como habilidad, se puede practicar, sentado o caminando.

5.- Se comienza siempre por la respiración.

6.- Después de cada sesión es importante preguntarse: Los puntos de tensión que son más difíciles de relajar en el cuerpo (grupos de músculos), Los cambios que se producen en los puntos de tensión a la semana de practicar relajación.

## **4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

### **4.1.-Relajación progresiva de Jacobson**

Esta técnica fue desarrollada por Jacobson en 1929 y está dirigida a conseguir niveles profundos de relajación muscular.

En esta relajación se enseña al sujeto a identificar el nivel de tensión muscular que experimenta en las distintas partes del cuerpo. Consiste en aprender a tensar y luego relajar varios tipos de músculos a lo largo de todo el cuerpo.

Se basa en la premisa de que las respuestas del organismo a la ansiedad provocan pensamientos y conductas que a su vez producen tensión muscular en el sujeto. Una vez que el sujeto haya aprendido a relajarse podrá utilizarlo como procedimiento de autocontrol ante cualquier situación de ansiedad.

Esta técnica requiere un largo periodo de tiempo para aprender a relajarse. Otros autores han modificado este procedimiento acortando su duración.

Los ejercicios de tensión serían para las siguientes partes del cuerpo (en el orden en que aparecen):

#### **1. Extremidades superiores**

- Mano y antebrazo dominante
- Brazo dominante
- Mano y antebrazo no dominante
- Brazo no dominante

## **2. Cabeza y cuello**

- Frente
- Ojos y nariz
- Boca
- Cuello

## **3. Tronco**

- Hombros, pecho y espalda
- Estómago

## **4. Extremidades inferiores**

- Muslo dominante
- Pierna dominante
- Pie dominante
- Muslo no dominante
- Pierna no dominante
- Pie no dominante

A partir de este programa se introducen las instrucciones “inspire profundamente y contenga la respiración” durante la tensión, “suelte el aire y respira despacio rítmicamente” durante la relajación.

Cada tensión durará aproximadamente 20 segundos, excepto la de los músculos de los pies que no se deberán tensar más de 5 segundos para evitar la aparición de calambres musculares.

## 4.2.-Técnica de la inoculación del estrés

Este procedimiento fue desarrollado por Meichenbaum y Cameron en 1974. Su objetivo es desarrollar o dotar a los sujetos de habilidades y destrezas que les permitan:

- Disminuir o anular la tensión y la activación fisiológica.
- Sustituir las antiguas interpretaciones negativas por un arsenal de pensamientos positivos para afrontar el estrés, como el temor a hablar en público, las fobias y otros tipos de situaciones, como la preparación al parto o los exámenes.

Se puede decir que su utilidad se relaciona con identificar situaciones estresantes y prepararnos para afrontarlas en un futuro.

Esta técnica se lleva a cabo en tres pasos:

- Primer paso: Elaborar una lista personal de situaciones de estrés y ordenarla verticalmente desde los ítems menos estresantes hasta los más estresantes. Después se aprenderá a evocar cada una de estas situaciones en la imaginación y cómo relajar la tensión mientras se visualiza claramente la situación que produce ansiedad.
- Segundo paso: Creación de un arsenal propio de pensamientos de afrontamiento del estrés, los cuales se utilizarán para contrarrestar los antiguos pensamientos automáticos habituales.
- Tercer paso: Utilización de las habilidades de relajación y de afrontamiento real para ejercer presión sobre los hechos que se consideran perturbadores mientras se respira profundamente, aflojando los músculos y utilizando pensamientos de afrontamiento del estrés.

### **4.3.-Desensibilización sistemática (Wolpe)**

Consiste en pedirle al sujeto que, estando relajado, imagine varias escenas que le provoquen cada una de ellas mayor ansiedad que la anterior. La presentación repetida en la imaginación, mientras que el sujeto se encuentra relajado de los estímulos que evocan respuestas de ansiedad, produce el debilitamiento gradual y la eliminación de estas últimas.

El procedimiento estandarizado de la desensibilización sistemática incluye 4 pasos:

- Entrenamiento en relajación.
- Construcción de la jerarquía.
- Evaluación y práctica en imaginación.
- Desensibilización sistemática propiamente dicha.

La relajación se ha utilizado como respuesta incompatible con la ansiedad. En el procedimiento de la desensibilización sistemática aplicado por Wolpe se propone una adaptación del entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson.

Una jerarquía de ansiedad es una lista de estímulos o escenas generadores de ansiedad que se han de imaginar, referidas a un mismo tema y ordenadas según la intensidad de las respuestas de ansiedad que provocan en el sujeto. Los elementos que componen la jerarquía de ansiedad han de ser: concretos, relevantes y propuestos por la persona que va a relajarse. Una jerarquía suele incluir entre diez y veinte escenas, aunque puede incluir muchas más. Se le indica que ha de considerar toda la gama completa de posibilidades de intensidad de la ansiedad: mínima, leve, moderada, fuerte, muy fuerte.

Antes de iniciar la aplicación de la desensibilización sistemática es necesario evaluar la habilidad del sujeto para imaginar las escenas que se le van a describir de la forma mas nítida y vívida posible.

En la desensibilización sistemática propiamente dicha, el terapeuta induce en el sujeto el estado de relajación profunda. Una vez relajado, se procede a describirle por primera vez la escena de la jerarquía que corresponda. El criterio para considerar una escena superada es la presentación en imaginación al menos dos veces consecutivas sin producir ninguna ansiedad.

#### **4.4.-Entrenamiento autógeno. Schultz.**

Schultz trató, con este método, que los seres humanos fueran capaces de obtener los beneficios que aporta la hipnosis sin someterse a la voluntad de otra persona.

En muchas ocasiones se considera a este método como una técnica de auto-hipnosis, pero en realidad no es del todo así, ya que una exigencia del entrenamiento autógeno es mantenerse todo el tiempo completamente consciente, con la atención despierta y con toda la capacidad de observación disponible.

Las instrucciones de este procedimiento siguen un orden claro y conciso, en el que se plantean un grupo de ejercicios a realizar progresivamente, a medida que percibamos que las sensaciones sugeridas se van consiguiendo.

Schultz recomienda la postura sentada como la preferente en su técnica, aunque también podemos comenzar con sus ejercicios tumbados cómodamente sobre una colchoneta o en la cama. En ocasiones en que nos encontramos muy cansados podemos hacer el primer ejercicio de Schultz en la cama con el objetivo de dormirnos rápidamente y descansar profundamente. El

ejercicio de sensación de peso nos facilita una entrada voluntaria en el sueño extremadamente agradable.

A lo largo del entrenamiento se sugiere la frase: “estoy en calma”, o “estoy tranquilo, muy tranquilo”. No debemos tomarla como una frase que se ha de hacer realidad de inmediato, más bien nos orienta hacia donde se dirige el ejercicio. Utilizamos las frases como una indicación para llegar al estado sugerido. Si las entendemos así todo va mejor, por que, en caso contrario, puede suceder que tras la frase: “estoy muy tranquilo, muy tranquilo”, aparezca una especie de sorpresa o de diálogo interno, en el que uno piensa que no está tranquilo y el ejercicio dice que sí, con lo cual no hay relajación.

Los pasos a seguir son:

### **Primer ejercicio:**

La frase utilizada es: “Mi brazo derecho pesa mucho.” Se acompaña de la frase “estoy tranquilo, muy tranquilo.” También: “mi respiración es tranquila, estoy en calma.”

En las primeras sesiones las repeticiones pueden ser simplemente una o dos, hasta sentir la sensación de peso del brazo y una cierta sensación de relax. Entonces abandonamos el ejercicio. Pueden durar entre uno y tres minutos, a realizar dos o tres veces al día. A la finalización del ejercicio flexionamos y extendemos el brazo con vitalidad y volvemos al estado de vigilia con una cierta sensación de relax que nos acompaña.

Más adelante el número de repeticiones de la frase “mi brazo derecho pesa mucho” se incrementará hasta seis. Iremos repitiendo de forma pausada y lenta, percibiendo la sensación de peso con atención, nos repetiremos “estoy tranquilo, muy tranquilo”, y pasaremos al otro brazo, posteriormente dirigiremos la atención a la pierna derecha y a su sensación de peso, y a la pierna izquierda. Siempre que cambiemos de una extremidad a otra nos repetimos “estoy tranquilo, muy tranquilo”, o incluso: “mi respiración es tranquila, muy tranquila”. De esta forma la duración del ejercicio se incrementa hasta los

veinte minutos, o incluso algo más. Las sensaciones de peso resultan agradables y coinciden con un estado de relajación muscular. En el extraño caso de que aparezca tensión o alguna otra sensación desagradable abandonaremos el ejercicio. En caso contrario podemos prolongarlo mientras resulte relajante y satisfactorio.

### **Segundo ejercicio:**

La frase utilizada es: “Mi brazo derecho está muy caliente”. Se acompaña de la frase “estoy tranquilo, muy tranquilo”. También: “mi respiración es tranquila, estoy en calma”.

Puede acompañarse de una visualización del calor del sol sobre el brazo, o del calor de una estufa que incide sobre él. No hay prisa alguna, recordamos que la frase es una orientación, y que la sensación no se ha de producir de inmediato. La paciencia es una buena compañera en los ejercicios de relajación. A veces la sensación se produce sola durante los ejercicios de peso, otras veces tarda un poco más. No hay problema, siempre aparece y le acompaña una sensación muy agradable de relajación muscular. Realmente, al fijar la atención en el brazo aumenta levemente el riego sanguíneo y la temperatura aumenta.

Proseguimos como en el ejercicio de peso, en cuanto a duración inicial y posterior, así como en el número de repeticiones y la generalización de las sensaciones a las extremidades. La vuelta al estado de vigilia puede hacerse flexionando y extendiendo los brazos, o simplemente abriendo y cerrando los puños de las manos, tomando aire con más intensidad y abriendo los ojos.

### **Tercer ejercicio:**

La frase utilizada es: “Mi corazón late tranquilo”. Se acompaña de la frase “estoy tranquilo, muy tranquilo”. También: “mi respiración es tranquila, estoy en calma”.

Podemos comenzar con la sensación de los latidos en el brazo derecho, quizás los percibamos antes en la mano y especialmente en el pulpejo de los



dedos, y después hacemos un recorrido por diversas zonas del cuerpo. Solo hacemos el ejercicio si percibimos que no se produce ninguna sensación desagradable. Si observamos que va apareciendo una sensación de calma, de paz, proseguimos, en caso de que surja cualquier sensación de ansiedad o similar lo abandonamos. Recordar que a algunas personas les molesta la percepción de su propio latido. No insistir en ese caso.

Proseguimos hasta repetir seis veces en los lugares en que centro mi atención: “mi corazón late tranquilo” o “mi corazón late fuerte y tranquilo”.

La vuelta al estado de vigilia puede hacerse flexionando y extendiendo los brazos, o simplemente abriendo y cerrando los puños de las manos, tomando aire con más intensidad y abriendo los ojos.

#### **Cuarto ejercicio:**

La frase utilizada es: “Mi respiración es tranquila”. Se puede acompañar de la frase “estoy tranquilo, muy tranquilo”.

Continuamos con el desarrollo del ejercicio tal como se ha ido explicando en los ejercicios anteriores, procuramos sentir y observar la respiración sin modificarla, procurando no actuar sobre la intensidad o la duración de la misma, dejamos que la respiración suceda libremente y observamos. Luego, iniciamos la vuelta al estado de vigilia como en los demás ejercicios.

#### **Quinto ejercicio:**

La frase utilizada es: “Mi plexo solar irradia calor”. Se acompaña de la frase “estoy tranquilo, muy tranquilo”. La vuelta al estado de vigilia como en los demás ejercicios.

#### **Sexto ejercicio:**

La frase utilizada es: “Mi frente esta fresca”. Se acompaña de la frase “estoy tranquilo, muy tranquilo”.

Se puede acompañar de una visualización en la que imagino el frescor de la brisa cuando incide sobre mi frente en un día caluroso.

Procedemos como en el resto de los ejercicios en lo que se refiere a duración, y finalización del mismo.

El aprendizaje de este ciclo del entrenamiento autógeno de Schultz requiere entre tres meses y un año. La duración de cada ejercicio puede oscilar entre cinco minutos y media hora. Podemos observar que conforme aumenta la práctica, el tiempo parece extenderse por si mismo. Al principio es recomendable una duración más breve, de alrededor de cinco minutos, realizando el ejercicio tres veces al día. Poco a poco iremos incrementando la duración del ejercicio y con ello sus efectos se ampliarán y se mantendrán en el tiempo.

Los efectos de que hablamos se refieren en esencia a un aumento de los niveles de calma, expresados en la práctica por una menor afectación en relación a los sucesos internos y externos, una disminución del tono muscular (relajación muscular), y en suma, una sensación de tranquilidad que perdura a lo largo del día, incluso en situaciones en que antes era impensable. En resumen, obtendremos mayor autocontrol y un aumento de las posibilidades de disfrutar de la vida.

Es importante resaltar que el entrenamiento autógeno no es un estado de hipnosis, ni un estado de sueño, ya que nuestra atención está muy presente, es un estado similar, aunque diferente. Un estado de relajación en el que algunas de nuestras funciones superiores parecen estar a nuestra disposición, una emoción tranquila, un pensamiento claro, surgen con su práctica, aparecen, como aparece la calma.

## **4.5. Musicoterapia**

La musicoterapia es una técnica terapéutica que utiliza la música en todas sus formas con participación activa o receptiva por parte del paciente

Todos nosotros sabemos reconocer cuándo una canción nos parece "*alegre*" o nos parece "*triste*". Generalmente asociamos nuestro estado de ánimo a la melodía de numerosas obras de todo tipo. Pues bien, precisamente la musicoterapia recurre a estas melodías como método para curar o reducir diversos problemas de salud.

La idea de base es reconocer que gran parte de las enfermedades tienen su origen en el cerebro, quien luego transmite a una parte del cuerpo un estímulo determinado que reproduce una enfermedad. Con la musicoterapia se intenta hacer llegar al cerebro unos estímulos que le lleven a una relajación o anulación de los que reproducen la enfermedad a través de diversas melodías con las que se pueden conseguir efectos sorprendentes.

Aunque la musicoterapia ya se conoce desde la antigüedad, en los años 40 de nuestro siglo se utiliza como rama de medicina recuperativa, que con efectos fisiológicos, afectivos y mentales, contribuyendo a un equilibrio psicofísico de las personas. Hoy en día se aplica fundamentalmente en desequilibrios nerviosos, influye positivamente sobre el corazón y pulmones, alcoholismo, drogas y como prevención de suicidios, aunque todavía es necesario profundizar mucho más en el tema.

El esquema básico de trabajo en esta disciplina contempla tres aspectos: la interacción positiva del paciente con otros seres, la autoestima y el empleo del ritmo como elemento generador de energía y orden. La musicoterapia actúa como motivación para el desarrollo de autoestima, con técnicas que provoquen en el individuo sentimientos de autorrealización, autoconfianza, autosatisfacción y mucha seguridad en sí mismo. El ritmo, elemento básico, dinámico y potente en la música, es el estímulo orientador de procesos psicomotores que promueven la ejecución de movimientos controlados: desplazamientos para tomar conciencia del espacio vivenciados a través del propio cuerpo.

La herramienta sonora más poderosa según muchos terapeutas del sonido es el canto de armónicos. A través de nuestras propias voces, podemos

proyectar a la parte enferma la frecuencia de resonancia correcta, y devolver su frecuencia normal. Según Jonh Beaulieu, la entonación de armónicos afecta incluso al flujo de la kundalini de las tradiciones místicas. Tema muy relacionado con los mantrams tibetanos realizados para limpiar los chakras y despertar su energía para alcanzar la iluminación.

Algunas obras clásicas para trabajar la musicoterapia son las siguientes:

#### Insomnio:

1. Nocturnos de Chopin (op. 9 n.º 3; op. 15 n.º 22; op. 32 n.º 1; op. 62 n.º 1)
2. Preludio para la siesta de un Fauno de Debussy
3. Canon en Re de Pachelbel

#### Hipertensión:

1. Las cuatro estaciones de Vivaldi
2. Serenata nº 13 en Sol Mayor de Mozart

#### Depresión:

1. Concierto para piano nº 5 de Rachmaninov
2. Música acuática de Haendel
3. Concierto para violín de Beethoven
4. Sinfonía nº 8 de Dvorak

#### Ansiedad:

1. Concierto de Aranjuez de Rodrigo
2. Las cuatro estaciones de Vivaldi
3. La sinfonía Linz, k425 de Mozart

### Dolor de Cabeza:

1. Sueño de Amor de Listz
2. Serenata de Schubert
3. Himno al Sol de Rimsky-Korsakov

### Dolor de estómago:

1. Música para la Mesa de Telemann
2. Concierto de Arpa de Haendel
3. Concierto de oboe de Vivaldi

### Energéticas:

1. La suite Karalia de Sibelius
2. Serenata de Cuerdas (op. 48) de Tchaikowsky
3. Obertura de Guillermo Tell de Rossini

## **5. RELAJACIÓN PARA NIÑOS Y A.C.N.E.E.S.**

### **5.1. Consejos para la relajación infantil**

Muchas técnicas de relajación empleadas habitualmente resultan aburridas y desesperantes para los niños. Pero éstos, a pesar de su carácter movido y juguetón, no son ajenos a los beneficios de la tranquilidad y la serenidad. La exposición de estas dos sencillas dinámicas demuestran que relajar al niño no es tan difícil.

La relajación presenta muchos beneficios para los niños, siempre y cuando se practique habitualmente. En un primer lugar mejora la seguridad que tienen en sí mismos, mostrándose más sociables y menos agresivos. Esto puede observarse con claridad tanto en el seno de la familia como en la relación con otros niños.

Además, incrementa su alegría y espontaneidad, a la vez que se aprecian a sí mismos más y con mayor profundidad. Por otra parte, al tratarse de una tarea conjunta y placentera, estos ejercicios afianzan con fuerza la relación que mantienen padres e hijos.

#### **Diferencias entre los niños**

Hay que decir que, a pesar de sus ventajas, no todos los niños responden de la misma manera ante estas actividades. Los más pequeños y aquéllos más movidos y extrovertidos son los más beneficiados. De todas maneras, cada uno conoce bien a su hijo o alumno y por eso es la persona más capacitada para adaptar estas propuestas a su personalidad infantil. No debemos temer a las modificaciones de las propuestas que se nos hagan. Su imaginación, espontaneidad y alegría son importantísimos valores educativos.

## **Debemos ser creativos**

Resulta muy recomendable incorporar a estos ejercicios masajes, caricias o juegos de contacto físico. Éstas son formas muy motivadoras y que favorecen la confianza, el aprecio y el cariño mutuos.

Puede ser muy motivador acompañar estas actividades con música, siempre y cuando ésta se adecue a la temática del juego. Debemos ser innovadores, proponiendo temas fantásticos y jugando con su imaginación. Su hijo o alumno lo agradecerá sin duda.

## **5.2. Adaptaciones para los más pequeños.**

A continuación se exponen las principales adaptaciones de la relajación aplicada a niños pequeños respecto a la de adulto (estas adaptaciones también se pueden utilizar para alumnos con necesidades educativas especiales):

- 1.- Los niños deben de aprender primero grupos grandes de músculos (brazo, piernas, etc.)
- 2.- Se suelen utilizar reforzadores concretos (fichas, golosinas, actividades gratificantes, etc.) y también sociales (sonrisas, halagos, caricias, etc.).
- 3.- Se pueden utilizar juguetes (muñecos de trapo, silbatos, molinillos de viento, etc.)
- 4.- Instrucciones más simples y más cortas.
- 5.- Es necesario que el niño aprenda ciertas habilidades antes: posición de relajación, contacto ocular, imitación, obedecer órdenes, etc.
- 6.- Las sesiones deben de ser más cortas y más frecuentes para compensar la falta de atención del niño. Una sesión puede durar unos 15 minutos.
- 7.- Hay que controlar más los aspectos ambientales, puesto que los niños pequeños son más fácilmente distraibles. Se debe de intentar que la habitación

no presente excesivos elementos distractores y que en la medida de lo posible sea silenciosa.

8.- La persona que enseña la relajación al niño debe ayudarlo físicamente, por ejemplo, cogerle el brazo para indicarle que lo ponga rígido y soltarlo para comprobar que está relajado.

9.- Para los ejercicios de respiración se pueden usar juegos: hacerlos soplar por un silbato sin que este suene, inflar un globo, hacer pompas de jabón, etc.

10.- Es importante el modelado, por lo que ayuda la presencia de otro niño que controle ya el procedimiento y que pueda servirle de modelo.

## **5.3. Técnicas adecuadas para niños y alumnos especiales**

### **5.3.1. El bosque tranquilo**

Pocos padres y maestros ignoran que a sus hijos les encanta representar diferentes papeles (juego dramático), disfrutando realmente en este proceso. Además, es bastante común observar que cualquiera que sea la temática del juego, tras su ejercicio los niños se sienten invariablemente relajados. De lo que se trata es de utilizar conscientemente este aprecio que el niño muestra naturalmente por el teatro de cara a ayudarlo a lograr un estado de ánimo tranquilo.

Son muchos los juegos que padres y educadores pueden realizar con sus niños para el logro de estos objetivos. Es más, se aconseja que, quien lo desee y se encuentre capaz, varíe la temática de estos juegos en la medida de lo posible. Contar con la opinión del niño favorecerá considerablemente el éxito de la actividad.



Este procedimiento consiste en imaginar que todos son árboles. Situados de cuclillas sobre el suelo imaginan su crecimiento. Esta fantasía guía su incorporación, una incorporación lenta hasta las nubes... Una vez de pie, procurarán crecer aún más, estirando sus brazos con la intención de tocar el cielo. Se estirarán a más no poder, todo que permitan sus cuerpos.

Luego, tras los estiramientos, el árbol florece y las hojas caen hacia el suelo. Lo hacen con suavidad. Así, se van bajando poco a poco los brazos. La brisa mece con suavidad, y se imita el movimiento de los árboles movidos por el viento. Se procurará que en todo momento los movimientos sean suaves y hermosos.

### 5.3.2. Técnica de la tortuga

Es una técnica ideada por Schneider y Robin que pretende, a través de la analogía con la tortuga, enseñarle al niño a replegarse en un caparazón imaginario cuando no sea capaz de controlar sus impulsos y emociones ante estímulos ambientales.



En primer lugar se enseña al niño a encogerse y esconder la cabeza entre sus brazos ante la palabra “tortuga”. A continuación el niño debe aprender a relajar sus músculos cuando lo hace la tortuga. Para esto nos ayudaremos de dos pequeños cuentos. Puesto que la relajación es incompatible con la tensión muscular necesaria para una conducta disruptiva disminuye la probabilidad de que esta se de.

Esta técnica es muy adecuada para niños de infantil y del primer ciclo de primaria. A partir de 3º de primaria es posible que no respondan bien, por lo que es aconsejable cambiar la palabra “tortuga” por la de “stop”.

Para introducir a los niños esta técnica lo podemos hacer con el siguiente cuento:

*“En una época remota vivía una tortuga joven y elegante. Tenía seis años de edad, y justo entonces, había comenzado la enseñanza primaria. Se llamaba Tortuguita. A Tortuguita no le gustaba acudir a la escuela. Prefería estar en casa con su mamá y su hermanito. No quería estudiar los libros del colegio ni aprender nada; sólo anhelaba correr mucho y jugar con sus amiguitos, o pintar su cuaderno de dibujo con lápices de colores. Era muy pesado intentar escribir las letras o copiarlas del encerado. Sólo le agradaba retozar y reírse con sus compañeritos –y pelearse con ellos también-. No le daba la gana de colaborar con los demás. No le interesaba escuchar a su maestra ni detener esos sonidos maravillosos, como de bomba contra incendios zumbando con estrépito, que acostumbraba a hacer con la boca. Era muy arduo para ella recordar que no debía pegarse ni meter ruido. Y resultaba muy difícil no volverse loco delante de todas las cosas que ella hacía como si lo estuviese ya de verdad.*

*Cada día, en su camino hasta la escuela, se decía a sí misma que iba a esforzarse en todo lo posible para no incurrir en jaleos durante esa jornada. Sin embargo, a pesar de ello, siempre enfurecía a alguno cotidianamente y se peleaba con él, o perdía la razón porque cometía errores y empezaba a romper en pedazos todos sus papeles. Se encontraba así metida constantemente en dificultades, y sólo necesitaba unas pocas semanas para estar hastiada por completo del colegio. Empezó a pensar que era una tortuga “mala”. Estuvo dándole vueltas a esta idea durante mucho tiempo, sintiéndose mal, muy mal.*

*Un día, cuando se hallaba peor que nunca, se encontró con la tortuga más grande y más vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, que tenía 200 años de edad y un tamaño tan enorme como una casa. Tortuguita le habló con voz muy tímida, porque estaba muy asustada. Pero la tortuga vieja era tan bondadosa como grande y estaba deseosa de ayudarle. “¡Hola!” –Dijo con su voz inmensa y rugiente- “Voy a contarte un secreto”. “¿No comprendes que tú llevas sobre ti la respuesta para los problemas que te agobian?” Tortuguita no*

sabía de qué le estaba hablando. “¡Tu caparazón! ¡Tu caparazón! -le gritó la tortuga sabia, y continuó exclamando: “Para eso tienes una coraza”. Puedes esconderte en su interior siempre que comprendas que lo que te estás diciendo o lo que estás descubriendo te pone colérica. Cuando te encuentres en el interior de tu concha, eres capaz de disponer de un momento de reposo y descifrar lo que has de hacer para resolver la cuestión. Así pues, la próxima vez que te irrites, métete inmediatamente en tu caparazón”. A Tortuguita le gustó la idea, y estaba llena de avidez para probar su nuevo secreto en el colegio. Llegó el día siguiente, y ella cometió de nuevo un error que estropeó su hoja de papel blanco y limpio. Empezó a experimentar otra vez su sentimiento de cólera y estuvo a punto de perder la compostura, cuando recordó de repente lo que le había dicho la tortuga vieja. Rápido como un parpadeo, encogió sus brazos, piernas y cabeza, y los apretó contra su cuerpo, permaneciendo quieta hasta que supo lo que precisaba hacer. Fue delicioso para ella encontrarse tan cauta y confortable dentro de su concha, donde nadie podía importunarle. Cuando salió fuera, quedó sorprendida al ver a su maestra que la miraba sonriente. Ella le dijo que se había puesto furiosa porque había cometido un error. ¡La maestra le contestó proclamando que estaba orgullosa de ella! Tortuguita continuó utilizando este secreto a lo largo de todo el resto del curso. Al recibir su cuartilla de calificaciones escolares, comprobó que era la mejor de la clase. Todos la admiraban y se preguntaban maravillados cuál sería su secreto mágico”.

## EL LEÓN

**Postura.** El niño debe sentarse sobre los talones con las manos apoyadas en el suelo, junto a las rodillas. Debe mantener la boca abierta con la lengua sacada y emitir un rugido que imite al león. Los ojos deben mirar al techo y tiene que respirar con normalidad.

**Beneficios.** Mejora el timbre de voz, combate el mal aliento y ayuda a mejorar el dolor de garganta, siempre y cuándo no haya irritación. Está indicado en niños con cierta tartamudez.

## EL MIRLO

**Postura.** El niño debe agacharse y poner las manos entre los pies, con los dedos estirados. Los codos se tienen que situar entre las rodillas. A partir de esta postura, debe apoyar todo el peso de su cuerpo sobre las manos, levantando la cabeza y los pies. Es preferible realizar el ejercicio con un cojín debajo, por si se cae.

**Beneficios.** Fortalece los brazos, las manos y las muñecas. Desarrolla el equilibrio y aumenta la capacidad de concentración. También potencia la imaginación.

## EL LORO

**Postura.** Debe sentarse con las piernas cruzadas, colocando los pies sobre las pantorrillas. Las palmas de las manos se apoyan sobre las rodillas y miran hacia el techo. Deben unir el dedo índice y el pulgar.

**Beneficios.** Aumenta la flexibilidad de las piernas y de los tobillos, por lo que se evitan lesiones y torceduras.

## LA CIGÜEÑA

**Postura.** Para imitar este animal, el niño debe situarse de pie con las piernas y los pies juntos. Doblar la rodilla izquierda, hacia atrás y sujetarla por el tobillo también con la mano izquierda. Levantar el brazo derecho y mantenerlo bien recto. El ejercicio debe repetirse con el otro pie.

**Beneficios.** Da fuerza y energía, desarrolla el sentido del equilibrio. También estira la columna y la endereza.

## EL ÁGUILA

**Postura.** Situado de pie, se levanta la pierna derecha y se enrolla por detrás de la izquierda, que está ligeramente flexionada. Después se apoya el codo izquierdo en la parte interior del derecho, también a la altura del codo. La mano derecha debe sujetar el dorso de la izquierda y, a continuación, apoyar la barbilla en ellas. Para mantener mejor el equilibrio, se tiene que fijar la vista en un punto.

**Beneficios.** Favorece el equilibrio, la concentración y la coordinación.

## EL SALTAMONTES

**Postura.** Tumbado boca abajo, con la barbilla apoyada en el suelo y los brazos estirados a lo largo del cuerpo, se levanta la pierna izquierda y se mantiene estirada mientras se apoya la rodilla sobre el pie de la otra pierna que permanece doblada.

**Beneficios.** Fortalece la musculatura lumbar, el tronco y los brazos, previene la obesidad y tonifica el sistema nervioso.

## LA RELAJACIÓN

**Postura.** El niño debe estar tumbado en el suelo, boca arriba con las piernas y brazos separados del cuerpo y los ojos cerrados. A partir de ahí, se le debe ir nombrando cada parte del cuerpo que se quiere relajar, empezando por los dedos de los pies y acabando por la cabeza.

**Beneficios.** Estimula la imaginación y la concentración. Reduce el nerviosismo y la ansiedad. También favorece el equilibrio emocional.

## **7. CASO REAL CON EDUCACIÓN ESPECIAL**

### **1. Introducción**

La siguiente experiencia consistió en un taller de promoción de salud mental para estudiantes de la escuela especial TALAUN de Talca, aplicado durante el mes de abril del año 2003. Dicho taller pretendió promover la salud mental de los jóvenes, como una forma de elevar su calidad de vida, relacionado con su contexto escolar, personal, familiar y social. Considerando el propósito del Plan Nacional de Salud Mental y Psiquiatría de Chile del año 2000: “Contribuir a que las personas, las familias y las comunidades alcancen y mantengan la mayor capacidad posible entre sí y con el medio ambiente, de modo de promover el bienestar subjetivo, el desarrollo óptimo de sus potencialidades psicológicas, cognitivas, afectivas y relacionales, el logro de sus metas individuales y colectivas, en concordancia con la justicia y el bien común”, como fundamento básico en la aplicación del programa y en el significado de posibles factores de riesgo que podrían vivenciar, se considera pertinente promover factores protectores que se integren a los ya existentes, principalmente orientados al manejo de emociones y situaciones difíciles, ansiedad, integración de los estados físicos, psicológicos y espirituales, a través del aprendizaje y práctica de técnicas simples de relajación.

Las técnicas de relajación que se enseñaron se fundamentaron en el trabajo de Rosemary Payne (1996), quien propone diversas prácticas tanto personales como de otros autores, sobre como desarrollar un estado de distensión tanto a nivel físico como psíquico en la persona, para vivenciar una mejor calidad de vida. Escogí principalmente técnicas que se pueden realizar en cualquier lugar, pues no requieren de un conocimiento previo sobre relajación, no requieren de capacidades físicas especiales, son discretas y simples de ejecutar. Las que se realizaron son de 4 tipos: Acciones físicas, Exploración, Respiración y Estrategias Cognitivas. Dichas acciones permitieron promover la confianza y seguridad en sí mismos, proporcionar una sensación

de paz y tranquilidad, compartiendo el contacto tanto a nivel físico como a nivel subjetivo junto a profesores y amigos.

Los objetivos del taller consistieron en los siguientes: a) Promover la salud mental de jóvenes y adultos con discapacidad mental a través del aprendizaje de técnicas de autocuidado y relajación que permitan mejorar su bienestar y calidad de vida. b) Potenciar el desarrollo de sí mismos y sus relaciones interpersonales. c) Concienciar a los profesores de los jóvenes sobre la importancia del autocuidado como un factor protector de la salud mental de los alumnos. d) Motivar el aprendizaje y la práctica de actividades de relajación en la vida cotidiana de los jóvenes.

## 2. Método

Para llevar a cabo el taller, se usaron técnicas de dinámica de grupo (Antunes, 1992), a partir de talleres de animación grupal y de desarrollo de técnicas de autocuidado individual y colectiva. Los beneficiarios fueron 36 jóvenes de 17 a 25 años, de la escuela especial TALAUN de Talca. El taller se llevó a cabo en 4 sesiones con 2 grupos de 18 estudiantes cada uno, donde participaron también los profesores como facilitadores grupales. Las sesiones duraron 60 minutos cada una.

### 2.1. Actividades

El taller se aplicó durante el mes de abril del 2003. Se realizaron las siguientes actividades:

- a) Reunión con directora y jefe de UTP para dar a conocer proyecto y considerar su aplicación.
- b) Presentación a profesores y alumnos y formación de grupos. Entrega de dípticos y afiches.
- c) Aplicación del proyecto en 4 sesiones. d) Entrega de dípticos a alumnos, evaluación y cierre del taller.

### 2.2. Ejemplo de las sesiones

SESIÓN 1: “Conociendo nuestro cuerpo y nuestra mente a partir de ejercicios de autocuidado de acciones físicas”. Fecha: 3 de abril de 2003

- **ACCIONES FÍSICAS:** Cuando está bajo estrés, el individuo tiende a cerrarse físicamente. Es una reacción inconsciente a cualquier tipo de amenaza que tiene el efecto de hacerle sentir menos expuesto. Aunque la acción puede no ser observable, los músculos implicados pueden contraerse mínimamente. Un ejemplo utilizado con los estudiantes fue: masajes corporales con pelotas de relajación: Consiste en realizar una leve presión constante con una pequeña pelota blanda o con una especial de relajación, donde se aplican movimientos circulares en las partes del cuerpo que se sienten tensas. Importante acompañar con respiración. Los lugares del cuerpo donde más se aplican son en la espalda, manos, muslos, pies y rostro.

SESIÓN 2: “Técnicas de exploración corporal y mental de relajación”. Fecha: 10 de abril de 2003

- **EXPLORACIÓN:** Consiste en realizar un breve recorrido por el cuerpo durante el cual el individuo comprueba la existencia de tensiones innecesarias. Un ejemplo realizado fue: **LISTA PARA VERIFICAR LA RELAJACIÓN DEL COMPORTAMIENTO:** Se basa en la suposición de que si un individuo parece relajado, se sentirá relajado. Una lista de verificación que puede memorizarse, cubre 10 posturas características de relajación: 1. Pies... descansando con los dedos tendidos libres. 2. Manos...dedos suavemente encorvados. 3. Cuerpo...sin movimientos. 4. Hombros...caídos y al mismo nivel. 5. Cabeza...quieta, y mirando hacia delante. 6. Boca...los dientes de arriba separados de los inferiores, los labios apretados. 7. Garganta...suelta. 8. Respiración...lenta y suave. 9. Voz...sin sonido. 10. Ojos...ligeramente cerrados detrás de unos párpados no apretados.



SESIÓN 3: “Estrategias de respiración para disminuir la tensión”. Fecha: 17 de abril de 2003

- RESPIRACIÓN: El trabajar con el ritmo respiratorio, calmándolo, produce una disminución de la actividad simpática del sistema nervioso, dando pie a la actividad parasimpática. Algunos ejemplos fueron: RESPIRACIÓN ABDOMINAL: Deje que su atención se concentre en el abdomen. Siéntalo hincharse al inspirar y hundirse al expirar. Mantenga la respiración tan suave y tan lenta como pueda. UTILIZACIÓN DE PALABRAS CONDICIONADAS: Deje que su respiración sea lo más natural posible...justo antes de que empiece a expirar, piense en la palabra “relájese”...soltando lentamente el aire al concentrarse en la palabra... inspire...y repita la secuencia...mantenga el ritmo tan suave como pueda...evite deliberadamente profundizar las respiraciones...continúe unos pocos momentos.

SESIÓN 4: “Conociendo mis formas de pensar para relajarme”. Fecha: 24 de abril de 2003

- ESTRATEGIAS COGNITIVAS: Se trata de métodos que hacen frente al estrés cambiando nuestros pensamientos. Un ejemplo sería el AUTODIÁLOGO: Frases que tienden a favorecer un sentido de control sobre la situación: “Soy competente”, “puedo hacer frente a esto”, “tengo el control de la situación”, “mis poderes para enfrentarme con las situaciones que puedan presentarse son buenos”. Frases que tienden a inducir un estado mental de relajación: “me siento en paz”, “me siento relajado”, “estoy calmado y tranquilo”, “mis pensamientos son pacíficos”.

### 3. Resultados

Se realizó un *grupo focal* con los jóvenes y entrevistas con profesores y directora, donde se reportaron los siguientes resultados: a) Los jóvenes presentan una mayor conciencia de su auto cuidado personal, e incluso

replican las actividades no solo con sus compañeros sino también con sus familiares. Perciben como necesario el control corporal para mediar en la expresión de sus emociones, según ellos, “les ayuda a pensar mejor”. b) Los profesores aprendieron las técnicas y las utilizan para realizar actividades que requieren mayor concentración y habilidades de control emocional. Se percibe de parte de los profesores que sería útil continuar un ciclo de aplicaciones, pues los jóvenes si bien tuvieron una experiencia muy significativa con la actividad, pues se acuerdan de ella y la replican, se percibe que pueden olvidarla en el tiempo. c) Existe una toma de conciencia por parte de la dirección de que es fundamental trabajar el aspecto de auto cuidado y la integración del desarrollo de los jóvenes, considerando no sólo lo cognitivo, físico y social por separado, sino que además de lo mencionado también lo emocional pero de una manera integral e interrelacionado. d) Se percibe que se potenciaron las relaciones entre los pares, principalmente en lo que se refiere al apoyo y acercamiento de una manera mucho más empática y considerada con el otro. Se percibe que las actividades fueron muy potentes en el significado de sí mismos de los jóvenes al lograr concienciar su esquema corporal y ver como su postura y tensión muscular influyen en su comportamiento. Quedaron muy motivados con los ejercicios, pidiendo cada vez que se encontraban con la ejecutante la posibilidad de replicarlo.

#### 4. Conclusión

Se observa que se logró el objetivo del proyecto de promover la salud mental de los estudiantes a través del aprendizaje de técnicas de autocuidado y relajación.

Es importante recalcar que la integración de la familia y profesores es fundamental para continuar con el proceso de aprendizaje de los estudiantes, pues para promover la salud mental de los jóvenes, para el logro de una mayor autonomía y participación, es crucial potenciar las redes de apoyo con las que cuentan. A partir de lo anterior, se cree pertinente proponer un taller de auto cuidado para familiares y profesores, que les permita no solo contribuir al desarrollo y promoción de la salud de los jóvenes con discapacidad mental, sino que también a su desarrollo y auto cuidado como personas íntegras frente

a las diferentes instancias que proponen desafíos en donde es posible acumular tensiones y generar ciertos estados de angustia frente a las actividades cotidianas.

Por otro lado, sería importante evaluar como han influido a lo largo del tiempo las técnicas de autocuidado y relajación en la vida cotidiana de los jóvenes y si es posible indagar cómo han permitido mejorar sus habilidades sociales y por ende influir de manera positiva en su participación en la comunidad.

## **7. VISITA AL CENTRO DE EDUCACIÓN ESPECIAL: CIUDAD DE TOLEDO**

C.E.E. Ciudad de Toledo  
C/ Río Fresnedoso, 16-18  
45007 TOLEDO  
Tfno.: 925 23 22 52 Fax: 925 23 44 85

Para completar el estudio sobre relajación y profundizar más en las técnicas adaptadas a ACNEES, realizamos una visita a un centro específico, donde nos entrevistamos con la orientadora. A continuación, os ofrecemos por escrito un síntesis de la entrevista que mantuvimos con ella y os mostramos algunas imágenes que tomamos durante nuestra estancia. Las preguntas que realizamos fueron estas:

**-¿Disponen de algún espacio específico donde realizar técnicas de relajación con los alumnos?**

Sí. En el centro contamos con una sala de psicomotricidad. Esta sala tiene dos funciones: a veces se utiliza para que los niños hagan ejercicios de activación y estimulación y, en otras ocasiones, para hacer las sesiones de relajación.

También en las propias aulas hay colchonetas y es posible realizar en ellas algunas técnicas.

**-¿Qué técnicas de relajación utilizan con los niños especiales?**

Las técnicas de relajación son un poco diferentes según el tipo de niños. Aún así, no dista mucho de las que realizaría cualquier persona. En este centro

hay algunos niños que las necesitan y otros que no. Es el caso de los autistas y de los hiperactivos, ya que realizan gran actividad y suelen ser individuos muy movidos.

Con ellos se suele utilizar:

**-Música tranquila:** Los maestros, en sus aulas ordinarias, suelen poner música relajada mientras los alumnos hacen la tarea, pues ayuda a crear un clima de calma en el ambiente.

**-Masajes:** Hay niños que presentan una gran tensión muscular. Con ellos es muy recomendable la realización de masajes en las zonas que acumulan mayor tensión.

**-Piscina:** Un día a la semana, todos los grupos hacen una sesión de natación. El hecho de movilizarse dentro del agua supone un método de relax muy beneficioso, pues no hay peligro de lesiones y los movimientos son suaves y pausados.

**-Cama de agua:** En la sala de psicomotricidad hay una cama de agua. Tumbarse sobre ella y contar con una luz tenue, suele dar sensación de tranquilidad y bienestar.

**-Observación de luces y burbujas de agua:** En esta misma sala hay varios dispositivos que se utilizan para relajar: una lámpara de burbujas que emite un sonido tranquilo y que, al observar las burbujas (que además cambian de color) ayuda a crear sensación de bienestar. También contamos con otras lámparas que proyectan luces en movimiento por todas las paredes de la habitación, lo cual es muy tranquilizador. Así mismo, hay luces ultravioleta y fibras ópticas, que tienen la misma función que las demás lámparas.

**-¿Con qué frecuencia y en qué momentos se realizan las sesiones de relajación?**

Generalmente las llevamos a cabo todos los días. Las sesiones suelen ser de una hora en la sala de psicomotricidad. En el caso de la piscina, solo es un día a la semana, y la sesión es de una hora y media. Los grupos son de 5 a 7 niños aproximadamente, dependiendo un poco también de sus características.

Para utilizar las salas, hay unos horarios establecidos. Lo ideal sería que los alumnos efectuaran los métodos relajantes al final de la mañana, cuando ya han hecho varias actividades, por que a primera hora suelen estar recién medicados y no presentan estados de nerviosismo o alteraciones. Sin embargo, hay que turnarse para utilizar estos espacios, por tanto, hay ocasiones en las que las técnicas se ejecutan al principio de la mañana y otras en las que se plasman al final.

Otro dato a tener en cuenta es el estado del niño: no es buen momento para relajarlo si está sufriendo una crisis nerviosa, pues intentarlo puede ser contraproducente y alterar más todavía su conducta. Una vez pasado el ataque de ansiedad es cuando conviene relajar al sujeto.

### **-¿Qué beneficios aporta la relajación a este tipo de niños?**

Los beneficios son los mismos que para cualquier persona: bienestar, tranquilidad, sensación de calma, etc. Lo que sí es importante es que la práctica de métodos de relajación se prolongue en el tiempo, es decir, debe convertirse en un hábito. Si hacemos una sesión un día y no la volvemos a repetir hasta dentro de 3 meses, probablemente servirá de poco. Además, hay que tener en cuenta que, en el caso de los alumnos con necesidades especiales, los avances se aprecian de un modo muy lento, y si no se es perseverante, se consigue poco.

## 8. PRÁCTICA PARA CLASE

En clase realizaremos dos ejemplos de prácticas de relajación:

### 1- LA PLUMA:

Imagina una hermosa pluma azul, tan grande como la palma de la mano. Esta pluma azul se encuentra en alto, mucho más arriba que tú, y desciende girando lentamente en el aire. Desciende ligera y dulcemente, despacio, mecida por el viento, y a medida que desciende tus músculos se relajan. Se aproxima cada vez más al suelo, movida suavemente por el viento. Cuanto más descienda la pluma azul, más completo será tu relajamiento.

Cuando la pluma haya tocado el suelo, todos tus músculos estarán completamente relajados.

Sigue descendiendo lenta y dulcemente, girando, y tu relajamiento va siendo cada vez más completo. Todos tus músculos se están relajando completamente.

He aquí que ahora toca el suelo, y todos tus músculos han alcanzado al mismo tiempo un profundo estado de relajamiento.

Estás muy tranquilo, te sientes perfectamente bien, estás perfectamente relajado.

Me preparo para abandonar el ejercicio...conservando todos los beneficios conscientes o inconsciente que me aporta.....contamos lentamente 1 ..... 2 ..... 3..... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.....tomo aire con mas intensidad.....realizando una respiración profunda ..... y abro los ojos....conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación.

## 2- LA ROSA:

Sobre un fondo blanco, por ejemplo un lienzo o una sábana, imagina una rosa de color rojo, todavía en capullo. Este capullo de rosa, de color rojo vivo, se coloca en el centro de la pantalla. Entonces los pétalos exteriores se comienzan a abrir de un modo lento y con mucha gracia, y mientras se abre tus músculos comenzarán a relajarse. A cada pétalo que se abre, se relaja completamente un músculo de tu cuerpo.

Primeramente se relajan los músculos del cuello y de los hombros. Ahora se abre dulcemente otra corola de pétalos, y los músculos de los brazos se hacen cada vez más pesados y completamente relajados. Se abre otra corola de pétalos rojos y los músculos del vientre y de la pelvis se relajan perfectamente, hasta los pies. En el caso de que se desee, se puede subdividir el cuerpo en zonas musculares más pequeñas.

En este punto el capullo de rosa roja se ha abierto en todos sus pétalos, y sus músculos están perfectamente relajados. El cuerpo está en una situación de relajamiento total, y un agradable bienestar invade tu mente. Estás tranquilo, sereno, te sientes agradablemente bien y completamente relajado.

Para estas prácticas intentaremos crear un ambiente idóneo y adecuado en la clase, para ello dispondremos de una música relajante y de una luz tenue. Además les diremos a todos que se quiten los objetos que les opriman tal como los relojes, pulseras...



## **9. FUENTES CONSULTADAS**

### **Bibliografía**

- SCHULTZ, J.H., “*El entrenamiento autógeno: autorrelajación concentrativa, exposición cilicopráctica*”.1980. Barcelona. Editorial científico-médica.
- BORYSENKO, JOAN. “La salud física a través de la salud mental. 1990. Madrid. Editorial: Deusto, D.L.
- CAUTELA, JOSEPH R. “*Técnicas de relajación: manual práctico para adultos, niños y educación especial*”. 1989. Barcelona. Editorial: española. ISBN 84-270-0965-8
- HERRERO LOZANO, EUGENIO. “*Entrenamiento en relajación creativa*”. 1991. Madrid. Editorial: Capellades. ISBN 84-404-9379-7
- RAMÍREZ CABAÑAS, J.F.J.”*Curso de relajación progresiva para niños y adultos*”. Madrid, 1998. Editorial CEPE. ISBN 84-7869-293-2

### **Webgrafía**

[www.profes.net](http://www.profes.net)

<http://www.ejerciciosderelajacion.com/>

<http://www.larelajacion.com/>

[http://cryssta.iespana.es/ejercicios de relajacion.htm](http://cryssta.iespana.es/ejercicios_de_relajacion.htm)