

TÉCNICAS RELAJACIÓN PARA NIÑOS

1- Introducción

Las técnicas de relajación constituyen un conjunto de procedimientos de intervención útiles no sólo en el ámbito de la psicología clínica y de la salud sino también en el de la psicología aplicada en general.

Éstas técnicas empiezan a tomar forma estructurada a partir de principios del siglo pasado con las primeras publicaciones sobre la Relajación Progresiva de Jacobson (1.929) y la Relajación Autógena de Schultz (1.932). Otras técnicas más modernas como las de biofeedback o retroalimentación son bastante más recientes y empiezan a desarrollarse a partir de los años 60 y 70 bajo el soporte de los avances en el terreno electrónico y la posibilidad de medir con precisión diferentes parámetros vitales (tasa cardiaca, resistencia piel, etc.).

No obstante, pese a lo reciente de su incorporación desde el punto de vista formal, la relajación de una forma u otra, ha estado presente desde los mismos inicios de la cultura humana. Cuando una mamá le canta a su pequeño una canción de cuna, cuando lo baña o le acaricia el pelo, cuando sabe escucharlo..., está generando consciente o inconscientemente tranquilidad y seguridad en su pequeño, en definitiva logra relajarlo.

En esta página intentaremos exponer las características, ventajas y formas de aplicación, según edad, de la relajación aplicadas a niños así como su utilidad en algunos trastornos.



2- ¿Qué es la relajación?

Todo el mundo coincidirá en señalar que la relajación es un estado de reposo o tranquilidad. El polo opuesto a un estado de excitación general.

Desde la psicología de las emociones, la relajación ha sido entendida como un estado de características fisiológicas, subjetivas y conductuales similares a las de los estados emocionales, pero de signo contrario. Las emociones intensas, especialmente las negativas (ira, agresividad, estrés, etc.) cursan con un alto nivel de actividad fisiológica, por el contrario, los estados de tranquilidad, caso de la relajación, el nivel de activación fisiológica se supone mínimo, siendo su principal mecanismo de acción la activación del sistema nervioso parasimpático. Sea como fuere, lo importante es que conocer y aplicar estas técnicas supone un potente recurso para combatir las emociones negativas y ayudar, también a los niños, a generar estrategias para el control de ciertas conductas y afrontar o reducir eficazmente miedos, ansiedad o síntomas depresivos.

La importancia de las técnicas de relajación no reside en ellas mismas, sino en la aplicación que se haga de ellas. No son fines en sí mismas, sino medios para alcanzar una serie de objetivos. El objetivo fundamental es dotar al individuo de la habilidad para hacer frente a las situaciones cotidianas que le están produciendo tensión o ansiedad.

Durante la infancia, son los padres los que deben guiar y supervisar las distintas técnicas, no obstante, a medida que el niño va aprendiendo y haciéndose mayor puede ir las practicando él mismo e incorporarlas como un mecanismo habitual para afrontar diversas situaciones de estrés.

Practicar técnicas de relajación desde la infancia supone, además, crear unos espacios de interacción padres-hijos y afianzar vínculos afectivos.

En el siguiente apartado exponemos los diferentes ejercicios y técnicas de relajación según la edad de los niños.

3- Técnicas de relajación según edad

Hemos comentado ya que la relajación o inducción a un estado de mayor tranquilidad (menor activación fisiológica) se inicia de forma natural a edades muy tempranas.

Durante el primer año de vida, el bebé suele tranquilizarse mucho si siente a la madre cerca, hay contacto físico o se le balancea suavemente en sus brazos o en la cuna. También el hablarle o cantarle en tono suave y relajado propicia la transición hacia el sueño o un estado más calmado. Sin duda, todos estos recursos ya constituyen formas de relajación natural y universal.

Es a partir aproximadamente de los 2 años y medio y en paralelo al aumento de la capacidad de los niños para empezar a comunicarse verbalmente, cuando podemos introducir, si lo consideramos necesario, alguna actividad de relajación más estructurada.

En la siguiente tabla exponemos las diferentes técnicas de relajación según edad para pasar después a una explicación de las mismas.

a) Primera infancia (2,5 a 6 años) Se inicia la relajación básicamente como un juego.

b) Infancia (de 7 a 9 años) En esta etapa pueden introducirse técnicas más estructuradas. Recomendamos probar con la progresiva (tensión-distensión) y con la autógena. Hay que adaptar la técnica a la edad del niño.

c) Preadolescencia (10 a 12 años) En esta edad debemos actuar según las preferencias naturales del niño. Si no se ha familiarizado antes con estas técnicas, aconsejamos probar con todas ellas para averiguar la que se adapta mejor al niño. El orden puede ser: Progresiva, Autógena, Pasiva y Respuesta Relajación. Puede utilizarse también una mezcla de ellas.

d) Adolescencia (13 a 17) En esta etapa es importante que el niño consolide el hábito de aplicar las diferentes técnicas por él mismo y según sus necesidades. A esta edad

puede utilizar cualquiera de las técnicas o combinación de ellas que le resulten agradables o más fáciles de manejar. En general, pero, se prefieren las de tipo autógeno.



a) Primera infancia (de 2,5 a 6 años)

Evidentemente, en esta etapa hablaríamos de “juegos de relajación” más que de técnicas. Con ello queremos resaltar el hecho de que este tipo de intervenciones guiadas por los padres deben ser, ante todo, vividas y entendidas por el niño como un juego.

Más adelante, a partir de los 6 años, podemos ya introducir diferentes técnicas más estructuradas en función de las necesidades de cada caso.

Con los más pequeñitos, nos ayudará tener un entorno tranquilo, silencioso. Podemos trabajar la relajación justo antes de empezar a dormir, en la cama, y facilitarle así su transición al sueño. La forma en que debemos aplicarla es básicamente a través de los cuentos. Podemos utilizar, por ejemplo, el cuento de la tortuga y la liebre. El cuento narra la historia de una liebre que retó a una tortuga a efectuar una carrera. Convencida de su superioridad, la liebre empezó a correr y se dispuso a esperar la tortuga justo antes de cruzar la meta y así poder reírse de ella. La tortuga fue llegando poco a poco pero, cuando llegó, la liebre se había dormido...

A partir de este relato se le puede pedir al niño que haga de tortuga (respirar lento, mover brazos y pies lentamente, meterse en su casa y permanecer quieto unos instantes...) o de liebre (respirar rápido, agitar brazos y pies...). El cuento debe acabar

que gana la tortuga y el niño efectúa las respiraciones lentas y relaja todas las extremidades. Al final la tortuga se mete en su casa, apaga la luz y se dispone a descansar para recuperarse y empezar el día bien...

Los cuentos pueden variarse utilizando otros animales (elefante-hormiga; gato-ratón; etc..) o situaciones pero buscando siempre que el niño tenga que imitar ciertos comportamientos antagónicos (lento-rápido; ruido-silencio; tenso-relajado, etc).

Podemos utilizar también algún objeto o juguete para ayudarle a identificar tensión-distensión. Por ejemplo una pequeña pelota de goma colocada en su mano y haciendo los ejercicios apretando y aflojando la presión sobre la pelota. Otra opción es utilizar algún peluche de su preferencia.

Los ejercicios de respiración (aprender a inspirar por la nariz y expirar por la boca de forma pausada) lo podemos hacer también diciéndole al niño que se imagine que es un globo que lentamente se va hinchando (le damos también instrucciones para que vaya alzando los brazos al tiempo que se hincha) para después deshincharse (expirando el aire y bajando lentamente los brazos).

A medida que se va haciendo mayor podemos introducir imágenes y sensaciones, por ejemplo, que el niño piense en sus colores, juguetes, situaciones o personas favoritas que le ayudan a sentirse bien y, también, instrucciones del tipo “Estas muy relajado y tranquilo” o “Nota como sientes un calorcito muy agradable en tus brazos o piernas...”

En definitiva, deberemos ir probando diferentes recursos para adaptarnos a las características de cada niño.

En esta primera etapa el objetivo es más que el niño se empiece a familiarizar con algo que se llama “relajarse” que no a conseguir resultados espectaculares respecto a las áreas que queremos mejorar.

b) Infancia (de 7 a 9 años)

En esta etapa podemos ir dejando los cuentos para centrarnos en instrucciones más estructuradas. Podemos empezar a utilizar la Relajación progresiva, la pasiva, la autógena o una combinación de ellas. La idea es seguir trabajando la diferenciación entre tensar y relajar de los diferentes grupos musculares, el control de la respiración, y las sensaciones de calor, pesadez, etc. Podemos hacerlo en la cama por la noche o también utilizando un sofá, un asiento cómodo, etc. Lo importante es hacerlo en momentos del día tranquilos.

El niño debe interiorizar que cuando está nervioso, cuando tiene miedo o simplemente está enojado, parte de sus músculos están tensos y todo él está activado. Reconocer estas sensaciones es el primer paso para poner en marcha las estrategias trabajadas de relajación y tratar de tomar él mismo el control de la situación.

En esta etapa la visualización de colores o situaciones suele funcionar bastante bien. Así que podemos darle instrucciones para que cuando tome aire pausadamente lo convierta en su color preferido y de esta forma llene todo su cuerpo de tranquilidad y bienestar. Debe notar como entra por la nariz baja por la garganta y llena los pulmones al tiempo que una agradable sensación de calor inunda su cuerpo.

Debemos también trabajar en el sentido de que el niño practique por él mismo la relajación en los momentos en los que esté especialmente nervioso a lo largo del día. Para ello primero deberá identificar sus emociones y tensión para aplicar la respiración tranquila y la visualización de su color o imagen preferida. También podemos añadir autoinstrucciones del tipo: “relajate, tranquilo, respira...”

Normalmente estas rutinas pueden costar algún tiempo o pueden parecer irrelevantes para el niño, pero con la supervisión y el trabajo constante se producen mejoras significativas.

Otros recursos interesantes, según características del niño, es efectuar algún ejercicio de relajación más físico a través de los cepillos con ruedas, varillas y otros elementos que permiten a los padres dar masajes en la cabeza, espalda, etc.. Este tipo de relajación

es muy adecuado en niños muy nerviosos y como preámbulo de la relajación más formal por la noche antes de acostarse.

c) Preadolescencia (10 a 12 años)

A estas edades las técnicas de relajación preferidas por los niños ya están muy bien definidas si se han trabajado con anterioridad y aconsejamos utilizar las de su preferencia. En el caso de empezarlas a trabajar ahora, es necesario probar un poco con todas ellas para averiguar la que se adapta mejor al niño. El orden puede ser: Progresiva, Autógena, Pasiva y Respuesta Relajación. Puede utilizarse también una mezcla de ellas.

Ahora el objetivo debe ser que el niño sea capaz de aplicar en su vida cotidiana los recursos que le hemos ido enseñando. Debe ser él mismo que delante de situaciones de conflicto o estrés genere respuestas de relajación. Si se han trabajado correctamente, estas estrategias se van interiorizando y se convierten en procesos casi automáticos.

d) Adolescencia (13 a 17)

Al llegar esta etapa, el joven, ya debería tener adquiridos los recursos necesarios para manejar la relajación. En caso de no haberse iniciado en su práctica puede ser ahora el momento. Como en la etapa anterior deberemos efectuar una pequeña prueba con las diferentes técnicas para encontrar la que mejor se ajuste a sus características (Progresiva, Autógena, Pasiva y Respuesta Relajación). Es importante que el joven tome parte más activa y que sea capaz de practicar él solo experimentando cual de ellas le resulta más cómoda y eficaz.

Igualmente debe aprovechar cualquier situación cotidiana para practicar los recursos de afrontamiento.

A tener en cuenta:

Las técnicas que se describen a continuación fueron desarrolladas para su aplicación dentro del ámbito de la psicología clínica por parte de un especialista. La información aportada es a título informativo para las personas que una vez asesoradas por el profesional decidan supervisarla o seguirla con sus hijos u otros.

4- Relajación Progresiva de Jacobson

Las técnicas basadas o adaptadas de la original de Jacobson, consisten básicamente en aprender a tensar y luego relajar los distintos grupos musculares del cuerpo, de forma que el niño o adulto sepa discriminar entre las sensaciones cuando el músculo está tenso y cuando está relajado. Se supone que una vez se ha aprendido a discriminar y lo convertimos en un hábito, estaremos en mejores condiciones para identificar y tratar las diferentes situaciones cotidianas que nos crean ansiedad, tensión o emociones negativas.

Este tipo de relajación puede aplicarse en niños a partir de los 7 u 8 aproximadamente.

El método de aplicación básico es el que exponemos a continuación, si bien, deberemos ser capaces de adaptarlo a las necesidades o características de cada niño o persona.

Forma de aplicación:

Aconsejamos aplicar esta técnica por las noches, antes de dormir o en su defecto buscar algún momento a lo largo del día que sea tranquilo. El niño debe estar cómodamente instalado en un sillón, sofá o cama. Mejor que esté ligeramente con el cuerpo algo incorporado (podemos colocar alguna almohada en la espalda si está en la cama) que completamente tumbado.

Las primeras instrucciones verbales por parte de la persona que aplica la técnica deben orientarse a crear una atmósfera tranquila: “Estas cómodo y relajado...” para después ir introduciendo instrucciones más concretas: “Ahora me gustaría que siguieras dejando

relajado todo tu cuerpo, mientras concentras tu atención en tu mano derecha (o izquierda si es su dominante). Cuando yo te diga, cierra el puño, muy fuerte, todo lo que puedas. ¡Ahora! Fíjate lo que sientes cuando los músculos de la mano y antebrazo están tensos...Concéntrate en ese sentimiento de tensión y malestar que experimentas.”

Pocos segundos después (5 a 7) añadimos la siguiente instrucción: “Ahora cuando te diga suelta, quiero que tu mano se abra completamente y la dejes caer sobre tus piernas, déjala caer de golpe. ¡Suelta!

Con frecuencia, al principio, el niño no será capaz de dejar caer la mano de golpe y la colocará sobre las piernas. Si sucede esto hay que insistir, tranquilamente, en las instrucciones de soltar de golpe. Si es necesario se le puede sujetar el brazo y se deja caer a la instrucción de ¡Suelta! Si el brazo cae a plomo, el niño ha conseguido relajar el miembro y podemos introducir entonces las siguientes instrucciones: “Nota ahora como la tensión y la incomodidad han desaparecido de tu mano y brazo. Fíjate en las sensaciones de relajación, de tranquilidad que tienes ahora. Quiero que notes la diferencia entre tener la mano tensa y tenerla relajada”.

La técnica empieza centrando su atención en la relajación de los brazos y manos (en la primera sesión) para incorporar en sesiones progresivas la cabeza (frente y cuero cabelludo, ojos y nariz, boca y mandíbulas); el cuello; hombros, pecho y espalda; estómago; y finalmente las piernas. Este orden puede cambiarse según las necesidades y edad del niño. Una vez tenemos un grupo muscular trabajado podemos pasar a otro. Las instrucciones siempre son las mismas y van dirigidas a notar la diferencia, dentro de cada grupo muscular, entre tensión y distensión. Así si trabajamos, por ejemplo el estómago, en el momento de tensión daremos instrucciones para que se meta para adentro aguantando la respiración, y en la distensión soltamos aire y el estómago vuelve a su sitio.

Una vez entrenados todos los grupos musculares podemos pasar a una segunda fase en la que efectuaríamos toda la secuencia completa pero sólo de relajación. Ahora ya no aplicaríamos la tensión previa.

Es importante, después de los ejercicios, dejar un tiempo de transición para recuperar el estado normal de activación si efectuamos los ejercicios fuera de la hora previa a iniciar el sueño.

5- La Relajación Pasiva

Esta técnica se diferencia de la anterior (progresiva) en que no utiliza ejercicios de tensión. Puede resultar indicada cuando los sujetos presentan dificultades o incapacidad orgánica para tensar los músculos o relajarlos una vez tensados.

También hay que destacar que aparte de las frases de la relajación pasiva se introducen frases típicas de la relajación autógena.

Forma de aplicación:

Como en cualquier otro tipo de relajación, deberemos encontrar el sitio (sillón, sofá, cama, etc) adecuado y el momento oportuno del día.

Las instrucciones serían algo parecido a:

Estas tranquilamente sentado (o tumbado) con los ojos cerrados, todo tu cuerpo se adapta perfectamente al sillón (u otro) de modo que no hay necesidad de tensar ningún músculo (pausa).

Ahora concéntrate en tu mano derecha, deja que desaparezca cualquier tipo de tensión.... Nota como estos músculos se van volviendo cada vez más relajados, más tranquilos, más calmados.....

Ahora focaliza la atención más arriba, en tu antebrazo derecho; nota como desaparece cualquier tensión; deja que se relajen más y más...

Mientras que continúas con todo tu brazo, antebrazo, y mano derecha relajados, concéntrate ahora en tu mano izquierda....

El proceso va continuando siguiendo todos los grupos musculares como se hacía en la relajación progresiva, pero cada vez que termina de relajar uno, vuelve a mencionar los anteriores, por ejemplo:

...La relajación se extiende ahora por tus brazos... toda tu cara...tu cuerpo...y baja por los hombros...

Es en este punto es donde los autores (Schwartz y Haynes 1.974), proponen la inclusión de instrucciones autógenas para consolidar el proceso de relajación:

Estas muy relajado, sientes que tus músculos se han vuelto pesados y notas un agradable calor en ellos... Siente lo agradable que es ese calor y como tus músculos se relajan todavía más....

Al final la técnica finaliza con instrucciones para relajar todo el cuerpo y además se incluye el control sobre la respiración:

Nota todo tu cuerpo relajado, muy, muy tranquilo. Deja tus pies...tus piernas...tu estomago...tu pecho...tu espalda...tus hombros...tus brazos...tu cuello... tu cara... muy, muy relajados. Deja que tu respiración lleve su propio ritmo monótono, tranquilo. Déjate llevar por este estado de tranquilidad... Todas las partes de tu cuerpo están muy relajadas, muy cálidas, muy pesadas...

Finalmente comentar que el tono de voz suele ser más lento y pausado que el de la relajación progresiva pero sin llegara a adquirir tonos hipnóticos.

Si aplicamos esta técnica a niños o personas con dificultades debemos evitar pasar de un grupo muscular a otro si no se consigue un mínimo de relajación en el grupo previo. Recordar que hay que adaptarse a la edad y características de cada persona.

6- La Relajación Autógena

Esta técnica fue estructurada inicialmente por Schultz (1.932). Consiste, básicamente, en una serie de frases elaboradas con el fin de inducir en el sujeto estados de relajación a través de autosugestiones sobre:

- 1-Sensaciones de pesadez y calor en sus extremidades.
- 2-Regulación de los latidos de su corazón.
- 3-Sensaciones de tranquilidad y confianza en sí mismo.
- 4-Concentración pasiva en su respiración.

Al igual que sucede con las otras técnicas, se espera que tras el entrenamiento supervisado por el terapeuta o persona que lo aplique, el propio sujeto vaya practicando por él mismo hasta conseguir relajarse de forma automática.

Forma de aplicación:

Las instrucciones a nivel orientativo serían las siguientes, una vez situada en posición cómoda la persona:

La sesión comienza con el sujeto cómodamente instalado en el sofá, sillón u otro y con los ojos cerrados.

Las primeras frases son para que tome conciencia de cómo siente su cuerpo en el sillón... Nota como todo tu cuerpo se adapta al sillón... nota los puntos de contacto entre tu cuerpo y el sillón, los puntos de contacto de la cabeza, la espalda, los brazos y las piernas... Tu cuerpo se adapta totalmente y esto te crea una agradable sensación de reposo...

-Hay que dejar unas breves pausas en silencio de unos 10 segundos entre instrucciones- Seguidamente podemos introducir ejercicios de respiración:

Ahora quiero que te concentres en tu respiración, a medida que inspiras tu abdomen se eleva, y cuando espiras, el abdomen baja suavemente... Ahora concéntrate en tu mano y brazo derecho y comienza a decirte interiormente: Siento mi mano derecha pesada (se repite tres veces), siento una agradable sensación de calor que recorre mi mano y brazo derecho (dejar un tiempo para que el sujeto trate de sentir estas sensaciones).

Luego seguimos: Visualiza tu mano y brazo derecho en un sitio cálido, dándoles el sol, nota esa agradable sensación... Imaginate que estas tumbado sobre la arena caliente, en la playa (u otro), siente como tu brazo toca la arena cálida. Repite tu mismo interiormente: "Mi mano y brazo derecho se vuelven muy cálidos y pesados"(dejar un tiempo) y seguimos: una agradable sensación los invade y los notas cada vez más relajados. Respira profunda y lentamente, tus brazos están ya relajados.

Este tipo de instrucciones se van dando sucesivamente para la mano y brazo izquierdo, pie y pierna derecha e izquierda, volviendo después sobre todas las extremidades antes de pasar al abdomen.

Mis manos y brazos están cálidos y pesados (15 segundos repitiéndolo). Mis pies y piernas están cálidas y pesadas (15 segundos repitiéndolo). Mi abdomen está ahora también cálido y puedo notar una agradable sensación de tranquilidad por todo mi cuerpo.

Aquí, según como vaya la sesión, podemos volver a trabajar la respiración: Mi respiración es lenta y regular. Mi corazón late calmada y relajadamente... Mi mente está tranquila...

En este punto es muy probable que el sujeto se halle totalmente relajado y, a partir de aquí, podamos introducir instrucciones más concretas dependiendo de lo que queramos trabajar. Por ejemplo, el sujeto deberá repetir interiormente por 3 veces: "Me siento seguro y capaz de vencer mis problemas", "Cada vez que espiro relajadamente mis preocupaciones se alejan...", "Soy capaz de controlar mi mente y mi cuerpo...", etc. "Ahora soy más capaz de mantenerme más relajado a lo largo del día".

Dado que el sujeto puede llegar a un estado de relajación profundo, resulta imprescindible terminar la sesión con instrucciones para que paulatinamente vaya recuperando el estado de activación normal pero todavía manteniendo los ojos cerrados. Para ello podemos irle dando instrucciones del tipo: "Gradualmente voy volviendo a mi estado normal siendo consciente de los sonidos externos..." "Voy sintiendo mi cuerpo sobre el sillón (u otro)..." "Cuando lo desees, puedes empezar a mover tus dedos y poco a poco abriendo los ojos..."

Recordar que las instrucciones deben primero ser dadas por el instructor pero después el sujeto debe ir aprendiéndolas para autoaplicárselas. Por eso se han utilizado frases en primera o tercera persona.

Esta técnica, como se ha explicado, es la que introduce más elementos de autosugestión. No se pretende llegar a ningún estado hipnótico sino a un nivel de relajación suficiente para que el sujeto aprenda a interiorizar y automatizar estrategias de afrontamiento delante situaciones que le preocupan o cursan con reacciones emocionales desmesuradas (agresividad, etc).

7- La Respuesta de relajación

Este método fue desarrollado por Benson (1.975) a partir de una adaptación de las técnicas de meditación tradicionales. En ellas se utiliza un “mantra” o palabra secreta susurrada al iniciado para producir estados de meditación profunda.

Según este autor, cualquier palabra puede causar los mismos cambios fisiológicos que el “mantra”. Los cambios fisiológicos más consistentemente encontrados son: decrementos en el consumo de oxígeno, eliminación dióxido de carbono y en la tasa respiratoria.

Forma de aplicación:

La sesión comienza con instrucciones de relajación general del cuerpo para luego centrarse en el control de la respiración a partir de la repetición de una palabra clave:

Siéntate en una posición cómoda; Cierra tus ojos; Relaja profundamente todos tus músculos, empezando por tus pies y subiendo hasta tu cara; Respira a través de la nariz siendo consciente de tu espiración...

A medida que expulses el aire di la palabra “uno” para ti mismo (puede utilizarse cualquier otra palabra: relax, paz, amor....). Inspira (coge aire)... expira al tiempo que

repites “uno” (se continua por un período de 5 a 15 minutos según características del sujeto).

Se incluyen instrucciones del tipo: Puedes abrir los ojos para ver la hora, pero procura hacerlo poco y no utilices el despertador...

También hay que introducir instrucciones para que el sujeto aprenda a salir del estado de relajación después de la sesión: Cuando termines, siéntate durante varios minutos, primero con los ojos cerrados, y luego, con ellos abiertos. No te levantes hasta que pasen algunos minutos; No te preocupes si no te relajas completamente al principio. Deja que la relajación ocurra a su propio ritmo, no la fuerces. Practica una o dos veces al día. Con la práctica la respiración ocurrirá sin ningún esfuerzo...

En definitiva, lo característico de esta técnica es centrarse en la repetición de una palabra como forma de ayudarnos a respirar más lenta y profundamente y así conseguir el estado de relajación.

8- Aplicaciones en diferentes problemas

Tradicionalmente, estas técnicas de relajación se han utilizado para tratar las actividades rutinarias que el sujeto está llevando a cabo con más tensión de la necesaria para su correcta realización, y que le está provocando un elevado estado de activación o ansiedad generalizada. También para aquellas situaciones específicas ante las que el sujeto experimenta ansiedad o estrés.

En adultos, hay evidencia científica de su utilidad en problemas psicosomáticos como el insomnio, el asma, la hipertensión y, también en las cefaleas, entre otros.

En niños pueden suponer una ayuda importante en el tratamiento de fobias, miedos, problemas de sueño, hiperactividad, déficit de atención e impulsividad.

No obstante, lo más importante, es que los niños pueden aprender estrategias aplicadas a las que pueden recurrir cuando haga falta. Hemos comentado que uno de los objetivos fundamentales es que sean los propios sujetos los que aprendan a manejarse en estas técnicas llegando a ser procesos automáticos. De esta forma y con el entrenamiento

adecuado, un niño puede, por ejemplo, reproducirse una palabra mentalmente asociada a la relajación practicada (tranquilo, controlate, etc.) en momentos en los que identifica una situación de riesgo y así evitar daños mayores.

En definitiva, la relajación aplicada a niños, presenta numerables beneficios. Entre ellos cabe destacar una mejora en el autocontrol, suavizando los episodios disruptivos o impulsivos, un aumento de la seguridad en sí mismos con una mayor capacidad de afrontar miedos y temores, así como una disminución de la ansiedad anticipatoria delante de sucesos que cursan con gran ansiedad. No en vano la relajación forma parte fundamental de la técnica que denominamos Desensibilización sistemática y que se aplica para el tratamiento de fobias.

Finalmente señalar la importancia que la persona o niño que aprenda las técnicas, comprenda bien no sólo lo que va a hacer y cómo, sino también para qué.

Recordar siempre que es necesario adecuar la técnica al paciente y no al revés. Esto es especialmente válido en el caso de niños.

La mejor técnica de relajación es la que así lo sea para cada persona.