

**TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ**

**TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: RELAJACIÓN Y
RESPIRACIÓN**

INTRODUCCIÓN

Técnica de relajación: Cualquier procedimiento cuyo objetivo es, enseñar a una persona a controlar su propio nivel de activación, sin ayuda de recursos externos.

Las técnicas de relajación más utilizadas en modificación de la conducta, relajación progresiva y entrenamiento autógeno, aparecen con 2 obras fundamentales: "Progressive Relaxation" (Jacobson 1929) y "Das Autogene Training" (Schultz 1932).

El interés se ha disparado en los últimos años debido a la importancia que se otorga a la "tensión" o "activación" en el desarrollo de desequilibrios, trastornos o malestar personal, que repercute en múltiples aspectos.

Inicialmente, el interés surgió en el ámbito clínico (procedimiento terapéutico) como técnica aislada o como parte de otras (DS). La utilización de la relajación se basaba en considerarla una respuesta incompatible con los efectos fisiológicos producidos por la ansiedad y la activación mantenida.

Posteriormente, se ha considerado más como un procedimiento preventivo o de mejora de la calidad de vida que terapéutico.

Las técnicas de relajación más utilizadas actualmente, se derivan de las de Jacobson y Schultz, y son procedimientos abreviados de éstas, que permiten un rápido aprendizaje y su inmediato uso.

RELAJACIÓN PROGRESIVA O DIFERENCIAL

CONSIDERACIONES BÁSICAS

El procedimiento fue inicialmente desarrollado por JACOBSON (1929). Posteriormente, diversos autores (Wolpe, Bernstein, Labrador, etc.), han modificado el procedimiento recortando su duración.

Objetivo: Conseguir que la persona aprenda a identificar las señales fisiológicas provenientes de sus músculos cuando están en tensión, y posteriormente, ponga en marcha las habilidades aprendidas para reducirlas, de forma que modifique la tensión general de su organismo o de una parte específica de éste.

FORMA DE PROCEDER

INDICACIONES INICIALES:

Se debe comenzar haciendo las siguientes consideraciones al cliente:

1. La relajación, se aprende de forma progresiva, en función del tiempo que se dedique a su práctica y la calidad de ésta práctica.
2. Para conseguir relajarse es necesario conseguir un "abandono activo".
3. No debe tener miedo a perder el control de sí mismo, ni a que vaya a hacer algo en contra de su voluntad. El método se basa en recorrer voluntariamente las partes del cuerpo. En el primer momento, el entrenador le indicará qué hacer y en qué tipo de sensaciones fijarse, pero será usted quien conserve el control en todo momento.
4. Resaltar el valor "activo" de la relajación: no implica esfuerzo sino aflojarse y abandonarse.
5. El objetivo es ir avanzando progresivamente, mejorando la habilidad paso a paso (no grandes ganancias).
6. Debe concentrarse en las instrucciones y en las sensaciones que experimente, no en cómo lo está haciendo.
7. Para atender mejor a las sensaciones corporales, conviene adoptar una postura cómoda y reducir los estímulos distractores.
8. Conviene tener los ojos cerrados.

CONDICIONES PARA COMENZAR UN ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN:

- a) El ambiente debe ser tranquilo, libre de distracciones, con temperatura confortable e iluminación tenue.
- b) No usar ropa, calzado u otros objetos que opriman o molesten. Es determinante para poder identificar las sensaciones corporales.
- c) Si se usan lentes de contacto, conviene quitárselas.
- d) Postura: Conviene adoptar posturas que favorecen el desarrollo del entrenamiento (sentado o tumbado).
 - Tumbado: Sobre una superficie dura en la que se apoye totalmente el cuerpo, y con una ligera elevación para el apoyo de la cabeza, a fin de que no quede tensión en el cuello. Los brazos pueden apoyarse sobre el cuerpo, con las muñecas en la zona superior de los muslos, o yacer a los lados.
 - Sentado: Utilizar un sillón envolvente que recoja bien el tronco y permita apoyar la cabeza, y si es posible, los pies. Los brazos pueden apoyarse en los del sillón, o sobre los muslos con las palmas de la mano hacia abajo.

TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

- Posición de cochero (cuando no son posibles las otras posturas): En una silla o banco sin respaldo, postura de sentado con el cuerpo hacia delante, de forma que los antebrazos se apoyen sobre los muslos algo separados y mantengan el peso del tronco. La cabeza cae sobre el pecho.

e) Las instrucciones deben darse con voz pausada, monótona y con escaso volumen.

f) Al dar las instrucciones conviene indicar primero de forma detallada qué deberá hacer, y luego, señalar el momento en que ha de comenzar a hacerlo.

PROGRAMA DE RELAJACIÓN

En plan de entrenamiento se divide en 6 sesiones de una hora, dividido en 4 partes.

4 PARTES:

1. Recorrido pormenorizado de todos los grupos musculares con ejercicios de tensión y relajación.

Este recorrido se divide en 5 partes: relajación de los brazos, cara, cuello, tronco y piernas.

El tiempo de duración para cada una de las partes oscila entre 15-20 minutos (la relajación del cuello es mucho más breve).

Cada ejercicio debe hacerse 2 ó 3 veces seguidas, alternando los periodos de tensión (@ 10 minutos), con periodos de relajación (3 veces más largos que los de tensión).

Ver tablas pg 376-377.

En los ejercicios del tronco, insistir en los efectos que cada ejercicio tiene sobre la respiración y cómo, al relajar los músculos, ésta se vuelve más fácil y agradable.

2. Recorrido abreviado, juntando los distintos grupos musculares en 8 ejercicios, con ejercicios de tensión-relajación, y recorrido mental.

Implica un recorrido más rápido, no tan pormenorizado, de los grupos musculares ya entrenados.

1°. Mano y antebrazo de ambos brazos.

2°. Zonas del brazo y hombro de ambos brazos.

3°. Frente, párpados y mejillas.

4°. Labios, lengua y mandíbulas.

5°. Hombros, pecho y parte superior de la espalda.

6°. Estómago, vientre y parte inferior de la espalda.

7°. Ambos muslos.

8°. Ambas pantorrillas y pies.

3. Recorrido de grandes partes, juntando los distintos grupos musculares en 4 ejercicios de tensión-relajación y recorrido mental.

1°. Ambos brazos.

2°. Cara.

3°. Tronco.

4°. Ambas piernas.

4. Ejercicios de generalización y relajación diferencial.

Una vez que el cliente ha aprendido a relajarse, mediante un simple recorrido mental de las distintas partes del cuerpo, en condiciones óptimas, se procede a llevar a cabo esa misma relajación en condiciones adversas (ojos abiertos, posiciones menos cómodas, mientras se realiza otra actividad, etc.).

TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

Esta parte final se aprovecha para poner de relieve la importancia de relajar aquellas partes no directamente implicadas en su actuación, es decir, para desarrollar la parte de "relajación diferencial".

6 SESIONES:

Primera sesión: Parte 1 (brazos y cara).

Segunda sesión: Parte 1 (cuello, tronco y piernas)

Tercera sesión: Parte 2 (2 recorridos con tensión y relajación).

Cuarta sesión:

Parte 2 (1 recorrido tensión-relajación).

Parte 2 (1 recorrido mental).

Parte 3 (1 recorrido tensión- relajación).

Quinta sesión:

Parte 2 (1 recorrido mental).

Parte 3 (1 recorrido tensión-relajación).

Parte 3 (2 recorridos mentales).

Sexta sesión: Parte 4.

CONSIDERACIONES ADICIONALES

- a) Durante el entrenamiento se le debe indicar la sujeto, no sólo lo que debe hacer, sino cómo debe sentirse o a qué tipo de sensaciones debe dirigir su atención (ejemplo: ejercicio de tensión de las mejillas: "Mantenga unos momentos más la tensión a la vez que identifica cómo ésta se extiende desde las mejillas a las zonas próximas de las orejas y comienza a ser molesta...").
- b) Es importante mantener de forma constante el contacto verbal con el cliente, sin dejar silencios que le desorienten (no importa repetir las orientaciones o señalar aspectos de tipo general).
- c) Tras las primeras repeticiones, conviene ir variando los ejercicios, insistiendo más en el recorrido mental y menos en la tensión de las partes del cuerpo, tratando de relajar aquellas partes que identifique como tensas.
- d) La práctica es decisiva en los momentos iniciales: Indicar al cliente que lo repita en su medio habitual, al menos 2 veces/día.
- e) Si hay algún músculo lesionado se evitará generar tensión en él.
- f) No realizar entrenamientos inmediatamente después de las comidas (esperar entre 1-2 horas al menos).
- g) Tras el dominio de la técnica en situaciones óptimas, generalizarla a condiciones menos favorables. El objetivo final es conseguir que el cliente logre relajar a voluntad, cualquier parte de su organismo, en no importa qué situación, en especial en las situaciones más estresantes.

**TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ**

PROCEDIMIENTO PROPUESTO POR BERNSTEIN Y BORKOVECK

El programa es similar en cuanto a que trata de conseguir, a través de ejercicios cada vez más reducidos, una relajación en un tiempo muy breve.

Pero, los ejercicios son diferentes, el programa es más largo y no incluye ejercicios de generalización.

(Tabla 13.8 pg 381).

TEORÍAS EXPLICATIVAS DE LA RELAJACIÓN PROGRESIVA

Jacobson: Existencia de una interpelación e influencia recíproca, entre el cerebro y las estructuras periféricas del cuerpo, en especial del sistema muscular: Las aferencias periféricas (especialmente los músculos), facilitan niveles de activación neurológica central comparable; Asimismo, la activación mental (pensamientos) produce señales eferentes que se reflejan en un incremento de la actividad muscular. Sus trabajos confirman el mutuo control neurológico-muscular.

Los impulsos propioceptivos son determinantes para el control de la activación cerebral, y son los principales responsables de la sensación de ansiedad difusa, y de toda la activación simpática asociada a situaciones de estrés y ansiedad; Por otro lado, el sistema muscular responde con facilidad al control intencional voluntario. Para Jacobson, lo más eficaz para controlar la activación cerebral, es dirigir los esfuerzos a reducir la tensión muscular.

Everly, destaca como mecanismos fundamentales en la eficacia de la relajación progresiva:

- La toma de conciencia de la tensión.
- La importancia del procedimiento de contraer el músculo antes de intentar relajarlo.

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO

CONSIDERACIONES BÁSICAS

Entrenamiento autógeno (EA): Entrenamiento en relajación cuyo objetivo es que el propio sujeto sea el que lo genere.

Se basa en la idea de la unidad psicofísica mente-cuerpo, según la cual, una adecuada representación mental generará el cambio corporal correspondiente.

La hipnosis es un claro antecedente del EA.

Objetivo del EA:

Inducir una "desconexión" general del organismo que suponga un determinado cambio de actitud, y en general, un cambio en la forma de afrontar las demandas del medio.

Diferencia con la hipnosis:

- La "desconexión" no es tan profunda.
- Es el propio sujeto el que la autogenera (no el "hipnotizador").

La "desconexión" permite modificar la tensión predominante en la actualidad, facilitando la aparición de una sensación de relajación y tranquilidad. Se consigue por concentración interna, por "entrega" interior a determinadas "representaciones" preestablecidas a través de un aprendizaje progresivo.

MODO DE PROCEDER

La práctica del EA implica una serie de ejercicios divididos en 2 CICLOS (el ciclo inferior es el que se realiza en la práctica habitual):

1. CICLO INFERIOR:

Preparación:

- Control de condiciones ambientales.
- Condiciones del sujeto: no molestias, ropas apretadas, etc.
- Postura adecuada.
- Ojos cerrados.
- Sintonización de reposo: La persona debe repetirse, tratando de vivenciarla, la frase "Estoy completamente tranquilo".

Ejercicio I: Peso. "El brazo derecho me pesa mucho" alternándola con "Estoy completamente tranquilo".

Ejercicio II: Calor: "El brazo derecho está caliente" alternándola con las frases anteriores. Después en los restantes miembros.

Ejercicio III: Regulación cardiaca. Poner la mano sobre el corazón y repetir "El corazón me late tranquilo y fuerte" (no se debe tratar de enlentecer el ritmo). Alternando con anteriores frases.

Ejercicio IV: Regulación respiratoria. "La respiración es tranquila" "Algo respira en mí". Alternando con frases anteriores. La tranquilización de la respiración debe resultar como consecuencia de la sintonización de reposo.

Ejercicio V: Regulación de los órganos abdominales. Concentrarse en el plexo solar y repetir "El plexo solar irradia calor" alternando con las frases anteriores.

Ejercicio VI: Regulación de la región cefálica. El objetivo es que no se produzca una relajación vascular excesiva en la cabeza, repitiendo "La frente está agradablemente fresca".

TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

2. CICLO SUPERIOR:
 1. Dirigir los globos oculares al centro de la frente para conseguir concentración.
 2. Hacer surgir en la imaginación un color.
 3. Hacer aparecer en la imaginación objetos específicos.
 4. Contemplar representaciones abstractas.
 5. Búsqueda del sentimiento propio.
 6. Concentración: representar una persona.
 7. Concentración: Observarse a sí mismo.
 8. Exposición a una vivencia íntima.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE EFICACIA DEL EA

Según Luthe, 3 elementos básicos subyacen a la eficacia del EA:

1. Reducción de la estimulación aferente durante un periodo de tiempo: Esta reducción es codificada por el tálamo, que actúa sobre el hipotálamo reduciendo su actividad simpática (ergotrófica). Esta reducción propicia la actividad parasimpática (trofotrófica).
2. Repetición mental de las frases: La repetición mental de las frases, especialmente de las 2 primeras (peso y calor), trata de mimetizar los efectos producidos por el incremento en la activación trofotrófica. Los cambios fisiológicos que se producen, con frecuencia se asemejan a los descritos en las frases, aunque no hay evidencia de que sea el contenido de las frases lo que promueve el cambio (quizá las frases permitan concentrar la atención, evitando distracciones, independientemente de su contenido).
3. La concentración pasiva: Al no exigir actividad, colabora a favorecer la desactivación simpática y el desarrollo de un estado trofotrófico, especialmente, durante los 2 primeros ejercicios.

CONSIDERACIONES FINALES

Ventajas del EA:

- Efectos fisiológicos:
 - Relajación muscular general.
 - Reducción en la conductancia electrodérmica.
 - Disminución de la motilidad gástrica.
 - Aumento de la temperatura periférica.
 - Reducción de la tasa cardiaca.
- Que sea la propia persona quien se los puede inducir a su voluntad.
- La sencillez del modo de proceder.
- Los efectos de tranquilización general (no sólo física).

Desventajas del EA:

- Duración del entrenamiento: Según Schultz, 2 años antes de pasar al 2º ciclo. Linhstein propone formas reducidas de EA. Algunos acortan el procedimiento utilizando sólo los 2 primeros ejercicios del ciclo inferior.
- Necesidad de un ambiente especial para llevarlo a cabo.
- Diferencias en la autosugestión de las personas: sólo es útil para algunas personas.

TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

- Posibles problemas de imaginación-representación.
- Implica una relajación general, por lo que no se puede llevar a cabo cuando se está realizando otra actividad.

TÉCNICAS DE CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Es importante insistir en el valor de una respiración correcta que permita una adecuada oxigenación del organismo: Los ritmos de vida actuales facilitan patrones de respiración con ritmo acelerado y una escasa intensidad (respiración superficial). Sólo se utiliza una parte de la capacidad pulmonar (parte superior).

Una respiración inadecuada provoca:

- Menor oxigenación en los tejidos.
- Mayor aparición de ansiedad, depresión.
- Fatiga física.

Una respiración adecuada provoca:

- Mejor oxigenación con la consiguiente mejoría funcional de los tejidos.
- Menor trabajo cardiaco, dificultando la aparición de fatiga muscular y las sensaciones de ansiedad.
- Algunos consideran la respiración adecuada como un antídoto contra el estrés.

Los antecedentes de los ejercicios encaminados a mejorar la respiración están en el yoga y budismo Zen.

En el mundo accidental no se le da importancia hasta las dos últimas décadas.

Aunque es posible el control voluntario de la respiración, su regulación es habitualmente automática, especialmente en momentos en los que se emiten respuestas emocionales.

El objetivo de las técnicas de respiración: Enseñar un adecuado control voluntario de la respiración, para después automatizar éste control, de forma que su regulación se mantenga también en las situaciones problemáticas.

Para ello, se dirige a conseguir una utilización más completa de los pulmones, facilitando una respiración diafragmática, que se acompaña de un ritmo más lento.

Es una técnica fácil de aprender, en poco tiempo, y que se puede llevar a cabo dentro de la propia actividad laboral aunque ésta sea absorbente.

A veces se utiliza como parte de un programa de relajación.

PROCEDIMIENTO BÁSICO

Inicialmente el entrenamiento se llevará a cabo en condiciones similares a las del entrenamiento en relajación (postura cómoda, ojos cerrados, etc.).

La visualización de una escena agradable durante 1-2 minutos puede ser útil.

Ejercicio I:

Objetivo: Conseguir que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones.

Procedimiento: Colocar una mano por encima de su vientre (debajo del ombligo) y otra encima del estómago, para percibir mejor los efectos de cada inspiración/espriación. La inspiración debe producir que se mueva la mano del vientre pero no la del estómago (ni el pecho).

Es el ejercicio en el que los clientes encuentran mayor dificultad (aspecto de la respiración poco utilizado).

Es importante dar feedback y reforzar cada pequeño avance.

Insistir en que no se fuerce la respiración ni se haga más rápida.

TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

La duración del ejercicio suele ser de 2-4 minutos. A continuación se descansa 2 minutos. Se repite varias veces según la habilidad desarrollada (3-4 veces).

Ejercicio II:

Objetivo: Que la persona sea capaz de dirigir el aire a la parte inferior y media de sus pulmones.

Procedimiento: Se le indica que dirija el aire a la zona inferior, como en el ejercicio anterior, y después, en la misma inspiración pero marcando un tiempo diferente, que dirija el aire hacia la parte media, notando como se levanta la mano sobre el estómago. Presenta menor dificultad que el anterior.

Reforzar el que se dirija el aire inicialmente a la parte inferior de los pulmones.

Ejercicio III:

Objetivo: Que la persona sea capaz de llevara cabo una inspiración completa.

Procedimiento: Dirigir el aire, primero al vientre, después al estómago, y por último al pecho. Importante hacer 3 tiempos en a inspiración.

Duración similar a los anteriores.

Ejercicio IV:

Objetivo: Que el cliente sea capaz de hacer más completa y regular la espiración.

Procedimiento: Llevar a acabo la inspiración como en el ejercicio anterior y después centrarse en la espiración, cerrando bastante los labios produciendo un tenue ruido.

Ayudándose del feedback que le produce el ruido, regular que su espiración sea pausada y constante (es útil tratar de silbar para forzar la expulsión del aire residual). Elevar los hombros en la parte final de la espiración, lo que ayuda a remover la parte del aire de la zona superior de los pulmones.

Ejercicio V:

Objetivo: Establecer una adecuada alternancia respiratoria.

Procedimiento: La inspiración ya no se hace en 3 tiempo sino en uno continuo. La espiraciones similar a la del ejercicio anterior, eliminando progresivamente el silbar al final y el hacerla ruidosa.

(Seguir atentos a que se siga manteniendo en primer lugar la inspiración ventral).

Ejercicio VI:

Objetivo: Generalizar la respiración completa a las condiciones habituales del cliente.

Procedimiento: Repetir el ejercicio V en distintas posiciones y situaciones.

Es importante a los largo de todas las situaciones, que el cliente sea capaz de identificar las sensaciones que experimentó, cuando el entrenamiento se llevaba a cabo en condiciones óptimas.

CONSIDERACIONES ADICIONALES

- La duración de los ejercicios puede oscilar entre 2-4 minutos, con periodos similares de descanso entre ellos, donde se analiza la evolución y los problemas.
- Cada ejercicio se repetirá las veces necesarias hasta aprender a identificar las sensaciones corporales adecuadas a su realización (3-4 veces cada ejercicio).
- Repetición en el medio habitual, varias veces al día. No es necesario que los periodos de entrenamiento sean largos (bastan 5 minutos), pero sí que sean frecuentes (mínimo de 3 veces al día)..

TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

- Una vez que se ha aprendido, aplicar el control a los momentos de la actividad que provocan niveles de activación más elevados.
- Durante el entrenamiento, especialmente al principio, puede producirse hiperventilación, junto con sensación de mareo y malestar. Dejar el ejercicio.

VARIACIONES

Lichstein señala 2 procedimientos alternativos:

- **Atención focalizada en la respiración:** Implica que la persona centre la atención en su propia respiración, lo que suele conllevar que la respiración se haga más lenta y profunda. Es una técnica de desactivación práctica utilizándola 2 veces al día durante 5 minutos. Puede realizarse con la ayuda de un metrónomo (unas 8 inspiraciones por minuto), siendo especialmente útil en situaciones de ansiedad.

- **Respiración profunda:** Adoptar un patrón respiratorio que implica una inspiración profunda, seguida de un periodo de retención (5-10 segundos) y, posteriormente una lenta exhalación del aire.

Permite conseguir un estado de relajación de forma rápida, aunque no muy profundo. Puede emplearse para intervenir en momentos de crisis.

OTROS PROCEDIMIENTOS PARA DISMINUIR LA ACTIVACIÓN

VISUALIZACIÓN O RELAJACIÓN EN IMAGINACIÓN: Evocar de manera imaginaria una escena que tenga un valor especial para tranquilizar o relajar a la persona. Pueden asociarse determinadas palabras o frases de contenido relajante.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN: Procedimientos que tienen como elemento común una práctica de autosugestión con diferentes técnicas, que tienen la capacidad de producir relajación, mediante el uso de una clave estimular repetitiva.

Everly distingue 4 tipos de meditación, según el tipo de clave o estímulo repetitivo utilizado:

1. Repetición mental de una palabra o frase (mantra).
2. Repetición física (jogging).
3. Contemplación de un problema (cual es el sonido de un aplauso).
4. Concentración visual focalizando la atención en una imagen.

El ingrediente crítico de las técnicas de meditación es el estímulo utilizado para concentrar la atención. El papel de éste estímulo es permitir al hemisferio derecho (no dominante) intuitivo, no verbal, con perspectiva global e inclinación artística, dominar en la conciencia en lugar del izdo (analítico, verbal, etc.), habitualmente predominante. Además del cambio de dominancia hemisférica, las técnicas de meditación favorecen una disminución en a actividad cortical.

YOGA

Objetivo: Autodominio y expansión del espíritu humano, a través del equilibrio activo y total, mente y cuerpo, del sujeto.

Se basa en 3 elementos:

- a) La respiración: Pretende controlar el fluido vital y producir un influjo directo sobre la mente.
- b) Las posturas: Para lograr un desarrollo corporal armónico, que facilitará la regulación del funcionamiento de las glándulas internas y permitirá el equilibrio corporal (también son importantes las posturas mentales).
- c) La concentración: Para ordenar los pensamientos, permitir el control sobre los estímulos externos y facilitar el conocimiento intuitivo.

Es poco útil cuando se quieren conseguir efectos rápidos, pues requiere una gran dedicación.

PRECAUCIONES SOBRE EL USO DE LA RELAJACIÓN

Luthe: No está indicada en:

- Estados psicóticos.
- Reacciones disociativas.
- Ideaciones paranoicas.
- Condiciones derivadas de una disfunción tiroidea.
- Reacciones cardiovasculares desagradables.

Everly, apunta como posibles problemas:

TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ACTIVACIÓN: RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN
III CURSO DE MONITOR SUPERIOR DE AJEDREZ

- a) Puede incrementar los efectos de pérdida de contacto con la realidad, facilitando estados disociativos, alucinaciones, parestesias y delusiones (atención en pacientes con psicosis afectivas o perturbaciones cognitivas).
- b) Puede potenciar los efectos de ciertas drogas o fármacos (insulina, sedantes, hipnóticos y medicación cardiovascular).
- c) En estado de pánico son más aconsejables técnicas de corte más fisiológico (biofeedback o relajación progresiva) que procedimientos cognitivos.
- d) Pueden facilitar la recuperación de reacciones emocionales o pensamientos ocultos que alteren al cliente si no está preparado.
- e) Puede inducir una desactivación excesiva con aparición de hipotensión o hipoglucemia temporales, fatiga, etc.