

HABILIDADES PARA AFRONTAR PROBLEMAS:

Relajación muscular

Sirve para: dormir mejor, la ansiedad, las preocupaciones, la ira y el dolor.

¿Qué es? Contraer y luego relajar cada músculo del cuerpo, de la cabeza a los dedos de los pies.

¿Qué necesito? ¡Realmente no necesitas ninguna herramienta más que el cuerpo y un lugar cómodo para hacer que esto funcione! Algunas otras cosas que pueden ayudar:

- Si tienes algún problema médico, habla primero con tu médico acerca de si esto es seguro para ti.
- Una pelota para apretar o antiestrés.
- Un guion o un CD de relajación.

¡Consulta la sección Consejos para descubrir cómo estos elementos pueden ayudarte!

¿Cuándo pongo en práctica la relajación muscular?

- 2 a 3 veces al día para aliviar el estrés o mantener la calma y la relajación.
- Haz esto cada vez que te sientas nervioso, estresado, enojado o molesto.
- Utiliza esta técnica antes de las situaciones que te ponen nervioso (como recibir una vacuna).
- Prueba la relajación muscular antes, durante o después de situaciones prolongadas e incómodas, como un tratamiento médico prolongado.

¿Cómo la hago?

1. Ponte en una posición cómoda.
2. Comienza tomando de 5 a 10 respiraciones abdominales.
3. Contrae todos los músculos de la cara: ojos, mejillas, nariz, frente (arruga la cara). Mantén la contracción con fuerza y cuenta hasta 10. Luego suelta la tensión y siente cómo los músculos de la cara se relajan.



4. Ahora haz lo mismo con cada músculo del cuerpo bajando desde la cara:
 - a. Mandíbula (aprieta los dientes, muerde como si tuvieras un caramelo duro en la boca).
 - b. Hombros y cuello (levanta los hombros hasta las orejas).
 - c. Espalda (arquea la espalda y trata de acercar los hombros).
 - d. Estómago (endurece el estómago como una roca).
 - e. Brazos (levanta los brazos hacia el techo o apriétalos contra el cuerpo)
 - f. Manos (simula que estás apretando algo con fuerza en la mano).
 - g. Piernas.
 - h. Pies y dedos de los pies.
5. Imagina una agradable sensación de calor o pesadez recorriendo el cuerpo mientras relajas los músculos.
6. Nota la diferencia entre cómo sientes el cuerpo y los músculos cuando están tensos y cómo cuando están relajados. ¿Te sientes como un robot rígido cuando estás en tensión? ¿Te sientes como un peluche viejo y flácido o como una cadena de espaguetis húmedos y cocidos cuando estás relajado?

Consejos:

- Usa tu pelota antiestrés cada vez que se supone que debes tensar los músculos, especialmente cuando te concentras en los músculos de los brazos y las manos o contraes todos los músculos del cuerpo al mismo tiempo.
- Si te resulta difícil llevar a cabo la relajación por tu cuenta, puedes pedirle a tu mamá o papá que te guíe a través de un ejercicio de relajación muscular. Tal vez tú y sus padres puedan imaginar juntos situaciones que puedan ayudarte a tensar los músculos. Por ejemplo, tal vez fingir que tienes un caramelo duro en la boca puede ayudarte a apretar la mandíbula. O tal vez fingir que eres una tortuga y necesitas meter la cabeza en el caparazón puede ayudarte a tensar los hombros y el cuello.

¿Cómo puede ayudarme la relajación muscular? Todos los músculos del cuerpo pueden ponerse muy tensos cuando estás estresado, preocupado y enojado. Cuando sientes dolor en un área del cuerpo, también puedes notar que los músculos en otras áreas del cuerpo se tensan. Cuando aprietas un músculo lo más fuerte que puedes y luego lo sueltas, en realidad relaja el músculo más de lo que estaba antes. El músculo en realidad no tiene otra opción: cuando tensas un músculo y luego lo sueltas, tiene que relajarse. Esto es genial porque nos da un poco de control sobre el estado de nuestros cuerpos. Después de tensar y relajar los músculos, el músculo puede sentirse tibio y con un hormigueo, lo cual es solo una señal de que está soltando la tensión y relajándose. Cuando repitas esto en todos los grupos musculares del cuerpo, ¡te sentirás relajado cuando termines con este ejercicio! Lo bueno de esto es que los músculos relajados necesitan menos oxígeno. Entonces, cuando los músculos estén relajados, la respiración se ralentizará y el corazón latirá más lento. Y todo esto funciona en conjunto para ayudarte sentirte tranquilo y relajado.