

DEPARTAMENTO DE PERSONALIDAD, EVALUACION Y TRATAMIENTO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

UNIVERSIDAD DE BARCELONA

Tesis Doctoral:

**ANALISIS DE COMPONENTES DE UN TRATAMIENTO  
COGNITIVO-SOMATICO-CONDUCTUAL DEL  
MIEDO A HABLAR EN PUBLICO.**

Segunda Parte

Autor: **ARTURO BADOS LOPEZ**

Directora: Dra. **CARMINA SALDAÑA GARCIA**

Barcelona, 1986

**APENDICE 4. INSTRUCCIONES GRABADAS EN CADA UNA DE LAS CUATRO  
CINTAS DE RELAJACION.**

### CINTAS DE RELAJACION PARA LA 1ª SEMANA.

(Cada período de tensión, incluidas las instrucciones, tras la palabra AHORA dura unos 7 segundos. Cada período de relajación, incluidas las instrucciones, dura unos 20 segundos tras el primer RELAJATE y unos 30 segundos tras el segundo RELAJATE de cada grupo de músculos).

Esta es la cinta para la primera semana del entrenamiento en relajación. Adopta una posición cómoda y relajada. Cierra suavemente los ojos y vete tomando conciencia de tus sensaciones de tensión y de relajación a medida que realizas los siguientes ejercicios.

En primer lugar, pon en tensión los músculos de tu mano y antebrazo dominantes apretando el puño. AHORA... Nota la tensión en tu mano y antebrazo... RELAJATE... Relaja tu mano y antebrazo dominantes y estudia la diferencia entre la tensión y la relajación... Una vez más, aprieta el puño dominante. AHORA... Percibe las sensaciones de tensión... RELAJATE... Relaja esos músculos y examina la diferencia entre las sensaciones de tensión y de relajación...

Si sientes los músculos de tu mano y antebrazo dominantes completamente relajados, sigue adelante y pon en tensión el bíceps dominante. AHORA... Nota las sensaciones en este músculo cuando lo tensas... RELAJATE... Relaja el bíceps mientras atiendes a la diferencia entre cuando está tenso y relajado... Una vez más, pon en tensión el bíceps dominante. AHORA... Repara en la tensión... RELAJATE... Nota la diferencia en el bíceps conforme va estando más relajado...

Si sientes el bíceps dominante tan completamente relajado como los músculos de tu mano dominante, sigue manteniéndolo así y pasa a tensar la mano y antebrazo no dominantes apretando el puño. AHORA... Nota la tensión en tu mano y antebrazo... RELAJATE... Relaja esos músculos y estudia la diferencia entre la tensión y la relajación... Una vez más, aprieta el puño no dominante. AHORA... Percibe las sensaciones de tensión... RELAJATE... Relaja tu mano y antebrazo y aprecia el contraste entre las sensaciones de tensión y de relajación...

Si sientes los músculos de tu mano y antebrazo no dominantes tan completamente relajados como el bíceps dominante, sigue manteniéndolos así y pasa a tensar tu bíceps no dominante. AHORA... Nota las sensaciones en este músculo cuando lo tensas... RELAJATE... Relaja el bíceps mientras atiendes a la diferencia entre cuando está tenso y relajado...

Una vez más, pon en tensión el bíceps no dominante. AHORA... Repara en la tensión... RELAJATE... Nota la diferencia en el bíceps a medida que va estando más relajado...

Si sientes el bíceps no dominante tan completamente relajado como tu mano no dominante, sigue manteniéndolo así mientras percibes la relajación que se extiende por tus brazos y manos... Respira suave y lentamente... Deja que tus músculos se relajen todavía un poco más...

Atiende en este momento a los músculos de la cara. Tensa tu frente arrugándola. AHORA... Siente la tensión en la frente, cejas y puente de la nariz... RELAJATE... Relaja esos músculos y estudia la diferencia entre la tensión y la relajación... Tensa de nuevo la frente arrugándola. AHORA... Percibe las sensaciones de tensión en esa zona... RELAJATE... Libera inmediatamente la tensión y observa lo que sientes a medida que esos músculos llegan a estar más y más relajados...

Comprueba si sientes los músculos de la frente tan completamente relajados como los del brazo no dominante; si es así, deja que sigan relajados y pasa a tensar los ojos. AHORA... Nota la tensión en los párpados y ojos... RELAJATE... Relaja esos músculos y siente la diferencia entre la tensión y la relajación... Una vez más, aprieta los ojos. AHORA... Percibe la incómoda sensación de tensión... RELAJATE... Relaja tus ojos y examina las diferencias en sensación entre cuando los ojos están tensos y relajados...

Si sientes los ojos tan completamente relajados como la frente, sigue adelante y tensa la nariz y el entrecejo. AHORA... Advierte la tensión en la nariz y parte inferior de la frente... RELAJATE... Relaja esos músculos y nota cómo se sienten ahora en comparación con antes... Arruga de nuevo la nariz y el entrecejo. AHORA... Aprecia las sensaciones de tensión en la parte central de la cara... RELAJATE... Deja que esos músculos se alisen y concéntrate en las sensaciones de relajación en ellos en contraste con las de tensión...

Comprueba si sientes los músculos de la nariz y entrecejo tan completamente relajados como los de los ojos; si es así, sigue adelante y tensa la zona de la mandíbula. AHORA... Nota la tensión en la boca, mejillas y sienes... RELAJATE... Observa la diferencia entre la tensión y la relajación... Una vez más, tensa la zona de la mandíbula. AHORA... Nota los cambios en sensación cuando haces esto... RELAJATE... Haz que los labios queden ligeramente entreabiertos y estudia el contraste entre las sensaciones de tensión y de relajación...

Si sientes los músculos de la zona de la mandíbula tan completamente

relajados como los de la nariz y entrecejo, concentra tu atención en los labios y apriétalos. AHORA... Siente la tensión en los labios y alrededor de ellos... RELAJATE... Nota las sensaciones a medida que tus labios van estando más relajados... Una vez más, aprieta los labios. AHORA... Distingue las sensaciones de tensión... RELAJATE... Libera inmediatamente la tensión de tus labios y estudia la diferencia entre esta y la relajación...

Comprueba si sientes los labios tan completamente relajados como el resto de la cara. Si es así, disfruta de las sensaciones de relajación en los músculos que has ido tensando y relajando... Deja que la relajación se vaya extendiendo por tu cuerpo.

Atiende en este momento a los músculos de tu cuello y ponlos en tensión. AHORA... Nota la tensión en esos músculos... RELAJATE... Relaja los músculos del cuello y estudia lo diferentes que son las sensaciones de tensión y las de relajación... Tensa de nuevo el cuello. AHORA... Fíjate en las claras sensaciones de tensión... RELAJATE... Aprecia las sensaciones cuando relajas esos músculos y lo diferentes que son de las sensaciones de tensión...

Si sientes los músculos del cuello tan completamente relajados como los de los labios, sigue manteniéndolos así y pasa a tensar tu pecho, hombros y espalda haciendo una inspiración profunda y reteniendo el aire. AHORA... Nota la tensión en los músculos de tu torso... RELAJATE... Espira lentamente y observa la diferencia entre tensión y relajación haciendo que tu pecho, hombros y espalda se relajen más y más... Vuelve a inspirar profundamente y a retener el aire. AHORA... Advierte las sensaciones de tensión en tu torso... RELAJATE... Exhala y sigue respirando plácidamente. Deja que los músculos del tronco se relajen más y más cada vez que exhalas...

Si sientes el pecho, hombros y espalda tan completamente relajados como el cuello, permite que todos esos músculos continúen relajándose un poco más y pasa a tensar los músculos de tu abdomen. AHORA... Nota la tensión y la rigidez en los músculos abdominales... RELAJATE... Libera inmediatamente la tensión y concentra tu atención en las sensaciones de relajación... Vuelve a tensar tu abdomen. AHORA... Siente la tensión... RELAJATE... Relaja los músculos del abdomen y observa cómo los sientes en comparación a cómo los notabas cuando estaban tensos...

Comprueba si sientes los músculos del abdomen tan completamente relajados como los del pecho, hombros y espalda; si es así, deja que la relajación se extienda más y más... Goza con el estado de relativa

relajación que vas consiguiendo... Observa como con cada espiración se produce una sensación de calma y comodidad...

Atiende en este momento a tu pierna dominante y pon en tensión tu muslo y tu pantorrilla. AHORA... Nota la tensión en esos músculos... RELAJATE... Siente la diferencia con respecto a la tensión... Una vez más, tensa tu pierna dominante. AHORA... Observa dónde sientes la tensión... RELAJATE... Relaja esos músculos y experimenta la diferencia entre la tensión y la relajación...

Si sientes los músculos de la pierna dominante tan completamente relajados como los del abdomen, sigue adelante y pon en tensión el pie dominante. AHORA... Nota la incómoda tensión en el pie... RELAJATE... Tómame unos segundos para sentir la agradable sensación de la falta de tensión en el pie... Tensa de nuevo el pie dominante. AHORA... Observa una vez más la tensión... RELAJATE... Deja que tu pie se relaje más y más y estudia la diferencia entre la tensión y la relajación...

Comprueba si sientes el pie dominante tan relajado como tu pierna dominante; si es así, pasa a tensar tu pierna no dominante. AHORA... Nota la tensión en el muslo y en la pantorrilla... RELAJATE... Siente la diferencia con respecto a la tensión... Una vez más, tensa tu pierna no dominante. AHORA... Observa dónde sientes la tensión... RELAJATE... Relaja esos músculos y experimenta la diferencia entre cuando están tensos y relajados...

Si sientes los músculos de la pierna no dominante tan completamente relajados como los del pie dominante, sigue adelante y pon en tensión el pie no dominante. AHORA... Nota la incómoda tensión en el pie... RELAJATE... Relaja los músculos del pie y observa la diferencia respecto a cuando estaban tensos... Tensa de nuevo el pie no dominante. AHORA... Aprecia una vez más la tensión... RELAJATE... Deja que tu pie se relaje más y más y estudia la diferencia entre la tensión y la relajación...

Comprueba si sientes el pie no dominante tan completamente relajado como la pierna no dominante; si es así, centra tu atención en la revisión que vamos a hacer de los distintos grupos de músculos. A medida que los oigas nombrar, trata de sentir si hay tensión en ellos y, si la hay, deshazte de esa tensión, permite que esos músculos se relajen más y más profundamente. Igual que puedes poner tus músculos en tensión, también eres capaz de relajarte voluntariamente... Relaja completamente los músculos de tus manos y brazos... los músculos de tu cara: frente... ojos... nariz... mandíbula... y labios..., y los músculos de tu cuello... Deja ahora que se relajen total y profundamente tu pecho, hombros y

espalda... tu abdomen... y, finalmente, tus piernas y pies... Imagina que una ola de relajación cálida, cómoda y agradable recorre todo tu cuerpo... Nota las sensaciones de calma, comodidad y calidez conforme te vas relajando más y más profundamente... Respira de forma regular y relajada y observa cómo con cada espiración se produce una sensación de calma y comodidad...

Para facilitar ahora una relajación más completa, practica cinco veces el ejercicio de respiración profunda. Asegúrate de respirar utilizando el diafragma y no olvides pronunciar la palabra RELAX o CALMA cada vez que espíres lentamente. Una vez que termines los cinco ejercicios de respiración profunda, sigue respirando de una forma regular y relajada, y gozando del estado de relajación. Puedes comenzar.

(Pausa de 2,5 minutos)

Intenta atender a las sensaciones de calma, comodidad y calidez a lo largo de todo tu cuerpo... Trata pasivamente de que los músculos continúen relajándose... Dedica un minuto a disfrutar del estado de relajación, manteniendo la atención centrada en las sensaciones que experimentas y en tu respiración.

(Pausa de 1 minuto)

Voy a contar ahora de cinco a uno y cuando llegue a uno, abrirás los ojos y te sentirás tranquilo y descansado. Cinco... Cuatro, mueve las piernas y pies... Tres, mueve los brazos y manos... Dos, mueve la cabeza y el cuello... Uno, abre los ojos... Este es el final de la cinta número uno.

**CINTA DE RELAJACION PARA LA 2ª SEMANA.**

(Cada período de tensión, incluidas las instrucciones, tras la palabra AHORA dura unos 7 segundos. Cada período de relajación, incluidas las instrucciones, tras la palabra RELAJATE dura unos 30 segundos).

Esta es la cinta para la segunda semana del entrenamiento en relajación. Adopta una posición cómoda y relajada. Cierra suavemente los ojos y vete tomando conciencia de tus sensaciones de tensión y de relajación a medida que realizas los siguientes ejercicios.

Comenzaremos con tu mano y antebrazo dominantes. Ponlos en tensión apretando el puño. AHORA... Nota la tensión en esos músculos... RELAJATE... Relaja esos músculos y examina la diferencia entre la tensión y la relajación... Deja que la relajación fluya por los músculos de tu mano y antebrazo dominantes...

Si sientes los músculos de tu mano y antebrazo dominantes completamente relajados, sigue adelante y pon en tensión el bíceps dominante. AHORA... Percibe la tensión en este músculo... RELAJATE... Relaja el bíceps, mientras notas la diferencia a medida que va estando más relajado...

Si sientes el bíceps dominante tan completamente relajado como tu mano dominante, sigue manteniéndolo así y pasa a tensar tu mano y antebrazo no dominantes apretando el puño. AHORA... Nota la tensión que se crea en esos músculos... RELAJATE... Libera la tensión y estudia el contraste en tu mano y antebrazo no dominantes entre cuando están tensos y relajados...

Comprueba si sientes la mano y antebrazo no dominantes tan completamente relajados como el bíceps dominante; si es así, sigue adelante y pon en tensión el bíceps no dominante. AHORA... Repara en la tensión que surge en este músculo... RELAJATE... Libera toda la tensión y nota cómo se siente el bíceps ahora comparado con antes... Atiende a las sensaciones de relajación...

Si sientes el bíceps no dominante tan completamente relajado como la mano no dominante, disfruta de las sensaciones agradables de la relajación que fluye por tus manos y brazos... Nota lo que sientes a medida que esos músculos llegan a estar más y más relajados...

Atiende en este momento a los músculos de la cara. Tensa tu frente, arrugándola. AHORA... Siente la tensión en la frente, cejas y puente de

la nariz... RELAJATE... Alisa la frente y estudia la diferencia entre la tensión y la relajación... Goza de tu frente suave y relajada...

Comprueba si sientes los músculos de la frente tan completamente relajados como los del brazo no dominante; si es así, deja que sigan relajados y pasa a tensar los ojos. AHORA... Nota la tensión en los párpados y ojos... RELAJATE... Relaja tus ojos y examina las diferencias en sensación entre cuando están tensos y relajados... Deja que tus ojos permanezcan plácidamente cerrados...

Si sientes los ojos tan completamente relajados como la frente, sigue adelante y tensa la nariz y el entrecejo. AHORA... Advierte la tensión en la nariz y parte inferior de la frente... RELAJATE... Alisa esos músculos y concéntrate en las sensaciones de relajación en ellos en contraste con las de tensión... Fíjate en que la sensación de relajación es mucho más agradable...

Comprueba si sientes los músculos de la nariz y entrecejo tan completamente relajados como los de los ojos; si es así, sigue adelante y tensa la zona de la mandíbula. AHORA... Nota la tensión en la boca, mejillas y sienes... RELAJATE... Haz que los labios queden ligeramente entreabiertos y estudia el contraste entre la tensión y la relajación en la zona de la mandíbula...

Si sientes los músculos de la zona de la mandíbula tan completamente relajados como los de la nariz y entrecejo, concentra tu atención en los labios y apriétalos. AHORA... Siente la tensión en los labios y alrededor de ellos... RELAJATE... Libera la tensión de tus labios y estudia la diferencia entre esta y la relajación...

Comprueba si sientes los labios tan completamente relajados como el resto de la cara. Si es así, disfruta de las sensaciones de relajación en los músculos que has ido tensando y relajando... Nota las sensaciones a medida que los músculos van estando más relajados...

Atiende en este momento a los músculos de tu cuello y ponlos en tensión. AHORA... Nota la tensión en esos músculos... RELAJATE... Aprecia las sensaciones cuando relajas los músculos del cuello y lo diferentes que son de las sensaciones de tensión...

Si sientes los músculos del cuello tan completamente relajados como los de los labios, sigue manteniéndolos así y pasa a tensar tu pecho, hombros y espalda haciendo una inspiración profunda y reteniendo el aire. AHORA... Siente la tensión en los músculos de tu torso... RELAJATE... Espira lentamente y observa la sensación de relajación que se tiene al exhalar...

Si sientes el pecho, hombros y espalda tan completamente relajados como el cuello, permite que todos esos músculos continúen relajándose un poco más y pasa a tensar los músculos de tu abdomen. AHORA... Nota la tensión en ese área... RELAJATE... Relaja los músculos del abdomen y observa cómo los sientes en comparación a cómo los notabas cuando estaban tensos...

Comprueba si sientes los músculos del abdomen tan completamente relajados como los del pecho, hombros y espalda; si es así, disfruta con las sensaciones agradables de relajación... Deja que la relajación sea más y más profunda... Observa cómo con cada espiración se produce una sensación de calma y comodidad...

Atiende en este momento a tu pierna dominante y pon en tensión tu muslo y tu pantorrilla. AHORA... Nota la tensión en esos músculos... RELAJATE... Relaja esos músculos y observa la diferencia entre cuando están tensos y relajados...

Si sientes los músculos de tu pierna dominante tan completamente relajados como los del abdomen, sigue adelante y pon en tensión el pie dominante. AHORA... Siente la desagradable tensión en el pie... RELAJATE... Deja que tu pie se relaje más y más, y estudia la diferencia entre la tensión y la relajación...

Comprueba si sientes el pie dominante tan relajado como tu pierna dominante; si es así, pasa a tensar tu pierna no dominante. AHORA... Nota la tensión en el muslo y en la pantorrilla... RELAJATE... Relaja la pierna más y más, siente la diferencia con respecto a la tensión...

Si sientes la pierna no dominante tan completamente relajada como el pie dominante, sigue adelante y pon en tensión el pie no dominante. AHORA... Siente la incómoda tensión en el pie... RELAJATE... Disfruta de la agradable sensación de falta de tensión en el pie...

Comprueba si sientes el pie no dominante tan completamente relajado como la pierna no dominante; si es así, centra tu atención en la revisión que vamos a hacer de los distintos grupos de músculos. A medida que los oigas nombrar, trata de sentir si hay tensión en ellos y, si la hay, deshazte de esa tensión, permite que esos músculos se relajen más y más profundamente... Relaja completamente los músculos de tus manos y brazos... los músculos de tu cara: frente... ojos... nariz... mandíbula... y labios..., y los músculos de tu cuello... Deja ahora que se relajen total y profundamente tu pecho, hombros y espalda... tu abdomen... y, finalmente, tus piernas y pies... Imagina que una ola de relajación cálida, cómoda y agradable recorre todo tu cuerpo. Nota las

sensaciones de calma, comodidad y calidez conforme te vas relajando más y más profundamente... Respira de forma regular y relajada y observa cómo con cada espiración se produce una sensación de calma y comodidad...

Para facilitar ahora una relajación más completa, practica cinco veces el ejercicio de respiración profunda. Asegúrate de respirar utilizando el diafragma y no olvides pronunciar la palabra RELAX o CALMA cada vez que espires lentamente. Una vez que termines los cinco ejercicios de respiración profunda, sigue respirando regular y relajadamente, y gozando del estado de relajación. Puedes comenzar.

(Pausa de 2,5 minutos)

Continúa manteniendo una respiración pausada y regular. Imagínate ahora que estás tumbado sobre una toalla, en una bonita playa, un cálido día de verano... Escucha los dulces sonidos de las olas rompiendo en la orilla. El cielo está muy azul, salpicado con unas pocas nubes blancas... Nota las sensaciones que experimentas mientras estás tumbado al sol. Nota la suave brisa cuando sopla sobre ti y el contraste que esto supone con la calidez del sol... Nota la calidez del sol en tu cuerpo mientras experimentas una agradable sensación de frescor en la cabeza... No tienes nada que hacer, salvo permanecer tranquilo y relajado. Deja que esta calma se extienda sobre ti y disfruta al sentirte tranquilo y relajado mientras experimentas la calidez del sol... Dedica un minuto a mantener esta imagen y a gozar del estado de relajación.

(Pausa de 1 minuto)

Voy a contar ahora de cinco a uno y cuando llegue a uno, abrirás los ojos y te sentirás tranquilo y relajado. Cinco... Cuatro, mueve las piernas y pies... Tres, mueve los brazos y manos... Dos, mueve la cabeza y el cuello... Uno, abre los ojos... Este es el final de la cinta número dos.

**CINTA DE RELAJACION PARA LA 3ª SEMANA.**

(Cada período de tensión, incluidas las instrucciones, tras la palabra AHORA dura unos 10 segundos. Cada período de relajación, incluidas las instrucciones, tras la palabra RELAJATE dura unos 50 segundos).

Esta es la cinta para la tercera semana del entrenamiento en relajación. Adopta una posición cómoda y relajada. Cierra suavemente los ojos y vete tomando conciencia de tus sensaciones de tensión y de relajación a medida que realizas los siguientes ejercicios.

En primer lugar, dirige tu atención a ambos brazos y manos. Aprieta los puños y pon en tensión los bíceps. AHORA... Advierte la tensión en tus brazos, manos y antebrazos... RELAJATE... Relaja los músculos de esos miembros y estudia la diferencia entre la tensión y la relajación... Deja que la relajación se extienda por tus miembros superiores... Disfruta del contraste entre la tensión que experimentaste hace poco y la relajación que ahora se va desarrollando... Nota lo que sientes a medida que esos músculos llegan a estar más y más relajados.

Si sientes los músculos de tus manos y brazos completamente relajados, sigue adelante y pon en tensión simultáneamente los ojos, nariz y labios. AHORA... Nota la tensión en los músculos de tu cara... RELAJATE... Alisa y suaviza los músculos de tu cara... Examina el contraste entre las sensaciones de tensión y las de relajación... Relaja tus músculos todo lo que puedas... Más y más profundamente relajados...

Comprueba si sientes los músculos de los ojos, nariz y labios tan completamente relajados como los de las manos y brazos; si es así, pasa a tensar a la vez los músculos de la frente, mandíbula y cuello. AHORA... Siente la tensión en esos músculos... RELAJATE... Relaja esos músculos y nota qué diferentes son las sensaciones cuando eliminas la tensión... Que la frente permanezca lisa, los ojos suavemente cerrados y los labios ligeramente entreabiertos... Deja la cara y el cuello completamente libres de tensión... Fíjate cuán agradables resultan las sensaciones de relajación...

Si sientes los músculos de tu cara y cuello tan completamente relajados como los de las manos y brazos, sigue manteniéndolos así y pasa a tensar tu pecho, hombros, espalda y abdomen inspirando profundamente y reteniendo el aire. AHORA... Nota la tensión en los músculos de tu tronco... RELAJATE... Aprecia la diferencia entre tensión y relajación

haciendo que los músculos de tu torso se relajen más y más profundamente... Espira lentamente y observa la sensación de relajación que se tiene al exhalar... Nota cómo con cada espiración se produce una sensación de calma y comodidad. Intenta profundizar la relajación cada vez que espiras...

Comprueba si sientes el pecho, hombros, espalda y abdomen tan completamente relajados como la cara y el cuello; si es así, pasa a tensar simultáneamente las piernas y pies. AHORA... Siente la tensión en tus muslos, pantorrilas y pies... RELAJATE... Deja que tus piernas y pies reposen cómodamente y nota la diferencia con respecto a la tensión... Deja que la relajación sea más y más completa, más y más profunda... Disfruta del estado de calma y tranquilidad... Piensa solamente en sentirte tranquilo y sosegado, calmado y sereno...

Comprueba si sientes las piernas y pies tan completamente relajados como los músculos de tu torso; si es así, centra tu atención en la revisión que vamos a hacer de los distintos grupos de músculos. A medida que los oigas nombrar, trata de sentir si hay tensión en ellos y, si la hay, deshazte de esa tensión, permite que esos músculos se relajen más y más profundamente... Relaja completamente los músculos de tus manos y brazos... de tu cara... de tu cuello... Deja ahora que se relajen total y profundamente tu pecho, hombros y espalda... tu abdomen... y, finalmente, tus piernas y pies... Imagina que una ola de relajación cálida, cómoda y agradable recorre todo tu cuerpo... Nota las sensaciones de calma, comodidad y calidez conforme te vas relajando más y más profundamente... Respira regular y relajadamente y observa cómo con cada espiración se produce una sensación de calma y comodidad...

Para facilitar ahora una relajación más completa, practica cinco veces el ejercicio de respiración profunda. Asegúrate de respirar utilizando el diafragma y no olvides pronunciar la palabra RELAX o CALMA cada vez que espíres lentamente. Una vez que termines los cinco ejercicios de respiración profunda, sigue respirando regular y relajadamente, y gozando del estado de relajación. Puedes comenzar.

(Pausa de 2,5 minutos)

Continúa manteniendo una respiración pausada y regular. Imagínate ahora que estás tumbado sobre una toalla, en una bonita playa, un cálido día de verano... Escucha los dulces sonidos de las olas rompiendo en la orilla. El cielo está muy azul, salpicado con unas pocas nubes blan-

cas... Nota las sensaciones que experimentas mientras estás tumbado al sol. Nota la suave brisa cuando sopla sobre ti y el contraste que esto supone con la calidez del sol... Nota la calidez del sol en tu cuerpo mientras experimentas una agradable sensación de frescor en la cabeza... No tienes nada que hacer, salvo permanecer tranquilo y relajado. Deja que esta calma se extienda sobre ti y disfruta al sentirte tranquilo y relajado mientras experimentas la calidez del sol... Dedicar un minuto a mantener esta imagen y a gozar del estado de relajación.

(Pausa de 1 minuto)

Voy a contar ahora de cinco a uno y cuando llegue a uno, abrirás los ojos y te sentirás tranquilo y relajado. Cinco... Cuatro, mueve las piernas y pies... Tres, mueve los brazos y manos... Dos, mueve la cabeza y el cuello... Uno, abre los ojos... Este es el final de la cinta número tres.

CINTA DE RELAJACION PARA LA 4ª SEMANA.

(Cada período de relajación, incluidas las instrucciones, en cada grupo de músculos dura unos 60 segundos).

Esta es la cinta para la cuarta semana del entrenamiento en relajación. Adopta una posición cómoda y cierra suavemente los ojos. Deja pasar cualquier tipo de pensamientos preocupantes o distractores y concéntrate solamente en llegar a estar más relajado y confortable. Haz una inspiración profunda y comienza a relajarte.

Concéntrate en primer lugar en los músculos de tus manos y brazos e identifica cualquier tensión que puedas sentir en esos músculos. Trata de localizar cualquier sensación de tirantez o tensión... Y ahora, si notas alguna tensión, libérala, relaja completamente tus brazos y manos... Recuerda simplemente las sensaciones que tuviste cuando relajaste estos músculos anteriormente y permite que lleguen a estar más y más profundamente relajados... Deja que la relajación fluya libremente por tus brazos, manos y antebrazos...

Si sientes tus manos y brazos completamente relajados, sigue adelante y atiende ahora a los músculos de tu cara y cuello. Trata de identificar si hay alguna tensión o rigidez en ellos, notando dónde y cómo la sientes... Y ahora, relaja completamente esos músculos, evoca cómo los sentías cuando los relajaste en otras ocasiones... Alisa los músculos de la frente y deja que la relajación se extienda a tus ojos, mejillas, labios, mandíbula y cuello... Intenta relajarte más y más, llegando a sentirte más y más calmado... Imagínate a ti mismo diciéndote: "Voy a relajarme y a sentirme cómodo"...

Comprueba si sientes los músculos de la cara y del cuello tan completamente relajados como los de las manos y brazos; si es así, lleva ahora tu atención al pecho, hombros, espalda y abdomen. Localiza cualquier sensación de tensión que pueda haber en ellos y observa dónde y cómo la sientes... Y ahora, relájate, permite que esos músculos se relajen completamente, recordando cómo los sentías cuando estuvieron relajados en veces anteriores... Deja que los músculos de tu pecho, hombros, espalda y abdomen se relajen más profundamente... Intenta aumentar la relajación cada vez que espiras. Concéntrate en las sensaciones de relajación... No tienes nada de qué ocuparte más que de permanecer tranquilo y relajado...

Si sientes los músculos del pecho, hombros, espalda y abdomen tan completamente relajados como los de la cara y el cuello, sigue adelante y atiende ahora a tus piernas y pies. Trata de identificar cualquier tirantez o tensión que pueda estar presente en ellos... Y ahora, si notas alguna tensión, deshazte de ella; relaja completamente los músculos de tus pies y piernas evocando las sensaciones de otras veces en que estuvieron relajados... Nota la sensación en esos músculos a medida que van estando más y más relajados... Piensa acerca de estar tranquilo y relajado...

Si sientes los músculos de tus piernas y pies tan completamente relajados como los del pecho, hombros, espalda y abdomen, deja que la relajación se extienda por todo tu cuerpo... Explora tu cuerpo y trata de percibir si hay alguna tensión residual en tus músculos... Si es así, libera esa tensión... Disfruta de las sensaciones de tus músculos a medida que se relajan más y más profundamente.

Trata ahora de lograr una mayor relajación con el siguiente procedimiento de conteo de uno a cinco, permitiendo que los músculos se relajen más profundamente con cada número... Uno, las manos y brazos van relajándose más y más... Dos, la cara y el cuello van estando aún más completamente relajados... Tres, deja que el pecho, hombros, espalda y abdomen se relajen ahora más profundamente... Cuatro, las piernas y pies se van relajando más y más completamente... Cinco, cada vez más relajado...

Pasa a practicar ahora tres ejercicios de respiración profunda. No olvides pronunciar la palabra RELAX o CALMA cada vez que espire lentamente. Además, cuando termines los tres ejercicios y tu respiración sea regular y relajada, pronuncia internamente la palabra RELAX o CALMA cada vez que exhales; haz esto durante diez espiraciones. Luego, sigue gozando del estado de relajación.

(Pausa de 3 minutos)

Intenta atender a las sensaciones de calma, comodidad y calidez a lo largo de todo tu cuerpo. Dedicar un minuto a disfrutar del estado de relajación mientras te ayudas, si lo deseas, con la imaginación de una escena relajante.

(Pausa de 1 minuto)

Voy a contar ahora de cinco a uno y cuando llegue a uno, abrirás los

ojos y te sentirás tranquilo y descansado. Cinco... Cuatro, mueve las piernas y pies... Tres, mueve los brazos y manos... Dos, mueve la cabeza y el cuello... Uno, abre los ojos... Este es el final de la cinta número cuatro.