



RELAJACIÓN

La Relajación es uno de los instrumentos de los que nos valemos para trabajar con los niños y niñas que presentan problemas de autorregulación, así como estados fóbicos y ansiedad.

En la búsqueda de documentación y recopilación de los diferentes materiales disponibles para trabajar con niños no encontramos gran cosa, por lo que decidimos realizar nuestra propia grabación y adaptar el método de Jacobson a las necesidades de las personas con las que trabajamos.

No necesitamos materiales sofisticados, no necesitamos grandes espacios, solamente necesitamos ser sistemáticos, transmitir aquello que queremos lograr y trabajar paso a paso para conseguir los objetivos que nos proponemos.

PASOS DE TRABAJO

En las sesiones de relajación tenemos que:

- Utilizar un tono de voz pausado.
- Alargar las frases e ir bajando el tono de voz.
- Dar instrucciones simples y cortas.
- Utilizar elogios verbales.
- Tocar o acariciar las partes del cuerpo que vamos nombrando con el fin de asegurarnos que comprende lo que le decimos.
- Si fuera necesario, podemos utilizar el moldeamiento para corregir una postura.
- Utilizar un lugar tranquilo para la realización de las sesiones de relajación, evitando en la medida de lo posible todos los factores que puedan contribuir a la distracción o a la tensión.
- Que la persona que va a realizar la relajación tenga puesta una ropa cómoda.

1. LUGAR

La relajación la podemos lograr sentados o incluso de pie, aunque si disponemos de un lugar para poder estar tumbado es mucho mejor. También se puede realizar en grupo, por ejemplo en un aula y enseñarla a toda la clase, los resultados son excelentes. Si la realizamos sentados podemos adoptar la llamada postura del “cochero”, denominada así porque era la postura que utilizaban antiguamente para guiar a los animales en un coche de caballos, llegándose a dormir el cochero. La podemos conseguir sentados con las piernas un poco separadas, antebrazos sobre las piernas y manos ligeramente colgando. La cabeza tiene que estar un poco inclinada hacia delante y los hombros relajados.

Es preferible que el lugar sea siempre el mismo, para conseguir un control estimular adecuado, pero si esto no es posible se puede realizar en varios sitios.

2. EJERCICIOS DE TENSION-RELAJACIÓN

En muchas ocasiones cuando las personas se encuentran angustiadas o nerviosas no son conscientes de que muchos músculos de su cuerpo están tensos.

El primer objetivo de la relajación es ayudar a discriminar los dos estados opuestos –tensión, relajación- y así poder relajar una parte del cuerpo cuando sea necesario. Para ello podemos ayudar a diferenciar que los músculos pueden estar tensos o relajados y que puedes controlar su estado, tensando y relajando distintas partes del cuerpo, de esta manera se irá identificando que los mismos músculos que ponemos tensos o relajados en las sesiones son los que ponemos tensos en las situaciones de angustia o nerviosismo.

Hay una forma pasiva de conseguir una situación similar y es haciendo oposición palma contra palma, con nuestro brazo a su brazo doblado, al forzar la postura se produce tensión y cuando soltamos y el brazo se puede estirar se produce relajación, esto mismo lo podemos realizar con las piernas.

Procedimiento de los ejercicios de tensión-relajación:

En la medida de lo posible y de acuerdo con las capacidades del niño les enseñamos cuatro pasos en el proceso de tensión-relajación de las distintas partes del cuerpo:

- 1º Tensar los músculos hasta su grado máximo.
- 2º Notar la sensación de tensión.
- 3º Destensar, Relajar.
- 4º Notar la agradable sensación de la relajación

Podemos utilizar una pelota azul blanda para apretarla en la mano, que luego aparecerá en la grabación como símil para realizar la respiración y que sirve a algunos niños para el control estimular en diversas situaciones llevándola en el bolsillo.

BRAZO:

- Mostramos al niño la posición de mantener nuestro brazo recto, con el puño cerrado y tensándolo desde la mano hasta el hombro.
- Hacemos que el niño toque las zonas del brazo que tenemos tensas.
- Pedimos al niño que tense su brazo. Para asegurarnos que ha comprendido el concepto de “tensión” podemos utilizar sinónimos como duro, tieso, rígido, tirante....
- Que lo mantenga tenso durante 3-4 segundos.
- Le decimos que relaje el brazo, que lo destense. También utilizaremos sinónimos del concepto de relajación (blando, flojo...)

- Que mantenga relajado el brazo durante 8-10 segundos.
- Podemos frotarle suavemente el brazo de arriba hacia abajo mientras está en posición de relajación.
- Repetir este procedimiento dos o tres veces.
- Hacer lo mismo con el otro brazo.

Lo mismo haremos con cada una de las partes del cuerpo que luego tendremos que relajar al ir oyendo la grabación.

3. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Los ejercicios de respiración son muy importantes en el programa de relajación. A Algunos niños les cuesta realizar estos ejercicios, por lo que debemos empezar enseñándoles a respirar con objetos tangibles: silbatos, flauta, matasuegras o realizando juegos como: soplar trozos de papel sobre una mesa, sostener un papel muy fino en alto y soplando hacer que se mantenga en posición inclinada, hacer pompas de jabón, soplar por el extremo de una pajita (el otro extremo está metida en un vaso de agua) y ver como salen burbujas de agua.

Le pedimos al niño que inspire profundamente, utilizando también sinónimos como: coge mucho aire, respira fuerte... y que a la vez se infle la tripa, que se ponga gordo..., que lo mantenga durante unos segundos y que expire lentamente echando el aire por la boca a la vez que se desinfla la tripa.

Repetimos este ejercicio varias veces.

4. RELAJACIÓN SIGUIENDO INSTRUCCIONES

Una vez realizadas estas prácticas, podemos poner la grabación y dejar que siga las instrucciones de la misma paso a paso. Esto ayuda a la concentración y establece la rutina necesaria para interiorizar la relajación, por lo que sería conveniente realizarlo todos los días.