

ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

Pedro A. Palomino Moral.

Contenidos:



- 1. Reflexiones en torno a la salud-adaptación.
- 2. El estrés, concepto y manifestaciones.
- 3. Diagnóstico y medida.
- 4. Concepto de relajación.
- 5. Indicaciones.
- 6. Entrenamiento.
 - La respiración.
 - Procedimiento.

1. La salud y el estrés

- **La salud es una condición de equilibrio armónico, funcional, físico y psíquico del individuo, dinámicamente integrado en su medio ambiente.**

Sepelli, 1966

1. La salud y el estrés.

- El estrés son demandas internas o externas a la persona que provocan respuestas de adaptación por parte de las personas.

1. La salud y el estrés

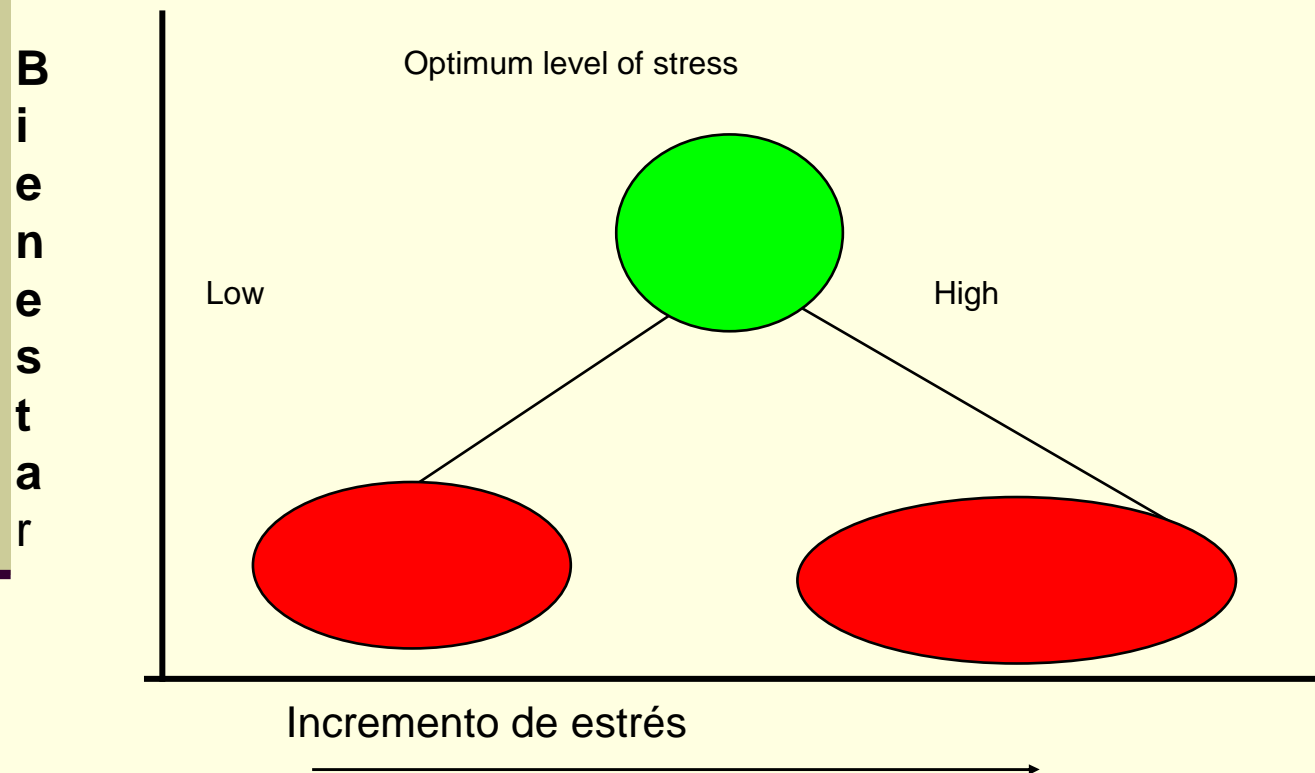
- Un nivel adecuado de estrés, proveniente de estímulos internos o externos es adecuado para optimizar el funcionamiento y la adaptación global de la persona.
- El problema está en niveles excesivos en intensidad o duración.
- Cada persona tiene sus propios límites de tolerancia y adaptación.

1. La salud y el estrés. Tipos

- **Estrés físico:** demandas del ambiente, rutina, trabajo, esfuerzo físico, ruidos, contaminación, sobreesfuerzos, etc.
- **Estrés psíquico:** es aquel causado por las exigencias que se hace la persona, la presión del tiempo: e cumplimiento de horarios, tareas, ocupaciones,
- **Consecuencia de estrés**
 - Distress:** se trata de un estrés negativo en el cual las demandas son muy grandes para nuestro organismo
 - Eustress:** es un estrés positivo en el cual se estimula a mejorarnos y a superarnos
- **Grado de estrés:**
 - Estrés Agudo:** se trata de un estrés de poca duración o pasajero, pero muy fuerte, como una especie de shock emocional.
 - Estrés Crónico:** se trata de un estrés fuerte o débil que se prolonga demasiado o que nunca se deja de tener

1. Salud y estrés

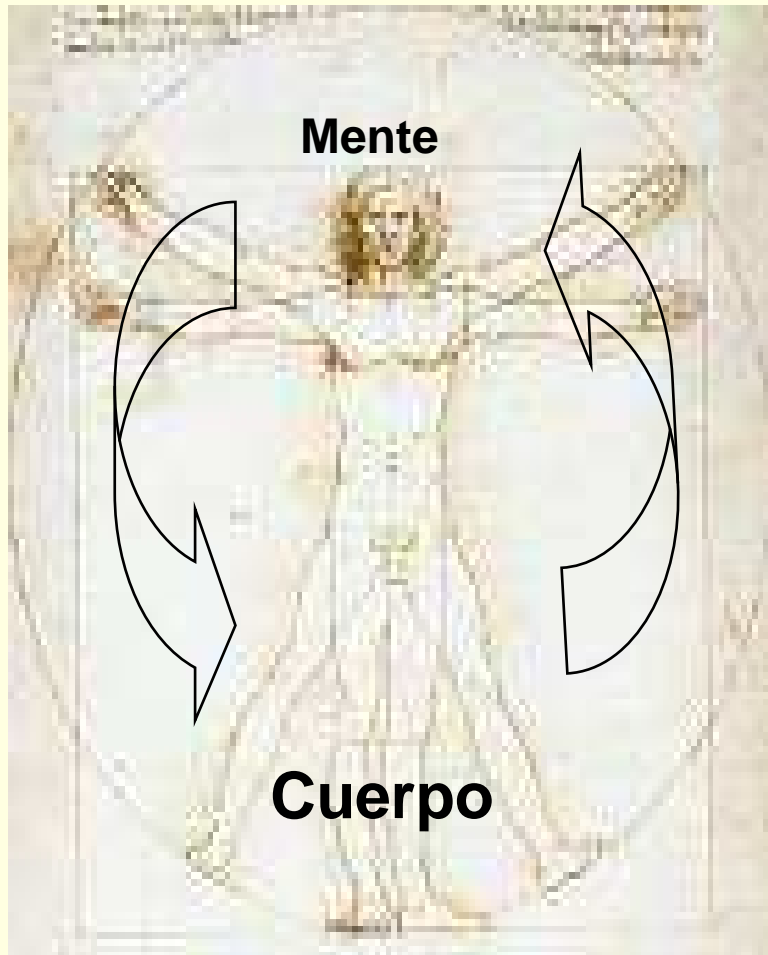
Niveles de estrés.



2. Manifestaciones del estrés



2. Manifestaciones.



- **Cognitivo-mental:**
 - Ansiedad.
 - Tensión psíquica.
 - Temores
 - Déficit intelectivos
 - Depresión.
- **Físico:**
 - Tensión física.
 - Sueño.
 - Síntomas somáticos.
 - Cardiovasculares.
 - Gastrointestinales.
 - Genitourinarios.

3. Diagnóstico.

- Escala de valoración de Hamilton.
- Indicadores de tensión y ansiedad de Cautela y Upper.

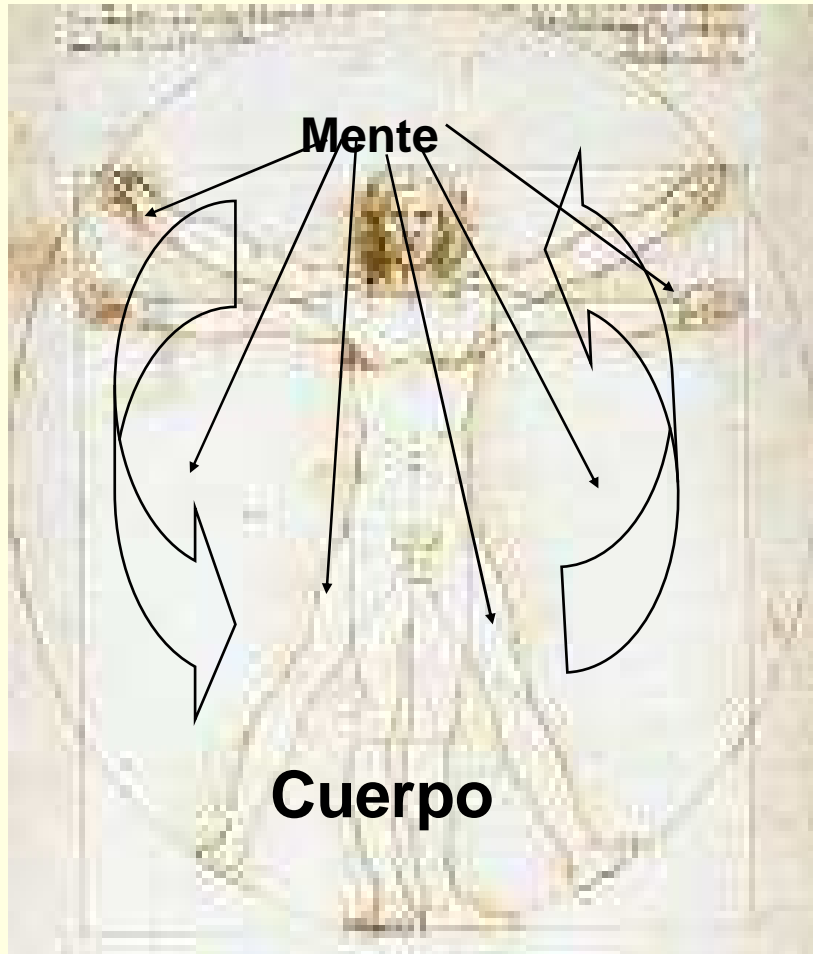
4. Concepto de relajación:

“Esfuerzo activo, **consciente** ,
para disminuir la tensión
muscular”

Objetivo

“Reducir la tensión muscular conscientemente para llegar de esta manera a reducir la tensión mental y tanto para situaciones de normalidad como para situaciones de estrés”

El objetivo: el control a través de la mente consciente.



- **Cognitivo-mental:**
 - Ansiedad.
 - Tensión psíquica.
 - Teores
 - Déficit intelectivos
 - Depresión.
- **Físico:**
 - Tensión física.
 - Sueño.
 - Síntomas somáticos.
 - Cardiovasculares.
 - Gastrointestinales.
 - Genitourinarios.

5. Indicaciones del entrenamiento en relajación.

- Gran diversidad de enfermedades orgánicas, funcionales, salud mental.
- Los más usuales:
 - Hipertensión.
 - Embarazo.
 - Sobrecarga psíquica.
 - Estado de ansiedad.
 - Trastornos de estrés.
 - Enfermedad cardiovascular.
 - Fracaso escolar.
 - Fobias.
 - Problemas de pareja, disfunciones sexuales.

6. Procedimiento.

Normas básicas para relajación

- Condiciones del local
- Posturas
- Tiempos de la relajación
- Técnica de relajación. Respiración.
- Recuperación

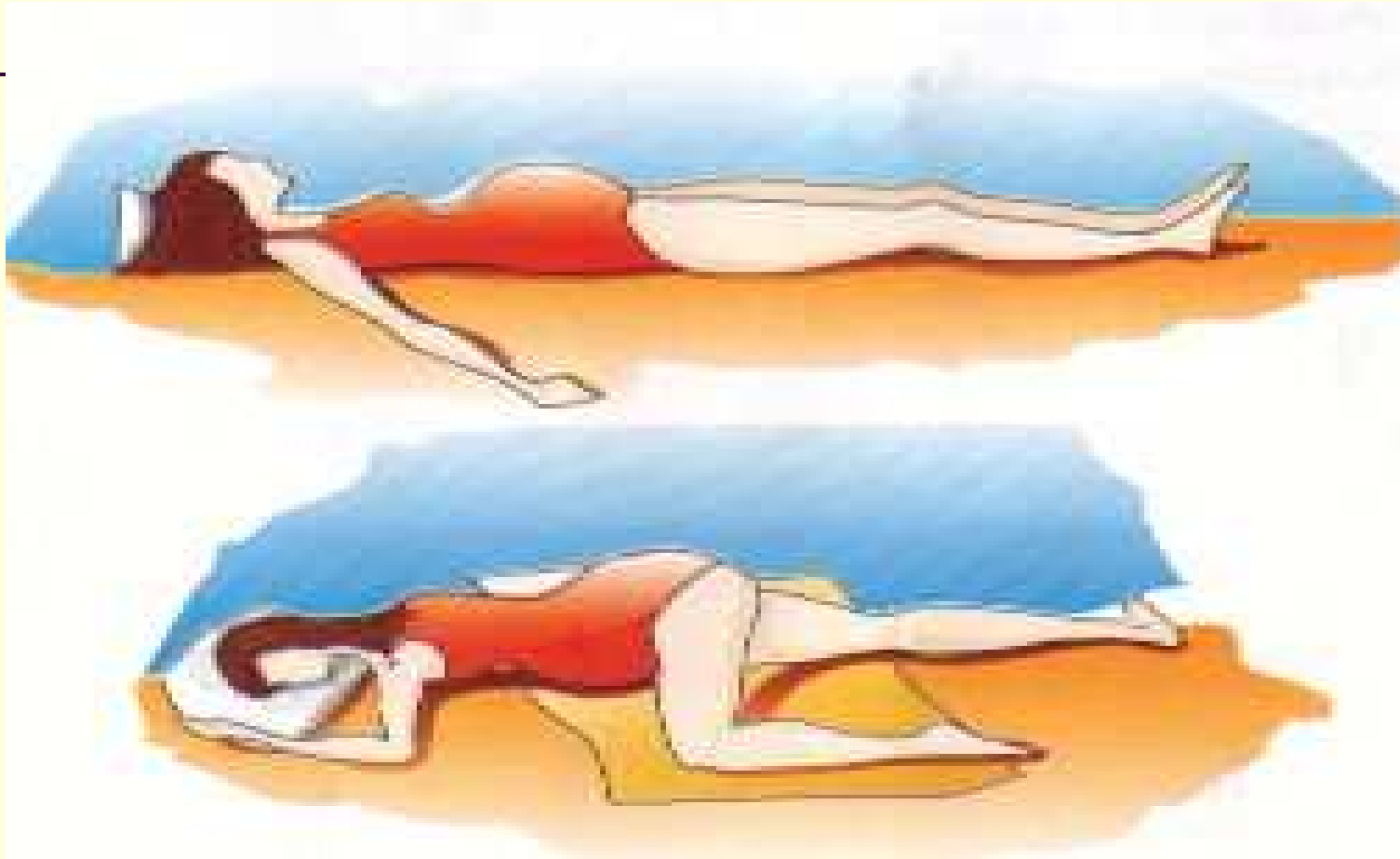
Técnica de Schultz o “entrenamiento autógeno”

- Basada en la *autosugestión*
- “La persona se centra en la vivencia de unas determinadas sensaciones en su cuerpo (pesadez, calor...) y consigue desconectar su atención del medio, lo cuál le lleva a la relajación”

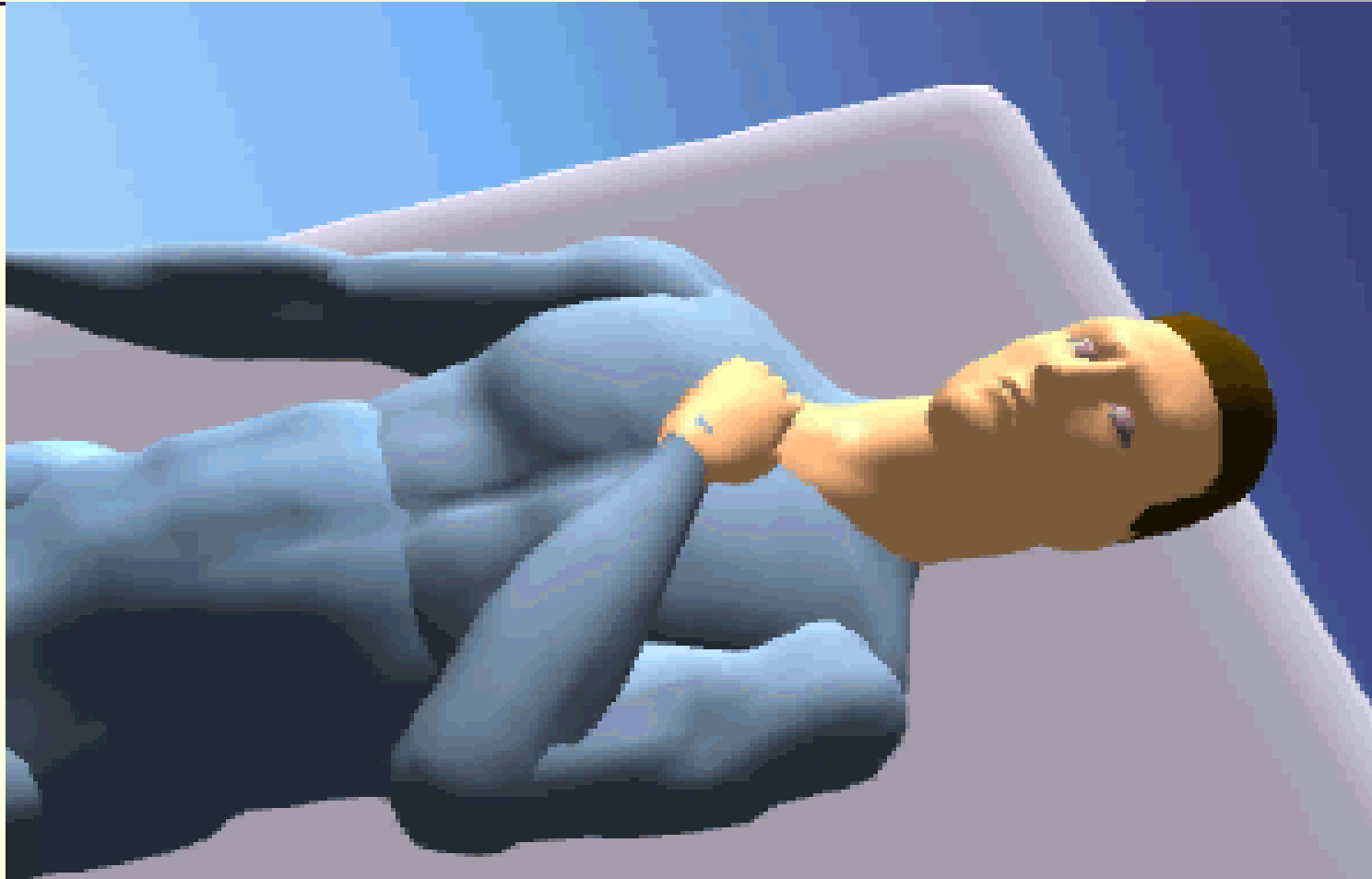
Técnica de Jacobson o “relajación progresiva”

- Basada en la contracción y relajación progresiva de grupos musculares
- Es decir...basada en la **percepción** de estados de **contracción** muscular seguida de la **percepción** de estados de **relajación** muscular

La posición de relajación



La respiración.



Relajación progresiva; método Jacobson.

- Mano y antebrazo dominantes y bíceps dominante
 - Mano, antebrazo y bíceps no dominantes
 - Frente y cuero cabelludo
 - Ojos y nariz
- Se aprieta el puño y se empuja el codo contra el brazo del sillón
 - Igual que el miembro no dominante
 - Se levantan las cejas tan alto como se pueda
 - Se aprietan los ojos al tiempo que se arruga la nariz

Relajación progresiva

- Boca y mandíbulas

- Se aprietan los dientes mientras se llevan las comisuras de la boca hacia las orejas
 - Se aprieta la boca hacia fuera
 - Se abre la boca
-

- Cuello

- Se dobla hacia la derecha
- Se dobla hacia la izquierda
- Se dobla hacia delante
- Se dobla hacia atrás

Relajación progresiva

- Hombros, pecho y espalda

- Se inspira profundamente manteniendo la respiración al tiempo que se llevan los hombros hacia atrás intentando que se junten los homóplatos

-
- Estómago

-
- Se mete hacia adentro conteniendo la respiración
 - Se saca hacia fuera conteniendo la respiración

Relajación progresiva

- Pierna y muslo derecho
 - Se intenta subir con fuerza la pierna sin despegar el pie del asiento (o suelo)
- Pantorrilla
 - Se dobla el pie hacia arriba tirando con los dedos, sin despegar el talón del asiento (o suelo)
- Pie derecho
 - Se estira la punta del pie y se doblan los dedos hacia adentro
- Pierna, pantorrilla y pie izquierdo
 - Igual que el derecho

Cómo afecta la relajación a la cobertura de **N**ecesidades **H**umanas **B**ásicas **físicas**

- Respiración (patrón respiratorio)
- Nutrición (mejora procesos digestivos)
- Eliminación
- Actividad, reposo, sueño
- Actividad sexual
- Estímulo y contacto físico (receptividad tacto físico)
- Equilibrio térmico, hormonal y de respuesta defensiva

Cómo afecta la relajación a la cobertura de NHB psicológicas

- Reconocimiento
- Estímulo y contacto emocional
- Estímulo y contacto intelectual
- Logro (ver manera más objetiva vida)
- Seguridad psicológica (control sobre cuerpo)

Referencias bibliográficas

- Bernstein, DA. Entrenamiento en relajación progresiva. Ed. DDB. Bilbao, 1999.
- Ruibal, O. Respira unos minutos: ejercicios sencillos de relajación. Ed. Inde. Barcelona, 2001.
- Schultz, JH. El entrenamiento autógeno: autorrelajación concentrativa. Ed. Científico-médica. Barcelona, 1980.