



UNIVERSITAT DE BARCELONA



Hacia la conquista de la serenidad

Curs 2009-2010

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Verònica Rodríguez Neira

Tutora: Esther García Navarro



*Projecte Final del Màster en Educació Emocional i
Benestar
subjecte a una llicència de Creative Commons:*



[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Màster en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del seu contingut.

Per a citar l'obra:

Rodríguez Neira, V. (2010). *Hacia la conquista de la serenidad. Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/67973>



UNIVERSITAT DE BARCELONA
FACULTAT DE PEDAGOGIA
Dept. MIDE
Postgrau en Educació Emocional

HACIA LA CONQUISTA DE LA SERENIDAD



Nom de l'autora: Verònica Rodríguez Neira

Nom de la tutora: Esther García Navarro

Curs 2009-10

ÍNDICE

ÍNDICE	1
1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	5
2.1. Emoción y otros conceptos afines.	
Clasificación de las emociones.....	5
2.1.1. ¿Qué son las emociones?.....	5
2.1.2. Clasificación de las emociones	6
2.1.3. Aproximación a algunas emociones	9
2.2. ¿Por qué las emociones son tan complejas?	11
2.3. Teorías de las emociones. El cerebro emocional.....	12
2.3.1. Teorías de la emoción	12
2.3.1.1. El enfoque biológico.	13
2.3.1.2. La tradición psicofisiológica	14
2.3.1.3. La tradición neurológica.	14
2.3.1.4. Teorías de la activación (arousal): multidimensionalidad.	14
2.3.1.5. Teorías cognitivas.	15
2.3.2. El cerebro emocional.....	16
2.4. Educación emocional.	17
2.4.1. Breve reseña histórica	17
2.4.2. Concepto de Educación Emocional	19
2.4.3. Objetivos de la Educación Emocional	19
2.4.4. Los contenidos de la Educación Emocional	20
2.5. Conciencia emocional y regulación emocional	20
2.5.1. Conciencia emocional	20
2.5.2. La regulación de las emociones.....	21
2.5.3. El afrontamiento.....	22
2.5.4. ¿Es posible aprender a manejar los sentimientos y las emociones?.....	22
2.6. Doce técnicas de relajación.....	23
2.6.1. Auto-observación	25
2.6.2. La respiración	26
2.6.3. Visualización	28
2.6.4. Silencio mental.....	30
2.6.5. La voz y el habla	30
2.6.6. La relajación.....	32
2.6.7. Conciencia sensorial	34
2.6.8. La postura	35
2.6.9. La energía corporal.....	36

2.6.10. El movimiento	37
2.6.11. El <i>Focusing</i>	39
2.6.12. Centramiento	41
2.7. Terapia racional emotivo-conductual: reestructuración cognitiva.	42
3. PROYECTO: INTERVENCIÓN PARA ADULTOS.....	45
3.1. Objetivos	45
3.2. Contenidos	46
3.3. Temporalización.....	46
3.4. Actividades	49
3.4.1. Conciencia emocional	49
3.4.1.1. ¿Qué entendemos por emoción?	49
3.4.1.2. Complejidad de las emociones	50
3.4.1.3. La autoobservación.....	51
3.4.1.4. La respiración.....	53
3.4.1.5. La visualización	57
3.4.2. Regulación emocional.....	62
3.4.2.1. Silencio mental	62
3.4.2.2. La voz y el habla	67
3.4.2.3. La relajación	69
3.4.2.4. La conciencia sensorial.....	74
3.4.2.5. La postura.....	79
3.4.2.6. La energía corporal.....	82
3.4.2.7. El movimiento	87
3.4.2.8. El <i>focusing</i>	91
3.4.2.9. Centramiento	97
4. CONCLUSIONES	101
5. ANEXOS	103
5.1. Diez consejos para el moderador de las actividades.....	103
5.2. Diez consejos para el participante de las actividades.....	104
5.3. Posturas básicas de relajación.....	104
5.4. Poesía para la actividad: Relajarse con poesía	105
5.5. Ficha de evaluación de la sesión.....	106
5.6. Relajación Muscular Progresiva (ampliación)	107
5.7. Cuadro de canales sensoriales para la actividad: Mi canal sensorial.....	109
5.8. Poesía rica en figuras sensoriales para actividad: Colorear una poesía.....	109
5.9. Siluetas que representan nuestra corporalidad (izquierda=frontal; derecha=dorsal).....	110
6. BIBLIOGRAFIA	112

1. INTRODUCCIÓN

Hace años alguien me dijo que me faltaba autocontrol. Y quien me lo dijo era digno de crédito. Desde entonces he ido buscando e intentando entender qué es eso del autocontrol, exactamente.

Empecé a interesarme por la inteligencia emocional y leí los dos bestsellers del Daniel Goleman: *Inteligencia emocional* y *La Práctica de la inteligencia emocional*; entendía el concepto, pero no llegaba a saber como aplicarlo.

Durante el curso 2009-10 he realizado el posgrado en Educación Emocional en la Universidad de Barcelona. Entre las diversas sesiones que conforman el posgrado, y la realización del proyecto me he ido imbuyendo del concepto de *relajación* y su relación con el autocontrol.

He ido entendiendo que el autocontrol no es algo que se improvisa en el momento en que se tiene que poner en práctica, sino que es algo que se ha de cultivar previamente.

Con la lectura del libro de Luis López González, *Relajación en el aula*, he profundizado en la relajación como técnica de autorregulación de la respuesta emocional. Poco a poco he ido descubriendo que el autocontrol tiene que ver con el tema de las emociones y su gestión.

He llegado pues a la conclusión de que la *conquista de la serenidad* es posible si uno aprende a canalizar sus emociones en positivo. Quiero pues compartir esta convicción y la manera de hacerla posible.

Por ello presento un programa de intervención para adultos cuya finalidad es que éstos aprendan a regular sus emociones, teniendo en cuenta que el paso previo es tomar conciencia de la vivencia personal de las mismas.

En un primer apartado de este trabajo sentaré las bases conceptuales en las que se fundamenta el programa de intervención. Incluiré pues el concepto de emoción y otros conceptos afines. Presentaré la clasificación de las emociones de Rafael Bisquerra, las emociones básicas, y una tabla con diversos aspectos de algunas emociones.

Plantearé porqué las emociones son tan complejas basándome en los tres componentes que poseen.

A continuación haré una breve referencia a las teorías más importantes sobre las emociones (*Darwin, W. James, Cannon, Arnold, Lazarus, etc.*), y a los conocimientos esenciales sobre el *cerebro emocional*. Todo ello nos llevará de la mano a ver qué es la Educación Emocional.

Veremos la trayectoria histórica de la Educación Emocional, su definición, sus objetivos y contenidos.

De dichos objetivos, nos detendremos en los dos fundamentales de nuestro proyecto: hablaremos de **conciencia emocional** y **regulación emocional**; describiremos qué es el afrontamiento (*coping*), y

responderemos a la pregunta de si realmente es posible tener un control sobre las propias emociones.

Dentro de la fundamentación teórica expondremos también doce técnicas para adquirir las competencias de conciencia emocional y regulación emocional, recogidas del programa Treva (técnicas de relajación vivencial en el aula) de Luis López.

Cerraremos el apartado de fundamentación teórica con la terapia racional emotivo–conductual (TREC) de Albert Ellis, haciendo especial hincapié en la *reestructuración cognitiva* como técnica base de dicha terapia.

En el siguiente apartado general, presentaremos el programa de intervención para adultos, cuya estructura es la conocida: objetivos, contenidos, temporalización y actividades que se desprenderán, en su mayoría, de las 12 técnicas del programa TREVA, y que dividiremos en dos grandes grupos según los dos objetivos generales del programa: conciencia emocional y regulación emocional. No obstante, somos conscientes de que ambos objetivos se superponen constantemente en su proceso de adquisición.

En otro apartado recogeremos las conclusiones de nuestro trabajo y las futuras líneas de investigación que se proponen.

Finalmente en los anexos se adjuntará material necesario para llevar a cabo algunas de las actividades que incluimos, así como algunos consejos comunes para aplicar en todas ellas.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Emoción y otros conceptos afines. Clasificación de las emociones.

2.1.1. ¿Qué son las emociones?

Vamos a delimitar el concepto de emoción, ya que a menudo se confunde con otros que en el lenguaje coloquial se utilizan como sinónimos: emoción, sentimiento y afecto. Aún así hemos de admitir que la complejidad de los estados emocionales dificulta la precisión de dichos conceptos.

Para ello me basaré en la obra de Rafael Bisquerra, *Educación Emocional y bienestar*.

La **emoción** puede ser definida como un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que puede ser fuerte. Son reacciones afectivas, más o menos espontáneas, ante eventos significativos. Implica una evaluación de la situación para disponerse a la acción. La duración de una emoción puede ser de algunos segundos a varias horas.

En cuanto a la definición de **sentimiento**, no llega a tener un sentido unívoco. Lazarus define sentimiento como el componente subjetivo o cognitivo de las emociones, es decir la experiencia subjetiva de las emociones. En otras palabras, la etiqueta que la persona pone a la emoción. Para otros autores un sentimiento es una emoción que se prolonga en el tiempo (Bisquerra, R. 2008: 67). Según Antonio Damasio sentimiento es la percepción de la biología de una emoción. Es la percepción del estado del cuerpo, la visión momentánea de una parte de este paisaje del cuerpo (Damasio, A. 2006: 12-13).

Pongamos un ejemplo: Un ser querido me hace un regalo. La emoción nace de manera espontánea debido a un estímulo (el regalo), a continuación surge una valoración primaria o automática de ese estímulo: indiferente, dañino o beneficioso (en este ejemplo beneficioso). La emoción es aguda y pasa rápida, pero puede convertirse en sentimiento.

En el momento que tomamos conciencia de las sensaciones (alteraciones) de nuestro cuerpo al recibir ese estímulo, **la emoción se convierte en sentimiento**. Es decir, en el momento que notamos que nuestro organismo sufre una alteración (mariposas en el estómago,...) y somos conscientes de ello, etiquetamos lo que estamos sintiendo (la emoción) con un sello específico, en este ejemplo tendríamos un sentimiento de sorpresa, placer, alegría, satisfacción,... Aún así los sentimientos pueden persistir en ausencia de estímulos externos, cuando son generados por nosotros mismos. Por ello varios autores como Le Doux (1999) definen sentimiento como emociones voluntarias.

El **afecto** es la cualidad de las emociones, que puede ser positiva (afecto positivo) o negativa (afecto negativo), si bien la palabra afecto tiene una connotación positiva, a menos que se especifique lo contrario. Por eso, en este sentido restrictivo el afecto puede considerarse como una emoción de la familia del amor.

El **estado de ánimo** o de humor es un estado emocional de mayor duración y menor intensidad que las emociones agudas. Su duración es indefinida. Pudiendo oscilar entre horas, días, meses o incluso años. Los estados de ánimo dependen más de valoraciones globales del mundo que nos rodea que de un objeto específico (Bisquerra, R. 2008: 67).

2.1.2. Clasificación de las emociones

Encontramos distintas clasificaciones correspondientes también a distintas conceptualizaciones. Escogemos la de Rafael Bisquerra (Bisquerra, R. 2008: 96)

Este autor clasifica las emociones según el grado en que afectan al comportamiento del sujeto.

1. Emociones negativas

- **Ira:** rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia,...
- **Miedo:** temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, aprensión, inquietud, incertidumbre,...
- **Ansiedad:** angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo,...
- **Tristeza:** depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación, desesperación,...
- **Vergüenza:** culpabilidad, timidez, inseguridad, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar,...
- **Aversión:** hostilidad, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia, desdén, displicencia, disgusto,...

2. Emociones positivas

- **Alegría:** entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, felicidad, gozo,...
- **Humor:** provoca sonrisa, risa, carcajada e hilaridad.
- **Amor:** afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud,...
- **Felicidad:** gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar...

3. Emociones ambiguas: **Sorpresa, Esperanza, Compasión.**

4. Emociones estéticas

- Las producidas por las manifestaciones artísticas (literatura, pintura, escultura, música,...)

Según Bisquerra las **emociones negativas** son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente. Las **emociones positivas**, en cambio, son agradables, se experimentan cuando se logra una meta. El afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción.

Las **emociones ambiguas**, que algunos autores denominan **problemáticas** y otros **neutras**, son aquellas que no son positivas ni negativas; o bien pueden ser ambas según las circunstancias.

Conviene tener presente que “emociones negativas” no significa “emociones malas”. Es inevitable experimentar emociones negativas cuando se presentan obstáculos en nuestro camino, pero ello no debe confundirse con la maldad de la persona. Esta maldad solo es atribuible al comportamiento subsecuente a la emoción, pero no a la emoción en sí.

A su vez, conviene tener en cuenta que rara vez se producen encuentros en los que se produzca una sola emoción, pero a efectos prácticos es útil analizar cada emoción de forma independiente. Muchos analistas de las emociones han distinguido entre “emociones básicas” (primarias o fundamentales) y “emociones complejas” (secundarias o derivadas).

Las **emociones básicas** en general se caracterizan por una expresión facial característica y por una disposición típica de afrontamiento. Por ejemplo la forma impulsiva de afrontar el miedo es la huida; la de afrontar la ira es el ataque.

Las **emociones complejas** se derivan de las básicas, a veces por combinación entre ellas. No presentan rasgos característicos ni una tendencia particular a la acción. Los celos son una emoción compleja cuya forma de afrontamiento puede ser muy distinta según las personas y las circunstancias.

Los investigadores siguen discutiendo sobre qué emociones pueden considerarse como básicas. Algunos autores se han referido a “las tres grandes” (ira, ansiedad, depresión); otros han hecho referencia a “las seis básicas”: felicidad, tristeza, ira, sorpresa, miedo, disgusto (Bisquerra, R. 2008: 91-93).

Rafael Bisquerra explica cuando se producen diferentes emociones (Bisquerra, R. 2008: 97):

Ira: se produce una frustración, engaño, ofensa, agresión,....

Miedo: existe un peligro físico real e inminente.

Ansiedad: nos enfrentamos a una amenaza incierta, existencial, a un evento preocupante.

Tristeza: se experimenta una pérdida irreparable.

Vergüenza: se produce pérdida de la dignidad personal o ajena.

Culpa: se transgrede un imperativo moral.

Repugnancia: se siente aversión o asco a una sustancia, situación,....

Celos: se vive el resentimiento frente a una tercera parte por la pérdida o amenaza del afecto de otra persona.

Envidia: se quiere o desea lo que otro tiene.

Amor: se desea al otro o se participa en afecto.

Felicidad: se experimenta un estado de satisfacción y bienestar personal.

Orgullo: se produce una autovaloración positiva.

Alivio: se produce un bienestar personal como consecuencia de cesar una estimulación.

Esperanza: se tiene fe, ilusión y ansias de conseguir algo.

Compasión: nos sentimos afectados por el sufrimiento de otro y deseamos ayudarlo.

2.1.3. Aproximación a algunas emociones

Con el objeto de tener una aproximación básica de algunas emociones individualmente consideradas, ofrecemos el siguiente cuadro extraído de la obra de Bisquerra (Bisquerra, R. 2008: 99). En el se incluyen los desencadenantes de las emociones, las respuestas impulsivas que generan, el manejo o afrontamiento (*coping*) y las actividades para canalizarlas adecuadamente.

EMOCIÓN	DESENCADENANTE	RESPUESTA IMPULSIVA	MANEJO O AFRONTAMIENTO	ACTIVADES
Ira	Perjuicio, ofensa, desprecio, frustración	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Agresivas: agresión directa/indirecta/desplazada) ▪ No agresiva: implicarse en actividades/hablar para 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instrospección ▪ Ver las cosas de forma positiva ▪ Relajación y distracción ▪ Autoafirmación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Distracción: espectáculos... ▪ Actividad física: deportes, pasear ▪ Relajación
Ansiedad	Amenaza, preocupación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar situaciones que generan preocupación ▪ Técnicas de relajación ▪ Reestructuración cognitiva 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relajación (practicada a diario) ▪ Meditación
Miedo	Peligro, inseguridad, amenaza	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ataque ▪ Fuga ▪ Inmovilidad ▪ Estrés 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Superación instrumental ▪ Superación orientada a las emociones mediante una nueva valoración ▪ Superación orientada a las emociones 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reestructuración cognitiva ▪ Relajación ▪ Respiración
Tristeza	Pérdidas (algo/alguien), cambios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alcoholismo/drogas ▪ Desmotivación general ▪ Depresión/suicidio 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reestructuración cognitiva ▪ Distracción 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades placenteras: reunirse con gente, lectura, deporte, implicarse en actividades sociales...
Felicidad	Bienestar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estado de humor ▪ Realización de objetivos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meditación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Disfrute consciente
Esperanza	Temer lo peor, ansias de mejora	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rendimiento ▪ Confianza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meditación 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relajación ▪ Respiración

El estudio de las emociones individuales permite entre otras cosas un mejor conocimiento de sí mismo, para una mayor profundización sobre las características de las emociones les remitimos a la obra del autor *Educación Emocional y Bienestar* (pág. 100 y sig.)

2.2. ¿Por qué las emociones son tan complejas?

En el libro *Com ser docent i no deixar-hi la pell*, Eugènia de Pagès i Alba Reñe nos hablan de la complejidad de las emociones. Dicha complejidad estriba –en palabras de las autoras- *en que pocas veces sentimos una sola emoción en “estado puro”, sino que muchas veces sentimos más de una emoción a la vez, o una detrás de otra* (De Pagès, E., y Reñe, A. 2008:75).

Según de Pagès y Reñe, las emociones tienen tres componentes :

- **El neurofisiológico:** son las respuestas involuntarias que se producen en el cuerpo, como el rubor en las mejillas, el aumento de sudoración, la sequedad de boca, la taquicardia, el aumento de la presión sanguínea... Todos estos cambios nos avisan que algo está pasando y nos permiten poner en marcha los recursos de que disponemos para afrontar la situación.
- **El comportamental:** es la manifestación externa de la emoción y el componente que da a los otros la información de lo que está pasando. El lenguaje verbal es muy explícito: expresión del rostro, tono, volumen y ritmo de la voz, movimiento y postura del cuerpo... Ahora bien, este componente se puede disimular.
- **El cognitivo:** es lo que comúnmente denominamos *sentimiento*, es decir la vivencia subjetiva de lo que está pasando y que nos permite darle un nombre con más o menos facilidad, según el dominio del lenguaje y nuestra habilidad para reconocer los diferentes sentimientos y emociones. A veces acabamos diciendo “No se qué me pasa”, lo cual no nos ayuda a sentirnos bien.

La complejidad que va unida a las emociones radica en que ante un mismo acontecimiento cada uno siente emociones diferentes y reacciona de manera diferente. Ello es debido a que cada persona tiene esquemas emocionales diferentes, que son una síntesis organizada y compleja de nuestra experiencia emocional. Por lo tanto, para entender las emociones y reacciones propias de los sentimientos de cada persona , hay que tener en cuenta su dotación biológica, las experiencias vividas y los conocimientos aprendidos. Es más probable, por ejemplo, que una persona reaccione con un ataque de pánico a

un sonido intenso cuando previamente ha vivido los efectos de la detonación de una bomba.

Ahora bien, como afirman las autoras mencionadas, tener emociones nos han permitido como especie, llegar a donde estamos ahora, ya que hemos podido adaptarnos a los cambios que se han dio produciendo a lo largo de nuestra historia, pues nos ha ido dando información de lo que se producía a nuestro alrededor motivando así nuestra conducta. Las emociones son pues necesarias y además inevitables, pues no podemos no sentir. En lo social, nos permiten comunicar a los otros como nos sentimos y eso nos facilita también influir en su conducta. Se ha demostrado que hay una relación directa entre las áreas del cerebro que rigen las emociones y las que nos permiten tomar decisiones. Pensamos a la vez que sentimos. Las emociones también están relacionadas con la creatividad, con la capacidad de atención y con la memoria.

La actividad diaria *provoca en nosotros un cumulo de emociones que es bueno que sepamos reconocer y aceptar. Así pues al final del día hemos vivido una verdadera “ montaña rusa” sentimental.* (De Pagès, E., y Reñe, A. 2008:78-79)

Por ello es tan importante y necesaria una educación emocional que nos enseñe a reconocer nuestras emociones y a gestionarlas de manera positiva.

2.3. Teorías de las emociones. El cerebro emocional

2.3.1. Teorías de la emoción

Me basaré en la obra de R. Bisquerra *Educación emocional y bienestar* para desarrollar este apartado.

Hay una **tradición filosófica** de la cual deriva la psicológica, que se ha interesado por el estudio de las emociones. Desde Platón, pasando por Aristóteles; los estoicos, y en concreto Epicteto; los hedonistas, entre ellos Horacio; Plotino, en el siglo III. Posteriormente, desde ámbitos religiosos, se equiparó emoción a pasión, llegando a considerarse como pecado. Durante la Edad Media las emociones sólo eran tenidas en cuenta como negativas contra las que la razón había de luchar. Con el Renacimiento la emoción se independiza de la teología y la ética, y el término *afecto* sustituye al de pasión.

Juan Luis Vives (1492-1540) reconoce la importancia de las emociones en los procesos educativos. Sin embargo con Descartes (1596-1650) se vuelve a la *concepción perturbadora de las emociones... lo cual tendrá unas repercusiones en la tradición posterior.*

Otros filósofos se han ocupado también de las emociones, pero sin elaborar una teoría sobre ellas. Así: Spinoza, Locke, Hume, Kant, Hegel, Nietzsche.

Desde finales del siglo XVIII vuelve una visión positiva de la naturaleza humana, donde el paradigma es Rousseau (1712-1778)

En el siglo XIX los estudiosos se desmarcan de la filosofía para profundizar en los aspectos más psicológicos.

En el siglo XX con la filosofía existencialista, la emoción vuelve a interesar a los filósofos como Huserl, Max Scheler, Heidegger, Ricouer, J.P. Sartre, etc.

En la **literatura** en sus diversos géneros hay *un gran volumen de páginas dedicadas a las emociones*. Se caracteriza por su referencia mayoritaria a las emociones positivas, y en particular al amor. La variedad y riqueza del lenguaje utilizado constituye un gran legado para el estudio de las emociones (Bisquerra, R. 2008: 29-33).

2.3.1.1. El enfoque biológico.

Charles Darwin (1809-1882), uno de los fundadores de la biología moderna y también de la psicología, publicó en 1872 *The expression of the Emotions in Man and Animals*. Según Darwin las emociones funcionan como señales que comunican intenciones; tienden a ser reacciones apropiadas a la emergencia ante ciertos acontecimientos del entorno. Su función es aumentar las oportunidades de supervivencia en el proceso de adaptación del organismo al ambiente.

Las ideas de Darwin han influido en algunos de los enfoques y autores posteriores. Así la "tradición evolucionista" ha pasado a llamarse la "tradición biológica".

Dentro del enfoque biológico, autores como **Zajonc** (1985) destacan la primacía de lo biológico frente a lo cognitivo. En cambio, otros biólogos como, **Plutchick** (1991) o **Izard** (1979), recogen planteamientos biológicos integrándolos en la perspectiva cognitiva.

Dentro de esta tradición se ha defendido la existencia de unas pocas emociones primarias (Plutchick, 1991; Izard, 1979) que se pueden combinar entre sí para formar otras emociones derivadas o secundarias. Las emociones primarias presentan una expresión facial universal (**Ekman**, 1982) con unos patrones concretos de "feedback facial" (Izard, 1979). Las emociones y su manifestación tienen una clara función adaptativa y evolutiva (Plutchick, 1991).

Se ha demostrado que las estructuras cerebrales aprenden a correlacionar las tensiones faciales con los estados emocionales (...). La conclusión de las investigaciones es que la expresión facial puede regular la intensidad de las emociones, pero no puede sustituir una emoción por otra (**Argyle**, 1987).

2.3.1.2. La tradición psicofisiológica

Esta tradición resalta el papel de las respuestas fisiológicas periféricas (sistema nervioso autónomo y motor) en la percepción de la experiencia emocional.

Se considera el artículo de **William James** (1842-1910) "What is emotion?" publicado en la revista *Mind* en 1884, como el punto de partida en el estudio de las emociones desde la perspectiva psicofisiológica. En opinión de W. James una emoción es la percepción de cambios en el organismo como reacción a un "hecho exitante".

Paralelamente a las aportaciones de James, pero de forma independiente, el fisiólogo danés **Carl Lange** propuso en "The emotions" (1885) unos postulados similares a los de James. Por eso hoy en día se habla de la **teoría de James-Lange**.

Esta teoría, en síntesis, dice que la emoción es la percepción de cambios fisiológicos. Pone pues el énfasis en el cuerpo: sostiene que la experiencia emocional es consecuencia de los cambios corporales.

2.3.1.3. La tradición neurológica.

Esta tradición pone el énfasis en la activación del sistema nervioso central (SNC). Se inicia con **Cannon** (1927) quien se opone a la teoría de James-Lange, y propone una alternativa conocida como "teoría emergentista", "teoría neurofisiológica" o "teoría talámica", cuya confirmación experimental fue realizada por **Bard** (1928). Actualmente se conoce como la **teoría de Cannon-Bard**.

De acuerdo con esta teoría los cambios corporales cumplen una función de preparar al organismo para actuar en las situaciones de emergencia. Es la respuesta que Cannon denomina "lucha o huida" (*fight or fly*). El estímulo emocional origina unos impulsos, que a través del tálamo, llegan a la corteza cerebral. El tálamo a su vez envía impulsos a las vísceras y músculos para que produzcan cambios comportamentales. Por lo tanto la experiencia emocional y las reacciones fisiológicas son acontecimientos simultáneos que surgen del tálamo.

Cannon acertó en que la base nerviosa de la emoción es central.

En definitiva, es el Sistema Límbico el que juega un papel preponderante en las emociones.

2.3.1.4. Teorías de la activación (arousal): multidimensionalidad.

La activación es una dimensión de tipo fisiológico, subyacente en la conducta emocional, que aporta la energía para ejecutar una conducta. Esta conducta puede situarse entre los dos extremos de un continuum: la mínima activación corporal (sueño) y en el otro, la máxima activación corporal, como una emoción muy intensa (pánico, angustia, desesperación).

En 1968 **Lang** propuso la existencia de tres sistemas de respuesta emocional: cognitivo, fisiológico y motor. Esta propuesta se conoce como **teoría de los tres sistemas de respuesta emocional**. Una serie de fenómenos como discordancia y disincronía entre sistemas, avalan esta teoría, lo cual lleva a considerar la activación como un concepto multidimensional.

2.3.1.5. Teorías cognitivas.

Su característica principal aplicada a la emoción, reside en el papel que atribuyen a las cogniciones, las cuales consisten en una evaluación positiva o negativa del estímulo, realizada de manera instantánea.

Las teorías cognitivas de la emoción postulan una serie de procesos cognitivos (valoración, interpretación, etiquetado, afrontamiento, objetivos, control percibido, expectativas) que se sitúan entre la situación de estímulo y la respuesta emocional, determinando la cualidad emocional.

Veremos algunas de las aportaciones relevantes al estudio de las emociones en las últimas décadas.

- **Teoría de la valoración automática de Arnold**

Segun Arnold (1960) la secuencia emocional es:

Percepción → valoración (appraisal) → experiencia subjetiva → acción

La segunda fase de este modelo, *appraisal*, se puede traducir por valoración o evaluación. Es decir, cuando recibimos un estímulo (información, experiencia, acontecimiento, etc.), evaluamos de forma automática cómo puede afectarnos en términos de nuestro bienestar. El resultado de la evaluación puede ser positivo o negativo.

- **Teoría bifactorial de Schachter y Singer (1962)**

De acuerdo con esta teoría las emociones surgen por acción conjunta de dos factores:

1) activación fisiológica (*arousal*);

2) atribución cognitiva: interpretación de los estímulos situacionales.

El sujeto percibe su excitación fisiológica y busca una explicación a la misma, atribuyéndola a claves situacionales. La atribución causal determina el tipo de emoción.

- **El modelo procesual de Scherer**

Scherer (1993) considera que en la emoción pueden observarse cinco componentes, cada uno de ellos con sus funciones específicas. Los componentes con sus funciones entre paréntesis son:

1) procesamiento cognitivo de estímulos (evaluación del contexto);

2) procesos neurofisiológicos (regulación del sistema);

- 3) tendencias motivacionales y conductuales (preparación para la acción);
- 4) expresión motora (comunicación de intenciones);
- 5) estado afectivo y subjetivo (reflexión y registro).

Existen unos "controles de evaluación de los estímulos" que toman en consideración: a) acontecimiento; b) producto; c) atribución causal; d) potencial de afrontamiento; e) comparación con las normas externas e internas... El resultado final de esta evaluación a cinco niveles es una reacción emocional. El proceso evaluador determina la cualidad y la intensidad de la emoción.

- **Emoción y motivación en Frijda**

Frijda (1986, 1988, 1993) pone en relación la emoción con la motivación. Su teoría se conoce como la evaluación del mundo en función de los intereses propios, y sostiene que las emociones son tendencias a la acción que resultan de la evaluación de una situación que nos afecta. Y esta evaluación se hace en función de la supervivencia o bienestar. La motivación es una motivación a la acción. Este enfoque introduce la motivación y la cognición dentro de la emoción.

Por otra parte Frijda (1988) expone las leyes de la emoción. Una de ellas es la ley de asimetría hedónica, según la cual las emociones negativas tienen una mayor duración que las positivas.

- **La teoría de la valoración cognitiva de Lazarus (1991)**

Según esta teoría se dan dos procesos de valoración: primaria y secundaria.

En la valoración primaria se toman en consideración las consecuencias que pueden derivarse de la situación. Se pueden dar tres situaciones: irrelevante, benigna positiva y estresante. Esta última moviliza estrategias de afrontamiento.

En la valoración secundaria se hace un balance de la capacidad personal para afrontar la situación. El afrontamiento (*coping*) también juega un papel importante en los efectos que las emociones puedan tener y además influye en la valoración que se pueda hacer de esos efectos.

Esta interpretación o valoración (*appraisal*) se lleva a término mediante procesos cognitivos (Bisquerra, R. 2008: 33-47).

2.3.2. El cerebro emocional

Desde el punto de vista filogenético se pueden distinguir tres partes en el cerebro: la corteza cerebral, el sistema límbico y el cerebro reptiliano.

El sistema límbico juega un papel importante en la vida emocional. A través de él se transmiten las sensaciones de hambre, sed y deseo sexual.

En el sistema límbico se encuentra la *amígdala*, que es el elemento esencial de la emoción, principalmente en su relación con el neocórtex (cerebro racional).

Las sensaciones de los ojos y oídos se trasladan al tálamo (que forma parte también del sistema límbico) y de ahí mediante una sola sinapsis, llegan a la amígdala (emoción). Una segunda señal se dirige desde el tálamo al neocórtex (cerebro pensante). Este proceso permite a la amígdala iniciar la respuesta antes que el neocórtex. Esto se debe a que el neocórtex medita sobre la información recibida a través de varios niveles de circuitos cerebrales antes de tener una percepción completa de lo que acontece, y sólo después inicia una respuesta más meditada de lo que lo hace la amígdala. Este circuito indica cómo el poder la emoción obnubila la racionalidad ((Bisquerra, R. 2008: 54, 145-146).

2.4. Educación emocional.

2.4.1. Breve reseña histórica

La Educación Emocional bebe de tres referentes muy diversos pero complementarios: Movimientos de Renovación Pedagógica, Psicoterapia y Teorías de las emociones (a las que ya hemos hecho referencia más arriba).

De forma breve, y tomando la revisión de Álvarez M. (2001: 42-50), los antecedentes, a modo de fundamentación, de la educación emocional son:

- *Movimientos de renovación pedagógica* (finales del siglo XIX y principios del siglo XX): se proponían una educación para la vida, adaptada al niño, que pretendía la formación de la personalidad integral del alumno. Se vio reforzada por el nacimiento de los sistemas educativos. La educación afectiva basada en la expresión de los afectos, tenía un papel relevante. Ilustres teóricos y representantes de estos movimientos fueron: Pestalozzi, Montessori o Fröebel, Dewey, Tolstói, Rogers, etc. Desde la Educación emocional se pretender recoger estos conocimientos, mediante una perspectiva actualizada, para llevar a cabo innovaciones educativas que supongan cambios significativos en las finalidades y enfoques de la educación.
- *Psicoterapia* (principios y mitad del siglo XX): tratamiento clínico de los trastornos emocionales. Permitted el desarrollo de numerosas y variadas técnicas que están siendo muy utilizadas, en determinados casos, en la dimensión preventiva a través de educación emocional. Entre sus precursores encontramos a Freud, desde el psicoanálisis; Rogers, desde la psicología humanista; V. Frankl, con la logoterapia; Ellis, y la terapia racional emotiva, etc.

Lejos de establecer una fecha concreta sobre el nacimiento de la educación emocional, se puede afirmar que sin duda alguna le debemos a la psicología el desarrollo de la educación emocional, ya que desde la pedagogía la cuestión emocional ha venido marcada en no pocas ocasiones por la influencia de los valores y las actitudes como tema prioritario de interés.

Así, si podemos establecer un punto de arranque, bajo criterios científicos, sin obviar los múltiples programas que se venían desarrollando en el contexto internacional y nacional sobre habilidades sociales, autoestima y parecidos, sería el año de publicación del artículo de Salovey y Mayer (1990), en el que definen el constructo de "inteligencia emocional", y popularizado por Goleman (1995). No menos importante nos parece la aportación que Gardner (1995) realiza con su teoría de las inteligencias múltiples.

Para los primeros, la inteligencia emocional se constituye de varios elementos:

- Vivir y conocer las propias emociones.
- Regular las emociones (toma de conciencia), es decir, se trata de la habilidad que tiene el sujeto para manejar sus propios sentimientos y emociones, siendo capaz de expresarlos de forma adecuada.
- Motivarse a sí mismo (autocontrol emocional).
- Reconocer las emociones de los demás.
- Establecer relaciones.

A partir de estos referentes, la educación emocional no sólo se ha visto reforzada sino que además el grado de concienciación sigue una tendencia positiva.

La situación actual se caracteriza por el desarrollo de multitud de programas de educación emocional, casos como el de la red "Consortium for the Advancement of Social and Emotional Learning" (CASEL), con más de 200 programas, en el que participan 21 universidades norteamericanas y diversas organizaciones no gubernamentales, es un buen ejemplo de lo que se ha afirmado, ya que ahora la educación emocional cuenta con contenido propio: las competencias emocionales y sociales.

Si atendemos a las clasificaciones establecidas, podemos acordar que la educación emocional en la actualidad viene siendo articulada en tres tipos de programas:

- Programas preventivos: tareas cognitivas y afectivas de 0-5 años.
- Programas de desarrollo personal o educación psicológica: habilidades sociales, habilidades para la vida, comunicación interpersonal...
- Programas de educación emocional: intervención psicopedagógica en emociones.

2.4.2. Concepto de Educación Emocional

Proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo del conocimiento y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, puesto que debe estar presente durante todo el proceso a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida (Bisquerra, 2000: 243).

2.4.3. Objetivos de la Educación Emocional

La Educación Emocional tiene como **objetivo** ayudar a las personas a descubrir, conocer y regular sus emociones e incorporarlas como competencias.

Los objetivos generales pueden resumirse en los siguientes términos (Bisquerra, 2000: 244):

- Adquirir un mayor conocimiento sobre las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir.

De estos objetivos generales se pueden derivar otros objetivos más específicos (para más detalles les remitimos a la obra de R. Bisquerra, *Educación emocional y bienestar*).

2.4.4. Los contenidos de la Educación Emocional

Los contenidos de la educación emocional irían en la línea de todo aquello que nos puede producir bienestar, es decir ayudar a ser felices, o más felices.

Son pues el desarrollo de *habilidades sociales* para mejorar nuestras relaciones sociales, ya sea en el ámbito familiar, con los amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etc.

La orientación profesional que considere a la persona en su globalidad y complejidad, puede promover un futuro trabajo satisfactorio.

La orientación en el tiempo libre y la pedagogía del ocio son también dos vías de intervención con grandes perspectivas de futuro, encaminada a la mejor y más placentera gestión del tiempo libre.

La salud es un requisito sine qua non para el bienestar emocional; debe estar presente pues en la educación emocional.

Las habilidades de vida (*life skills*) y las habilidades para afrontar situaciones de conflicto (*coping skills*) deben considerarse como recursos que toda persona debería dominar para superar las crisis y conflictos que la vida depara. En este campo tienen cabida el entrenamiento asertivo, el cambio de atribución causal, la relajación, la reestructuración cognitiva, etc.

El dar sentido a la vida es otro factor positivo. Las aportaciones de la logoterapia de V. Frankl pueden ser altamente sugerentes para potenciar esta dimensión (Bisquerra, 2000: 245-246).

2.5. Conciencia emocional y regulación emocional

Profundizaremos en estas dos competencias emocionales ya que su adquisición es el objetivo del proyecto que expondremos más adelante. Para ello haremos uso de la obra de R. Bisquerra *Educación emocional y bienestar*.

2.5.1. Conciencia emocional

Tener conciencia de las propias emociones es la competencia emocional fundamental sobre la cual se construyen las demás, incluida el *auto-control*.

Es necesario distinguir entre conocer las propias emociones y el controlarlas. En la medida que uno percibe que tiene emociones negativas que lo desestabilizan tiende a actuar para cambiarlas. Reconocer que se está de mal de humor es el primer paso para intentar cambiarlo. Sin embargo es necesario dar el siguiente paso para realmente cambiarlo. A la hora de dar este paso a veces se oponen barreras y obstáculos emocionales que también conviene reconocer. Los bloqueos emocionales pueden impedir el manifestarnos con naturalidad ante ciertas personas. El reconocerlo es un elemento del autoconocimiento y un requisito para controlarlo.

Por otro lado, carecer de palabras para denominar las emociones impide tomar conciencia de ellas. Y, por siguiente, la imposibilidad de

controlarlas. De esto se deriva la importancia de potenciar el desarrollo del vocabulario emocional. Si ponemos palabras a lo que sentimos estamos en el buen camino de desarrollar la inteligencia emocional.

2.5.2. La regulación de las emociones

El esfuerzo para lograr un *autocontrol* personal es una de las metas más antiguas de la filosofía, la psicología y la cultura en general.

Sophrosine es la palabra que se utilizó en griego para referirse a la persona que posee un conjunto de cualidades tales como la prudencia, sensatez, templanza, sencillez, etc.; es decir, la persona cuidadosa e inteligente en dirigir su propia vida con temperamento equilibrado y sabiduría. Entre los romanos y entre los primeros cristianos, lo denominaron *temperancia*: virtud de refrenar los excesos emocionales. El objetivo es el equilibrio emocional. Como afirmó Aristóteles, lo que se requiere es una emoción apropiada; un sentimiento proporcional a la circunstancia. Mantener las emociones perturbadoras a raya es clave para el bienestar emocional.

Cada emoción tiene su valor y significado. Una vida sin pasión ni emociones carecería de una de las riquezas más típicamente humanas. Klausner (1965) en un lúcido estudio donde resume cientos de libros de diferentes tradiciones dirigidas al control de la personalidad, llega a la conclusión de que los objetivos a los que se dirige el autocontrol, pueden resumirse en cuatro categorías: 1) control del comportamiento; 2) control de los impulsos fisiológicos subyacentes; 3) control del pensamiento; 4) control de las emociones.

Desde la perspectiva de la educación emocional lo que interesa es el control de las emociones. Si bien es verdad que se ha de tener en cuenta una concepción más integradora de la persona humana, desde la cual el control emocional incide en el control del comportamiento y del pensamiento, así como de los impulsos fisiológicos. Es desde esta perspectiva integradora que vamos a referirnos al autocontrol aunque en algunos casos podamos referirnos específicamente al "control emocional". Entre las formas de manejar las emociones "negativas" están las siguientes:

- Reestructuración cognitiva: consiste en cambiar los pensamientos negativos por otros positivos.
- Relajación. Existen diversas técnicas de relajación, como veremos más adelante. Son de destacar la occidental de Schultz y Jacobson, y la oriental como el yoga.
- Ejercicio físico. La práctica de algún deporte, hacer *footing*, *aerobic*, etc., son actividades apropiadas.
- Diversiones: leer, ver la televisión, tocar algún instrumento musical, escuchar música, estar con los amigos, pasear, ir a espectáculos, bailar, planificar unas vacaciones, ir de vacaciones, etc.
- Placeres sensuales: desde comer los manjares preferidos, baños de agua caliente, escuchar música, sexo, comprar un obsequio

para otro o para uno mismo, ir de compras, mirar escaparates, etc.

- Tener éxito: ingeniarse un pequeño triunfo o un éxito fácil puede ser una estrategia que funcione: arreglar la casa, ordenar armarios, hacer aquello que lleva demasiado tiempo posponiéndose, arreglarse (peluquería, estética, maquillaje, vestirse de forma atractiva, etc. O bien, un libro que estaba pendiente de leer, escribir, estudiar, realizar un curso de formación, etc.
- Ayudar a los demás: empatizar con otros que necesitan ayuda es un factor ayuda a cambiar los estados de ánimo.
- Trascendencia: las personas que tienen potentes creencias religiosas pueden recurrir a un ser superior para que les alivie de su situación. La oración funciona en todos los estados emotivos según Goleman (1991).

No todas las alternativas anteriores son apropiadas para manejar cualquier emoción negativa. Así, por ejemplo, la relajación es apropiada para la ansiedad, pero no para la depresión (Bisquerra 2008: 146-148).

2.5.3. El afrontamiento.

El afrontamiento de las emociones (*coping*) consiste en realizar esfuerzos cognitivos y de comportamiento para manejar demandas específicas que se aprecian como una carga o que exceden los recursos personales, según Lazarus (1991). La habilidad para controlar el impulso está en la base de la voluntad y del carácter. El afrontamiento es un proceso que se desencadena cuando se produce algún fenómeno adverso. Es más acusado, pues, en las emociones negativas (Bisquerra 2008: 73)

La automatización de respuestas emocionales apropiadas en las diversas circunstancias de la vida requiere una práctica continuada.

El componente **neurofisiológico** se puede regular a base de técnicas de autocontrol; el **cognitivo**, a partir de la toma de conciencia pueden canalizar o regular la emoción para decidir una determinada acción.

En la medida en que una práctica cierta respuesta emocional, ésta se va integrando en tu personalidad.

2.5.4. ¿Es posible aprender a manejar los sentimientos y las emociones?

Es posible, aunque no es tarea fácil. Más arriba hemos dado a conocer una serie de estrategias para tal cometido.

Ahora bien, ¿cómo se aprende a responder de forma controlada, positiva y madura? Desarrollando una capacidad de control personal, de autoconciencia, que permite distanciarse del fenómeno. Distanciarse de uno mismo; observarse como si se tratase de otra persona. Pensar y analizar el estado de ánimo que ofusca el

pensamiento. Describir los propios sentimientos, sensaciones y procesos de pensamiento. De esta forma se puede llegar a un estado más sereno que permita tomar una decisión consciente sobre la actitud personal ante los hechos. Es decir, ponerme en disposición de elegir otra forma de sentirme que no sea fatalista, derrotista o pesimista (Bisquerra 2008: 138-139).

A continuación ofrecemos la base teórica de doce de técnicas para adquirir las habilidades descritas, y lograr así un dominio de las propias emociones.

2.6. Doce técnicas de relajación.

Luis López en su obra *Relajación en el aula* nos presenta su programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada al Aula) basado en 12 recursos psicocorporales.

Nosotros adaptaremos su programa a las necesidades que pretende cubrir nuestro proyecto, basándonos en las teorías que subyacen al programa TREVA, que a continuación vamos a justificar y exponer.

Hoy día nos encontramos inmersos en un acelerado ritmo de vida, bombardeados de información y *prisioneros* en una sociedad de consumo.

Es perceptible en nuestro entorno social una *falta de higiene mental*, prueba de ello es el exceso de *agitación y tensión* que *deteriora la convivencia*. En nuestra sociedad actual se detecta cierta *incompetencia emocional* que se concreta en la falta de habilidades interpersonales e intrapersonales.

Así mismo justifica este tipo de intervención (a través de la relajación) el hecho de que asistamos socialmente a una disociación preocupante entre mente, cuerpo y emoción, pues hay un exceso de vida mental y virtual en detrimento de la corporeidad, de la percepción sensorial y de la vivencia.

Según el diccionario **relajación** es la acción o efecto de relajar o relajarse. Relajarse, del latín *relaxo-are*, quiere decir *soltar, liberar, aflojar o disminuir tensión física o psicológica*.

Podemos encontrar diversidad de definiciones según provengan de uno u otro ámbito o época. Hoy en día, en general, se acepta que hay dos elementos clave que definen relajación:

- a) La reducción de tensión.
- b) La renovación de los recursos internos.

En otro sentido, y según uno de los objetivos del programa que presentaremos, relajarse también puede estar asociado a la habilidad de autocontrol, de la autoconciencia y del contacto profundo con uno mismo.

Algunos modelos científicos de relajación:

Los métodos de Jacobson (1925) y Schultz fueron pioneros en Europa y en el resto de Occidente. Jacobson investigó la tonicidad en la actividad cotidiana diseñando un método llamado *operaciones de autocontrol*.

Desde otra perspectiva más moderna cabe citar el modelo de Relajación del Comportamiento (ERC), de Schilling y Poppen (1983), basado en la idea de que la persona puede ser inducida a sentir emociones positivas a través de la gesticulación del rostro y la postura (retroalimentación facial y postural) (López, L. 2007: 27-34).

Concretamos las **aplicaciones de la relajación** en el marco de nuestro programa:

- Como ayuda para autoconocerse y valorar la relación con uno mismo.
- Como tratamiento contra el estrés, la ansiedad.
- Como herramienta para el crecimiento personal y para el bienestar en general.
- Como técnica para aprender a autocontrolarse.

El modelo TREVA consta de 12 técnicas de relajación de las que haremos uso:

1. Auto-observación
2. Respiración
3. Visualización
4. Relajación muscular.
5. Silencio mental
6. Verbalizaciones
7. Voz y habla
8. La postura
9. Conciencia corporal
10. El movimiento
11. Focusing , método psicocorporal
12. Centramiento

A continuación haremos una reseña de cada una de las técnicas haciendo uso del esquema que usa López en su citada obra:

- Nombre de la técnica.
- Objetivos de la técnica.
- Algunos conceptos e ideas clave relacionados con la técnica.
- Consejos para su correcta utilización (cuando sea necesario).

2.6.1. Auto-observación

*“Tenemos que acostumbrarnos a vivir en el presente y ello requiere voluntad. Sólo el presente proporciona verdadero gozo pues en él se abre el espacio vivencial y el auténtico escenario de aquello que llamamos felicidad. Todo ello se puede conseguir gracias a la **auto-observación**”* (López, L. 2007:148).

Objetivos de la técnica

1. Aprender a auto-observarse.
2. Acostumbrarse a estar en el presente (*aquí y ahora*).
3. Desarrollar la *conciencia psicocorporal* sabiendo distinguir diferentes sensaciones, pensamientos y emociones.
4. Desarrollar nuestro autocontrol.

Algunos conceptos e ideas clave

La **auto-observación** es la habilidad de prestar atención a uno mismo en uno de los niveles: corporal, emocional o cognitivo.

El **aquí y ahora**: quien sabe vivir en el presente suele ser más feliz. El aquí y el ahora es una actitud fruto de una auto-observación continua. La conciencia del aquí-ahora nos llena de vitalidad y nos libera de la ansiedad y el estrés.

Nuestra **corporalidad** participa absolutamente del momento presente. Si auto-observamos nuestro cuerpo volveremos inmediatamente al presente.

Los frutos de la auto-observación son numerosos, pero todos ellos derivan esencialmente en uno: el **autoconocimiento**.

Una persona con autoconocimiento emprende una de las tareas más difíciles: el intento de **autocontrol**. El ser humano tiene cuatro grandes objetivos hacia los que dirigir su intento de autocontrol: el

comportamiento, los impulsos fisiológicos subyacentes, el pensamiento y las emociones.

Consejos para una correcta auto-observación

1. Mostrar una cierta actitud de “testigo”, poniendo cierta distancia entre “yo” que observo y “lo” que observo (sensaciones, pensamientos o sentimientos).
2. Ser amable con uno mismo, con apertura y sentido del humor.
3. Aceptar “todo lo que encontremos”, con una cierta actitud de pasividad.
4. Auto-observarse objetivamente, como si fuese “otro” el que es observado.
5. Comenzar llevando la atención a cosas concretas (la espalda, respiración) e ir pasando a una auto-observación más general e integral.
6. No juzgar lo que ocurra o encontremos en nuestra auto-observación.
7. Aceptar las dificultades.
8. Sistematizar la práctica.
9. Aprender a trabajar en silencio.

2.6.2. La respiración

La respiración es una de las claves para llevar realmente una vida sana y plena. Constituye un medio de comunicación invisible: cuando inspiramos tomamos aquello que nos rodea y cuando expiramos devolvemos lo que hay en nosotros al exterior (López, L. 2007:175).

Objetivos de la técnica:

1. Tomar conciencia de la propia respiración identificando las fases del ciclo respiratorio y las zonas anatómicas que intervienen.
2. Aprender a relajarse mediante ejercicios respiratorios.

Algunos conceptos e ideas clave

La respiración es una función orgánica encargada de captar y aportar el oxígeno necesario para nuestro cuerpo y sacar el CO₂ restante al exterior. A su vez es un recurso psicofísico muy efectivo para la

relajación y el control emocional. Es la base de cualquier método de relajación o conciencia psicocorporal.

Fases del ciclo respiratorio:

1. *Inspiración*, introducir aire en los pulmones (X).
2. *Apnea inspiratoria*. Pequeños instantes después de tener los pulmones llenos en los que no se efectúa ningún movimiento respiratorio (1/4X).
3. *Espiración*. Expulsar el aire de los pulmones (2X).
4. *Apnea espiratoria*. Parada respiratoria natural (1/2X).

Respiración y actividad mental

Hay una estrecha relación entre ambas. La respiración es algo así como un *termómetro emocional* de lo que pasa en nuestro interior. Así, en momentos de estrés o ansiedad la respiración se hace rápida y corta. En cambio, cuando estamos tranquilos resulta más profunda y pausada proporcionándonos una sensación de bienestar y fluidez.

Tipos de respiración:

- según el uso de las vías respiratorias:
 1. *Respiración bucal*: cuando usamos la boca para inspirar y espirar.
 2. *Respiración nasal*: la que se realiza por la nariz.
 3. *Respiración buco-nasal*. Se combinan indistintamente una y otra, o bien se inspira por la nariz y se espira por la boca, lo cuál es más frecuente, o al revés.
- según las zonas anatómicas:
 1. *Respiración torácica* =clavicular + torácica.
 2. *Respiración diafragmática*=abdominal (vientre) + lumbodorsal (riñones).
 3. *Respiración completa* = diafragmática + torácica.

Respiración completa

Intervienen las cuatro zonas respiratorias que desempeñan el proceso respiratorio. Incluye pues la *respiración torácica* (clavicular y torácica) y la *respiración diafragmática* (abdominal y lumbodorsal).

Respiración profunda

Responde a dos principios fisiológicos fundamentales: obtener la mayor oxigenación posible y eliminar el máximo CO₂ posible. Se basa en dos características fundamentales:

1. Exageración de la duración de cada fase respiratoria.
2. Realización de la *respiración completa*.

Además debemos tener en cuenta que:

- La espiración suele ser más larga que la inspiración.
- Se inspira por la nariz y se espira por la boca.
- No hacer demasiadas para que no haya un posible hiperventilación.
- Es relajante y “limpiadora”.
- Aplicaciones: al levantarse, entre tarea y tarea, ante emociones intensas o estresantes.

Respiración consciente

Consiste en prestar atención a la misma y observarla sin querer cambiar nada. Se realiza por la nariz, y se usa para mejorar la concentración y el contacto con uno mismo. Al principio es necesario usar alguna de las siguientes “muletas”:

1. Contando interiormente cada vez que se respira.
2. Recitar hacia dentro de uno mismo una frase adecuada aprovechando la inspiración y la espiración.
3. Percatarse de alguna sensación corporal al entrar y salir el aire, por ejemplo la temperatura, y prestar atención vigilante a eso.
4. Mediante una imagen mental.
5. Usando el movimiento.

2.6.3. Visualización

Objetivos de la técnica

1. Aprender la técnica de la visualización.
2. Tomar conciencia del poder del pensamiento y lo que determina la propia vida.
3. La relajación.

Algunos conceptos e ideas clave

Visualización es la habilidad psicofísica de representarse mentalmente cualquier objeto, escenario o vivencia integrando la *voluntad* y la *imaginación*. Se trata de crear una imagen clara de aquello que hemos escogido y modularla con nitidez según nuestros intereses. Según dice Achterberg (1985) es el proceso mediante el cual el pensamiento usa los sentidos invocándolos con algún fin.

Multisensorialidad. A pesar de llamarse visualización, esta técnica puede usarse indistintamente con todos los sentidos: vista, olfato, gusto, tacto y oído.

Consejos para una buena visualización

1. Aprender a realizarla en silencio.
2. Visualizar sentados con la columna recta y las manos en el regazo o apoyadas respectivamente en los muslos.
3. Hacer una introducción de relajación (*respiración profunda, inventario tridimensional, recorrido de autopresencia*).
4. Concretar el objetivo y el objeto a visualizar.
5. Crear una primera idea lo más clara posible (silencio y espera confiada).
6. Concentrarse relajadamente en algún detalle.
7. "Dar volumen" uno por uno a todos los canales sensoriales: vista (forma, color), tacto (sensaciones, temperatura...), oído (voces, sonido...), olfato (olor general, olores particulares), gusto (sensaciones bucales, sequedad de boca, salivación...).
8. Empezar a observar la sensación de bienestar del cuerpo (silencio largo).
9. "Dar volumen" a cualquier sensación genuina que aparezca como nueva y agradable.
10. Incluir todas las novedades que se deseen.
11. Podemos hacernos la pregunta: ¿qué le falta a todo esto para estar realmente bien?
12. No hacer esfuerzo mental. La boca y los ojos relajados son muestra de una visualización correcta.

2.6.4. Silencio mental

El silencio mental nos lleva a desvelar lo que llamaremos *espacio interior*.

Objetivos de la técnica

1. Aprender a crear un *espacio interior* para poder vivir en el aquí-ahora.
2. Desarrollar la habilidad de sentir ese *espacio interior* para enfrentarse más cómodamente a los conflictos.

Algunos conceptos e ideas clave

Silencio mental, cualidad o estado consciente que aparece en nuestra cabeza cuando calla el pensamiento. Para conseguirlo se necesita *empaquetar* el pensamiento, es decir aparcarlo. Una evidencia de cuando la cabeza está en silencio es que los párpados descansan libremente y los globos oculares están quietos.

Espacio interior es una cualidad relacionada con el silencio mental, perceptible en el tronco del cuerpo. Se trata de una desidentificación de nuestro “yo” de los pensamientos, sensaciones y sentimientos.

La conciencia revela un silencio profundo, se trata de **desvelar** el silencio mental y el espacio interior más que de conseguirlo, pues ambos están ya en nosotros. La conciencia es psicósomáticoemocional, además de mental; percatarse de ello, y sentirlo, disminuye la actividad mental y lleva al silencio.

2.6.5. La voz y el habla

Nuestra *programación mental* funciona de la siguiente manera:

Influencia externa → Vivencia → Creencia → Patrón mental → Palabra/acción

Por eso, el uso de la voz y el habla son herramientas muy determinantes en la relajación, porque van y vienen de lo más profundo de nuestro ser.

Objetivos de la técnica

1. Aprender a usar diferentes consignas orales para relajarse.
2. Conocer la relación existente entre la voz humana, el pensamiento y la acción.
3. Aprender a diseñar y utilizar las afirmaciones positivas.
4. Desarrollar el lenguaje y el pensamiento positivo.

Algunos conceptos e ideas clave

La **voz** es un recurso psicofísico, expresivo y terapéutico, que además puede ayudar a dar sentido a nuestra vida.

La autogenia es la capacidad de crear estados de ánimo, sensaciones o emociones en nosotros mismos, así como de producir la relajación. De hecho uno de los métodos más conocidos de relajación, el de Schultz, se llama *autógeno*. Este método propone repetirse algunas frases en forma y tiempo determinados.

Lenguaje y pensamiento existe una estrecha relación entre los dos. Toda acción suele ser consecuencia del pensamiento y del lenguaje. Así pues, el lenguaje y la palabra se convierten en fieles indicadores de nuestra personalidad y carácter. Por ejemplo, una persona con pensamiento negativo usará construcciones negativas, una persona principalmente visual usará construcciones con adjetivos de percepción visual; una persona dispersa tendrá un discurso circular, etc.

Los pensamientos que nos repetimos a menudo se van automatizando y me los habré creído. De la misma manera se puede aprender a desprogramarse y modelar nuevos patrones a base de repetir nuevos patrones podemos sacar mucho beneficio de la voz.

Las afirmaciones positivas, recurso verbal para transformar experiencias negativas. Se trata de redactar una frase positiva para que actúe de sonda en nuestro ser.

Los mantras, repeticiones orales de un sonido, sílaba, palabra o frase con el objetivo de mejorar nuestro estado psicofísico. En ellos se da mucha importancia a la fonética y a cómo resuena "lo" que decimos.

Autoconversaciones, es la actitud de hablar con uno mismo, en voz alta o interiormente, en momentos difíciles nos puede relajar. Puede ser tanto el diálogo con uno mismo con si se tratase de dos personas distintas; o bien el "vivir en gerundio", pronunciar lo que se está haciendo en ese mismo instante.

Sonidos onomatopéyicos, se trata de imitar con la voz humana cualquier sonido de animal, aparato, etc. Su uso en relajación es muy recomendable.

Sondas temáticas, son frases positivas preparadas exclusivamente para mejorar las emociones de una persona en concreto. Se hacen en segunda persona, "tú", y es recibida por el individuo por parte de un compañero o un grupo.

2.6.6. La relajación

La vida es un continuo fluir de tensión y distensión. El equilibrio entre ambas facetas es lo natural. Cuando existe un exceso de tensión o relajación aparecen los problemas (López, L. 2007:241).

Objetivos de la técnica

1. Tomar conciencia del fenómeno contracción-relajación muscular.
2. Determinar el tono muscular general del propio cuerpo.
3. Identificar y conocer las zonas más tensas del propio cuerpo y aprender a relajarlas.
4. Centrarse.
5. Aprender a dejarse atraer por la gravedad y a soltar para relajarse
6. Procurar que la actividad diaria se realice con *eutonía*.

Algunos conceptos e ideas clave

Relajación acto de soltar y descontraer los músculos y a no tener o producir tensión en ellos.

Tono muscular es el grado de contracción involuntaria de un músculo.

Eutonía es el estado óptimo del tono muscular y la realización de la actividad cotidiana con el tono justo.

Sistema nervioso durante la relajación se estimula el sistema nervioso parasimpático responsable del "freno fisiológico", permitiendo así tener sensaciones de bienestar.

Musculatura es el vehículo de expresión de nuestro yo profundo. Los músculos van generando tensión residual por dos motivos principales:

- 1) Por un uso incorrecto de las palancas corporales.
- 2) Por factores mentales: agitación, miedo, ansiedad, obsesión, nerviosismo, estrés, etc.

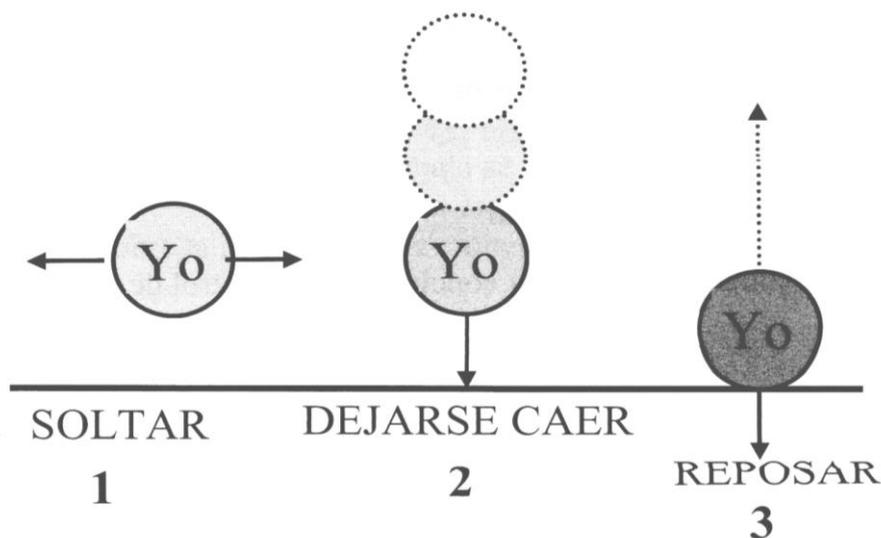
La gravedad. Nuestra musculatura es antigravitatoria pues actúa "contra" la gravedad y nos permite estar derechos. Estos músculos están trabajando todo el día, por eso sentimos tanto alivio cuando después de una jornada extensa nos tumbamos un rato.

Las tres fases de la relajación:

- 1) *Soltar.* Se trata de una actitud interior de apertura de nuestro "yo" que se refleja en la musculatura, sobre todo en la boca y las manos. Es un trabajo hacia fuera, hacia los lados, en movimiento horizontal.

- 2) *Dejarse caer.* Como consecuencia del soltar, el cuerpo puede obedecer a la gravedad y dejarse caer.
- 3) *Reposar.* Cuanto más caemos y más pesados nos sentimos, mayor posibilidad hay que aparezca con el tiempo una sensación de reposo. Para alcanzarla hay que estar muy enraizados en el suelo.

RELAJACIÓN



La relajación correcta. Indicadores:

- 1) Progresiva distensión de todos los músculos, superficiales y profundos.
- 2) Total tranquilidad emocional.
Cese de casi toda actividad mental.
- 3) No perder en ningún momento la conciencia y el control de lo que se hace.

Relajación muscular progresiva cuyo pionero fue Jacobson (1925) consiste en el acto de combinar la tensión de uno o varios músculos o miembros corporales y su relajación durante un período de tiempo concreto. Existen en la actualidad diversas adaptaciones.

Método Autógeno de Schultz (1950) Se basa en la *autogenia*, mediante el cual se consigue la modificación voluntaria del estado tónico. La pesadez es uno de los primeros ejercicios que propone en su método, aunque solo trabajaba con la voz.

2.6.7. Conciencia sensorial

Somos el aparato de alta fidelidad más perfecto que existe, sólo hace falta "conectarlo".

La dimensión sensorial hace que experimentemos, pues cada uno vive su vida con ojos y orejas, con manos y pies, con lengua y nariz. Tenemos experiencias humanas puesto que somos seres sensoriales (López, L. 2007: 257-258).

Objetivos de la técnica

1. Identificar los principales canales sensoriales de percepción.
2. Reconocer el propio canal de representación sensorial predominante.
3. Desarrollar la conciencia sensorial.
4. Aprender a usar variedad de estímulos sensoriales para relajarse.

Algunos conceptos e ideas clave

Los sentidos son las facultades de recibir estímulos externos (olores, calor, etc.) e internos (equilibrio, coordinación de los movimientos, etc.) mediante los aparatos receptores que transmiten dichos estímulos al sistema nervioso central.

La conciencia sensorial es la capacidad global de una persona de percibir y darse cuenta de dicha percepción.

Cinestesia es la interacción de sensaciones entre sí, es decir la transferencia que hay entre unos sentidos y otros.

Sistemas de representación mental. Los cinco sentidos se reducen a los tres canales sensoriales principales que determinan nuestros **sistemas de representación sensorial** de la realidad:

- *Canal Auditivo*
- *Canal Visual*
- *Canal Kinestésico (incluye tacto, olfato, gusto y equilibrio).*

Cada uno de nosotros utiliza con cierta predominancia un sistema sobre otro. Pero la mayoría de nosotros somos visuales.

De cara a cualquier aprendizaje, y en concreto al de la relajación, es importante tener en cuenta las predominancias sensoriales. Algunas personas necesitarán estímulos auditivos (música, voz...) para relajarse, otros se relajarán mejor con el tacto, otros visualmente.

Para la relajación es básico entender que los **sentidos están conectados entre sí** y que una buena actividad de relajación incluirá siempre una adecuada combinación de estímulos sensoriales (cinestesia).

2.6.8. La postura

Con nuestra postura expresamos aquello que somos, cómo somos y la manera en que nos relacionamos con el entorno. Es la actualización y el resumen de cómo estamos en un momento determinado.

La postura constituye un buen campo para trabajar la relajación y la conciencia corporal (López, L. 2007: 274- 275).

Objetivos de la técnica

1. Aprender a adoptar posturas cotidianas con una menor tensión.
2. Aprender a descansar estirados y sentados.
3. Reconocer y practicar posturas relajantes.

Algunos conceptos e ideas clave

Postura colocación determinada de todas las partes del cuerpo en un momento concreto. Depende, entre otros factores, de nuestra conciencia sensorial. La postura justa se consigue gracias al sentido del equilibrio y al *sentido kinestésico*, que es la capacidad que tenemos para saber en qué posición están nuestros miembros durante un movimiento.

La postura como forma de estar, ya que manifiesta nuestro “yo corporal” y la dimensión conductual de nuestras emociones. Las posturas cotidianas más frecuentes son: sentados, de pie y estirados.

Postura y relajación. La relajación de una persona depende de su postura, y además se pueden adoptar diferentes posturas para relajarse (asanas).

Auto-observación postural. Constituye un excelente medio para autoconscienciarse y conectar con uno mismo.

Postura y movimiento. Las posturas también reflejan las maneras como preparamos nuestros movimientos.

Estiramientos. Es el primer trabajo que relaciona la postura con la relajación. Un estiramiento es una renovación postural.

2.6.9. La energía corporal

Cuando hablamos de energía nos estamos refiriendo a aquello que los orientales denominan “*ki*”, que quiere decir energía vital.

En Occidente se ha llamado a esa energía de varias maneras: *bioenergía* (Lowen 1980) u *orgón* por parte de Reich (1993); la ciencia occidental también ha hecho grandes avances al respecto, pues cada vez son más las disciplinas que se interesan por ella: medicina, deporte, psicología, psiquiatría, física, etc.

Esta técnica va íntimamente unida a la del *movimiento consciente* (López, L. 2007: 294).

Objetivos de la técnica

1. Percibir y tomar conciencia del flujo de nuestra energía corporal.
2. Reconocer y aceptar cuáles son nuestros principales bloqueos energéticos en el cuerpo.
3. Aprender a canalizar la energía mediante el control de la lengua.
4. Usar la conciencia energética para relajarnos y mejorar nuestro bienestar.

Algunos conceptos e ideas clave

Energía corporal es el flujo vital que circula por nuestro cuerpo cuya dimensión holística influye en las dimensiones fisiológica y psicológica.

Los **chacras** son centros de energía que hay en nuestro cuerpo de los que siete se consideran los básicos. Cada uno se encarga de regular diversas funciones psicocorporales. Según los expertos, estos centros de energía captan la energía del universo.

Los siete chacras. Cada uno es “representado” por un color y tiene una función principal. El primero corresponde al más bajo y el séptimo al que está en la coronilla.

Chacra	Ubicación	Función	Color
1	Genitales	Necesidades básicas, instintos y pasión	Rojo
2	Vientre	Vitalidad, sexualidad y creatividad	Naranja
3	Estómago	Fuerza y autoafirmación	Amarillo
4	Corazón	Centro emocional y afectivo	Verde
5	Garganta	Conexión entre cabeza y cuerpo. Yo existencial	Celeste
6	Entrecejo	Entendimiento	Índigo
7	Coronilla	Espiritualidad, trascendencia	violeta

El **centro vital** de nuestro cuerpo energético es el **hara**, que en japonés quiere decir vientre. La toma de conciencia del hara es fundamental para trabajar con la energía corporal.

La **lengua** es un órgano importantísimo en la percepción de la energía, debido a la cantidad de ramificaciones nerviosas que confluyen y también por su estrecha conexión con el cerebro. Se considera un centro de control de la energía.

La **percepción de la energía** se hace en forma de calor, luz y pacificación. La tierra desprende cierta *energía telúrica* que se percibe por las plantas de los pies. La luz solar "alimenta" todo nuestro ser.

Normalmente cuando estamos bien enraizados en el suelo la energía circula con mayor facilidad.

Relajación y energía. Existe una íntima relación entre ellas. Todos tenemos diversos **bloqueos de energía** en nuestro cuerpo. Son obstrucciones de la libre circulación de energía, debido a diversas causas entre las que cabe destacar las psicológicas o caracteriales y las posturales u orgánicas.

Anatomía emocional. Mapa de resonancia de nuestras emociones que quedan reflejadas en el cuerpo y también en el físico.

2.6.10. El movimiento

Aunque todos sabemos y afirmamos que la vida es movimiento, muy pocas veces advertimos la importancia de esta afirmación (López, L. 2007:309).

El movimiento es inherente al ser humano y tiene para él un sentido profundo.

Objetivos de la técnica

1. Aprender a disfrutar del movimiento y usarlo como herramienta para relajarse.
2. Optimizar algunos patrones de vida cotidianos.

Algunos conceptos e ideas clave

Movimiento consciente es la capacidad humana de moverse con *eutonía* (con tono muscular adecuado). Se caracteriza principalmente por ser lento y fluido. El movimiento consciente se hace con plena atención y en él intervienen también la energía y la respiración. Su finalidad última es relajarse mediante la plena atención al mismo.

Movimiento y relajación. El movimiento consciente relaja tanto porque en él intervienen múltiples áreas del cerebro y pone en marcha nuevos mecanismos de secreción de *endorfinas* (sustancia, entre otras, que se encarga de la sensación de bienestar) además de los que de por sí se disparan con la relajación estática.

Así mismo el trabajo de relajación mediante el movimiento requiere de una intervención multisensorial; en él entra en juego la motricidad gruesa, ya que se alterna la contracción y la relajación muscular; y la motricidad fina, la cual requiere de una gran capacidad de *enfoque*, una de las tres habilidades cognitivas de la relajación según J.C. Smith.

Diez reglas de oro del movimiento

1. La cabeza está como colgada o suspendida de un hilo.
2. Hombros y brazos caídos y ligeros, como de goma.
3. Cuerpo y espalda rectos, pecho relajado.
4. Vientre relajado.
5. Repartir el peso del cuerpo entre uno y otro pie.
6. La mente dirige el movimiento físico.
7. Aunar el movimiento, la energía y la respiración.
8. El tronco y las extremidades se mueven de manera armónica y equilibrada formando un todo.
9. Movimiento rítmico y continuo, a velocidad muy lenta y uniforme.
10. Dentro del movimiento, tranquilidad; dentro de la tranquilidad, movimiento.

2.6.11. El Focusing

Es la técnica clave del programa TREVA. Con ella trabajaremos el papel de la **vivencia** en nuestra vida cotidiana y en la relajación. Hablaremos, entre otras cosas, de nuestra conciencia sensorial, de la capacidad de sentir y vivir las situaciones de la vida y de la relación que hay entre emoción y energía.

Proponemos de antemano que nos concibamos como *un cuerpo que se emociona*. Recordar la habilidad, trabajada en técnicas anteriores, de desarrollar la interioridad para distinguir lo que es el “yo” de las sensaciones y emociones, desvelando así el *espacio interior*.

Para ello haremos uso de la técnica ya trabajada: *la auto-observación exhaustiva del propio cuerpo*, concretada en dos grandes tareas:

1. Aprender a vivenciar (*experiencing*).
2. *Focusing* (proceso de enfoque corporal).

Se tratará de apreciar un espacio entre **lo** que sentimos y **nosotros** mismos, pues existe un gran **espacio interior** que puede ser habitado y desde el cual las cosas se pueden llegar a ver, vivir y sentir de otra manera, es decir, con mayor tranquilidad.

Enfocar es poner la atención “sin juzgar” ni cambiar nada de lo que encontremos o aparezca. Dejar que todo pase sin forzar, simplemente permaneciendo con la atención puesta en ello, lo cual ya será un gran paso. Supone prácticamente una actitud meditativa, pues la atención es la herramienta básica y nuclear de la meditación (López, L. 2007: 325-326).

Objetivos de la técnica

1. Desarrollar la competencia emocional.
2. Saber gestionar emocionalmente las emociones.
3. Saber escoger con autenticidad, equilibrio y profundidad la palabra, el gesto o la acción.
4. Resolver conflictos.
5. Vivir con mayor serenidad.

Algunos conceptos e ideas clave

Experiencing, origen del **Focusing**. En los años 50 Carl Rogers aceptó el término *Experiencing* para referirse a la capacidad psicocorporal de la persona capaz de experimentar.

Gendlin (1962) usó el concepto *experiencing* refiriéndose a la capacidad que tenemos de vivenciar las situaciones. Para él toda

situación deja una huella en la profundidad de nuestro ser. Cualquier actividad mental, incluso razonar, tiene su dimensión corporal.

En la actualidad esta dimensión corporal del pensamiento y las emociones está siendo investigada por prestigiosos neurocientíficos de entre los que cabe destacar a Antonio Damasio, quien sostiene la tesis de que *La razón se siente* (Damasio, 1994).

Eugène Gendlin, discípulo de Carl Rogers, (1990, 1991, 1992) propone un nuevo modelo de acercamiento a la realidad, abordando “lo” que queda inscrito en nuestro cuerpo en cada momento, a lo que el denomina *felt-sense* (*sensación-sentida*). Para este nuevo abordaje propuso el modelo de los *six steps* (seis pasos) al que llamó *Focusing*.

El Focusing es un método vivencial creado por Gendlin (1988) que se basa en la escucha profunda, amable y atenta del propio cuerpo para aprovechar su sabiduría y hacernos más conscientes de cualquier experiencia, a la vez que nos guía en nuestra acción. Consta de seis sencillos pasos con los que se localiza y focaliza el *felt-sense* (*sensación-sentida*) abriéndonos espacios de transformación y liberación en nuestro cuerpo.

Dichos seis pasos están interconectados entre sí cuya secuencia deberá respetarse en un principio:

1. Crear un espacio para enfocar (PREPARARSE).
2. Formar la *sensación-sentida* (*felt-sense*) (SENTIR).
3. Conseguir un “asidero” (EXPRESAR).
4. Resonar (COMPROBAR).
5. Preguntar (PROFUNDIZAR).
6. Recibir y cerrar (ACABAR).

Sensación: impresión sensorial causada en mí a través del órgano sensorial.

Emoción: estado provocado por la sensación, es decir, la reacción. Las emociones son viscerales, son respuestas que salen desde dentro de nosotros.

El sentimiento: vivencia profunda de una emoción, por ejemplo: alegría, satisfacción, vitalidad, esperanza, etc. Es más elaborado y sutil que la emoción, está por encima de ésta.

La pasión, se refiere a la atracción que tenemos respecto a un estímulo, actividad, persona u objeto. Incluye un elemento de direccionalidad, la pasión es siempre dinámica.

Felt-sense (sensación-sentida). Es la huella vivencial que se manifiesta en el interior y profundidad de nuestro cuerpo durante cualquier vivencia. Abraza las tres dimensiones de las que se deducen los tres

componentes que la respuesta emocional tiene, propuestos por Lang (1968): *conductual, cognitivo y fisiológico*. La sensación-sentida viene a ser el núcleo vivencial de estos tres componentes. Si prestamos atención a la sensación-sentida, ésta se convierte en referencia de autenticidad y bienestar.

Body-shift o cambio corporal. Cuando la sensación-sentida evoluciona, es decir sentimos *de otra manera* el conflicto en el cuerpo, se ha producido un cambio corporal. Dicho cambio suele ser generalmente liberador y pacificador e indica que el proceso se está llevando bien.

La **atención** y la **auto-observación** son las herramientas básicas del *Focusing*. Se trata de una atención global que integra cuerpo y mente. Es una atención pacificadora y acogedora que exige poner en marcha actitudes humanísticas hacia uno mismo y desarrolla cualidades para la autoestima.

¿Cómo abordamos normalmente un conflicto? ¿Y desde el Focusing?

La respuesta instintiva suele ser o la indiferencia o poner una barrera entre el conflicto y nosotros, pero el conflicto sigue ahí y la preocupación también.

Mediante el enfoque corporal (*Focusing*), se da prioridad a sentir, a expresar de forma espontánea y, sobre todo, se da pie a comprobar que lo que expresamos se corresponde con lo que realmente sentimos, acercándonos así al núcleo de la emoción.

2.6.12. Centramiento

Uno de los mayores retos que se nos presenta en la vida actual en Occidente es afrontar y, a poder ser, corregir la terrible disociación que tenemos entre cabeza y cuerpo, entre razón y emoción.

Para vivir en el presente hay que estar centrados y para conseguirlo hay que fijarse en el cuerpo. El cuerpo se encuentra anclado en el presente; no puede escapar a las coordenadas espacio y tiempo.

Por ello el cuerpo es la ventana de acceso a la realidad; es el escenario de nuestras vidas (López, L. 2007: 366).

Objetivos de la técnica

1. Alinear e integrar las tres dimensiones de la persona: *mental, emocional y corporal*.
2. Aprender a vivir en el momento presente.
3. Disfrutar más con lo que hacemos.

Algunos conceptos e ideas clave

Centramiento. Habilidad psicocorporal de alinear o aunar tres capacidades humanas: *pensar, sentir y hacer*.

Los tres centros de operaciones de la persona son:

1. **La cabeza** como centro intuitivo
2. **El cuerpo** en el que el *hara* (vientre en japonés) determina el centro vital.
3. **El corazón**, centro emocional.

Los tres canales de expresión del “yo”

1. **La inteligencia** (cabeza)
2. **La energía** (cuerpo)
3. **El amor** (corazón).

Funcionalidad de los centros. La inteligencia busca la verdad, la razón. El cerebro emocional es el canal del amor. El cuerpo tiene la función de canalizar la energía.

El centramiento se produce cuando los tres canales cumplen sus respectivas funciones.

Centramiento y cultura. En función de la antropología de cada cultura se considera el centro de la persona: en el *hara* (tradición asiática, budismo), o en el corazón (tradición judeo-cristiana, hinduismo).

Es posible descentrarse hacia la cabeza (personas muy mentales que acumulan la energía en ella); hacia el cuerpo, viscerales, se les bloquea el vientre; y la zona del pecho, viviendo todo con excesiva emoción.

Las actitudes de no aferrarse a nada y sentir la gravedad nos ayudan a sentirnos centrados y en contacto con nosotros mismos, obteniendo como consecuencia la sensación de felicidad, **fluir** en palabras de Csikszentmihalyi (1997).

2.7. Terapia racional emotivo-conductual: reestructuración cognitiva.

Epicteto, un filósofo estoico particularmente sabio, señaló hace unos dos mil años que solemos sobre-reaccionar ante la conducta odiosa e injusta de los demás. Es más sensato proceder de otra manera completamente distinta. Esta es una de las principales enseñanzas de la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC), que deriva de la antigua sabiduría de numerosos filósofos asiáticos y europeos, combinándola con algunos de los métodos más modernos de psicoterapia. Según la TREC, si conseguimos cambiar nuestros pensamientos, sentimientos y

comportamientos de ira, estaremos en condiciones de minimizar nuestra cólera y tener una vida más feliz y más eficiente (Ellis, A. 2007: 14).

He querido incluir en este trabajo la TREC, pues me parece que es una herramienta muy útil para profundizar en algunas cuestiones teóricas y prácticas que hemos ido viendo en el desarrollo de la fundamentación teórica del proyecto que presentaremos.

A continuación ofreceremos un resumen de la TREC a partir de la obra de A. Ellis: *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*.

En enero de 1995, **Albert Ellis**, partiendo de su propia investigación y de sus experiencias clínicas, fundó la TREC.

La TREC hace hincapié en las necesidades primordiales de la gente. Utilizando la TREC podemos "terapeurizarnos" nosotros mismos, excepto si se trata de un problema emocional grave.

La TREC sostiene que la ira la creamos nosotros *filosóficamente*; es decir, recurriendo a un pensamiento absolutista y autoritario. Si sabemos observar bien y controlar nuestros pensamientos, estaremos en mejores condiciones de reducir nuestra ira destructiva.

Examinemos los principales pilares en que se apoya esta terapia:

1. **A** o *experiencia activadora o adversidad*, que afecta a **C**, aunque ésta última no dimana directamente de ella.
2. **C** o *consecuencia emocional o conductual* (aquí se refiere a nuestra ira).
3. **Cr** o *sistema de creencias*, que todos los humanos desarrollamos y en el que nos basamos para enjuiciar y valorar a la gente y a los acontecimientos. Este sistema también influye en **C**, pero no es el único factor.

La TREC nos ayuda a descubrir exactamente qué creencias (**Cr**) contribuyen a nuestros sentimientos de ira negativos y malsanos, así como a modificar cualquiera de nuestras creencias examinando su irracionalidad. También nos hace ver cómo las creencias racionales (**Crr**) o "autobeneficadoras" nos suelen volver sanamente pesarosos y decepcionados en vez de enfurecidos (**C**); cómo las creencias irracionales (**Cri**) o contraproducentes tienden a enfurecernos (**C**) a causa de las adversidades (**A**) y; cómo podemos disputar (**D**) nuestras Cri para que nuestros sentimientos vuelvan a ser sanos y sosegados.

Los humanos tenemos *cierto* margen de elección y control sobre nuestras reacciones antes distintas situaciones. Cuanto más conscientes seamos de nuestras posibles reacciones ante las injusticias, más probabilidades habrá de que decidamos reaccionar sin rabia.

Según la TREC, nuestros *debería/deberías...* son admisibles mientras sean *preferiblemente* eso: "debería/deberías..." Si queremos sentirnos innecesariamente disgustados, ansiosos o deprimidos, bastará con que nuestros deseos se conviertan en necesidades asumidas, nuestras

preferencias en exigencias e insistencias, y nuestros deseos relativos en dictados absolutos.

Como decíamos más arriba D significa disputar nuestras Cri. Podemos dividir D en tres fases:

1. Detectar, nuestras Cri
2. Diferenciar, nuestras Cri respecto de nuestra Crr
3. Debatir nuestras Cri.

Los profesionales de la TREC, tras un detenido examen, han descubierto que se pueden clasificar casi todas las **Cri** en tres categorías:

1. *Ansiedad y depresión*: "¡Debo actuar absolutamente bien y ser aprobado por personas importantes!".
2. *Ira y rabia*: "¡Debéis tratarme bien y con amabilidad!".
3. *Baja tolerancia a la frustración, ira y depresión*: "¡La cosas deberían ser como me gustaría que fueran!".

Y cuando estos *dictámenes* no se cumplen las consecuencias pueden ser: *horribilizar, no-lo-puedo-soportar, condenación* (de uno mismo o de los demás), *maximalismo o generalización indebida*.

Algunas **Crr** pueden ser: "¡Me repatea que me insultes y prefiero decididamente que dejes de hacerlo!"; "Encuentro su acción deplorable y desafortunada. No me gusta". Sí podemos sentir lo que denominamos "ira racional" cuando estamos muy enfadados y disgustados únicamente con los pensamientos, sentimientos y acciones de la gente.

La parte debatidora del disputar consiste en la formulación de una serie de preguntas cuestionadoras de nuestras Cri: "¿Por qué?", "¿Cómo?", "¿De qué manera?", "¿Qué pruebas existen al respecto?", "¿Dónde puedo encontrar la prueba al respecto?"... "¿Por qué o cómo no puedo soportar este trato injusto?".

Tras disputar y debatir (D) nuestras Cri se producen en nosotros dos **E** o nueva filosofía eficaz:

1. *Efecto cognitivo o nueva filosofía (E)*.
2. *Efecto conductual (E)*: lo cual nos llevará a una C negativa sana.

Ejemplo de E: "No veo ninguna razón por la que *deban* tratarme así, aunque no cabe duda de que yo lo *preferiría*. Es una pena que me traten de manera injusta, pero puedo aguantarlo y vivir con normalidad". La E conductual sería, pérdida de la ira, alivio y vuelta a las consecuencias negativas sanas: sentimientos de pesar y decepción. (Ellis, A. 2007: 47-89).

Entre las diversas acciones que propone la TREC para liberarnos de la ira están las *tareas de reestructuración cognitiva*, en las que queremos detenernos brevemente.

Sabemos que **la reestructuración cognitiva** se basa en el análisis y la modificación de las interpretaciones o de los pensamientos erróneos de la persona. Los pasos que hay que seguir son los siguientes:

1. **Hacerse consciente** de la importancia que tienen los pensamientos en el estado de ánimo.
2. **Identificar** el/los pensamiento/s inadecuado/s que nos hacen sentir mal.
3. **Buscar pensamientos alternativos** que nos hagan sentir mejor.

(De Pagès, E., y Reñe, A. 2008: 138).

Notemos pues que la reestructuración cognitiva subyace la TREC.

Según A. Ellis, la reestructuración cognitiva, o el hecho de descubrir y disputar las Crie que provocan y mantienen encendida nuestra ira, es uno de los ejercicios más útiles que podemos practicar de manera permanente.

Así, por ejemplo, tras una de nuestras escenas de ira podemos probar con varios enunciados racionales, antes de pasar a una tabla de relajación. Ejemplos de enunciados racionales:

“Es desagradable verme tratada de esta manera, pero no es horrible. Mientras sigo trabajando para esta empresa, puedo buscar otro empleo”.

“Las conductas injustas forman parte de la vida. Puedo soportarlas sin reaccionar con ira”.

“Preferiría que todo el mundo fuera siempre educado al volante; pero éste no es el caso. A menudo existen conductores maleducados”.

(Ellis, A. 2007: 137).

Para una mayor ampliación de la TREC les remitimos a la obra mencionada de A. Ellis, considerando grande su utilidad.

3. PROYECTO: INTERVENCIÓN PARA ADULTOS

3.1. Objetivos

Con la implantación del programa pretendiendo a nivel genérico:

- Adquirir autoconciencia de la vivencia de las propias emociones.
- Autorregulación de la respuesta emocional.
- Desarrollar la habilidad de generar emociones positivas que nos lleven a realizar acciones constructivas.

Y desglosando estos dos objetivos genéricos nos situaremos con los objetivos específicos siguientes:

- Desarrollar la habilidad de relajarse ante situaciones que generen estrés, ira y/o ansiedad.
- Desarrollar estrategias para regular la impulsividad.
- Desarrollar técnicas de reestructuración cognitiva.
- Desarrollar habilidades de afrontamiento ante situaciones conflictivas.
- Desarrollar la capacidad interna para generar emociones positivas pese a que las circunstancias no sean favorables.

3.2 Contenidos

Las actividades que veremos en el apartado siguiente giran en torno al desarrollo de las siguientes competencias:

- Conciencia emocional: consiste en conocer las propias emociones a través de la autoobservación de mi comportamiento. Supone también la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y las consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto verbal como no verbal.
- Regulación de las emociones: elemento esencial de nuestro proyecto. Incluye la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc). Algunas técnicas que usaremos para entrenarla: diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva (visualizaciones), etc.

3.3. Temporalización

Proponemos a partir de las actividades que presentamos en el siguiente apartado, estructurar la puesta en práctica del proyecto de intervención en 28 sesiones de 45 minutos cada una. Se realizarán dos sesiones por semana. La duración total sería pues de tres meses y medio. La pauta concreta que presentamos a continuación deberá adaptarse al ritmo del grupo al que se aplique la intervención.

Aunque algunas actividades requieran menos tiempo que el señalado para cada sesión, no hay que olvidar que se deberá hacer una introducción teórica al comenzar y una reflexión al acabar cada bloque de actividades procedentes de una misma técnica. Además es conveniente huir de las prisas y aprender a disfrutar de los ejercicios con tranquilidad.

	Técnicas	Actividades				
sesión 1		Hablemos de las emociones (35')				
sesión 2		Experimento emociones (20')				
sesión 3	Auto-observación	Aquí y ahora interno (10')	Sentir la gravedad (5')	Yo soy mis sensaciones (10')	Introducción a la meditación (10')	
sesión 4	Respiración	Respirar con papel celofán (8')	Ejercitando la respiración profunda (8')	Ejercitando la respiración consciente (5')		
sesión 5		La respiración del otro (12')	La ola del mar (4')	Anatomía respiratoria (10')		
sesión 6	Visualización	Laboratorio de sensaciones (5')	Visualización táctil (7')	Visualización auditiva (5')	Visualización visual (5')	Visualización olfativa (5')
sesión 7		El paisaje ideal (15')	En blanco y negro (7')			
sesión 8		La silla vacía (15')				
sesión 9	Silencio mental	Alegrías que no te dejan dormir (10')	La pantalla negra (6')	Abrir el cerebro (6')		
sesión 10		La maleta (15')	El cuento (15')			
sesión 11	La voz y el habla	Los mantras (5')	Afirmaciones positivas (15')			
sesión 12		Frases respiradas (6')	Relajarse con poesía (12')			
sesión 13	La relajación	El tentetieso (5')	RMP (35')			
sesión 14		Soltar (10')	Sentir la pesadez (10')	Reposar y sentir la paz (10')		

	Técnicas	Actividades			
sesión 15	La relajación	Soltar, caer y reposar (15')			
sesión 16	La conciencia sensorial	Mi canal sensorial (20')			
sesión 17		Comerse una manzana con todos los sentidos (20')	Los sentidos son ventanas (12')		
sesión 18		Oliendo me relajo (15')	Meditar los sonidos (8')		
sesión 19		Música para relajarse (10')	Colorear una poesía (15')		
sesión 20	La postura	El árbol (5')	La postura de la relajación (8')	Los estiramientos (10')	
sesión 21		Gozar de estar sentados (8')	Gozar de estar de pie (3')	Mi postura favorita (10')	
sesión 22	La energía corporal	La manguera (8')	Compartir la energía (5')	La meditación de los siete chacras (8')	
sesión 23		Hazlo "desde" la lengua (4')	Visualización de energía (20')		
sesión 24	El movimiento	La cámara lenta (8')	El arte de caminar (6')	Recoger algo del suelo (4')	Respirar un movimiento (10')
sesión 25	El Focusing	Anatomía vivencial (8')			
sesión 26		Guía básica del <i>focusing</i> (los seis pasos) (45')			
sesión 27	Centramiento	El triángulo vital (4')	El carruaje (8')		
sesión 28		Ejercicios de centramiento (6')	Debate (8')		

3.4. Actividades

Hemos estructurado las actividades a realizar en función de los dos objetivos del proyecto. Se *introducirá* la intervención con una breve reseña teórica en torno a los mismos (ver subapartado 2.5) .

De igual modo, al iniciar cada bloque de actividades correspondientes a una técnica determinada TREVA, se hace necesario hacer una breve introducción teórica (ver subapartado 2.6) Así mismo, se recomienda una breve *reflexión-expresión* al finalizar cada bloque de actividades, como al finalizar cada sesión.

Se sugiere el siguiente esquema:

1. Introducción
2. Desarrollo de la actividad.
3. Reflexión-Expresión.

El primer día se aconseja, antes de iniciar la actividad propiamente dicha, una *presentación creativa* de los participantes. A modo de ejemplo podría ser poniéndose todos en círculo, y quien empieza dice su nombre y qué espera del curso-taller, a continuación dice alguna cualidad - en este caso física, o prenda de vestir, etc, ya que aún no se conocen - de otro participante tirando luego una pelota a éste, quien a continuación se presentará. Así hasta que todos se hayan presentado.

Se sugiere consultar *los diez consejos para el moderador* de la actividad y *los diez para el participante* en los ANEXOS (subapartados 5.1 y 5.2). Se recomienda realizar la actividades en el *orden* en que se presentan por la idoneidad del mismo para la adquisición de los objetivos del proyecto, salvo cuando se indique lo contrario.

En algún momento pedimos a los participantes "*dar volumen*", eso quiere decir exagerar, destacar, hacer más nítido, aumentar. Cuando indicamos *silencio* queremos decir que se mantengan los ojos cerrados y sin hacer ningún comentario; cuando indicamos *pausa*, nos referimos a "salir" momentáneamente del ejercicio.

3.4.1. Conciencia emocional

Como hemos dicho en la fundamentación teórica de este trabajo, el paso previo para adquirir consciencia emocional es saber qué y cuáles son las emociones. Para familiarizarnos con las emociones y distinguirlas de otros conceptos como los pensamientos y las sensaciones, realizaremos las siguientes actividades:

3.4.1.1. ¿Qué entendemos por emoción?

Para realizar la introducción a esta actividad consultar la teoría en el subapartado 2.1.

- Nombre de la actividad: **Hablemos de la emociones**
- Objetivos: aprender a reconocer las emociones, a distinguirlas de los pensamientos y de las sensaciones.
- Procedimiento: actividad guiada:
 - *Brainstorming* de emociones por todos los participantes e ir las copiando en la pizarra.
 - De la lista que resulte discriminar emociones, de lo que no lo son.
 - Hacer una distinción entre emociones positivas y negativas.
 - Realización de un cuadro o inventario de emociones.
- Recursos: pizarra, papel y bolígrafo.
- Temporalización: 35'

3.4.1.2. Complejidad de las emociones

Para realizar la introducción a esta actividad consultar la teoría en el subapartado 2.2.

- Nombre de la actividad: **Experimento emociones** (De Pagès, E., y Reñé, A. 2008: 86).
- Objetivos: se pretende que reflexiones sobre tus emociones y los componentes neurofisiológico, comportamental y cognitivo que toda emoción tiene.
- Procedimiento:
 - Recuerda una emoción que hayas experimentado últimamente.
 - Describe brevemente la situación que originó esta emoción.
 - ¿Cómo te sentiste?
 - ¿Observaste alguna reacción en tu cuerpo?
 - ¿Qué hiciste al experimentar esta emoción? ¿Cómo te comportaste?
 - ¿Qué nombre le pondrías a esta emoción? Si te cuesta poner nombre a esta emoción consulta el cuadro/inventario elaborado en la actividad anterior.
- Recursos: papel y bolígrafo.
- Temporalización: 15' a 20'.
- Observaciones: se puede proponer que algún participante voluntariamente comente su actividad personal.

3.4.1.3. La autoobservación

Realizaremos ahora una serie de actividades procedentes de la primera técnica de relajación vivencial descrita en el subapartado 2.6.1.: **la Auto-observación**, técnica que nos introduce a la conciencia de uno mismo, desde la conciencia psicocorporal (ver consejos para una correcta auto-observación en dicho subapartado).

Una reflexión final tras cada una de estas actividades podría ser:

Aprender a estar en el presente (volver al aquí-ahora) es una conquista un tanto difícil pues estamos acostumbrados a disociar nuestra mente de nuestro cuerpo. A veces, sin querer, estamos pensando en una cosa mientras hacemos otra. Si tomamos el hábito de “volver al aquí ahora” conseguiremos más gozo en lo que hacemos, habiendo puesto más atención en lo que hacemos (López, L. 2007: 158).

- Nombre de la actividad: **El aquí y ahora interno** (López, L. 2007: 159-160).
- Objetivos: aprender a tomar conciencia de las propias sensaciones, pensamientos y emociones.
- Procedimiento:
 - Respiración profunda: entre 6 y 8, de manera que la espiración dure el doble que la inspiración.
 - Inventario tridimensional: auto-observarnos en cada una de nuestras tres dimensiones (cabeza, cuerpo y corazón) y rellenar nuestras percepciones de cada dimensión en un globo dibujado previamente para cada una.
 1. Inventario corporal: Cierra los ojos y observa qué sensaciones destacan en tu cuerpo: pesadez, tensión, bloqueo, temperatura... Hazlo en orden, de pies a cabeza o viceversa. Mira que sensaciones positivas pueden haber también. Observa también la postura y la respiración. Llena el globo correspondiente.
 2. Inventario mental: cierra los ojos y observa como está tu mente. Mira los asuntos y pensamientos que te invaden y representalos como quieras en el globo correspondiente.
 3. Inventario emocional: divide el globo en dos mitades verticalmente. En una indica los sentimientos y emociones positivas que tengas últimamente y en la otra las negativas.
- Recursos: papel y bolígrafo.
- Temporalización: **10'**

- Nombre de la actividad: **Sentir la gravedad** (López, L. (2007:161).
- Objetivos: ejercitarse en tener conciencia corporal.
- Procedimiento: sentir la gravedad y familiarizarse con ella nos aportará seguridad.
 - Sentados en una silla, el ejercicio consiste en imaginar que “caemos” en ese instante.
 - ¿Por dónde empezaría a caer mi cuerpo hacia el suelo? Nos dejamos sentir esa sensación. Quizás sea la cabeza que siente que quiere caer hacia un lado, tal vez un hombro, tal vez sea todo el cuerpo.
 - Dejemos sentir la atracción de la gravedad. El cuerpo deja de oponerse a la gravedad y así descansa mucho. Hacerlo poco a poco.
- Recursos: sillas
- Temporalización: 5´
- Observaciones: se comenta libremente cómo se ha vivido la actividad.

- Nombre de la actividad: **Yo no soy mis sensaciones** (López, L. 2007:165-166).
- Objetivos: distinguir el yo de mis sensaciones, pensamientos o sentimientos.
- Procedimiento: Consiste en separar el observador de lo observado. Se trata de una poner una distancia sana entre el “yo”, que es mucho más profundo, y nuestras *sensaciones, pensamientos o sentimientos*.
 - “Entrar” en el ejercicio. Enfocar una zona de nuestro cuerpo, y detectar una **sensación física** concreta. Identificada la sensación nos repetimos a nosotros mismos interiormente entre 6 u 8 veces: *yo no soy mis sensaciones* (dejar silencio), *yo tengo sensaciones pero yo no soy mis sensaciones* (silencio).
 - A continuación enfocar el cerebro y observar con cierta perspectiva de distancia los **pensamientos** que surjan o los estados mentales que haya en nuestra cabeza. Mientras los observamos repetirse: *yo no soy mis pensamientos* (dejar silencio) *yo tengo pensamientos pero no soy mis pensamientos* (silencio).
 - En tercer lugar, enfocar la zona del pecho y observar las **emociones latentes o sentimientos** que pueda haber.

Como hemos hecho anteriormente repetirse: *yo no soy mis sentimientos (dejar silencio), yo tengo sentimientos pero no soy mis sentimientos (silencio).*

- Temporalización: **8' - 10'**
- Observaciones: al hacer este ejercicio el participante se da cuenta de que su vida no se limita a las sensaciones, pensamientos o emociones, que no son más que atributos circunstanciales. Siente que él es mucho más que eso.

- Nombre de la actividad: **Introducción a la meditación** (López, L. 2007:168).
- Objetivos: tomar consciencia de tu corporalidad y de su estado en un momento de relajación.
- Procedimiento:
 - Sentarse con la espalda recta en la silla.
 - Llevar la mirada a un punto fijo, sin rigidez. Dejar posar la mirada en ese punto, aunque al principio es recomendable cerrar los ojos.
 - Imaginar que la cabeza quiere tocar el techo pero en cambio el trasero está bien pegado a la silla y se siente unido a la tierra. Sentir como la fuerza de la gravedad atraviesa la columna vertebral verticalmente.
 - Observarse a uno mismo como un todo y permanecer así, sin más, tranquilos y confiados. No buscar ninguna sensación especial. Se trata de llevar la atención a nuestro interior. Auto-observarnos con delicadeza.
- Recursos: sillas
- Temporalización: **5' -10'**
- Observaciones: comentar libremente cómo se han sentido.

3.4.1.4. La respiración

Incluimos ahora actividades derivadas de la segunda técnica de relajación vivencial: **La respiración** (ver subapartado 2.6.2). Nos acercaremos así a la autoconciencia a partir de la *conciencia de la propia respiración*.

La reflexión final de estas actividades podría ir en la línea de:

Normalmente no tenemos contacto con nuestra respiración. Llevar la atención a la propia respiración sirve para relajarnos y para mantener el contacto con nosotros mismos. Respirar bien nos permite estar

equilibrados y nos centra en lo que hacemos. Es menester escuchar nuestra respiración y hacernos amigos de ella (López, L. 2007:182).

- Nombre de la actividad: **Respirar papel celofán** (López, L. 2007:188).
- Objetivos: aprender y tomar conciencia de las fases de la respiración.
- Procedimiento:
 - Preparamos un trozo de papel celofán por persona.
 - Se trata de practicar inspiración y espiración por ambas vías respiratorias (bucal y nasal) con todas las combinaciones posibles. Este ejercicio permite distinguir las fases y cómo actúa cada vía respiratoria al respirar.
- Recursos: Papel celofán o similar.
- Temporalización: 8'

- Nombre de la actividad: **Ejercitando la respiración profunda** (López, L. 2007:188).
- Objetivos: aprender a respirar profundamente.
- Procedimiento: Este ejercicio puede hacerse tumbado o sentado.
 - Extraer todo el aire residual de los pulmones.
 - Inspirar lentamente siguiendo el orden adecuado: *vientre, zona lumbar, tórax y clavículas*. Seguimos inspirando hasta que no quepa más aire en ninguna parte del cuerpo. Hacerlo sin exagerar.
 - Después de una pequeña pausa, se trata de espirar también muy lentamente extrayendo el aire por la boca las primeras veces. No importa hacer ruido al extraer el aire, pero debemos educarnos en que la respiración profunda debe tender a no ser ruidosa.
 - Hacer también una pausa antes de volver a inspirar. Se aconseja hacer entre 6 u 8 respiraciones profundas como máximo.
- Recursos: sillas o colchonetas, cronómetro.
- Temporalización: 6' u 8'

- Nombre de la actividad: **Ejercitando la respiración consciente** (López, L. 2007:189).
- Objetivos: tomar consciencia del proceso de la respiración.
- Procedimiento:
 - Sentados o tumbados consiste en prestar atención a cómo el aire entra y sale del cuerpo, sin más.
 - Se van contando los ciclos respiratorios completos de 1 a 10 y se vuelve a comenzar cuando llegamos al final o cuando nos damos cuenta de que nos hemos distraído.
 - Aceptar la distracción y volver a conectar con la respiración.
 - Recordar que la espiración ha de durar aproximadamente el doble que la inspiración.
- Recursos: sillas o colchonetas, cronómetro.
- Temporalización: Empezar haciéndolo 4 o 5 minutos.
- Observaciones: Una variante es: el moderador va marcando con chasquidos o algo similar el paso de los segundos para que la respiración se vaya acomodando a la ecuación ideal de la respiración (ver fases del ciclo respiratorio en subapartado 2.6.2).

- Nombre de la actividad: **La respiración del otro** (López, L. 2007:190).
- Objetivos: aprender a relajarse mediante ejercicios respiratorios.
- Procedimiento:
 - Se disponen los participantes por parejas y de pie. Este ejercicio se realizará en silencio. Uno de los dos se dedicará a auscultar la respiración del otro.
 - Primero les ayudamos a concentrarse haciéndoles respirar atentamente y tomando conciencia de todo su cuerpo, desde las plantas de los pies hasta la cabeza.
 - A continuación el que ausculta se coloca de perfil al otro, le pone su mano izquierda en el vientre y la derecha la sitúa en la zona alta de la columna. Se trata de sentir cómo respira el compañero. El que respira irá notando cómo simplemente el contacto de las manos del que ausculta le ayuda mucho a recuperar la respiración natural.
 - Una vez han salvado las barreras de la vergüenza, se trata de que quien ausculta le *pregunte a sus manos* a qué zona del cuerpo del otro quieren ir, pues allí no llega la respiración. Se observará cómo, sin saber porqué, las manos van a zonas bloqueadas del compañero/a.
- Recursos: cronómetro.
- Temporalización: Después de cinco minutos, invitarles a cambiar los papeles (10' – 12')

- Nombre de la actividad: **La ola del mar (consciente)** (López, L. 2007:191).
- Objetivos: hacer respiración consciente
- Procedimiento: valiéndonos en este caso de una imagen mental, como por ejemplo las olas del mar:
 - *“Inspirando me imagino que la ola del mar viene a mis pies y cubre mi cuerpo de agua a temperatura agradable”.*
 - *“Espirando me imagino que la ola vuelve al mar”.*
- Temporalización: 4'

- Nombre de la actividad: **Anatomía respiratoria** (López, L. 2007:192).
- Objetivos: tomar conciencia de la cuatro zonas que han de intervenir en la respiración: *vientre, lumbar, tórax y hombros*.
- Procedimiento: Se recomienda hacerla sentados.
 - Colocarse una mano en el propio vientre e imaginar que sólo podemos respirar con esa zona por que el resto está paralizado o dolorido. Vaciar los pulmones antes de hacerlo (1 o 2 minutos).
 - A continuación, realizar la misma operación pero pensando que tan solo podemos utilizar nuestra zona lumbar y riñones.
 - Ahora usando sólo el tórax y los hombros .¿Qué sucede?
 - A continuación pedirles que alternen la parte superior y la inferior al inspirar. Es decir, una inspiración la harán pensando en el vientre y los riñones, espirará, y la siguiente inspiración la harán concentrándose en el tórax y los riñones.
 - Reflexión final: ¿qué han experimentado?
- Recursos: sillas, cronómetro.
- Temporalización: 8' o 10'
- Observaciones: notarán cómo en los dos primeros pasos la respiración es muy cortita y se necesita de las otra zonas para respirar bien.

3.4.1.5. La visualización

Estamos ante las actividades a realizar basadas en la tercera técnica de relajación vivencial: **la visualización** (consultar fundamentación teórica y consejos para una buena visualización en el apartado 2.6.3).

Las actividades que veremos a continuación las incluimos en este apartado cuyo objetivo general es la *consciencia emocional*, pero también están encaminadas a nuestro otro gran objetivo que es la *regulación emocional*.

Una reflexión al final de cada actividad podría ser:

“Cada movimiento que hacemos, cada acción o cada palabra es fruto de nuestro pensamiento... Nuestras vidas son el reflejo de nuestro pensamiento, por lo que hemos de aprender a vivir como pensamos en vez de acabar pensando como vivimos... Porque el mundo es en gran parte la creación de nuestras mentes. Nuestros mapas mentales son proyectados, segundo a segundo, en nuestro quehacer cotidiano...” (López, L. 2007:199).

- Nombre de la actividad: **Laboratorio de sensaciones** (López, L. 2007: 205).
- Objetivos: aprender a generar sensaciones a partir de la voluntad y la imaginación.
- Procedimiento:
 - Cerrando los ojos y después de hacer una introducción relajatoria, el moderador invita a los participantes a recordar diferentes sensaciones referidas a distintos canales sensoriales perceptivos: sabor a bebida de cola, sabor ácido de limón,...; el tacto del suelo frío, el tacto de la corteza de un árbol, ...; aire fresco, olor a rosa,
 - Comentar cómo se han vivido los diferentes estímulos sensoriales.
- Recursos: sillas, lista de diversos estímulos a imaginar.
- Temporalización: **5'**

- Nombre de la actividad: **Visualización táctil** (López, L. 2007: 205).
- Objetivos: aprender a generar sensaciones desde el pensamiento.
- Procedimiento:
 - Sientáte cómodo y haz diversas respiraciones profundas.
 - Siente todo tu cuerpo arraigado a la tierra.
 - A continuación visualiza que estás en el mar (silencio). Vívelo como si realmente estuvieras allí.
 - Mira quién hay, qué hay y cómo está el mar.
 - Imagina ahora que tocas la cálida arena y que clavas los dedos en ella y empiezas a notar otra temperatura más fresca (silencio).
 - Tus pies son acariciados por una suaves olas (silencio).
 - Ahora coges un puñado de arena y te lo echas en el vientre desde unos treinta centímetros (pausa).
 - De pronto, una de las olas se hace más fuerte y cubre tu cuerpo de agua. Sientes el frescor repentino que viene por sorpresa (silencio). (Se pueden añadir otros detalles).
- Recursos: sillas
- Temporalización: **7'**

- Nombre de la actividad: **Visualización auditiva** (López, L. 2007: 205).
- Objetivos: aprender a generar sensaciones auditivas.
- Procedimiento:
 - El moderador prepara una lista de sonidos variados: *lluvia y tormenta, portazo, teléfono, moto, coche, aplauso, etc.*
 - Seguir los seis primeros consejos para hacer una buena visualización (ver subapartado 2.6.3.) con cada uno de los sonidos escogidos.
- Recursos: lista de sonidos variados.
- Temporalización: 5'

- Nombre de la actividad: **Visualización visual** (López, L. 2007: 206).
- Objetivos: aprender a generar sensaciones visuales a partir del pensamiento.
- Procedimiento:
 - El moderador prepara una lista de objetos o formas variadas y las reforma o deforma a su gusto.
 - Incluso puede inventarse objetos imaginarios.
 - Por ejemplo: una flor de loto que flota y se abre en el agua.
- Recursos: lista de objetos.
- Temporalización: 5'

- Nombre de la actividad: **Visualización olfativa** (López, L. 2007: 206).
- Objetivos: generar sensaciones olfativas a partir del pensamiento.
- Procedimiento: Estás en un jardín y visualizas el olor de un jazmín, una rosa y un clavel. O el de la mimosa, el pino, el tilo,...
- Recursos: lista de objetos.
- Temporalización: 5'

- Nombre de la actividad **El paisaje ideal** (López, L. 2007: 206).
- Objetivos: obtener sensaciones de bienestar desde la imaginación y el pensamiento.
- Procedimiento: Se trata de *una visualización asociada*, es decir, en ella somos protagonistas que sentimos y vemos.
 - a. (*Música de fondo suave*) Sentados en una silla con postura cómoda, espalda recta y plantas de los pies en contacto con el suelo, ojos cerrados y las palmas de las manos sobre los muslos (*silencio*).
 - b. Comienza a visualizar un paisaje en el que te gustaría estar en estos momentos. Tener en cuenta que es importante aceptar lo que el cuerpo necesita y no lo que nosotros queremos. Fijarse en la primera idea, dejarla que aparezca (*silencio*).
 - c. Ahora destaca el plano visual: ¿qué hay?, ¿quién hay?, ¿qué colores aparecen? (*silencio*).
 - d. ¿Puedes fijarte en los sonidos que hay? Ve observando uno por uno detenidamente (*silencio*).
 - e. Ahora puedes fijarte en la temperatura general, también en el olor general y olores particulares que pueda haber (*silencio*). ¿Puedes tocar algún elemento? ¿Qué sensación hay en tus pies? ¿Y en la piel?
 - f. Fíjate en la sensación de bienestar que va adquiriendo tu cuerpo y "dale volumen", disfrútala sin apegarte a ella (*silencio largo*).
 - g. ¿Hay algún aspecto que eches en falta o pueda ser modificado? (*silencio*). Puedes volver a hacer los pasos más específicos (c, d, e, f). Quédate con la sensación de bienestar que ha envuelto tu cuerpo.
 - h. Reflexión y expresión en grupo.
- Recursos: sillas, reproductor de música, varios CD de relajación.
- Temporalización: **12' - 15'**

- Nombre de la actividad: **En blanco y negro** (López, L. 2007: 208).
- Objetivos: quitar efecto a situaciones traumáticas o de fracaso.
- Procedimiento:
 - Escoge una situación (o persona o conflicto) actual que te preocupe por lo difícil que te resulta de abordar o vivir.
 - Busca una imagen clara que puedas mantener unos instantes: ¿Qué hay? ¿Qué formas? ¿Qué colores?
 - Puedes ahora ver esa misma imagen pero en blanco y negro.
- Temporalización: 5' - 7'

- Nombre de la actividad: **La silla vacía** (López, L. 2007: 209).
- Objetivos: incrementar el autoconocimiento y la autoestima.
- Procedimiento:
 - Introducción:
 - (*Música de fondo suave*) Sentados en una silla con una postura cómoda, espalda recta y plantas de los pies en contacto con el suelo, ojos cerrados y las palmas de las manos sobre los muslos (*silencio*).
 - Estar atento a la propia respiración que entra muy suave por la nariz dejando cierto frescor y sale por el mismo lugar haciéndonos percibir calorcito (*silencio*).
 - Parte 1:
 - Comienza a visualizar una habitación en la que estás tú sentado frente a una silla vacía. Toma conciencia de los detalles: forma, color, olor, textura de la silla (*silencio*).
 - A continuación, entra por la puerta una persona que te quiere mucho y a la que tú también sientes y valoras mucho. Ella se sienta en la silla, mira su rostro con detenimiento, sin hablaros, fíjate en sus cabellos, su sonrisa, su mirada... responde a esto:
 - ❖ ¿Qué sensaciones inundan tu cuerpo?
 - ❖ ¿Qué sientes ahí, frente a esa persona? (*silencio largo*).
 - ❖ ¿Qué idea o concepto tienes de ella?
 - Después de un rato déjala marchar...

- Parte 2:
 - La silla vuelve a estar vacía. Ahora oyes abrirse la puerta y ves que otra persona va a entrar, pero... ¡eres tú mismo! Sí, te ves a ti mismo sentándote frente a ti. Obsérvate con detenimiento (rostro, labios, mirada, ojos, cabellos, gestos, ropa...) (*silencio*).
 - Responde a las mismas preguntas que antes (*silencio*).
 - A continuación te despides y te ves salir por la puerta.
 - Déjate llevar por la sinceridad y descubrirás muchos aspectos nuevos de ti mismo.
 - Para salir, toma cuatro o cinco respiraciones profundas, siente la ropa en tu cuerpo, mueve lenta y progresivamente los dedos de tus manos y pies, mójate los labios con la lengua y escucha cómo tu cuerpo quiere estirarse, o desperezarse, etc. Respétalo y haz lo que te pida.
 - Parte 3:
 - Ahora sería conveniente que escribiesen libremente sobre sus respuestas. Podría ser una carta a sí mismos o similar.
 - Después se compartirá libremente con el grupo la experiencia vivida.
- Recursos: sillas, reproductor de música, varios CD de relajación, bolígrafo, cuaderno.
- Temporalización: 10' o 15'

3.4.2. Regulación emocional

3.4.2.1. Silencio mental

A partir de ahora las actividades entrarán de lleno a trabajar la *regulación emocional*, nuestro segundo objetivo general.

En primer lugar (o en segundo ya que con la técnica de la *visualización* hemos realizado algunas actividades encaminadas a conseguir este objetivo) utilizaremos la técnica 4 de la relajación vivencial: **el silencio mental**, que tanta falta nos hace a todos. También la llamaremos *empaquetar* (consulta el apartado 2.6.4.)

Una reflexión final a las actividades podría ser en la línea de:

La conciencia es psicossomáticoemocional, además de mental; percatarse de ello, y sentirlo, disminuye la actividad mental y lleva al silencio (López, L. 2007: 218).

- Nombre de la actividad: **Alegrías que no te dejan dormir** (López, L. 2007: 218).
- Objetivos: explorar los pensamientos que me quitan la paz y descubrir la necesidad de hacer silencio mental.
- Procedimiento
 - Toma una hoja de papel y pregúntate a tí mismo qué deseos, proyectos o eventos positivos hay en tu vida en la actualidad y que de alguna manera te desagossiegan. Es decir, te puedes sentir muy atraído por ellos pero realmente te quitan tu auténtica paz.
 - Por ejemplo, sentirse nervioso antes de un viaje hasta el punto de no poder dormir, o bien por enamoramientos, futuros encuentros, conflictos, desgracias, frustraciones, etc.
 - Al acabar podemos hacer una recopilación en común y agruparse por grupos o algún otro criterio. Debatiremos y analizaremos los resultados.
- Recursos: papel y bolígrafo
- Temporalización: 10'
- Observaciones: los participantes se darán cuenta de que la mente no calla y que los pensamientos surgen espontáneamente sin que casi podamos evitarlo.

- Nombre de la actividad: **La pantalla negra (blanca)** (López, L. 2007: 219).
- Objetivos: ejercitar el silencio mental para serenar la mente.
- Procedimiento:
 - Los números no están cargados apenas de afectividad, por eso contar mentalmente relaja tanto.
 - Tras realizar la correspondiente introducción a la relajación, se trata de visualizar una pantalla negra (o blanca) dentro de la cabeza e imaginar que se van proyectando los números del 1 al 9 muy lentamente.
 - Cada número permanece unos quince o treinta segundos y enseguida se pasa al siguiente. No hay que hacer nada más que visualizarlos.
 - Al llegar al 9 se vuelve a comenzar.
 - En caso de distraerse (que es muy probable), también comenzamos de nuevo.
 - Poco a poco, la mente se serena al estar pendiente sólo de los números.
- Recursos: sillas
- Temporalización: 6´

- Nombre de la actividad: **Abrir el cerebro** (López, L. 2007: 219).
- Objetivos: practicar el silencio mental desde la visualización.
- Procedimiento:
 - Imaginar que el cerebro es como una nuez que se va abriendo hacia los lados muy lentamente. Confiar en esta imagen sin hacer nada más durante un rato.
 - Cuando llevemos dos o tres minutos, visualizar con la imaginación que los pensamientos “salen” del cerebro y se van hacia arriba, quedando la cabeza, poco a poco, vacía y serena.
- Temporalización: 4´ - 6´

- Nombre de la actividad: **La maleta** (López, L. 2007: 221).
- Objetivos: aprender a serenar la mente ante una preocupación, malestar o desasosiego.
- Procedimiento:
 - Introducción: esta actividad es muy amena y fructífera para “empaquetar” lo que nos molesta. Hacer unas respiraciones profundas y mantener la postura correcta (...).
 - Imaginar que se está en un lugar solitario escogido por nosotros para estar a solas.
 - Ahora visualiza una maleta (o bolsa) con todos los detalles (color, tamaño, adornos, asas, etc.). Vive la situación con profundidad (*silencio*).
 - Hacerse la siguiente pregunta: ¿Qué aspectos de mi vida, conflictos o asuntos no me permiten ser del todo feliz? Dejarlo resonar y, a medida que vayan surgiendo, vamos colocándolos en la maleta de uno en uno (5 o 6 minutos).
 - Cuando ya no haya nada más que meter, se invita a los participantes a proceder libremente con la maleta, sin darles más consignas. Unos la esconderán en un lugar seguro, otros la cerrarán y la lanzarán al mar, etc.
 - Salir de la actividad: Hacer unas respiraciones profundas, notar la ropa, tomar conciencia de la sala, no abrir los ojos todavía, mover la manos y dedos de los pies suavemente. Preguntarle al propio cuerpo qué le apetece hacer: desperezarse, bostezar, estirarse... Finalmente, abrir lentamente los ojos.
 - Al acabar es importante reflexionar de manera individual diversos aspectos, mediante un escrito o un dibujo.
 - Aspectos que se pueden comentar:
 - ❖ ¿Qué hemos metido en la maleta?
 - ❖ ¿Cómo lo hemos hecho?
 - ❖ ¿Qué se ha hecho con la maleta?
 - Puesta en común.
- Recursos: sillas, papel, lápices y colores.
- Temporalización: **15'**

➤ Nombre de la actividad: **Cuento: El tesoro de la paz** (López, L. 2007: 222).

➤ Objetivos: reflexionar sobre qué cosas me quitan el sosiego e idear que hacer al respecto.

➤ Procedimiento:

- Leer atentamente en voz alta y comentarlo en grupo:

Había un vez un sabio escondido en algún lugar del mundo que poseía un tesoro, el de la sabiduría, el cual era buscado por los más prestigiosos magos y científicos. Se decía que ese tesoro hacía feliz a las personas, les proporcionaba alegría con sólo tocarlo.

Un día, una mujer que llevaba más de treinta años buscándolo, dio con él en las montañas del Himalaya. Era de noche y el sabio dormía plácidamente. La mujer, impaciente, no pudo esperar a que amaneciese para preguntarle si tocar el tesoro; entonces le despertó y le dijo:

“Señor sabio: ¿me dejas tocar el tesoro?” Él le contestó: “Ve a aquella cabaña y cógelo tu misma, te lo regalo”. La señora quedó de piedra al ver que se convertiría en la persona más poderosa del mundo pues conseguiría hacerse feliz a ella misma y a muchas personas, por lo que sería el mejor negocio jamás imaginado.

Al cabo del tiempo, la mujer se fue haciendo rica pero no podía conciliar el sueño de lo ocupada y agitada que estaba. Entonces volvió al Himalaya y le dijo al sabio: “Oye, sabio, vengo a devolvarte el tesoro que me regalaste pues me confundí al pedirte. Ahora caigo en la cuenta de que lo que realmente buscaba es otra sabiduría, aquella que te permitió seguir durmiendo en paz después de haberme regalado el tesoro. Eso sí que es de verdad un tesoro, la paz”.

- Buscar en la vida cotidiana de cada uno de nosotros algunos ejemplos que se parezcan a la situación vivida por esa mujer y ese sabio.
- A continuación, podemos concluir invitándoles a que escriban en un papel cuáles son sus verdaderos tesoros.
- Se puede compartir en parejas o exponer en grupo.

➤ Recursos: Bloc de notas, fotocopias del cuento.

➤ Temporalización: **15´-20´**

3.4.2.2. La voz y el habla

A continuación introduciremos actividades procedentes de la quinta técnica de relajación vivencial: **la voz y el habla** (consultar apartado 2.6.5).

Una reflexión inicial a las actividades podría ser:

La propia voz es uno de los elementos comunes en varios métodos de relajación... Todos solemos hablar con nosotros mismos en un momento u otro para serenarnos o para concentrarnos, por ejemplo (López, L. 2007: 227).

- Nombre de la actividad: **Los mantras** (López, L. 2007: 235).
- Objetivos: ejercitarse en la relajación desde la voz para mejorar el estado psicofísico.
- Procedimiento:
 - Ejemplos para practicar:
 - Repetir la sílaba *OM* siete veces haciendo una pequeña pausa entre una y otra hasta que se acomode a la respiración y a todo el grupo.
 - Podemos añadirle alguna letra más: *GONG, GONGk*
 - Otro mantra podría ser: *“Me siento como un árbol”*
 - Se trata de repetirlos indefinidamente sin esperar ningún efecto concreto.
- Recursos: mantras.
- Temporalización: **5´**
- Observaciones: los mantras pueden ser desde un simple sonido, o sílabas, cualquier palabra con carga significativa o resonancia agradable, hasta una frase que nos guste o un verso poético. Incluso puede ser contar números, recitar un poema,...

- Nombre de la actividad: **Afirmaciones positivas** (López, L. 2007: 234).
- Objetivos: transformar experiencias negativas a partir de la redacción o contrucción de una frase positiva.
- Procedimiento:
 - Escoger un conflicto o tema que nos provoque desasosiego o malestar.
 - Escribirlo lo más sintéticamente posible.
 - Convertir la frase en positivo. Redactarla en primera persona del singular, empezando por el pronombre “yo” seguido de tu nombre. Buscar un predicado antónimo del núcleo temático negativo. No deben aparecer dudas ni condicionales, ni ningún elemento negativo.
 - Ejemplos de afirmaciones: Yo, (nombre), me relajo y confío.
 - Yo, (nombre), veo el sentido positivo de...
 - Escribir 15 o 20 veces la afirmación construída. Hacerlo lentamente tomando conciencia de cómo escribimos.
 - Respirar profundamente. Salir.
- Recursos: bloc de notas y bolígrafo.
- Temporalización: 15'

- Nombre de la actividad: **Frases respiradas** (López, L. 2007: 236).
- Objetivos: relajación a partir de la voz y la respiración.
- Procedimiento:
 - Se trata de introducir una frase relajadora en la respiración, de tal manera que al inspirar pronunciemos una parte de la frase y al espirar el resto. La frase puede hacer referencia a la propia respiración. Repetirla unas 10 o 12 veces.
Ejemplos:
 - *Inspiroooooo, Expiroooooo*
 - *Al inspirar me lleno de vida, al inspirar siento la paz.*
 - *Yo me abro a la vida (inspiración) y me relajo (espiración) .*
 - Entre repetición y repetición hay que dejar resonar esa frase en nuestro ser.
- Temporalización: **5' o 6'**

- Nombre de la actividad: **Relajarse con poesía** (López, L. 2007: 236).
- Objetivos: relajarse a partir de frases pacificadoras.
- Procedimiento:
 - El moderador prepara previamente algún poema rico en expresiones pacificadoras y escoge alguna para practicar a modo de mantra con el grupo. Se puede llegar a leer todo un poema en actitud relajante. Basta con leerlo "corporalmente", es decir, como si estuviésemos allí y como si lo hubiésemos escrito nosotros.
 - Rellenar la ficha de evaluación y debatir en grupo la eficacia de la voz y el habla.
- Recursos: Poesía (a modo de ejemplo ver anexo 5.4.), ficha de evaluación de la sesión (anexo 5.5.).
- Temporalización: 10' o 12'

Consejo final a este grupo de actividades relacionadas con la voz:

Vivir en gerundio: consiste en una ejercitación cotidiana. Hay que pronunciar interiormente aquello que estamos haciendo, ya sea escribir, caminar, fregar... Así pues, me diré a mi mismo: estoy escribiendo, estoy caminando, estoy fregando... Hacer esto nos vuelve al presente. Si añadimos voz a nuestras tareas cotidianas gozaremos más de lo que hacemos y nos centraremos más en ello (López, L. 2007: 235).

3.4.2.3. La relajación

La técnica que ahora nos ocupará es la **relajación** propiamente dicha, sexta técnica de las que estamos trabajando (ver apartado 2.6.6.).

El objetivo último de la relajación es centrarse. Se basa en la premisa de que no cambian las cosas a nuestro alrededor sino que aprendemos a vivir en reposo y todo nos parece diferente (López, L. 2007: 242).

- Nombre de la actividad: **El tentieso** (versión de pie) (López, L. 2007: 246).
- Objetivos: explorar el estado de nuestra musculatura.
- Procedimiento:
 - Ponerse de pie con los brazos caídos y los pies situados en línea con los hombros. Intentar cerrar los ojos y hacer unas respiraciones profundas. Se trata de sentir el centro de gravedad que pasa por una vertical imaginaria que atraviesa el ano, y sube por la columna vertebral.
 - Inclinarsse suavemente hacia adelante sin perder la verticalidad ni flexionar el tronco y sin despegar los talones del suelo. Ahora, sentir lo que sucede en nuestra espalda y zona posterior del cuerpo (glúteos, piernas y pies). A continuación, recuperar el centro poco a poco.
 - Inclinarsse hacia atrás y sentir lo que sucede (tensión) en la zona anterior del cuerpo. Recuperar el centro tras unos segundos.
 - Combinar la inclinación adelante y atrás, pasando siempre por el centro.
 - Probar también hacia los lados hasta jugar a ser un "tententieso".
- Temporalización: 5'

- Nombre de la actividad: **Relajación muscular progresiva (RMP)** (López, L. 2007: 249).
- Objetivos: relajarse a partir del método RMP.
- Procedimiento:

Fases:

 - Seleccionar el músculo o grupo muscular y aplicar tensión durante 6 u 8 segundos.
 - Dejar de hacer tensión y esperar unos segundos (10 -15).
 - Repetir, si procede, o pasar a otro músculo y realizar la misma operación.

(ver ampliación en anexo 5.6. RMP)
- Recursos: colchonetas, mantas
- Temporalización: 1'- 30'

- Nombre de la actividad: **Soltar, soltar y soltar** (López, L. 2007: 250).
- Objetivos: practicar la primera fase de la relajación: soltar (ver *fases de la relajación en el subapartado 2.6.6.*).
- Procedimiento:
 - Realizada la introducción pertinente, en la posición de tendido-supino, se ayuda a los participantes a contactar con su interior.
 - Se les dice que relajen mucho la lengua y las manos.
 - A continuación se les invita a **soltar**. Para ello se les dice que repitan interiormente: *Suelto mis manos, mi lengua y mis pies (...) Suelto, suelto, suelto (pausa).*
 - Repetir al menos diez veces a un ritmo muy lento.
 - El moderador sólo dirá la frase de vez en cuando a modo de eco para “rescatar” a algunos que se hayan despistado o simplemente porque les puede ayudar en un principio.
 - También nos podemos valer de una imagen y/o una palabra que les ayude a interiorizar y sentir el gesto de abrirse y soltar. Por ejemplo:
 - ❖ Abrirse como una flor
 - ❖ Un bloque de hielo que se derrite.
- Recursos: colchonetas
- Temporalización: **10´**

- Nombre de la actividad: **Sentir la pesadez** (López, L. 2007: 250).
- Objetivos: practicar la segunda fase de la relajación: dejarse caer (ver en el subapartado 2.6.6. las fases de la relajación)
- Procedimiento:
 - Este ejercicio se realiza después de los ejercicios para abrirse.
 - Estirados boca arriba, se trata de concentrarse en una parte del cuerpo e imaginar que pesa. Para ello, cabe ayudarse interiorizando alguna consigna verbal escueta, por ejemplo: repetir 6 u 8 veces la frase *me pesa (el brazo derecho, la pierna...)*, con algunos segundos de pausa entre una y otra repetición.
 - Al principio será el monitor quien a modo de eco repita esa consigna.
 - Transcurridas las repeticiones se puede enfatizar más añadiendo algún adjetivo o adverbio: *me pesa cada vez más (o mucho o muchísimo) el brazo derecho*, etc.
 - Es muy importante hacer pausas breves entre repeticiones y un silencio más largo antes de empezar con un nuevo segmento.
 - Podemos ayudarnos con una imagen visual, por ejemplo suponer que nuestros miembros a trabajar son pesados como el hierro o la piedra.
- Recursos: colchonetas.
- Temporalización: 10'

- Nombre de la actividad: **Reposar y sentir la paz** (López, L. 2007: 251).
- Objetivos: practicar la última fase de la relajación: reposar (ver en el subapartado 2.6.6. las fases de la relajación).
- Procedimiento:
 - Se trata de que se recuesten sobre la mesa, como si fuesen a dormir sobre los brazos e invitarles a abrirse (soltar) y a sentir un poco la atracción de la tierra.
 - A continuación se les pide que pronuncien interiormente: *Siento la paz, siento mucha paz (...)* o *Me gusta reposar así, tranquilo*
- Recursos: mesas o colchonetas.
- Temporalización: 10'

- Nombre de la actividad: **Soltar, caer y reposar** (López, L. 2007: 251).
- Objetivos: trabajar las tres fases de la relajación (ver en subapartado 2.6.6. las fases de la relajación).
- Procedimiento:
 - Una vez hayamos realizado cada fase por separado hay que trabajarlas unidas:
 - Ponerse en postura de cúbito supino (o sentados). Hacer una introducción al ejercicio.
 - SOLTAR. Ver el ejercicio *Soltar, soltar y soltar* (pausa y silencio) (5' o 6').
 - DEJARSE CAER. Después de esta breve pausa, se les invita a dejarse caer a favor de la gravedad, sintiendo la pesadez. Se les ayuda con consignas orales (*estoy cayendo al fondo de la tierra, caigo, caigo y caigo más...*) y se les puede proponer algunas imágenes que les evoque la sensación de caer sin ofrecer resistencia (*caer por un tobogán, bajar enfilados al centro de la tierra...*) (6' u 8').
 - La consigna oral se pronuncia varias veces (8 u 10) dejando un breve espacio entre una y otra y dejándola resonar en cada uno. Es mejor repetir la misma consigna.
 - Es importante ir aumentando el grado de la sensación usando: *pesado, caído, mucho más, cada vez más, muchísimo, pesadísimo...*
 - REPOSAR. Se les propone, con voz suave y sugestiva, que repitan: *Yo (nombre propio), reposo sobre la Tierra, la Tierra reposa en el Universo o Yo (nombre propio) siento la paz* (5' - 6').
 - Enumerar en dos listas las sensaciones obtenidas durante un ejercicio de relajación y también el tipo de dificultad que hemos tenido.
- Recursos: colchonetas, bolígrafo y papel.
- Temporalización: **15'**

3.4.2.4. La conciencia sensorial

Trabajaremos ahora la técnica de relajación vivencial 7: **la conciencia sensorial** (consultar subapartado 2.6.7). Las actividades relacionadas son:

- Nombre de la actividad: **Mi canal sensorial** (López, L. 2007: 260).
- Objetivos: nos puede aproximar a nuestro canal de percepción predominante.
- Procedimiento:
 - El moderador propone a los participantes salir de la sala o aula donde se encuentran, provistos de papel y bolígrafo, a observar el entorno durante 10 minutos (a ser posible en un espacio abierto).
 - Cada participante trabajará en solitario e irá anotando simplemente aquellas cosas que le llamen más la atención, hasta hacer una lista de al menos diez o doce cosas. Al acabar se volverá al aula o sala.
 - El moderador propone agrupar las cosas que hayan anotado en tres bloques, según provengan de una percepción u otra, y lo escribirán en la pizarra (ver cuadro canales sensoriales en anexo 5.7)
 - A continuación haremos recuento y lo transformaremos en una pequeña estadística en porcentajes (%).
- Recursos: bolígrafo, papel y cuadro de canales sensoriales.
- Temporalización: **15'-20'**

- Nombre de la actividad: **Comerse una manzana con todos los sentidos** (López, L. 2007: 262).
- Objetivos: trabajar la conciencia mutisensorial.
- Procedimiento:
 - Se trata de poner toda la atención en comernos una manzana “dando volumen” a la percepción, es decir, fijándonos en los pequeños detalles de vista, gusto, tacto y olfato.
 - La colocamos en la mesa frente a nosotros y la miramos atentamente como si fuéramos a pintarla o fotografiarla (color, brillo, forma, etc.).
 - A continuación, la tomamos con la mano y observamos con espíritu investigador las diferentes texturas que hay en ella: sentimos su temperatura, tipo de piel, tamaño, etc. Acto seguido pasamos a olerla atentamente (3’o 4’).
 - Llevamos lentamente la manzana a la boca y la pasamos por los labios y la lengua antes de morderla. Paladear especialmente este primer bocado.
 - A continuación, comerla con mucha atención. *¿Qué volumen de manzana hay en mi boca? ¿Que texturas? ¿Qué temperatura? ¿Es muy acuosa? ¿Es dulce? ¿Qué diferencia hay entre la piel y el resto?*
 - Escribir, o dibujar, lo que más nos ha llamado la atención e intercambiar experiencias.
- Recursos: Una pieza de fruta (manzana o pera) por participante, bolígrafo y papel, lápices de colores.
- Temporalización: 20’

- Nombre de la actividad: **Los sentidos son ventanas** (López, L. 2007: 262).
- Objetivos: profundizar en la conciencia multisensorial.
- Procedimiento:
 - Una vez relajados, ir recorriendo uno por uno los cinco sentidos fundamentales desde cualquier postura. La actitud es como si abriésemos una ventana al exterior.
 - Lo primero es trabajar el **oído**. Se le invitará a escuchar los diferentes sonidos que haya fuera de la sala. Después se les hace escuchar el silencio y los diferentes sonidos que pueda haber en el interior de la sala (respiración, pies, sillas, ...). Finalmente se les ayuda a escuchar los sonidos que haya en su propia persona, tanto si son físicos (gástricos, saliva...) como psíquicos (pensamientos, preocupaciones...).
 - Después nos concentraremos en la respiración y el **olfato** preguntándonos: ¿cómo huele aquí? Ello les obligará a respirar suavemente y a afinar y abrir el olfato (2' o 3'). ¿Es homogéneo el olor o hay más de una tonalidad de olores?
 - A continuación, detenerse en el **gusto** que hay en nuestra boca. Más que buscar alguna respuesta concreta, el trabajo consiste en mantener la atención en ello. Observar el grado de salivación o sequedad.
 - Posteriormente, les invitamos a que tomen conciencia de las **sensaciones cinestésicas** más importantes (articulaciones, piel, músculos...) auto-observando la temperatura de la piel, la postura, el aire fresco y caliente que sale de la nariz, etc.
 - La **vista** la pueden trabajar aparte, ya que abrir los ojos a mitad de ejercicio sería contraproducente. Otra posibilidad es hacerlo al principio, antes de cerrar los ojos, quedándose fijos en un punto, como si hiciesen meditación.
- Recursos: sillas.
- Temporalización: 10' o 12'

- Nombre de la actividad: **Oliendo me relajo** (López, L. 2007: 263).
- Objetivos: descubrir que olor u olores me relajan.
- Procedimiento:
 - Se trata de oler sutilmente varios perfumes o flores y ver cuál de ellos nos produce una mayor sensación de expansión o relajación y nos invita más al descanso.
 - Veremos que hay perfumes que huelen bien pero, al ser empalagosos, no relajan sino que excitan.
 - Poner adjetivos a los perfumes aunque no sean del todo ortodoxos desde el punto de vista del léxico. Los adjetivos han de reflejar la sensación psicocorporal que nos produce cada perfume: *dulcificante, pacificador, empalagoso, etc.*
- Recursos: diversos perfumes y/o flores variadas.
- Temporalización: 10' a 15'

- Nombre de la actividad: **Meditar los sonidos** (López, L. 2007: 266).
- Objetivos: profundizar en la conciencia sensorial auditiva.
- Procedimiento:
 - Podemos comenzar simplemente escuchando, con los ojos cerrados, los sonidos que hay fuera de la sala.
 - Ir identificando diferentes sonidos e integrarlos en el propio cuerpo. No rechazarlos, hacerse amigos de ellos, intentar "respirarlos", quitarles la etiqueta de agradables o desagradables, dejarlos ser, escucharlos como lo que son, una manifestación de la energía.
 - A continuación podemos fijar nuestra atención en los sonidos que hay dentro de la sala.
 - Descubriremos que dentro y fuera encontramos sonidos muy bonitos, algunos de una gran belleza.
- Temporalización: 6' u 8'
- Observaciones: recomendamos hacer este trabajo alguna vez en el exterior, con sonidos naturales. Si lo hacemos en repetidas ocasiones, descubriremos además de su belleza, el gran silencio que hay "debajo" de ellos.

- Nombre de la actividad: **Música para relajarse** (López, L. 2007: 266).
- Objetivos: descubrir que tipo de música me relaja realmente.
- Procedimiento:
 - En este ejercicio se procederá a oír repetidas veces un número determinado de diferentes fragmentos musicales (baladas, heavy metal, rock, clásica, etc.).
 - Los participantes nos puntuarán del 1 al 5 la idoneidad de cada música para su propia relajación en esos precisos momentos.
 - No tiene porque haber un resultado homogéneo. Advertirles que no se trata de gusto musical sino de invitación al reposo.
- Recursos: Reproductor de CD y música variada.
- Temporalización: **10'**

- Nombre de la actividad: **Colorear una poesía** (López, L. 2007: 268).
- Objetivos: disfrutar usando los diferentes canales sensoriales.
- Procedimiento
 - Escoger un poema rico en figuras literarias cargadas de sensorialidad (a modo de ejemplo ver anexo 5.8), a ser posible con elementos de cinestesia (mezcla de sentidos).
 - Se hacen fotocopias del poema para todos los participantes y se les invita a colearlo. Hacerlo con música de fondo.
- Recursos:
 - Poesía rica en figuras sensoriales y una fotocopia por participante.
 - Lápices de colores.
 - Reproductor de CD y música variada de relajación.
- Temporalización: 15'

3.4.2.5. La postura

Después de haber trabajado la *autoobservación*, la *respiración*, la *visualización*, el *silencio mental*, el *habla y la voz*, la *relajación* y los *sentidos*, es un buen momento para tomar conciencia de nuestra postura (López, L. 2007: 273).

La postura es la técnica 8 del modelo TREVA (consultar el subapartado 2.6.8.). Se recomienda realizar la siguientes actividades en un espacio despejado.

- Nombre de la actividad: **El árbol** (López, L. 2007: 283).
- Objetivo: aprender a anclarnos en el suelo, para estar relajados.
- Procedimiento:
 - Se trata de ponerse de pie y realizar una introducción a base de respiraciones profundas y una toma de conciencia general del estado corporal.
 - Después consiste en concentrarse en los pies. Tenemos que determinar y auto-observar cuál es nuestra base de sustentación.
 - A continuación les proponemos que se sientan como un árbol y permitan mover los brazos como si fuesen las ramas del mismo.
- Temporalización: 5'
- Observaciones: lo interesante del ejercicio es sentir que cuanto más nos enraizamos en el suelo, más libres se sienten los brazos.

- Nombre de la actividad: **La postura de la relajación** (López, L. 2007: 283).
- Objetivos:
 - Encontrar la postura en la que uno se puede abandonar más a sí mismo y en la que no actúe más de lo necesario.
 - Eliminar flexiones y contracciones musculares innecesarias.
- Procedimiento:
 - Se trata de encontrar una postura que pueda ser mantenida durante un largo período, sin modificarla.
 - Estirarse en el suelo con los brazos situados a ambos lados del cuerpo, la cabeza apoyada en el nuca y los ojos mirando al techo.
 - Dejar la piernas semiabiertas y que caigan los pies a ambos lados.
 - Ésta es la postura de relajación por automasia. Dedicar unos minutos a sentir que es así, por mucho que haya otras posturas que nos apetezca adoptar más en ese momento.
 - Buscar otras posturas que nos relajen y compararlas entre ellas.
- Recursos: colchonetas, mantas.
- Temporalización: 8'
- Observaciones: no descuidar la respiración.

- Nombre de la actividad: **Los estiramientos** (López, L. 2007: 284).
- Objetivos: estirar la musculatura para relajar la tensión residual que hay en ella.
- Procedimiento:
 - Hacer una flexión de cuello hacia delante hasta tocar con la barbilla en el pecho. Luego subir ambos codos por los lados del tronco flexionando los brazos. A continuación girar el cuello hacia la derecha y mantener el estiramiento unos segundos. Auto-observarse: *¿qué pasa entre los omoplatos?, ¿qué pasa con tu respiración?, ¿qué te pide el cuerpo?*
 - Decidir ahora que grupo muscular deseamos estirar. Iniciar el estiramiento respirando y sintiendo la zona que se estira hasta llegar al primer límite aparente sin forzar.
 - Permanecer unos instantes con los ojos cerrados con la intención de "llevar la respiración" y energía mental a la zona que se estira.
 - A continuación estirar un poco más hasta encontrar el nuevo límite aparente y así sucesivamente hasta llegar al límite real de cada cual. Mantenerse ahí unos segundos (6 -10'').
 - Finalmente, salir del estiramiento muy poco a poco.
- Temporalización: 10'

- Nombre de la actividad: **Gozar de estar sentados** (López, L. 2007: 286).
- Objetivos: aprender a estar relajados cuando estamos sentados.
- Procedimiento:
 - Siéntate como si fuese la cuestión más "sagrada" de tu vida, quédate con la espalda recta, abre un poco las piernas y apoya cada mano en un muslo.
 - Contacta con tu espacio interior y sencillamene, disfruta de estar sentado.
 - *Déjate estar así y acéptalo todo.*
- Recursos: sillas
- Temporalización: **8'**

- Nombre de la actividad: **Gozar de estar de pie** (López, L. 2007: 286).
- Objetivos: aprender a estar relajados de pie.
- Procedimiento:
 - Ponte en pie y pregúntate: ¿sobre qué me estoy apoyando, sobre mis pies o sobre la Tierra?
 - Escucha cómo se expande el cuerpo y el silencio te invita a “estar ahí”, simplemente.
 - Disfruta este ejercicio y anota en un papel las sensaciones percibidas.
- Recursos: bloc de notas y bolígrafo
- Temporalización: 3'

- Nombre de la actividad: **Mi postura favorita** (López, L. 2007: 288).
- Objetivos: investigar en qué postura se encuentran del todo bien.
- Procedimiento:
 - Se les permitirá estirarse en el suelo.
 - Los participantes van probando posturas hasta que identifican la más idónea para descansar.
 - En algunos casos ya la habrán descubierto pero en otros, después de pensar que “ya la tienen”, se dan cuenta de que existen otra posibilidades para descansar aún mejor.
- Recursos: colchonetas
- Temporalización: 8' o 10'

3.4.2.6. La energía corporal

Es la técnica 9 de modelo de relajación TREVA. De ella se desprenden las actividades que veremos a continuación.

Consultar la fundamentación teórica de esta técnica en el subapartado 2.6.9.

- Nombre de la actividad: **La manguera** (López, L. 2007: 299).
- Objetivos: percibir la fuerza de la energía corporal.
- Procedimiento:
 - Los participantes se colocan por parejas. Uno de ellos eleva un brazo mientras el otro lo intenta impedir en sentido contrario. Más que una pugna, se trata de calibrar la fuerza que ambos han de hacer para no ser vencidos por el otro.
 - Al cabo de unos segundos, el que está con el brazo extendido permanece así con él y el otro deja de actuar.
 - A continuación, el moderador pide que cierre los ojos al que tiene el brazo extendido y que imagine que su brazo es una manguera propulsora de agua con mucha potencia, que sale por los dedos. Se trata solamente de imaginárselo. La representación mental es estar regando un terreno que está a muchos metros de distancia. Se le pide que imagine que el chorro es cada vez más potente.
 - Al cabo de unos minutos solicitamos al otro compañero que intente bajarle el brazo. Se sorprenderán ambos al percibir que el primero casi no hace fuerza para mantenerlo extendido mientras que al otro le cuesta muchísimo más vencerlo, incluso en algunos casos no podrá abartirlo.
 - Cambiar los roles de actuación.
- Temporalización: 6' u 8'
- Observaciones: es importante distinguir entre fuerza muscular y energía.

- Nombre de la actividad: **Compartir la energía** (López, L. 2007: 300).
- Objetivos: percibir la energía.
- Procedimiento:
 - Se trata de que los participantes se sitúen por parejas y unan sus manos casi sin tocarse con los ojos cerrados.
 - Irán percibiendo en forma de calor la proximidad del otro cuerpo.
 - Jugar a separar y aproximar más o menos para ir notando la energía. Es importante la actitud de "escuchar con las palmas" de las manos la energía del otro.
- Temporalización: 5'

- Nombre de la actividad: **Visualización de energía** (López, L. 2007: 301).
- Objetivos: percibir la energía a través de la visualización.
- Procedimiento:
 - Introducción larga al ejercicio.
 - En postura sentada se les induce a la percepción de la energía con el siguiente guión:
 - *Coloca las plantas de tus pies en el suelo separadas el mismo ancho de tus hombros y deja que la verticalidad "ocupe" tu espalda (...). Ahora imagina como un fluido luminoso blanco entra por las plantas de tus pies con la intención de seguir subiendo por los tobillos (pausa silenciosa larga). Nota cómo es muy suave y pacificador ese fluido..., poco a poco va invadiendo los tobillos... las pantorillas... y llega a las rodillas (...).*
 - *La energía va subiendo por los muslos hasta llegar al "hara". Aquí se concentra y se densifica mucho, notándose muy bien su presencia (silencio).*
 - *La energía vuelve ahora a bajar en forma de columna hacia el suelo pasando por el recto(...). La sensación es de estar bien enraizado en el suelo (silencio).*
 - *Ahora se les invita a visualizar cómo la energía recibida por la cabeza tiende a bajar también hacia el hara, uniéndose con la que sube por los pies. La imagen es pues de dos focos de energía: uno situado en la cabeza y otro que brota del suelo.*
 - *Ahora imagínate que a un metro de tu cabeza hay suspendida una bola luminosa como un sol (...). Poco a poco la bola se hace cada vez más pequeña hasta hacerse del tamaño de una pelota de ping-pong (...). La bola entra en la cabeza e inicia un recorrido descendente..., siente cómo está en el entrecejo... en la boca... en la garganta... cómo baja por el cuello hasta insatarse en el corazón (silencio largo, dejando que suceda en ellos).*
 - *Poco a poco el chorro de energía del suelo deja de emanar fluido y la luz que hay en el "hara" también sube al corazón haciéndose una con la "bola de ping-pong" (...).*

- *Del corazón sigue saliendo mucha luz hacia todo el cuerpo... también se vierte por fuera del cuerpo... incluso podemos imaginar cómo llena la sala... hasta unirse con la energía de los otros participantes (...). Toda la sala está impregnada de esta luz pacificadora.*
- *Poco a poco, con el tiempo que cada cual necesite, vamos dejando apagarse lentamente la luz del corazón (...). Hacemos respiración profunda... sentimos la ropa en nuestro cuerpo... la temperatura ambiente... movemos lentamente las manos, la lengua dentro de la boca... nos estiramos... Recordar lo último, que será abrir los ojos (dar el tiempo necesario).*
- Dibujar la experiencia y después comentarla por parejas y en grupo.

➤ Recursos: sillas, lápices de colores, papel.

➤ Temporalización: 20'

➤ Observaciones:

- Este ejercicio conviene hacerlo muy despacio.
- Cabe advertirles que serán muy conscientes que se trata de una inducción a sentir la energía y que las imágenes que usemos, son sólo imágenes.

- Nombre de la actividad: **Hazlo “desde” la lengua** (López, L. 2007: 302).
- Objetivos: aprender a realizar movimientos impulsados por energía.
- Procedimiento:
 - Escoger cualquier movimiento sencillo, quizás empezar por un dedo. Moverlo lentamente sin más.
 - A continuación hacerlo de nuevo pero sintiendo que el movimiento parte de la lengua, a la cual se percibe muy gorda y presente. *¿Verdad que se distingue cuando se trata del movimiento muscular o del movimiento por energía?*
 - Se les puede invitar a que escojan movimientos o actividades sencillas de la vida cotidiana (escribir, caminar, teclear en el ordenador...). Se trata de “pronunciarlas”, como hacíamos en las “afirmaciones”: *estoy caminando... estoy escribiendo...* De esta manera se consigue que la energía circule por todo el cuerpo, que participa de forma global y fluida en la acción.
- Temporalización: 4'
- Observaciones: si nos habituamos a “hacer las cosas desde la lengua”, notaremos el cambio.

- Nombre de la actividad: **La meditación de los siete chacras** (López, L. 2007: 303).
- Objetivos: relajación desde la meditación de los siete chacras.
- Procedimiento:
 - El moderador o guía va leyendo muy lentamente el siguiente texto. En las dos o tres primeras lecturas no dice el color de cada chacra. Posteriormente irá leyendo y diciendo después de cada frase el color correspondiente. Los participantes se imaginan esa zona del cuerpo de ese color.
 - “En la silla planto el trasero” (rojo),
por el vientre me entra la vida (naranja)
a mi estómago llega la energía (amarillo)
para convertirse en mi corazón en alegría (verde).
Mi cuello se abre, mi voz vibra todo el día (celeste),
Mi entrecejo se relaja, todo lo entiende (índigo)
y mi coronilla se ilumina” (violeta).
- Recursos: texto.
- Temporalización: 8'
- Observaciones: habrá participantes a los que les sea muy fácil imaginar los colores y otros presenten dificultades. Debemos advertirles que no pasa nada.

INDIGO El color **añil**, también conocido como **índigo**, se encuentra entre el azul y el violeta.

VIOLETA

3.4.2.7. El movimiento

Es la técnica 10 de la relajación vivencial. Con las siguientes actividades trabajaremos ahora aspectos muy cotidianos que nos ayudarán doblemente: a relajarnos y a actuar con mayor tranquilidad.

En la mayoría de los casos nos referiremos al movimiento consciente, si bien es cierto que moverse de cualquier manera puede ser, como veremos, un excelente medio para relajarse (López, L. 2007: 309-310).

Para ampliar la fundamentación teórica consultar el subapartado 2.6.10.).

- Nombre de la actividad: **La cámara lenta** (López, L. 2007: 316).
- Objetivos: ejercitarse en el movimiento consciente.
- Procedimiento:
 - Se trata de visualizar un movimiento cualquiera y a continuación realizarlo a cámara lenta:
 - Sentarse cómodamente, escoger un movimiento y seguidamente ejecutarlo a velocidad normal.
 - Ahora visualizar ese movimiento durante unos minutos (reparar la técnica 4: visualización) y seguidamente realizarlo lo más lento posible, sintiendo cierta flotabilidad y globalidad al hacerlo. Veremos cómo este ejercicio es sin duda para disfrutar mucho.
- Recursos: sillas
- Temporalización: 6' u 8'
- Observaciones: otra forma de enfocar esta actividad es haciendo una escena de cine a cámara lenta: elegir la escena y los personajes y hacer el mismo proceso indicado en el procedimiento.

- Nombre de la actividad: **El arte de caminar** (López, L. 2007: 316).
- Objetivos: ejercitarse en el caminar como un movimiento consciente.
- Procedimiento:
 - Hacer una buena introducción a la relajación y adoptar una postura de pie lo más centrada posible, si es posible descalzos.
 - La mano derecha se pone sobre el puño izquierdo a la altura del esternón. Los codos hacen ángulo recto con el suelo, la columna se mantiene recta pero flexible y la mirada se lleva al infinito. A continuación, caminar muy poco a poco a lo largo de la sala (como a cámara lenta), sintiendo cómo el talón se posa en el suelo, después toda la planta y finalmente los dedos, de los cuales, los pulgares del pie son los más importantes.
- Temporalización: 5' o 6'

- Nombre de la actividad: **Recoger algo desde el suelo** (López, L. 2007: 317).
- Objetivos: aprender la manera óptima de recoger algo del suelo.
- Procedimiento:
 - Nos colocamos a un lado del objeto que deseamos recoger del suelo.
 - La columna se mantiene muy recta y se flexionan las piernas.
 - A continuación se toma el objeto con las manos.
 - Tanto si el objeto nos resulta pesado como si no, mantenemos en todo momento la columna recta, dejando que sean las piernas las que trabajen.
- Temporalización: 4'

- Nombre de la actividad: **Respirar un movimiento** (López, L. 2007: 318).
- Objetivos: relajarse gracias al movimiento consciente y a la respiración.
- Procedimiento:
 - Después de que sentados hayan hecho una buena introducción a la relajación, pedimos a los participantes que se sitúen de pie. Se les ayuda a encontrar el centro y adoptar una postura cómoda e idónea.
 - Después:
 - Tomar conciencia de la propia respiración, llevando la atención a las fases que la componen (ver técnica 2: la respiración).
 - Se tratará de armonizar la respiración con el movimiento. Realizar un movimiento sencillo durante la **inspiración** y detenerlo en el momento en que ésta acabe. Seguidamente “deshacer” este movimiento mientras dure la **espiración**, se devuelve el segmento corporal movilizado a su sitio o se opta por varias la trayectoria de regreso. Es caso es volver a la misma posición. Ejecutar esta operación varias veces pero dejando que sea la respiración quien nos mueva. Esto se reflejará en si el movimiento es cada vez más fluido.
 - Se puede realizar este ejercicio con movimiento absolutamente creativo: *inspirando*, dejamos surgir libremente el movimiento, ya sea de todo el cuerpo o de parte. *Espirando*, permitimos que surja otro movimiento u otra fase del primero. Insistimos en que hay que detener los movimientos al finalizar su fase respectiva.
- Temporalización: 10'

3.4.2.8. El focusing

El **Focusing**, técnica clave del programa TREVA, se encarga de “enfocar” nuestras emociones (consultar la fundamentación teórica en el apartado 2.6.11.).

Una reflexión final a las actividades podría ser:

“Podemos concluir diciendo que las personas, cuanto más maduras son, menos dependen de sus sensaciones, saben canalizar mejor sus emociones y generan sentimientos más nobles”. (López, L. 2007: 330).

- Nombre de la actividad: **Anatomía vivencial**_(López, L. 2007: 337).
- Objetivos: pensar en sí mismo y en su biografía corporal.
- Procedimiento:
 - Durante la realización de este ejercicio, los participantes se harán preguntas que les ayudará en el ejercicio.
 - En las siluetas que representan nuestra corporalidad (en anexo 5.9) por delante y por detrás, reflejar de manera espontánea las respuestas al siguiente guión de sugerencias, Poner mucha atención y tomar conciencia. Usar los colores que proponemos:
 - Zonas que normalmente están más tensas de tu cuerpo (rojo).
 - Zonas normalmente más relajdas (amarillo).
 - Partes de tu cuerpo que más te gustan (azul).
 - ¿Con qué parte de tu cuerpo te identificas más? (verde).
 - ¿Qué parte de tu cuerpo menos y te gustaría conocer más? (naranja).
- Recursos: fotocopias de siluetas, lápices de colores.
- Temporalización: 6' u 8'

A continuación presentamos la **Guía básica del Focusing** (45') Dado que se trata del recorrido de los seis pasos de este método y que cada uno trabaja una habilidad diferente y constituye una actividad concreta, expondremos cada paso en un cuadro-actividad.

Se tendrá que ejercitar cada actividad por separado, pero conviene concebirlas en relación unos con otros. Hagámoslos seguidos para dar globalidad al método (López, L. 2007: 341-346).

- Nombre de la actividad: **Paso 1: prepararse para enfocar.**
- Objetivos: despejar un espacio y enfocar algo.
- Procedimiento:
 - *Relajarse:* en una postura cómoda, relajarse con alguna consigna. No olvidar la respiración y relajar la lengua.
 - *Despejar un espacio:* decirse a uno mismo: *Mi vida es totalmente plena, soy totalmente feliz ahora mismo, ¿no es verdad?* Dejar unos segundos que resuene. *¿Qué hay entre mí y sentirse bien?*
 - *Hacer inventario.* A medida que, al hacernos esta pregunta, surjan temas o conflictos que impiden que estemos del todo bien, se trata de hacer una lista o inventario de los mismos hasta tener unos cuantos. Escribirlos o numerarlos en un papel si hace falta.
 - *Escoger "algo".* En vez de ser nosotros quienes escojamos el tema con el que trabajar, iremos pasando "la mirada" de uno a otro hasta que haya un tema que "nos escoja a nosotros". Poco a poco destacará un asunto al cual empezaremos a prestar toda la atención.
- Recursos: sillas, papel y bolígrafo.
- Temporalización: 6' u 8'
- Observaciones: para empezar, no "meterse" en un tema demasiado doloroso o complejo, tampoco tendremos mucho tiempo. Más adelante, y con la ayuda de alguien, ya profundizaremos. Ahora se trata de aprender la técnica.

- Nombre de la actividad: **Paso 2: sentir**
- Objetivos: sentir el "tema" con nitidez y ubicar su resonancia en el cuerpo. Dejar que poco a poco se forme la *sensación-sentida* (*felt-sense*).
- Procedimiento:
 - *Enfocar "eso"*. Tener presente "ese algo" y "ponerlo enfrente" de nosotros. Mirarlo con un poquito de distancia, si puede ser. Dejar pasar unos minutos con atención relajada y actitud amable.
 - *Sentirlo en el cuerpo*. Llevar la atención al tronco del cuerpo (entre cuello y el vientre) y sentir qué sensación se forma con ese "tema". *¿Cómo nos afecta en nuestra realidad corporal?* Al principio será una sensación muy vaga, pero muy real.
 - *Hacer un zoom*. Afinar la atención lo máximo posible observando todos los detalles. Mirar hasta dónde llega la sensación-sentida.
- Temporalización: 9'

- Nombre de la actividad: **paso 3: expresar**
- Objetivos: llevar a la conciencia lo que hay en el cuerpo dándole "nombre". Tener en cuenta que el lenguaje "no verbal" juega un papel muy importante.
- Procedimiento:
 - *Conseguir un asidero*. Lo primero es encontrar un asidero al que acogernos para seguir el proceso.
 - Para ello nos preguntamos: *¿Cuál es la cualidad de eso? ¿Qué palabra, frase, imagen, gesto, sonido surge de ahí? ¿Qué palabra o cualidad se ajusta más?*
 - Dejamos que surja lo que sea, y lo decimos sin temor a que no se ajuste a la realidad corporal. Recordamos que la expresión ha de ser lo más sensorial posible. Puede ser una palabra, un gesto, una frase o una combinación. De lo que se trata es de que "salga de dentro".

- *Describir.* Para ayudarles a enfocar la sensación sugerimos seguir algún guión de descripción de la sensación-sentida (*felt-sense*). A modo de ejemplo:
 - *Imagina que has de hacer un foto de "eso". Preguntaremos sobre los siguientes rasgos, de uno en uno y dejando tiempo suficiente entre uno y otro:*
 - ❖ Forma de la sensación-sentida.
 - ❖ Tamaño.
 - ❖ Volumen.
 - ❖ Peso.
 - ❖ Colorido.
 - ❖ ¿Es estática la sensación-sentida o presenta cierto movimiento?
 - ❖ Textura: ¿de qué está hecha?
 - ❖ Brillo.
 - ❖ Homogeneidad.
- Recursos: en función del medio que usemos para expresar la sensación-sentida.
- Temporalización: 6' u 8'
- Observaciones:
 - Hay que insistirles en que sus expresiones "hablen desde el cuerpo": *¿Cómo es esa sensación desde el cuerpo?* Ejemplo, es lugar de nervios, hablar como de un cosquilleo o de tener una bola de acero arrugado en el estómago. Se trata de describir la sensación con los sentidos.
 - Podemos expresar desde: la palabra, el dibujo, con símbolos, con sonidos, posturas, gestos, plastilina, etc.

- Nombre de la actividad: **paso 4: comprobar.**
- Objetivos: cotejar “lo expresado” con “lo que se siente” e irlo ajustando poco a poco.
- Procedimiento:
 - *Comparar* la palabra, gesto o imagen expresada y la sensación-sentida. Podemos decir a los participantes: *¿Es realmente eso... (repitiéndoles “lo” que dijeron)?* A continuación se les deja *resonar* unos instantes antes de responder.
 - *Ajustar*. Cuando han tenido tiempo de cotejar lo expresado con la sensación-sentida, se les invita a que hagan ajustes: *¿Quieres cambiar algo para que se ajuste más? ¿Ha cambiado la sensación?* En caso de contestar afirmativamente a esta última pregunta estaríamos ante un *body-shif* o cambio corporal.
 - *Permanecer*. Cuando haya habido algún ajuste (o no) habrá que volver a observarlo con atención amable.
- Temporalización: 5'
- Observaciones: cabe destacar que en el momento en que comparamos lo que hemos expresado con lo que sentimos es necesario volver a expresarlo, con lo cual se vuelve al paso 3.

- Nombre de la actividad: **paso 5: profundizar y significar.**
- Objetivos: dar significado a lo que está pasando y transferirlo a la realidad y al escenario donde todo esto ocurre. Se revelarán nuevos espacios en nuestro interior y nuevas maneras de enfrentarnos a “eso”.
- Procedimiento:
 - *Preguntar*. Se “lanzan” al participante una serie de preguntas, por ejemplo: *¿Qué es lo peor de esto? ¿Qué necesita? ¿Cómo sería si todo estuviese bien?* Las preguntas se formulan de una en una. Nunca se preguntará por la causas ni tampoco se dará ningún tipo de consejo. No perder de vista lo corporal. Dejar que sea e cuerpo el que “hable” en todo momento.
 - *Propuestas*. Como es de suponer que el participante quiere sentirse mejor en su realidad frente a todo “ello”, le volvemos a “lanzar” algunas preguntas que le ayuden a

adoptar una “nueva postura” frente al conflicto. Serían del tipo: *¿A qué me invita esta sensación? ¿Cuál es el siguiente paso? ¿Me puedo imaginar a mí mismo de otra manera?*

- *Anclarse.* Cuando surge una sensación nueva, es muy importante “quedarse” en ella unos minutos. Es la manera de que el cuerpo lo viva en profundidad y el cerebro pueda registrar esa nueva manera de sentir y vivir las cosas.

➤ Temporalización: 8'

➤ Nombre de la actividad: **paso 6: cerrar y agradecer**

➤ Objetivos: cerrar, proteger y agradecer el trabajo.

➤ Procedimiento: se les invita a poner una mano en el pecho para acabar el método y realizar algunas respiración profunda. Esto les dará cierta conciencia de que están en la intimidad con ellos mismos y van a abandonar la práctica.

- *Respirar y cerrar.* Además de hacer una “salida” se pide a los participantes que cierren el proceso con delicadeza. Hay que hacerlo muy lentamente, entendiendo que podemos volver a trabajar “con eso” cada vez que queramos.
- *Proteger* la experiencia de nuestra crítica severa, de no permitir que nos asalten pensamientos negativos o de duda, como *¿para sirve esto?, ¿es real lo que he vivido?, Ya verás, volverás a estar igual que antes...* En el caso que así sea hay que intentar no hacerles caso.
- *Autoagradecer.* Invitar a los participantes a que, haya salido como haya salido, se agradezcan interiormente a sí mismos el haber sido capaces de trabajar con emociones difíciles.
- *Apertura.* Mantengamos una actitud de aceptación y de apertura: nada queda zanjado para siempre y todo está abierto al futuro y al cambio. Podremos volver a trabajar un poco más en otro momento. Admitir de buen grado que a veces tendremos que finalizar porque “no tenemos un buen día de *Focusing*.”

➤ Temporalización: 5'

➤ Observaciones: recordar que lo vivido no es menos realidad que lo que habitualmente sabemos y pensamos sobre ese tema. Por muy pequeño que haya sido el avance, con toda seguridad será un cambio integral.

3.4.2.9. Centramiento

Estamos ante la última técnica de relajación vivencial: **el centramiento** (ver en subapartado 2.6.12. su base teórica)

Las actividades que veremos a continuación pretenden “centrar” desde la relajación.

- Nombre de la actividad: **El triángulo vital** (López, L. 2007: 369).
- Objetivos: explorar nuestros tres centros-canales: mental, corporal y emocional.
- Procedimiento:
 - Dibuja tres segmentos de manera que cada uno de ellos represente uno de los tres centros-canales que intervienen en el centramiento: *mental, corporal, emocional*.
 - La longitud de cada segmento tendrá de ser proporcional a cómo sentimos que esa dimensión impera en nuestro quehacer cotidiano.
- Recursos: lápiz y papel.
- Temporalización: 4'

- Nombre de la actividad: **Debate** (López, L. 2007: 373).
- Objetivos: reflexionar sobre la importancia de vivir en el momento presente y la importancia de aunar las tres capacidades humanas: pensar, sentir y hacer.
- Procedimiento:
 - Comentar y debatir las siguientes frases y buscar su relación con los contenidos que hemos visto en la técnica de centramiento:
 - “*El milagro no es caminar sobre las aguas sino sobre los verdes espacios del presente*” (Thit Nhat han).
 - *Los hombres blancos están realmente locos, dicen que se piensa con la cabeza*” (proverbio indígena latinoamericano).
- Recursos: frases
- Temporalización: 8'

- Nombre de la actividad: **El carruaje** (López, L. 2007: 369).
- Objetivos: descubrir quien conduce mi vida.
- Procedimiento:
 - Sentados en posición meditativa y actitud serena, realizar la siguiente visualización: *Soy un carruaje o diligencia.*
 - El cochero simboliza mi cabeza, el coche es mi cuerpo, los caballos respresentan mis sentimientos y mi yo auténtico es el señor que va dentro del carruaje.
 - Constatar con diversas consignas en qué proporción vivo con uno u otro rol: *¿se desbocan mis caballos?, ¿doy rienda suelta al cochero?, ¿cuido y mantengo limpio mi coche?*
 - Al final, de cara a darles una sorpresa, les preguntaremos: *en el fondo, ¿quién conduce y domina el carro?*
 - La respuesta de unos y otros será variada, pero nosotros les advertimos que no han de dominar ni a los caballos ni al cochero. Realmente quien debería mandar en esa situación es el señor o la señora que van dentro, que además de dirigir y guiar a cochero le advierten de la velocidad adecuada para hacer un viaje tranquilo.
- Recursos: sillas
- Temporalización: 8'
- Observaciones: a modo de reflexión, concluir la actividad diciéndoles que ésto es el símil de nuestro yo profundo y nuestro centro, una síntesis de pensamiento, energía y sentimiento (cabeza, cuerpo y corazón). *¿Conduzco mi vida desde mi centro?*

- Nombre de la actividad: **Ejercicio de centramiento** (López, L. 2007: 371).
- Objetivos: ejercitarse en el centramiento.
- Procedimiento:
 - En postura sentada, realizar el recorrido por los tres centros de la persona para liberar los tres canales: *cabeza* (inteligencia), *cuerpo-hara* (energía), *corazón* (amor).
 - Para empezar se puede hacer una visualización de un paisaje muy luminoso, o una luz encima de la cabeza o similar. Mantener el ejercicio un rato.
 - A continuación, pasar a trabajar una relajación corporal, sobre todo abriendo bien el “hara” (vientre en japonés).
 - Dejar para el final el poner la atención en el corazón para abrir la zona emocional. Eso se puede hacer de muchas maneras diferentes: afirmaciones, visualizar una bolita de cristal luminoso, etc.
- Recursos: sillas
- Temporalización: 6'

A continuación presentamos una tabla – resumen de las doce técnicas de relajación con las actividades que hemos incluido de cada una de ellas en este proyecto.

Técnica de relajación	Auto-observación	Respiración	Visualización	Silencio mental	La voz y el habla	La relajación	La conciencia sensorial	La postura	La energía corporal	El movimiento	El focusing	El centramiento
actividad 1	El aquí y ahora interno	Respirar papel celofán	Laboratorio de sensaciones	Alegrías que no te dejan dormir	Los mantras	El tentetieso	Mi canal sensorial	El árbol	La manguera	La cámara lenta	Anatomía vivencial	El triángulo vital
actividad 2	Sentir la gravedad	Ejercitando respiración profunda	Visualización táctil	La pantalla negra	Afirmaciones positivas	RPM	Comerse una manzana con todos los sentidos	La postura de la relajación	Compartir la energía	El arte de caminar	Guía básica del <i>Focusing</i>	El carruaje
actividad 3	Yo no soy mis sensaciones	Ejercitando la respiración consciente	Visualización auditiva	Abrir el cerebro	Frases respiradas	Soltar, soltar y soltar	Los sentidos son ventanas	Los estiramientos	Visualización de energía	Recoger algo desde el suelo		Ejercicio de centramiento
actividad 4	Introducción a la meditación	La respiración del otro	Visualización visual	La maleta	Relajarse con poesía	Sentir la pesadez	Oliendo me relajo	Gozar de estar sentados	Hazlo “desde” la lengua	Respirar un movimiento		Debate
actividad 5		La ola del mar	Visualización olfativa	Cuento: El tesoro de la paz		Reposar y sentir la paz	Meditar los sonidos	Gozar de estar de pie	La meditación de los siete chacras			
actividad 6		Anatomía respiratoria	El paisaje ideal			Soltar, caer y reposar	Música para relajarse	Mi postura favorita				
actividad 7			En blanco y negro				Colorear una poesía					
actividad 8			La silla vacía									

4. CONCLUSIONES

Después de todo el proceso de elaboración del proyecto de intervención para adultos con el objetivo de adquirir las competencias emocionales: *conciencia emocional y regulación de las emociones*, puedo afirmar que he descubierto que las personas podemos ser más dueñas de nosotras mismas de lo que normalmente creemos ser.

A lo largo del proceso de creación de este proyecto e ido profundizando e interiorizando en el concepto de autoconciencia emocional, de la importancia que tiene en el vivir cotidiano y en la plena realización del ser humano como tal. Ella, la autoconciencia, te lleva de la mano al autoconocimiento, herramienta utilísima por excelencia para poner en práctica el autocontrol emocional, entre otros.

El autocontrol de las propias reacciones ante las emociones se hace posible gracias al autoconocimiento fruto de la autoconciencia, pues uno se hace conocedor de sus posibilidades reales y de sus limitaciones ciertas, y a partir de allí sabes que necesitas ciertas ayudas (relajación, distracción, reestructuración cognitiva, etc) para en el momento dado saber reaccionar adecuadamente ante una emoción que normalmente te hubiera desbordado.

El autoconocimiento a través de la autoconciencia te desvela que no eres esclavo de tus emociones, ni de tus sentimientos, ni de tus pensamientos, sino señor de todos ellos, y que por lo tanto como tal te has de comportar.

El autoconocimiento te hace caer en la cuenta de que posees todo el potencial para aprender a relajarte en tu propio ser: respiración, sentidos, cuerpo, voz, espacio interior, etc.

Así mismo durante la recogida y redacción del amplio abanico de actividades pertenecientes a las diversas técnicas de relajación del programa TREVA, hemos ido descubriendo que no todas las actividades funcionan con todos; es decir que una vez has probado las actividades durante las diferentes sesiones, has de ir discerniendo cuáles son las que a tí te van bien, hacerlas tuyas y practicarlas asiduamente.

Al acabar de realizar el proyecto me ha quedado cierta sensación de insuficiencia, de haber querido "tocar más teclas" y de haber abarcado más técnicas. La extensión que ya tiene este proyecto no me lo permite. Sin embargo invito a posteriores estudios y profundizaciones en torno a la TREC (terapia racional emotiva-conductual) como herramienta de control de la ira, de la que no he podido evitar dejar cuatro pinceladas

en este trabajo. De igual manera, insto a los interesados en este trabajo a estudiar el masaje dentro de la técnica de relajación de la *conciencia sensorial*; y el canto, dentro de la técnica de relajación de *la voz y el habla*.

Ideo presentar este proyecto en centros cívicos; me gustaría llevarlo a la práctica, pues ningún proyecto destinado a personas es efectivo si no se comprueban los efectos de su intervención; pero también por cierta convicción de que sus *frutos* serán *deliciosos*, pues ya se ven en *el árbol* y sólo es necesario *buenos comensales*.

5. ANEXOS

5.1. Diez consejos para el moderador de las actividades

(López, L. 2007: 134).

1. Leerse la introducción conceptual de cada técnica e intentar hacer alguno de los ejercicios antes de aplicarlo a otros participantes.
2. No tener prisa y confiar en el proceso de cada participante.
3. Dar mucha importancia a la *entrada y salida* del ejercicio de relajación repitiendo siempre la misma forma. Dedicar los primeros 3 minutos a la *introducción*.
4. Darles tiempo a cerrar los ojos.
5. La relajación necesita un mínimo de tiempo para ser eficaz (10 – 12 min).
6. Tener claro el ejercicio a realizar y bien pautado: *tiempo, estructura y material*.
7. Dedicar unos minutos finales a la reflexión y expresión de lo vivido. Escribir la experiencia.
8. Adoptar una actitud siempre invitadora, nunca imponer u obligar. Si no sale bien, es mejor aceptarlo, incluso puede que rían al principio. La relajación los irá “venciendo”.
9. Tono de voz suave y sugestivo.
10. Confiar en el proceso de cada uno y en la instrucción.

5.2. Diez consejos para el participante de las actividades

(López, L. 2007: 135).

1. Relájate en primera persona: *yo, (nombre),...*
2. Sé siempre consciente y dueño de lo que haces. Podrás “salir” en cualquier momento.
3. Relájate con los ojos cerrados, siempre que puedas, salvo que el ejercicio requiera lo contrario.
4. Concreta la postura y mantenla.
5. Confía en el proceso y ten constancia “a cambio de nada”. El trabajo dará su fruto.
6. Admite y acepta las nuevas sensaciones que te surjan por extrañas que sean.
7. Si te mareas, pide ayuda a tu moderador.
8. Nunca interrumpir bruscamente la relajación.
9. Aplicar siempre el proceso de *entrar* y *salir* poco a poco. Tener en cuenta la respiración.
10. Si tienes donde escoger, escoge lo que más te relaje, no lo que más quieras.

5.3. Posturas básicas de relajación

(López, L. 2007: 135-136).

1. Apoyar las plantas de los pies en el suelo a una distancia entre ellos similar a la de los hombros. Este detalle es muy importante para percibir la energía del suelo.
2. Espalda erguida tirando hacia la rectitud pero no rígida.
3. El trasero bien atrás con la zona lumbar en contacto con el respaldo.
4. Las manos pueden reposar una en cada pierna o bien se juntan en el regazo; también se pueden poner encima de la mesa. No cerrar los puños. Mientras no estén apretadas, es igual cómo las pongamos, así como los dedos.
5. Ojos cerrados sin apretar.
6. Boca sin apretar, incluso dejarla entreabierta, de manera que la lengua repose en la mandíbula inferior.

5.4. Poesía para la actividad: Relajarse con poesía

Los sueños (Machado, A. 2003: 179-180)

*“El hada más hermosa ha sonreído
al ver la lumbre de una estrella pálida,
que en el hilo suave, blanco y silencioso
se enrosca al huso de su rubia hermana.
Y vuelve a sonreír porque en su rueca
el hilo de los campos se enmaraña.
Tras la tenue cortina de la alcoba
está el jardín envuelto en luz dorada.
La cuna, casi en sombra. El niño duerme.
Dos hadas laboriosas lo acompañan,
hilando de los sueños los sutiles
copos en ruelas de marfil y plata.*

*(...) Guitarra del mesón de los caminos (...),
Tú eres alma que dice su armonía
solitaria a las almas pasajeras...
Y siempre que te escucha el caminante
sueña escuchar un aire de su tierra.*

(...)

*La primavera besaba
suavemente la arboleda,
y el verde nuevo brotaba
como una verde humareda.
Las nubes iban pasando
sobre el campo juvenil...
Yo vi en las hojas temblando
las frescas lluvias de abril.
Bajo ese almendro florido,
todo cargado en flor (...).*

Noches de castilla (Machado, A. 2003: 177)

*“¡Luna llena, luna llena,
tan oronda,
tan redonda,
en esta noche serena!
Alegre luna de marzo
Tras el azul de la sierra,
Tú eres panal de luz
Que labran blanca abejas. (...)*”

5.5. Ficha de evaluación de la sesión

(López, L. 2007: 143-144).

Nombre:					
Sesión nº:					
Unidad y técnica trabajada:					
Ejercicios y actividades realizadas:					
Grado de comprensión	Mucho	Bastante	Regular	Poco	Nada
Grado de integración	Mucho	Bastante	Regular	Poco	Nada
Ejercicio más revelador:					
Ejercicio menos revelador:					
Cambios y/o novedades					
Estado general conseguido	Muy bueno	Bueno	Ni bueno ni malo	Malo	Muy malo
Grado de dificultad	Mucha	Bastante	Regular	Fácil	Muy fácil
Tipo de dificultad	Distracción	Sueño	Dolor	Incomodidad	Otros (cuáles)
Aplicabilidad a ti mismo	Muy fácil	Fácil	Regular	Difícil	Muy difícil
Estado conseguido	Positivo	Negativo	Neutro	Ambivalente	Otros
Observaciones					

5.6. Relajación Muscular Progresiva (ampliación)

(Ellis A. 2007: 129-132)

Instrucciones

Se sugiere grabar en una cinta de cassette el texto que redactaremos a continuación para facilitar el proceso.

Realizar la tabla de relajación en un lugar tranquilo y cómodo. Practicaremos el ejercicio o bien sentados en un sillón cómodo, o tumbados en una cama, en un sofá o en el suelo.

Entornemos suavemente los ojos y tras permanecer tranquilos unos segundos , tratemos de respirar lentamente (30 segundos).

1. Cerremos los puños y sintamos cómo la tensión se va acumulando en los antebrazos, manos y dedos. Concentrémonos en esa tensión y visualicemos en silencio estos desagradables tirones. Mantengamos la tensión (10 segundos). Relajamos luego la tensión y a continuación las manos y los brazos. Concentrémonos en la sensación de calor y pesadez de las manos y notemos el contraste con la tensión. Concentrémonos en nuestras manos relajadas (20 segundos).
2. Flexionemos los brazos y presionemos ambos codos firmemente contra los costados. Presionando con los codos hacia dentro, flexionemos también los músculos del brazo. Notaremos que se acumula la tensión en los brazos, hombros y espalda. Concentrémonos en mantener la tensión (10 segundos). Soltemos ahora los brazos y dejémoslos caer ligeramente a los lados, Concentrémonos de nuevo en las sensaciones de pesadez, calor y relajación de los brazos (20 segundos).
3. Pasemos a la parte baja de las piernas, flexionemos los pies tratando de apuntar los dedos hacia las orejas. Notaremos cómo la tensión se va extendiendo por los pies, los tobillos y espinillas. Mantengamos la tensión (10 segundos). Soltemos ahora la tensión de las piernas. Concentrémonos en la sensación de bienestar mientras las piernas se van relajando aún más (20 segundos).
4. Acumulemos después la tensión más arriba, juntando ambas rodillas con fuerza y levantando las piernas de la cama o el sofá. Nos concentraremos en la tensión de los muslos y en los tirones que sentimos en las caderas. Visualicemos estas sensaciones desagradables (10 segundos). Soltemos ahora la tensión y dejemos caer las piernas pesadamente sobre la cama o el sofá. Concentrémonos en soltar toda la tensión de las piernas (20 segundos).
5. Metamos el vientre hacia dentro. Notemos la tensión en el estómago (10 segundos). Soltemos el estómago y relajémonos. Concentrémonos en el calor y en la relajación en esta parte del cuerpo (20 segundos).

6. Respiremos profundamente y mantegamos el aire (10 segundos). Notemos la tensión en el pecho dilatado. Soltamos el aire despacio y sentimos cómo va desapareciendo la tensión. Concentrémonos en nuestra respiración suave y normal (20 segundos).
7. Imaginemos que los hombros están tirados por hilos, como marionetas, y bajan y suben hasta las orejas. Sintamos la tensión acumulada en los hombros, la espalda superior y el cuello. Mantengamos esta tensión (10 segundos). Soltamos esta tensión y dejamos caer los hombros. Dejémoslos caer todo lo que podamos. Notaremos la diferencia entre las sensaciones de tensión y de relajación (20 segundos).
8. Bajemos la barbilla poco a poco hasta tocar el pecho. Notemos el tirón y la tensión en la parte posterior del cuello (10 segundos). Relajémonos, soltando la tensión del cuello. Concentrémonos en relajar los músculos del cuello (20 segundos).
9. Apretemos los dientes y concentrémonos en la tensión de la mandíbula. Sintamos la fuerte tensión (10 segundos). Soltamos la tensión dejando que la boca se abra y que se relajen los músculos de la cara y la mandíbula (20 segundos).
10. Acumulemos la tensión en la frente obligándonos a fruncir el ceño, bajando las cejas hacia el centro. Concentrémonos en la tensión de la frente (10 segundos). Soltemos tensión tratando de alisar todas las arrugas y de relajar la frente (20 segundos).
11. En este punto, probablemente sentiremos todo el cuerpo relajado y pesado. Cada vez que respiremos en silencio, pronunciaremos la palabra "relax" y respiraremos profundamente, imaginando que estamos soltando toda la tensión del cuerpo (haremos esto durante 10 respiraciones).
12. Concentremos la atención de nuevo en los pies y en la sensación de calor y pesadez (30 segundos). Dejemos que las sensaciones de calor y pesadez recorran despacio los pies y pasen a las piernas. Dejémoslas detenerse y circular (30 segundos). Dejemos que vayan subiendo mientras sentimos que los muslos se vuelven más calientes y pesados (30 segundos). Dejemos que el calor se extienda por los muslos hasta el vientre, y que el calor se instale allí (30 segundos). Notémoslo extenderse por la espalda (30 segundos) y luego por el pecho (30 segundos). Concentrémonos en dejar que la parte superior del cuerpo se vuelva caliente, pesada y relajada (45 segundos). Dejemos que el calor se extienda a los brazos (30 segundos) y manos (30 segundos). Sigamos concentrados en crear esta sensación. Una vez que sintamos calientes y pesados los brazos y las manos, dejemos que el calor pase a los hombros (30 segundos) y el cuello (30 segundos). Dejemos, finalmente, que esta sensación se extienda a la cara y a la cabeza (30 segundos).

No nos desanimemos si no nos notamos muy relajados al primer intento. Se necesitan algunas repeticiones para lograr el efecto deseado.

5.7. Cuadro de canales sensoriales para la actividad: Mi canal sensorial

CANAL AUDITIVO (oído)	CANAL VISUAL (vista)	CANAL CINESTÉSICO (tacto, gusto, olfato,...)
-	-	-
-	-	-
-		

5.8. Poesía rica en figuras sensoriales para actividad: Colorear una poesía.

Caminando (Sala, E. 2007:67)

*“Castillos en la noche edificué,
de altos torreones y fuertes muros.
Piedras tras piedra mis manos elevaron
cuando el amor y la arrogancia quisieron dar hijos a las estrellas.*

*Confié mi soledad a los espectros
y partió de mí fingiendo lejanía.
Quise arrancar agua a la humedad
y en mis brazos encontré rocas sin nombre.*

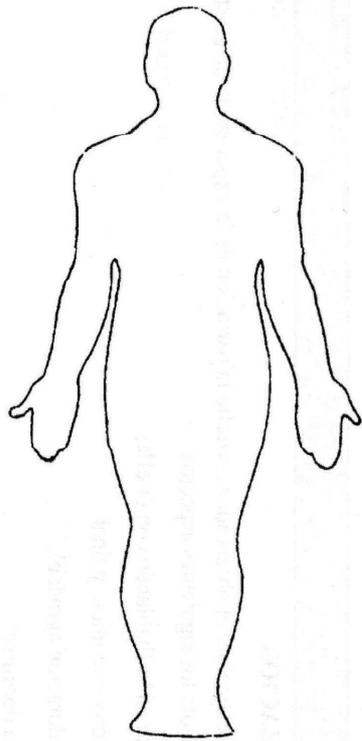
*Soñé que la amistad podía atravesar los continentes.
Agrandé las alas a las águilas para mejor volar junto a ellas.
Y me descubrí quieto, muy quieto y tiritando
junto a un brasero de rojo carbón y ardiente ceniza.*

*Avancé descalzo por prados con espinos.
Subí las cimas con los codos ensangrentados.
Olvidé mi ingenuidad en un rincón polvoriento.
Me sumergí en la ignorancia del que no quiere saber.*

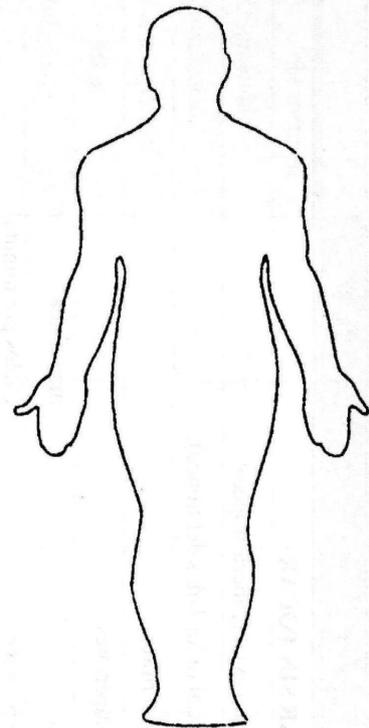
Con los años he cerrado mis ojos para ver.
He dejado al viento acariciar mis huesos,
En los atardeceres he chapoteado en el agua sin sumergirme.
Y he adorado pedazos de queso que encontré sobre mi mesa.

Con la luna me duermo y me despierto.
Con el sol cabalgo mirando a la belleza sin rasgarla.
Con la vida trazo surcos en océanos incomprensidos.
Con el amor esparzo semillas de esperanza".

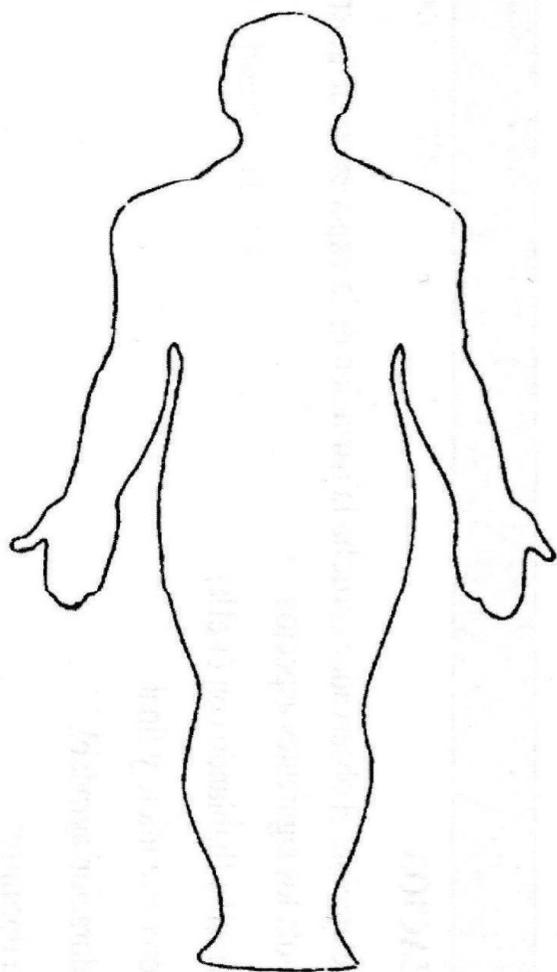
5.9. Siluetas que representan nuestra corporalidad (izquierda=frontal; derecha=dorsal).



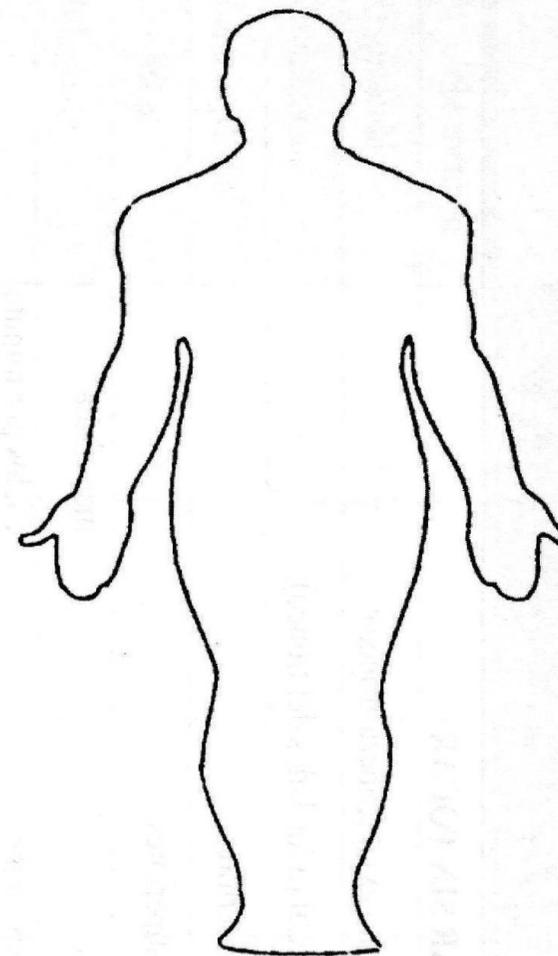
Anterior



Posterior



Anterior



Posterior

6. BIBLIOGRAFIA

- Al varez M. (2001). *Diseño y evaluación de programas en Educación Emocional*. Barcelona: Ciss Praxis.
- Bisquerra R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Damasio A. (2006). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- De Pagès, E., y Reñé, A. (2008). *Com ser docent i no deixar-hi la pell: tècniques de concentració i relaxació a l'aula*. Barcelona: Graó.
- Ellis, A. (2007). *Controle su ira antes que ella le controle a usted*. Barcelona: Paidós.
- Ford, J. (2002). *Transforma tu ira en energía positiva*. Barcelona: Oniro.
- López, L. (2007). *Relajación en el aula: recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Machado, A. (2003). *Proverbios y cantares*. Madrid: El País.
- Sala, E. (2007) *Dos más dos igual a cinco*. Madrid: Vozdepapel