

DOCUMENTO I.

MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA EL ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN PROGRESIVA

Ejercicios de Relajación - Fase I

En la posición más cómoda que ahora pueda adoptar, cierre suavemente los ojos, deje los músculos lo más sueltos posible. Vamos a comenzar los ejercicios de relajación. Recuerde que va a ser perfectamente consciente durante todo el entrenamiento. Durante este tiempo debe concentrarse en las distintas sensaciones que se producirán en sus músculos al tensar y al relajar.

No se preocupe por sus pensamientos, ni intente evitarlos, déjelos fluir libremente, que vengan y se vayan. Deje que la relajación surja espontáneamente de la repetición de los ejercicios.

Vamos a comenzar realizando una respiración: inspire despacio por la nariz, mantenga el aire, espire suavemente expulsando el aire por la boca... ; otra vez, coja aire..., manténgalo..., y expúlselo muy, muy despacio..., poco a poco vaya cogiendo un ritmo suave de respiración..., deje que el aire entre y salga rítmicamente de sus pulmones ..., deje que paulatinamente las respiraciones se vayan haciendo más lentas y profundas.

- De nuevo póngase cómodo..., y cierre su mano derecha haciendo un puño..., no apriete demasiado. Observe la tensión en su mano y antebrazo...
- Abra su mano de golpe, suelte toda la tensión... Concéntrese en el cambio de sensaciones al tensar y al relajar... Deje su mano lo más blanda posible..., sin ninguna tensión..., intente dejar también sus dedos totalmente relajados....
- El dedo pulgar, el índice, corazón, anular y meñique... Relaje la palma de la mano y el antebrazo.
- Aprenda a identificar las sensaciones que se producen..., centre en ellas toda su atención....
- Cuando yo le diga, repetirá el ejercicio... Ahora cierre la mano y haga un puño con los dedos de la mano derecha. No se haga daño, Sus músculos están duros, hay una sensación de fuerza, no se haga daño.
- Suelte.

- Note la sensación agradable cuando los músculos pasan del estado de tensión al estado de relajación. Deje su mano lo más blanda posible..., note cómo se alargan los músculos...
- Deje su mano y antebrazo tranquilos y relajados y concéntrese en su mano izquierda.
- De nuevo póngase cómodo..., y cierre su mano izquierda haciendo un puño..., no apriete demasiado. Observe las sensaciones que se producen..., sensaciones de fuerza, de tensión...
- Abra su mano de golpe, suelte toda la tensión... Concéntrese en el cambio de sensaciones al tensar y al relajar... Deje su mano lo más blanda posible..., sin ninguna tensión... Intente dejar también sus dedos totalmente relajados...
- El dedo pulgar, índice, corazón, anular y meñique... Relaje la palma de la mano y el antebrazo.
- Aprenda a identificar las sensaciones que se producen..., centre en ellas toda su atención..., son sensaciones de peso..., de calor...
- Cuando yo le diga repetirá el ejercicio...
- Ahora, cierre la mano Observe atentamente sus sensaciones durante la tensión, sus músculos están duros, hay una sensación de fuerza. Suelte.
- Observe la sensación agradable cuando los músculos pasan del estado de tensión al estado de relajación. Deje su mano lo más blanda posible..., note como se alargan los músculos..., tal vez empiece a notar su mano más pesada y más caliente.
- Deje su mano y antebrazo así tranquilos y relajados.
- Seguidamente tensará el brazo derecho .No tense la mano, déjela tan relajada como pueda..., doble el codo...
- Preste atención a la tensión... Su brazo está duro, su músculo se ha acortado formando una dura bola... Relaje...
- Observe el paso de la tensión a la agradable sensación de relajación...
- Relaje la parte superior del brazo más y más...
- Observe las sensaciones de relajación... que se producen. Aprende a identificarlas.
- Ahora céntrese en el brazo izquierdo...
- Tense los músculos del brazo izquierdo doblando el codo con fuerza..., llevando como antes la mano relajada.
- Suelte toda la tensión de golpe que es lo mismo que relajar. Observe la sensación al relajar... La bola ha desaparecido, su brazo está blando, tranquilo, relajado, piense solamente en las sensaciones agradables de la relajación. Apoye sus brazos suavemente, no tiene que hacer ningún esfuerzo para mantener sus brazos.

- Seguidamente concéntrese en su frente...
- Arquee las cejas hacia arriba, de forma que en su frente se formen arrugas horizontales...
- Mantenga esta tensión.
- Ahora relaje...
- Su frente se vuelve lisa, sin arrugas, es una superficie lisa..., como un espejo, la tensión ha desaparecido.
- Nota cómo al tiempo que se relaja su frente, toda la bóveda del cráneo se relaja...
- Vuelva ahora a tensar..., levante las cejas..., observe la sensación de tensión en su frente..., que se extiende por su cuero cabelludo.
- Y relaje... Observe cómo su frente se va relajando..., de los músculos de su cabeza también ha desaparecido la tensión anterior. Note lo que siente a medida que estos músculos llegan a estar más y más relajados.
- Ahora junte las cejas formando arrugas verticales en su frente....
- Observe la tensión en la frente, en la cabeza... y relaje.
- Preste atención al paso de la tensión a la relajación....
- Observe cómo su frente se vuelve cada vez más relajada y lisa....
- Deje que los músculos de la frente se relajen todo lo posible..., cada vez más....
- Concentre toda su atención en las sensaciones asociadas con la relajación que fluye por los músculos.
- Ahora cierre los ojos con fuerza, sin hacerse daño. Sienta la tensión en el interior de los ojos..., en los párpados y cómo se extiende por las sienes.
- Suelte y concéntrese en el cambio de sensaciones que se experimenta al soltar la tensión de golpe.
- Ahora vuelva a cerrar los ojos con fuerza...
- Observe la tensión...
- Y vuelva a relajar...
- Deje ahora los ojos suavemente cerrados... y sienta la relajación...
- No haga ningún esfuerzo para mantener los párpados cerrados, simplemente déjelos caer, suavemente... note como la tensión ha desaparecido también de sus sienes...
- Observe su nariz, arrúgela, sienta la tensión y relaje.
- Suelte toda la tensión.

- Seguidamente va a tensar los músculos de la mandíbula...
- Apriete mordiendo las muelas... Como si tuviera un chicle entre sus muelas.
- Observe la tensión en todo el maxilar...
- Suelte esos músculos y note cómo se sienten ahora comparados con la situación anterior.
- Relaje al mismo tiempo sus labios y todos los músculos de su cara...
- Toda la musculatura de su cara se relaja cada vez más...
- Vamos a repetir el ejercicio...
- Vuelva a apretar mordiendo las muelas...
- Observe la presión en todo el maxilar...
- Relaje...
- Sienta las sensaciones de la relajación en esos músculos.
- Seguidamente apriete la lengua contra el paladar. Observe la tensión
- Deje que la lengua vuelva a una postura cómoda y relájela...
- Repita este ejercicio una vez más...
- Apriete la lengua contra el paladar...
- Observe la tensión...
- Suelte la tensión y vuelva la lengua a una posición cómoda y relajada
- Ahora apriete los labios...
- Mantenga la tensión...
- Observe la tensión en los labios y las mejillas...
- Ahora relaje dejando la boca entreabierta, sin fuerza, note cómo al dejar los labios entreabiertos sus mejillas se relajan espontáneamente.
- Observe una vez más la diferencia entre tensión y relajación...
- Repita este ejercicio.
- Apriete los labios... y déjelos relajados...
- Mantenga su boca entreabierta.
- Preste atención únicamente a las sensaciones de relajación a medida que tiene lugar este proceso.
- Ahora tense toda su cara...

- Arquee las cejas, cierre fuerte los ojos, arrugue la nariz, apriete los labios y las muelas. Mantenga la tensión.
- Ahora relaje...
- Observe cómo la barbilla y el maxilar inferior se relajan...
- Cómo se relajan los labios, déjelos un poco entreabiertos, las mejillas..., la nariz. Cómo se relajan los párpados.... Cómo la frente queda lisa y relajada...
- Observe la sensación de tranquilidad, que le invade, mientras va relajando cada vez más los músculos de su cara...
- Sienta las sensaciones de relajación que empiezan a surgir en esos músculos.
- Dejamos la cara lo más tranquila y relajada posible y pasamos a la nuca.
- Ahora mueva despacio la cabeza hacia la derecha. Ponga tensos los músculos.
- Note la tensión y relaje...
- Ahora mueva la cabeza hacia la izquierda. Tense los músculos.
- Note la tensión y relaje.
- Suelte toda la tensión.
- Vamos a realizar de nuevo el ejercicio, llevando la cabeza hacia adelante.
- Note la tensión.
- Concéntrese en ella... y relaje.
- Note cómo se sienten esos músculos cuando se relajan completamente.
- Disfrute de las sensaciones de los músculos a medida que se aflojan, se alisan, se calman y se relajan más y más profundamente.
- Los músculos de su nuca están ya totalmente relajados, suaves, no tienen ninguna tensión. No tiene que hacer ningún esfuerzo para mantener su cabeza, deje sus músculos lo más blandos posibles.
- Ahora levante los hombros..., diríjalos hacia las orejas.
- Observe la tensión que siente...
- Sus hombros y toda la parte superior de la espalda está en tensión ..
- Suelte...
- Observe cómo se van relajando los músculos...
- Intente aumentar la relajación cada vez más..., eliminando toda la tensión...

- Observe cómo la relajación se extiende desde los músculos de la espalda... hacia los hombros, el cuello, la nuca y la cara....
- Se extiende a los brazos y las manos... hasta las puntas de los dedos...
- Relaje más y más.
- A medida que piense en la relajación y en dejar los músculos sueltos, los sentirá más flojos... pesados... y relajados.
- Libere los músculos a medida que los sienta más y más profundamente relajados...
- Ahora concéntrese únicamente en la respiración...
- Coja el aire por la nariz.
- Perciba cómo al inspirar, el aire está frío (hacerlo coincidir con la inhalación)... y caliente y húmedo al espirar (hacerlo coincidir con la espiración)... Este calor es una de las sensaciones de la relajación.
- Continúe concentrándose en su respiración.
- Inspire, mantenga la respiración por un momento...
- Observe la tensión en su pecho...
- Espire... Repítase mentalmente la palabra relax.
- Al espirar el pecho se va relajando..., experimente esa sensación de relajación.
- Centre su atención en la entrada y salida del aire...
- Inspire... espire... "relax" (hacerlo coincidir con el ciclo respiratorio). Todos sus músculos se relajan un poco más al expulsar el aire.
- Inspire... espire... "relax".
- Dígase a sí mismo, "inspirar"... "espirar"... "relax"... "inspirar"... "espirar"... "relax".
- Una gran calma invade todo su cuerpo...
- Ahora céntrese en el vientre...
- Saque el vientre todo lo que pueda y observe esta tensión...
- Ahora relájese de nuevo...
- Observe el paso de la tensión a la relajación...
- Meta el vientre hacia dentro, con fuerza...
- Observe la tensión...
- Relaje...

- Observe la sensación de relajación que se extiende por los músculos del vientre... al soltar la tensión.
- Relaje también la espalda...
- Saque ahora el vientre todo lo que pueda, sienta la fuerza de sus músculos... y suelte de golpe.
- Observe la sensación que eso le produce.
- Sienta cómo la relajación de la espalda se va extendiendo hacia adelante, a los músculos del vientre..., al pecho..., a los hombros..., el cuello..., la cara... y los brazos...
- Concéntrese ahora sólo en la inspiración y espiración.
- Inspirar... Espirar... Relax. Inspirar... Espirar... Relax.
- Abandónese cada vez más a la relajación...
- Inspirar... espirar... relax.
- Con cada espiración, la relajación se extiende a todo su cuerpo, que se relaja más y más.
- Contraiga sus glúteos hasta que los note duros, aprenda a identificar esa sensación, mantenga y suelte...
- Lo hacemos otra vez, tense sus glúteos, centre toda su atención en ellos... suelte.
- Concéntrese en el cambio de sensaciones al pasar de la tensión a la relajación, deje sus glúteos lo más blandos posible...
- Y comenzamos los ejercicios de las piernas.
- Levante sus talones del suelo.
- Las puntas de los dedos de los pies se dirigen hacia arriba, hacia su cara...(1)
- Tense al mismo tiempo las pantorrillas, los muslos y los músculos de la parte inferior de la espalda...
- Mantenga la tensión...
- Y relaje...
- Si se observa resistencia al relajar ambas piernas y pies conjuntamente, aconsejamos dar las instrucciones por separado, comenzando por pie y pierna derecha.
- Observe la diferencia entre tensión y relajación. La relajación se va extendiendo poco a poco.... Relaje los músculos cada vez más..., intente relajarse cada vez más profundamente...
- Vuelva ahora a repetir el ejercicio...

- Apriete los talones fuertemente contra el suelo...
- Levante las puntas de los dedos de los pies.
- Tense las pantorrillas, los muslos y los músculos de la espalda... y ahora relaje todos estos músculos...
- Relaje más...
- Sus piernas están totalmente relajadas...
- Observe cómo la relajación se extiende hasta los pies..., hasta las puntas de los dedos...
- Las piernas están cada vez más relajadas...
- Observe sus propias respuestas de relajación y conózcalas, normalmente son sensaciones de peso... de calor.
- Desde los pies la relajación sube por las piernas a la espalda, al vientre, al pecho, a los hombros, a la nuca..., a la cara..., a los brazos y manos hasta las puntas de los dedos...
- Cada vez se siente más y más confortablemente relajado... Es capaz de sentir las agradables sensaciones de la relajación.
- Céntrese en la respiración...
- Déjela fluir, no ejerza ninguna influencia.
- Repita para sus adentros, "inspirar"... "expirar"... "relax".
- Céntrese en la respiración...
- Con cada expiración su relajación es más profunda...
- Déjese invadir por la agradable sensación de relajación...

VUELTA

- Vamos a volver al estado de alerta.
- Ahora poco a poco..., mueva sus dedos.
- Mueva los tobillos..., sacuda las piernas...
- Doble los brazos...
- Sacuda las manos.
- Estire los brazos...
- Estírese totalmente...

- Cuando quiera, abra lentamente los ojos...

Ejercicios de Relajación - Fase II

- En la posición más cómoda que ahora pueda adoptar, cierre suavemente los ojos.
- Deje los músculos lo más sueltos posible... y empiece a relajarse.
- No se preocupe por sus pensamientos, déjelos fluir, que vengan y se vayan.
- Tense ligeramente su mano y brazo derecho...
- Observe la tensión en su brazo y mano...
- Ahora relaje más y más...
- Observe la sensación agradable al pasar los músculos de un estado ligeramente tenso a un estado de relajación...
- Observe cómo los músculos de su mano y brazo se van relajando...
- Intente también dejar los dedos muy relajados...
- Observe la relajación del dedo pulgar, índice, corazón, anular y meñique...
- Observe si queda algo de tensión en sus brazo y mano...
- Si encuentra algo de tensión intente eliminarla evocando las sensaciones de relajación que ya conoce. (Si no pudiera hacerlo vuelva a tensar ligeramente, mantenga un poco y suelte). Aunque no encuentre tensión intente relajar un poco más...
- Tense ligeramente su mano y brazo izquierdo...
- Observe la tensión en sus brazo y mano...
- Ahora relaje más y más...
- Observe la sensación agradable al pasar los músculos de un estado ligeramente tenso a un estado de relajación...
- Observe cómo los músculos de sus mano y brazo se van relajando...
- Intente también dejar los dedos muy relajados...
- Observe la relajación del dedo pulgar, índice, corazón, anular y meñique...
- Observe si queda algo de tensión en sus brazo y mano...
- Si encuentra algo de tensión intente eliminarla evocando las sensaciones de relajación que ya conoce. (Si no pudiera hacerlo vuelva a tensar ligeramente, mantenga un poco y suelte). Aunque no encuentre tensión intente relajar un poco más...

- Ahora repita sólo el ejercicio con ambas manos y brazos...
- Y sienta cómo se van relajando los músculos cada vez más. Sus brazos y manos según se van relajando se vuelven pesados... calientes.
- Concentre toda su atención en las sensaciones asociadas con la relajación que fluyen espontáneamente por los músculos de sus brazos.
- Deje los brazos relajados y concéntrese seguidamente en la cara...
- Tense ligeramente su frente levantando las cejas, cierre con fuerza los ojos y arrugue la nariz.
- Ahora relaje...
- Su frente se alisa..., al tiempo que se relaja la frente, lo hace también la bóveda del cráneo.... Sus ojos y párpados se relajan. No haga fuerza para mantener sus ojos cerrados, deje caer los párpados suavemente.
- Al mismo tiempo, sienta cómo se relaja su nariz...
- Observe si queda algo de tensión en su frente, ojos y nariz...
- Ahora relaje.... Deje la parte superior de su cara lo más relajada posible.
- Sigamos ahora con los músculos de la boca. Tense ligeramente toda la boca, apriete las muelas y los labios...
- Y ahora relaje...
- Al relajar la boca déjela entreabierta para que la relajación fluya espontáneamente hacia sus mejillas.
- Observe si queda algo de tensión en su boca... e intente eliminarla.
- Relaje.... Profundice en su relajación dejando los músculos lo más blandos posible
- Relaje toda su cara.
- Que su frente se alise...
- Que los párpados pesen...
- Trate que su boca quede muy relajada, que se relajen las mejillas...
- Abandónese a la sensación de tranquilidad que le invade, al relajar los músculos de su cara cada vez más...
- Céntrese ahora en la nuca. Tense un poco el cuello y la nuca...
- Observe esta tensión...
- Ahora relaje.
- Observe si queda algo de tensión en su cuello y nuca...

- Relaje...
- Disfrute de las sensaciones de los músculos a medida que se aflojan, se alisan, se calman, y se relajan más y más profundamente.
- Céntrese en sus hombros y en la parte superior de la espalda...
- Tense ligeramente los hombros...
- Deje ahora que sus hombros se relajen...
- Sienta la agradable sensación de relajación...
- Observe si queda algo de tensión en sus hombros y espalda...
- Relaje.... Siempre es posible relajar un poco más, elimine toda la tensión que haya encontrado dejando sus músculos lo más blandos posible.
- Sienta cómo se expande la relajación hacia el cuello, la nuca y la cara.... A los brazos y manos.
- Hasta la punta de los dedos...
- Sienta las sensaciones de la relajación profunda, completa, en esos músculos.
- Concéntrese en la respiración.
- En la inspiración y la espiración...
- Inspire...
- Mantenga el aire por breve tiempo después de la inspiración...
- Observe la tensión en el pecho...
- Ahora espire...
- Observe cómo se relaja el pecho al espirar...
- Al expulsar el aire, repita en su interior la palabra "relax"..., "inspirar"... "espirar"... "relax"...
- Observe la sensación de tranquilidad que invade todo el cuerpo...
- Repita Vd. solo este ejercicio cuatro veces...
- Concentrándose en como al expulsar el aire suavemente sus músculos ya relajados se relajan un poco más.
- Seguidamente dirija su atención a la región del vientre...
- Ténselo ligeramente...
- Observe esta tensión...

- Ahora deje que su vientre se relaje...
- Relaje más y más...
- A medida que piensa en la relajación y en dejar los músculos sueltos, los sentirá más flojos... y relajados.
- Libere los músculos según los vaya notando más y más profundamente relajados ..
- Ahora vuelva a concentrarse en la respiración...
- Repítase suavemente la palabra "relax" al expulsar el aire, "inspirar"... "expirar"... "relax"...
- Y abandónese cada vez más a la relajación...
- Procure que aumente la relajación con cada espiración...
- Seguidamente haga una ligera tensión en sus piernas y pies, lleve los dedos de los pies hacia su cara, tensando así las pantorrillas, muslos y glúteos...
- Relaje ahora sus piernas y pies...
- Observe el cambio, de la ligera tensión a la relajación profunda...
- Relaje los músculos más y más...
- Intente que su relajación sea más y más profunda...
- Observe si queda algo de tensión en sus piernas y pies... y ahora relaje...
- Las piernas están cada vez más relajadas y pesadas.
- Ahora este estado profundo de relajación se está desplazando hacia todas las áreas de su cuerpo.
- La relajación va subiendo por los pies, por las piernas a la espalda, a los hombros..., a la nuca..., a la cara..., a los brazos y manos, hasta la punta de los dedos...
- Cada vez se siente más y más confortablemente relajado. Es capaz de sentir las agradables sensaciones de la relajación a medida que se va relajando más... y más, disfrute de las sensaciones de tranquilidad, bienestar y paz que acompañan a la relajación.
- Ahora repase Vd. mismo de nuevo todos los músculos. Intente profundizar la relajación con cada espiración...
- Empiece con las manos...
- Céntrese de nuevo en la respiración.... Y repítase la palabra "relax" al expulsar el aire.
- Relájese cada vez más con cada espiración.
- Introducir la escena relajante elegida anteriormente.

VUELTA

- Vamos a volver al estado de alerta.
- Ahora poco a poco... mueva sus dedos.
- Mueva los tobillos... sacuda las piernas...
- Doble los brazos...
- Sacuda las manos
- Estire los brazos...
- Estírese totalmente...
- Cuando quiera, abra lentamente los ojos...

ANEXO - FASE II

En caso de que el usuario utilice la cinta, se le instará a darse el mismo las instrucciones: observar la sensación de relajación, cambio de sensación al pasar de tensión a relajación, de relajación inicial a relajación profunda, "relax", al espirar, no piense en nada, sólo en la agradable sensación de relajación, disfrutar de la relajación, etc.

Además hacer que se centren ellos mismos en la relajación profunda. Instarles una y otra vez a que se relajen, aunque crean estar ya completamente relajados.

Ejercicios de Relajación - Fase III

- Se elimina la fase de tensión parcial. Al inicio se induce un estado de tensión general en todo el cuerpo.
- Tense todos los músculos de su cuerpo:
- Haga un puño con ambas manos
- Doble los codos
- Arrugue toda la cara
- Tense la nuca
- Levante los hombros
- Contraiga el vientre y las piernas

- Observe la tensión de su cuerpo...
- Y ahora suelte de golpe y note el alivio inmediato.
- Más y más...
- Céntrese ahora en sus manos y brazos.
- Intente Vd. descubrir el resto de tensión que le queda... y obsérvelo...
- Relaje...
- Relaje más y más sus manos y brazos...
- Intente Vd. relajarse cada vez más...
- Sienta las agradables sensaciones de relajación y tal vez de pesadez y calor que empiezan a fluir por sus músculos. Deje reposar sus brazos suavemente de forma que no tenga que hacer ningún esfuerzo para mantenerlos.
- Sienta cómo pesan sus brazos... y manos.
- Sienta el calor de sus manos...
- Seguidamente concéntrese en la parte superior de la cara: frente, ojos y nariz...
- Ahora relájela todo lo que pueda...
- Intente relajarse más y más...
- Deje la frente como una superficie lisa. Los párpados caen suavemente, no haga ningún esfuerzo para mantener los párpados cerrados, la nariz está relajada...
- Observe la sensación agradable de relajación...
- Observe su boca. Si queda en ella algo de tensión, relájela...
- Intente relajar los labios y mejillas un poco más...
- Ahora toda su cara está relajada...
- Su frente es una superficie lisa...
- Sus párpados caen suavemente y pesan...
- Las mejillas están relajadas...
- Sus labios ligeramente abiertos.
- El maxilar inferior está relajado...
- Sienta las sensaciones de la relajación profunda, completa, en esos músculos.
- Deje irradiar la relajación a la nuca y a los hombros...
- Disfrute de la sensación agradable de relajación...

- Intente sacar el último resquicio de tensión de su nuca y hombros.
- Disfrute de las sensaciones de los músculos a medida que se aflojan, se alisan, se calman y se relajan más y más profundamente.
- Concéntrese en la relajación de los hombros, de la nuca, de la cara, de los brazos y de las manos...
- Note cómo los músculos van estando más y más profundamente relajados.
- Disfrute de la sensación agradable de relajación...
- Ahora céntrese en la respiración, en la forma cómo entra y sale el aire de sus pulmones...
- Repítase la palabra relax al expulsar el aire.
- Observe que cada vez que espira, el pecho se relaja...
- Disfrute de la relajación, al espirar lentamente...
- Observe la sensación de paz que va invadiendo todo su cuerpo....
- Cada vez se siente más y más relajado. Su respiración es regular y relajada. Cada vez que expulsa el aire, extiende la relajación por todo su cuerpo.
- Repita solo el ejercicio.
- Otra vez inspire...
- Céntrese ahora en su vientre.... Observe si queda algo de tensión en él... y relaje
- Céntrese ahora en sus piernas...
- Vea si en ellas existe un resquicio de tensión... en las pantorrillas, en los muslos, en los glúteos...
- Relájelos...
- Relájese más y más. Observe las sensaciones agradables de relajación que surgen en ellas espontáneamente.
- Repase ahora Vd. mismo una vez más todos los músculos.
- Intente profundizar la relajación con cada espiración...
- Empiece con las manos...
- Sienta cómo todo Vd. pesa en la colchoneta...
- Cada vez se siente más y más confortablemente relajado. Es capaz de sentir las agradables sensaciones de la relajación a medida que va entrando en un estado más y más profundo de relajación.
- Vuelva a centrarse en la respiración..., repitiendo la palabra relax al expulsar el aire.

- Déjela fluir naturalmente..., como la relajación...
- Relájese cada vez más con cada espiración...
- No piense en nada.. sienta sólo la sensación agradable de relajación.
- Introducir la imagen relajante.

VUELTA

- Vamos a volver al estado de alerta.
- Ahora poco a poco... mueva sus dedos.
- Mueva los tobillos... Sacuda las piernas...
- Doble los brazos...
- Sacuda las manos.
- Estire los brazos...
- Estírese totalmente...
- Cuando quiera, abra lentamente los ojos...

Ejercicios de Relajación - Fase IV

1. Tensión general con inspiración. Espirar y soltar toda la tensión.
2. Palabra Clave manos y brazo
3. Palabra Clave cara
4. Palabra Clave cuello, nuca
5. Palabra Clave hombros
6. Respiración (palabra clave)
7. Palabra Clave vientre
8. Palabra Clave piernas

DOCUMENTO 2.

LISTA DE REFORZADORES

Con este ejercicio nos será posible identificar aquellas cosas agradables para cada uno de nuestros alumnos, y más tarde podremos utilizarlas para reforzar sus logros con el entrenamiento en relajación.

1º Elogios: Lo estás haciendo muy bien, sigue así.

2º Prestar atención.

3º

4º

5º

6º

7º

DOCUMENTO 3.

DATOS PERSONALES

Datos básicos necesarios antes de comenzar el entrenamiento en relajación:

Nombre y Apellidos

Domicilio

Teléfono

Fecha de nacimiento

Nivel académico

Profesión.....

Estado civil.....

Número de hijos.....

Diagnóstico

Medicación.....

Tensión arterial.....

Lentes de contacto..... SINO

Existe algún problema físico que le impida la contracción de algún músculo de su cuerpo
..... SINO

Músculos afectados.....

Por qué realiza el entrenamiento?

Experiencia previa en relajación

Terapeuta que realiza el entrenamiento

Observaciones.....

.....

DOCUMENTO 4.
LISTA PERSONAL DE SITUACIONES

Fecha	Situaciones o personas tranquilizantes	Situaciones o personas estresantes
Lunes	Paseo por el parque, me gusta la luz del otoño...	El autobús llega tarde, voy con retraso,...
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

DOCUMENTO 5.

HOJA DE REGISTRO

INSTRUCCIONES

TODOS TENEMOS SITUACIONES ANTE LAS QUE NOS SENTIMOS MOLESTOS, NERVIOSOS, TRISTES O ENFADADOS VAMOS A RECOGER AQUELLOS MOMENTOS EN LOS QUE NOS ENCONTRAMOS MAL, ENTENDIENDO POR MAL CUALQUIER EMOCIÓN NEGATIVA Y LOS VAMOS A APUNTAR.

VAMOS A APUNTAR:

1. PRIMERO LA FECHA Y LA HORA DEL DÍA.
2. EL GRADO DE MALESTAR, AUNQUE NOS ENCONTREMOS MAL UNAS VECES ESTAMOS MEJOR Y OTRAS PEOR, VAMOS A PONER UN GRADO A NUESTRO MALESTAR, SIENDO 0 ESTAR BIEN O RELAJADO Y 10 ESTAR MUY ALTERADO.
3. DESPUÉS LA SITUACIÓN, LA SITUACIÓN ES: DONDE ESTAMOS, CON QUIEN Y QUÉ HACEMOS EN ESE MOMENTO.
4. SEGUIMOS DESCRIBIENDO LO QUE PENSAMOS, EL PENSAMIENTO ES AQUELLO QUE ME DIGO YO A MI MISMO EN UN MOMENTO DETERMINADO.
5. POR ULTIMO AÑADIMOS LO QUE HACEMOS EN ESE MOMENTO ANTE ESTA SITUACIÓN.
6. SI QUERÉIS PODÉIS AÑADIR CUALQUIER COMENTARIO QUE OS PAREZCA IMPORTANTE Y NO HAYÁIS PODIDO PONER EN OTRA COLUMNA.

RELAJACIÓN Y CONTROL EMOCIONAL: BIOFEEDBACK

HOJA DE REGISTRO N°:

NOMBRE Y APELLIDOS:

Siendo 0 estar relajado y 10 encontrarse muy mal.

DOCUMENTO 6.

LISTA PERSONAL DE IMÁGENES RELAJANTES

Para poder identificar las imágenes relajantes que se introducen al final de las sesiones de relajación es importante que cada alumno comunique sus propias situaciones relajantes.

Lista de situaciones relajantes

1. Tomar un baño de sales
2. Estar tumbado en la playa un día de primavera
3. Pasear por un bosque
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

DOCUMENTO 7.
CUESTIONARIO PARA EVALUAR
EL ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

Evalúe de cero a diez:

1. Su dominio de la técnica

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. La utilidad de la técnica

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Su concentración (ahora) durante los ejercicios

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Su satisfacción por haber aprendido esta técnica

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Su satisfacción con el terapeuta

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10