

que tenía ganas de afrontarlo!), y que, a corto plazo, tendría que arriesgarse y conseguir más clientes, ¡pero, a medio y largo plazo, le podría ir muy bien!

Pues si ya habéis seleccionado la mejor alternativa, solo queda entrar en la cuarta fase, ejecutarla y valorar si ha sido efectiva, es decir, pasar a la práctica. En el caso de que no funcione, se trata (al igual que cuando hablábamos de «¿y si no consigo lo que me propongo?») de analizar lo que ha pasado y volver a iniciar el proceso en la fase donde se detecte el problema. ¡No os desaniméis!

Las situaciones conflictivas son habituales en nuestro día a día: ¡si sé cómo resolverlas, las podré afrontar más fácilmente!

## 6. ¿La relajación me puede ayudar?

Sin ninguna duda ¡sí! La relajación es una de las estrategias que más frecuentemente se recomienda a las personas que tienen dolor. Os puede ayudar porque, cuando estáis relajados, os sentís calmados, tanto mentalmente (se reducen los nervios y el estrés, un desencadenante importante del dolor) como físicamente (se reduce la tensión muscular), lo que os puede hacer sentir mejor.

Además, practicar la relajación frecuentemente (tengáis dolor o no) os puede ayudar a sentir os bien (llenos de energía, con confianza, positivos y con control de vosotros mismos y

de vuestra vida), a pensar más claramente y a dormir mejor. Por lo tanto, practicar la relajación frecuentemente os puede ayudar a tener una perspectiva positiva sobre la vida.

Un punto importante también en este tema (como en todas las estrategias que trabajamos) es la práctica. La relajación es como cualquier habilidad: cuanto más la practiquéis, más fácil y rápido os será relajarnos cuando queráis y más rápidos serán los efectos.

Podéis aprender a relajarnos de muchas maneras diferentes. Seguro que habéis oído hablar del tema e incluso puede ser que ya hayáis probado alguna técnica. Lo importante es elegir una que os guste ¡y practicar! Y también, sobre todo cuando empezáis a practicar, es muy importante que dispongáis de un sitio apropiado para entrenar. Ese lugar debe estar lo más aislado posible del ruido y otros distractores, y debéis tener la posibilidad de utilizar una luz que no os moleste (que no sea muy intensa). También, para practicar la relajación, independientemente del método específico que utilicéis, es recomendable que llevéis ropa cómoda y, si notáis que os aprieta, que tengáis la posibilidad de aflojarla. Por último, durante los ejercicios podéis cerrar los ojos (si os hace sentir más cómodo) y no debéis empezar la relajación si tenéis hambre, si habéis comido mucho o si necesitáis ir al baño. En definitiva, debéis estar en una situación lo más aislada posible de cosas que os puedan distraer, tanto internas (el hambre, por ejemplo) como externas (el ruido, por ejemplo).

Nosotros aquí os proponemos un método de relajación concreto: la relajación muscular progresiva (RMP). Esta técnica consiste en ir tensando diferentes grupos musculares y después ir destensándolos también uno a uno. Parece raro, pero si tensáis primero un músculo, cuando lo destenséis,

os sentiréis más relajados. Además, notar la diferencia entre tener los músculos relajados y tenerlos tensos os ayudará a identificar con más facilidad si estáis tensos o relajados.

Son diferentes las modalidades mediante las que podéis practicar la RMP; las variantes que existen difieren, básicamente, en el número de grupos musculares que se trabajan. Nosotros os proponemos en este texto la RMP que trabajamos en el programa DARWeb (programa en línea para niños con dolor abdominal recurrente y sus padres). Con este método se trabajan catorce grupos musculares y se realiza el entrenamiento en dos fases.

## **6.1. Fase 1: Relajación Muscular Progresiva completa**

Se trata de entrenar la RMP durante dos semanas practicando las pautas de la Ficha número 5 al menos seis días a la semana. Recordad que, previamente, es esencial disponer de un espacio adecuado. También debéis tener en cuenta que es importante que sigáis siempre una rutina, haciendo los ejercicios siempre en el mismo lugar y a la misma hora aproximadamente, porque os ayudará a automatizar los pasos que hay que seguir.

Para facilitaros que veáis cómo se debe trabajar cada uno de los grupos musculares, os puede ser de utilidad ver un vídeo que creamos para el programa DARWeb en el que van apareciendo las partes que debéis ir tensando y destensando.

Cuando hablamos de *tensar*, nos referimos a que tenséis la parte del cuerpo indicada, y solo esa parte del cuerpo, intentando mantener el resto de la manera más relajada posible. Muy importante: tensad los músculos de manera suficiente para que podáis sentir la tensión, ¡pero que no os haga daño!

Si sentís dolor, no tenséis tan fuerte. Y si seguís notando dolor, dejad de tensar la parte del cuerpo que os duele y trabajad la siguiente parte del cuerpo.

Por otra parte, cuando hablamos de destensar, se trata de que destenséis inmediatamente la tensión que habéis creado en la parte del cuerpo indicada. Y entonces, centraos en la sensación de relajación y pensad en cómo se sentían antes vuestros músculos y en cómo se sienten después de relajaros<sup>1</sup>.

Bien, ¿ya habéis practicado cada una de las zonas que se deben trabajar? Si lo preferís, podéis hacer la práctica directamente a partir del texto de la Ficha número 5. Leed el texto e id practicando en cada una de las partes; sea como sea, ¡es importante que practiquéis en cada una de las partes antes de empezar!

¿Ahora sí? ¿Ya habéis practicado? Pues vamos a trabajar el procedimiento de la RMP a partir de las instrucciones de la Ficha número 5. Lo ideal, para que sea lo más cómodo posible para vosotros, es que hagáis una grabación de las instrucciones (podéis utilizar para ello vuestro teléfono móvil; la mayoría disponen de grabadora). Así, podréis ir escuchando las instrucciones y realizando la relajación. Alternativamente, os dejamos dos enlaces con grabaciones que nosotros creamos para el programa DARWeb, que también podéis utilizar. Las instrucciones en ambos son las mismas; solo varían en que, en el segundo, hay una música de fondo. En el caso de que optéis por utilizarlos, podéis seleccionar el que más os guste<sup>2</sup>:

---

1 Podéis ver el vídeo e ir practicando cada una de las zonas en el siguiente enlace: <http://tinyurl.com/partesRMP>

2 En los audios, se hace referencia a Álex, que es el personaje principal de DARWeb y que aparece en el vídeo que muestra la tensión y la distensión de los diferentes grupos musculares.

- Relajación sin música de fondo: <http://tinyurl.com/relajacionsinmusica>
- Relajación con música de fondo: <http://tinyurl.com/relajacionconmusica>

Tendríais que practicar la relajación al menos seis días a la semana, escuchando vuestro propio audio o el de DARWeb, en el lugar que hayáis escogido. Reservaos unos veinticinco minutos para ello.

## **6.2. Fase 2: Relajación Muscular Progresiva sin tensión**

Después de dos semanas, ya tendréis más práctica y os recomendamos seguir practicando otras dos semanas (seis días cada semana); pero, en esta ocasión, con el procedimiento de relajación muscular progresiva sin tensión, que es más rápido. Con este, se siguen los mismos grupos musculares, pero destensando directamente, es decir, sin tensar previamente. Veréis que hay dos palabras clave: «nota la tensión» y «relaja». Cuando os pidamos que notéis la tensión, fijaos en cómo sentís la parte del cuerpo indicada. ¡Pero no la tenséis! Simplemente notad como está. Cuando os pidamos que relajéis, eliminad cualquier sensación de tensión que tengáis en la parte del cuerpo indicada y relajadla.

Podéis utilizar el escrito de la Ficha número 6 para ello. También en este caso, os recomendamos realizar una grabación para poder seguir las instrucciones sin tener que ir leyendo. Además, os facilitamos las graba-

ciones que nosotros hemos creado para el programa DARWeb:

- Relajación sin música de fondo: <http://tinyurl.com/sintensionsinmusica>
- Relajación con música de fondo: <http://tinyurl.com/sintensionconmusica>

Cuando hayan pasado las dos semanas, seréis un experto en RMP. A partir de ese momento, os recomendamos empezar a practicar en diferentes lugares, para que podáis ir, poco a poco, aprendiendo a relajaros en situaciones variadas. Veréis que cada vez conseguís relajaros más rápidamente y con menor esfuerzo.

Para acabar, simplemente recordaros que podéis relajaros de muchas maneras diferentes y que os hemos presentado la RMP a modo de ejemplo. Otras maneras que se utilizan frecuentemente son la respiración o el entrenamiento autógeno. En la sección «¿Queréis saber más?» de este capítulo citamos algunos recursos que contienen más información al respecto. Lo importante es que busquéis una manera que sea efectiva para vosotros, que os guste y que la practiquéis frecuentemente, para que cuando aparezca el dolor la podáis utilizar muy rápidamente.

La relajación me puede ayudar a reducir la tensión y a sentirme mejor.

## 5. Relajación muscular progresiva (Ficha número 5)

Este ejercicio de relajación muscular progresiva implica tensar distintos músculos de vuestro cuerpo por un período de entre cinco y siete segundos y luego destensarlos durante unos diez o veinte segundos. Recordad que, cuando decimos la palabra *tensar*, nos referimos al dibujo de Álex que habéis visto. Intentad, pues, hacer lo mismo que hacía Álex para cada parte del cuerpo.

Antes de empezar este ejercicio, tenéis que estar en un lugar tranquilo.

Vamos a empezar. Poneos tan cómodamente como os sea posible. Podéis cerrar los ojos y concentraros en mi voz. A medida que vuestro cuerpo se sienta cómodo, empezad a pensar en vuestra respiración. Solo deberíais pensar en esto, y alejar de vuestra mente cualquier otra cosa. Si vuestra mente se distrae, volved a centraros en el ejercicio.

Ahora, coged aire profundamente y expulsadlo lentamente. Centrad toda vuestra energía en pensar en cada respiración que hacéis; dejad que cada respiración llene vuestro pecho de aire lentamente y luego expulsad el aire lentamente, muy lentamente. Bien, haced unas buenas respiraciones, ni muy rápidas ni muy lentas, simplemente respiraciones que sean cómodas para vosotros. Ahora empezad a notar cómo, con cada respiración que hacéis, vuestro cuerpo empieza a sentirse relajado y calmado. Cada vez que expulséis aire, notad cómo vuestro cuerpo se siente más pesado y relajado. Más pesado y relajado.

Mientras continuáis cogiendo aire y expulsándolo lentamente, concentraos en vuestra frente. Tensad la frente

arrugándola tanto como podáis sin que os llegue a doler. Fijaos muy bien en qué punto notáis la tensión: en medio de los ojos, encima de cada ceja. Mantened la tensión cinco segundos. Y ahora, destensad lentamente la frente, dejándola totalmente lisa. Poned especial atención en cómo sentís ahora las partes de vuestro cuerpo que antes estaban tensas. Dedicad unos segundos (diez, aproximadamente) a observar qué sentís al tener estos músculos libres y destensados.

Muy bien. Ahora nos centraremos en los ojos. Tensad los ojos cerrándolos y apretándolos fuertemente. Fijaos muy bien en qué punto notáis la tensión. Tenéis que notar la tensión por encima y por debajo de cada párpado, y alrededor de cada ojo. Poned una atención especial en aquellas partes de vuestro cuerpo que están particularmente tensas (durante cinco segundos, aproximadamente). Y ahora, destensad gradualmente los ojos mientras los vais abriendo lentamente. Dedicad unos segundos (diez, aproximadamente) a observar qué sentís al tener estos músculos libres y destensados. Observad la diferencia entre la tensión y la distensión.

Ahora nos centraremos en la nariz. Tensad la nariz arrugándola. Fijaos muy bien en qué puntos notáis la tensión. Fijaos (durante cinco segundos, aproximadamente) especialmente en esas zonas que están más tensas: la punta, la parte de arriba, los agujeros de la nariz. Y ahora destensad gradualmente la nariz, muy lentamente, liberando toda la tensión. Dedicad unos segundos a observar qué sentís cuando liberáis estos músculos y los destensáis (durante unos diez segundos, aproximadamente). Observad la diferencia entre esta sensación y la anterior.



Ahora trabajaremos la sonrisa. Tensad la cara haciendo una mueca. Sentid las partes que están tensas (el labio superior, el labio inferior, las mejillas, la barbilla). Los labios tienen que estar estirados hacia atrás, hacia las mejillas, hacia las orejas (durante cinco segundos, aproximadamente). Y ahora destensad gradualmente la cara. Dedicad unos segundos a observar qué sentís cuando liberáis estos músculos y los destensáis. Disfrutad de esta sensación (diez segundos, aproximadamente).

Ahora centraos en la lengua. Tensad la lengua y apretadla contra el paladar. Fijaos muy bien en qué puntos notáis la tensión (dentro de la boca, la lengua, los músculos bajo la mandíbula) (cinco segundos, aproximadamente). Y ahora destensad lentamente estos músculos dejando caer la lengua poco a poco. Poned especial atención en aquellas zonas que estaban particularmente tensas. Dedicad unos segundos a observar qué sentís cuando liberáis estos músculos y los destensáis. Observad la diferencia entre esta situación y la anterior (diez segundos, aproximadamente).

Ahora tensad la mandíbula apretando muy fuerte los dientes, los de arriba contra los de abajo. Fijaos muy bien en qué puntos notáis la tensión (los músculos laterales de la cara y también en las sienes, detrás de los ojos) (cinco segundos, aproximadamente). Destensad gradualmente la mandíbula y notad la sensación de distensión. Dedicad unos segundos a observar qué sentís cuando liberáis estos músculos y los destensáis. Notad la diferencia entre la tensión y la distensión (diez segundos, aproximadamente).

Ahora tensad los labios, uno contra el otro, hacia fuera como si dierais un beso muy fuerte. Fijaos muy bien en qué puntos notáis la tensión (el labio superior, el labio inferior, las mejillas). Poned especial atención en aquellas zonas que

están particularmente tensas (cinco segundos, aproximadamente). Y ahora destensad poco a poco los labios. Notad cómo estos músculos se relajan. Concentraos en sentir la diferencia entre la tensión y la distensión (diez segundos, aproximadamente).

Ahora centraos en el cuello. Tensad el cuello lentamente moviendo la cabeza hacia abajo hasta que la barbilla os toque el pecho. Notad la tensión en la nuca y en la parte de atrás del cuello (cinco segundos, aproximadamente). Lentamente, volved a poner la cabeza en la posición normal, mirando hacia delante, y destensad el cuello. Observad qué relajados y cómodos se sienten los músculos del cuello. Notad la diferencia entre estas dos sensaciones, la tensión y la distensión (diez segundos, aproximadamente).

Bien, ahora centraos en el brazo derecho. Tensad el brazo derecho, estiradlo y cerrad el puño fuertemente. Tensad todo el brazo desde la mano hacia el hombro. Observad dónde sentís la tensión (en el bíceps, el antebrazo, la parte de atrás del brazo, el codo, la parte interior del brazo, encima y debajo de la muñeca, en la mano, en los dedos). Poned especial atención en aquellas zonas que están particularmente tensas (cinco segundos, aproximadamente). Y ahora destensad totalmente el brazo y bajadlo, doblándolo por el codo. Relajadlo de tal manera que el brazo se apoye en vuestras piernas. Notad cómo os sentís al tener estos músculos libres y relajados, y fijaos qué diferente es la sensación que tenéis ahora (diez segundos, aproximadamente).

Repetiremos el mismo proceso con el brazo izquierdo. Tensad el brazo izquierdo, estiradlo y cerrad el puño fuertemente. Tensad todo el brazo desde la mano hacia el hombro. Observad dónde sentís la tensión (en el bíceps,

el antebrazo, la parte de atrás del brazo, el codo, la parte interior del brazo, encima y debajo de la muñeca, en la mano, en los dedos). Poned especial atención en aquellas zonas que están particularmente tensas (cinco segundos, aproximadamente). Y ahora destensad totalmente el brazo y bajadlo, doblándolo por el codo. Relajadlo de tal manera que el brazo se apoye en vuestras piernas. Notad cómo os sentís al tener estos músculos libres y relajados, y fijaos qué diferente es la sensación que tenéis ahora (diez segundos, aproximadamente).

Ahora vamos con la pierna derecha. Tensad la pierna derecha. Estiradla hacia delante con la punta del pie hacia arriba. Fijaos bien en qué puntos notáis la tensión (en la parte superior e inferior de los muslos, en la rodilla, en los gemelos, en el empeine, en los dedos del pie) (cinco segundos, aproximadamente). Poco a poco, destensad la pierna desde la punta de los dedos hasta arriba. Bajad la pierna doblándola por la rodilla al mismo tiempo y relajadla hasta que el pie toque el suelo. Aseguraos de que la pierna vuelve a la posición de relajación y fijaos qué diferente es la sensación que tenéis ahora. Dedicad unos segundos a notar esta sensación (diez segundos, aproximadamente).

Repetiremos el mismo proceso con la pierna izquierda. Tensad la pierna izquierda. Estiradla hacia delante con la punta del pie hacia arriba. Fijaos muy bien en qué puntos notáis la tensión (en la parte superior e inferior de los muslos, en la rodilla, en los gemelos, en el empeine, en los dedos del pie) (cinco segundos, aproximadamente). Poco a poco, destensad la pierna desde la punta de los dedos hasta arriba. Bajad la pierna doblándola por la rodilla al mismo tiempo y relajadla hasta que el pie toque el suelo. Aseguraos de que la

pierna vuelve a la posición de relajación y fijaos qué diferente es la sensación que tenéis ahora. Dedicad unos segundos a notar esta sensación (diez segundos, aproximadamente).

Bien, ahora centraos en la espalda. Tensad la espalda doblándoos sobre vosotros mismos, el cuerpo hacia delante sobre las piernas. Tanto como podáis. Levantad los codos e intentad llevarlos hacia atrás. Fijaos muy bien en qué puntos notáis la tensión (en los hombros, la parte inferior de la espalda) (cinco segundos, aproximadamente). Lentamente, destensad la espalda y volved a la posición inicial, con la espalda recta, mientras dejáis los brazos libres y los ponéis sobre las piernas en la posición de relajación. Observad cómo os sentís al tener estos músculos libres y relajados, y notad la diferencia entre la tensión y la sensación actual de relajación (diez segundos, aproximadamente).

Ahora centraos en el pecho. Tensad el pecho intentando comprimirlo como si quisierais apretar los pulmones contra la espalda. Fijaos muy bien en qué puntos notáis la tensión (en el centro del pecho, en el lado derecho, en el lado izquierdo) (cinco segundos, aproximadamente). Gradualmente, destensad el pecho. Observad qué sentís al tener estos músculos libres y relajados. Notad la diferencia entre la tensión y la sensación actual de relajación (diez segundos, aproximadamente).

Centrémonos en la barriga. Tensad la barriga. Contraedla y apretadla hacia dentro hasta que esté dura como una piedra. Fijaos muy bien en qué puntos notáis la tensión (el ombligo, la zona alrededor del ombligo) (cinco segundos, aproximadamente). Poco a poco, destensad la barriga de manera que vuelva a su posición natural. Dedicad unos segundos a observar qué sentís al tener estos músculos libres y relajados (diez segundos, aproximadamente).

Bien, para acabar, trabajaremos la parte de debajo de la cintura. Tensad la parte de debajo de la cintura, incluyendo los muslos y los glúteos. Como si llevarais un cinturón por debajo de tu cintura. Debéis sentir como si os levantarais de la silla. Puede ser que notéis que también tenéis que tensar las piernas. Fijaos muy bien en qué puntos notáis la tensión (sobre las muslos, en la parte interior de los muslos, en la parte trasera de los muslos, en los glúteos) (cinco segundos). Y ahora destensad gradualmente toda esta parte bajo la cintura y apoyad la espalda en la silla. Dedicad unos segundos a notar la diferencia entre la tensión y la distensión (diez segundos, aproximadamente).

Ahora podéis sentir que estáis relajado: disfrutad de esta sensación. Notad qué bien os sentís cuando el cuerpo está calmado... y cuando tenéis el control sobre vuestro cuerpo. Si notáis algún músculo del cuerpo que aún está tenso, os podéis centrar en él e intentar relajarlo repitiendo el proceso que hemos hecho: tensándolo y destensándolo, tensándolo y destensándolo.

Dedicad 5 minutos a disfrutar de esta sensación de relajación. Después, podréis empezar a abrir los ojos y a dar por acabado el ejercicio de relajación.

## 6. Relajación muscular progresiva sin tensión (Ficha número 6)

Este ejercicio de relajación implica ir pasando por distintas partes de vuestro cuerpo: notad cómo están y relajadlas. Cuando oigáis «notad la tensión», quiere decir que tenéis que centraros en aquella parte del cuerpo y fijaros en cómo está.

*No tenéis que tensarla, solo tenéis que fijaros en ella, en cómo está.*

Y cuando oigáis «relajad», quiere decir que tenéis que pensar en liberar cualquier tensión que tengáis en aquella parte del cuerpo, decir mentalmente la palabra *relax* y relajarla.

Recordad que tenéis que estar en un lugar tranquilo para practicar este ejercicio.

Vamos a empezar. Poneos tan cómodamente como os sea posible. Podéis cerrar los ojos y concentraros en las instrucciones. A medida que vuestro cuerpo se sienta cómodo, empezad a pensar en vuestra respiración. Solo deberíais pensar en esto y alejar de vuestra mente cualquier otra cosa. Si la mente se distrae, volved a centraros en las instrucciones.

Ahora, coged aire profundamente y expulsad lentamente (respirad). Centrad toda la energía en pensar en cada respiración que hacéis; dejad que cada respiración llene vuestro pecho de aire lentamente y luego expulsad el aire lentamente, muy lentamente. Bien, haced unas buenas respiraciones, ni muy rápidas ni muy lentas, simplemente respiraciones que sean cómodas para vosotros. Ahora empezad a notar cómo, con cada respiración que hacéis, el cuerpo empieza a sentirse relajado y calmado. Cada vez que expulséis aire, notad cómo el cuerpo se siente más pesado y relajado. Más pesado y relajado. Continúad respirando profundamente durante todo el ejercicio.

Mientras continuáis cogiendo aire y expulsándolo lentamente, concentraos en la frente. Fijaos en la frente y notad cómo está, notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax* y eliminad de la frente cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Muy bien. Ahora nos centraremos en los ojos. Fijaos en los ojos y notad cómo están, notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax* y eliminad de los ojos cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Bien. Ahora nos centraremos en la nariz. Fijaos en la nariz y notad cómo está, notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax* y eliminad de la nariz cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Bien. Ahora trabajaremos la boca. Fijaos en la boca y notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax* y eliminad de la boca cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Ahora concentraos en la lengua. Fijaos en la lengua y notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax*

y eliminad de la lengua cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Bien, ahora concentraos en la mandíbula. Fijaos en la mandíbula y notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax* y eliminad de la mandíbula cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Ahora concentraos en el cuello. Fijaos en el cuello y notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax* y eliminad del cuello cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Bien, ahora concentraos en el brazo derecho. Fijaos en el brazo derecho y notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax* y eliminad del brazo derecho cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Repetimos el mismo proceso con el brazo izquierdo. Fijaos en el brazo izquierdo y notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax* y eliminad del brazo izquierdo cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).



Bien, ahora concentraos en la pierna derecha. Fijaos en la pierna derecha y notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax* y eliminad de la pierna derecha cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Repetiremos el mismo proceso con la pierna izquierda. Fijaos en la pierna izquierda y notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax* y eliminad de la pierna izquierda cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Bien, ahora concentraos en la espalda. Fijaos en la espalda y notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax* y eliminad de la espalda cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Ahora concentraos en la zona del pecho. Fijaos en el pecho y notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax* y eliminad del pecho cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Bien, ahora concentraos en la barriga. Fijaos en la barriga y notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra

*relax* y eliminad de la barriga cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Bien, para acabar, trabajaremos la parte de debajo de la cintura. Pensad en un cinturón alrededor de vuestro cuerpo por debajo de la cintura y notad la tensión (dos o tres segundos). Ahora, mientras expulsáis el aire lentamente, pensad en la palabra *relax* y eliminad de este cinturón cualquier sensación de tensión. Fijaos en esta sensación de relajación durante unos segundos. Disfrutad de esta sensación de relajación (de cinco a siete segundos).

Ahora podéis sentir que estáis relajados, disfrutad de esta sensación... Notad qué bien os sentís cuando el cuerpo está relajado y cómo os sentís cuando tenéis el control sobre vuestro cuerpo. Si notáis algún músculo que aún está tenso, os podéis centrar en él e intentar relajarlo repitiendo el proceso que hemos hecho.

Dedicad 5 minutos a disfrutar de esta sensación de relajación. Después podréis empezar a abrir los ojos y a dar por acabado el ejercicio de relajación.