

Apéndice 1: Imágenes Guiadas y Relajación Muscular Progresiva

Una guía de entrenamiento de relajación modificado de Koeppen, 1974; citado en Ollendick, T. H. y Cerny, J. A. (1981). Terapia clínica del comportamiento con niños. Nueva York: Plenum Press.

Pídale a los estudiantes que se sienten cómodamente en sus sillas nuevamente, o que se acuesten en el piso y lea el guión a continuación. Al igual que en el ejercicio anterior, es posible que desee que se sienten dándose la espalda unos a otros para minimizar la timidez y la risa.

[Nota: si el tiempo es limitado, puede realizar el ejercicio de relajación muscular una vez por cada parte del cuerpo]

“Este ejercicio es una forma de relajar los músculos del cuerpo. Solo escucha mi voz y sigue mis instrucciones. Si no se siente cómodo con algo, no necesita hacerlo”.

Manos y Brazos

Imagina que tienes un limón entero en cada una de tus manos. Ahora exprímelos con fuerza. Intenta exprimir todo el jugo. Siente la tensión en tus manos y brazos mientras aprietas. Ahora suelta los limones y tus brazos. Observa cómo se sienten tus músculos cuando están relajados. Toma otro limón en cada mano y exprímelos. Intenta apretar este más fuerte que el primero. Así es. Muy duro. Ahora suelta tus limones y relájate. Mira cuán mejor se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Bueno. Ahora relájate y deja que el limón caiga de tu mano.

Brazos y Hombros

Ahora, finge que eres un gato peludo y perezoso. Quieres estirarte. Estira los brazos hacia delante. Levántalos sobre tu cabeza. Ahora hacia atrás de tu cabeza. Siente el tirón en tus hombros. Estíralos aun más. Ahora solo deja que tus brazos caigan a tu lado. De acuerdo, gatito, estírate de nuevo. Estira tus brazos delante de ti. Levántalos sobre tu cabeza. Tíralos hacia atrás, hacia atrás. Tira con fuerza. Ahora déjalos caer rápidamente. Bueno. Observa cómo tus hombros se sienten más relajados y siente lo bien que es estar relajado. Se siente bien, se siente cálido y se siente apacible.

Hombros y Cuello

Ahora finge que eres una tortuga. Estás sentado en una roca cálida junto a un estanque agradable y tranquilo ¡Oh, oh! Sientes peligro. Hala tu cabeza hacia tu caparazón. Intenta tirar de tus hombros hacia arriba de las orejas y empuja tu cabeza hacia los hombros. Agárrate fuerte. No es fácil ser una tortuga en un caparazón. El peligro ya pasó. Puedes salir a la cálida luz del sol y, una vez más, puedes relajarte y sentir el cálido sol. ¡Ahora, cuidado! Más peligro date prisa, tira de tu cabeza vuelve a tu caparazón y abrázalo fuerte. Tienes que estar bien cerrado para protegerte. Bueno, puedes relajarte ahora. Saca la cabeza y relaja los hombros. Nota cuan mejor se siente estar relajado que estar todo apretado. Nada de qué preocuparse. Nada que temer. Tú te sientes bien.

Cara y Nariz

Aquí viene una vieja molesta mosca. Ha aterrizado en tu nariz. Intenta sacarla sin usar tus manos. Así es, arruga la nariz. Has tantas arrugas en tu nariz y cara como puedas. Arruga la nariz y los ojos fuertemente. Bueno. La has ahuyentado. Ahora tú puedes relajar tu nariz y tu cara. Vaya, aquí vuelve de nuevo. Ahuyéntala. Arruga tu cara y nariz fuertemente. Sostenlo tan fuerte como puedas. Está bien, se fue volando. Puedes relajar tu cara. Entonces, cuando relajés tu nariz, toda tu cara también se relajará. Y eso se siente bien. Deja ir tu cara tranquila, sin arrugas en ningún lado. Tu cara se siente agradable, suave y relajada.

Estomago

¡Oye! Aquí viene un lindo elefante bebé. Pero él no está mirando a dónde va. El no te ve acostado en la hierba, y él está a punto de pisar tu estómago. Pon tu estomago muy duro. Aprieta los músculos de tu estómago realmente apretados. Aguántalo. Parece que él va en la otra dirección. Puedes relajarte ahora. Deja que tu estómago se ablande. Deja que esté tan relajado como puedas. Eso se siente mucho mejor. ¡Oh no! Él viene para acá otra vez. Prepárate. Aprieta el estómago. Muy duro. Si te pisa cuando tienes el estómago duro, no te dolerá. Convierte tu estómago en una roca. Está bien, se va en otra dirección de nuevo. Puedes relajarte ahora. Trata de asentarte, ponte cómodo y relajado. Observa la diferencia entre un estómago apretado y uno relajado. Así es como queremos que te sientas: agradable, cómodo y relajado.

Piernas y pies

Ahora imagina que estás descalzo en un gran charco de barro. Aplasta los dedos de los pies en el lodo. Intenta meter los pies hasta el fondo del charco de lodo. Probablemente necesites tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia abajo, separe los dedos de los pies y siente el barro aplastarse entre los dedos de los pies. Ahora sal del charco de lodo. Relaja tus pies. Suelta tus dedos de los pies y siente lo bonito que es eso. Se siente bien estar relajado. De vuelta al charco de lodo. Aplasta tus dedos de los pies hacia abajo. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar los pies hacia abajo. Empuja tus pies. Difícil. Intenta exprimir ese charco de barro hasta secarlo. Bueno. Vuelve ahora. Relaja tus pies, relaja tus piernas, relaja los dedos de tus pies. Se siente tan bien estar relajado. Sin tensión en ningún lado. Te sientes un poco cómodo y contento.

"Con un último respiro, volvamos a sentarnos en nuestras sillas y agitemos un poco nuestros brazos y piernas para despertarlos, listos para terminar el grupo. ¿Cómo se sienten todos [Espere respuestas y proporcione comentarios apropiados]? Todos ustedes comenzaron a verse bastante relajados y yo también me sentí relajado. ¿Alguien quieren compartir una parte que le gustó más o algo que le resultó más difícil [esperar y procesar brevemente las respuestas]?"