

MÓDULO II

Comunicación y estrategias prácticas
para la regulación emocional

2.1. Estilos de comunicación

En el marco del desarrollo de habilidades de regulación emocional en niños, comprender y reconocer los estilos de comunicación se vuelve crucial.

La forma en que nos comunicamos con ellos, ya sea como padres, educadores o cuidadores, puede tener un impacto significativo en su capacidad para gestionar y expresar sus emociones.

Al identificar los cuatro estilos básicos de comunicación y reflexionar sobre cuál predomina en nuestras interacciones diarias, estamos dando un paso importante hacia la construcción de relaciones más saludables con los niños.

La regulación emocional en la infancia se ve influenciada por la calidad de las interacciones sociales, y la comunicación efectiva desempeña un papel fundamental en este proceso.

1. Comunicación pasiva:

La comunicación pasiva se caracteriza por la evasión de la atención y la reticencia a expresar pensamientos y sentimientos. En situaciones de debate, los comunicadores pasivos suelen evitar adoptar posturas firmes, lo que dificulta que otros identifiquen sus necesidades o bienestar. Esta falta de expresión conduce a problemas de comunicación, resentimiento y enojo. Las características comportamentales y no verbales del estilo pasivo incluyen la incapacidad para decir no, disculpas constantes, inquietud, evitación de confrontaciones y gestos de nerviosismo. Frases como "No me importa, de verdad" son indicadores de comunicación pasiva.

2. Comunicación agresiva:

Los comunicadores agresivos expresan sus pensamientos sin considerar los derechos de los demás, dominando la conversación y actuando impulsivamente. Este estilo afecta negativamente las relaciones sociales. Comportamientos agresivos incluyen interrupciones, críticas no constructivas, falta de tolerancia a la frustración y falta de escucha. Características no verbales como tono de voz elevado, gestos bruscos y contacto visual intimidante son señales de comunicación agresiva. Frases como "Estás loco" o "Mi manera es la mejor" son típicas.

3. Comunicación pasivo-agresiva:

La comunicación pasivo-agresiva inicialmente puede parecer pasiva, pero es impulsada por motivaciones agresivas. Aunque las palabras pueden sonar amables, las acciones no siempre concuerdan. Los comunicadores pasivo-agresivos pueden manipular sutilmente para obtener beneficios, expresando enojo de manera indirecta. Características incluyen el uso de sarcasmo, negación de problemas y expresiones faciales contradictorias. Expresiones como "Está bien, lo que sea" indican este estilo.

4. Comunicación asertiva:

La comunicación asertiva, respetuosa y efectiva, implica compartir pensamientos con confianza y establecer límites sin agresividad. Los comunicadores asertivos fomentan el diálogo abierto, colaboran y escuchan a los demás. Características no verbales como contacto visual adecuado y tono de voz tranquilo definen este estilo. Frases como "Soy responsable de mis decisiones" indican una comunicación asertiva.

2.2. Comunicación asertiva y su rol en la regulación emocional

Las personas estamos constantemente comunicándonos, en cada momento estamos intercambiando ideas, sentimientos, actitudes, valores y creencias. Los seres humanos nos comunicarnos más allá de la palabra, estamos intercambiando información por medio de gestos, tono de voz, la vista, y postura del cuerpo, entre otros. **Con los niños, la intención corporal comunicativa es muy importante porque ellos son más corporales que los adultos.**

La forma cómo manejamos la información da cuenta de nuestra capacidad para establecer límites o para alcanzar una mayor intimidad. El tiempo dedicado a la conversación, el lugar, la compañía, la presentación, la posición, si escuchamos o no con atención y otros muchos, dejan al descubierto aspectos relevantes de nuestra personalidad.

Ser asertivo en la comunicación, sea con niños o con adultos, implica que desarrollemos la capacidad de comunicar nuestros puntos de vista y necesidades emocionales a los demás de manera adecuada y efectiva. Así, evitamos la manipulación y el sentimiento de frustración que surge cuando sentimos que no comunicamos lo que deseamos expresar.

Cada vez que nos comunicamos asertivamente logramos expresar con claridad lo que pensamos, sentimos o necesitamos, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los demás.

Cuando desarrollamos una comunicación asertiva, especialmente con niños, estamos poniendo en práctica comportamientos que favorecen el respeto y la promoción del Derecho al Buen Trato y a la disminución de los escenarios violentos.



2.2.1. ¿Cómo enseñar la comunicación asertiva?

Los pequeños son auténticas esponjas en el desarrollo de competencias y la adquisición de buenos hábitos relacionales. Sin embargo, debemos ser capaces de estimularlos y acompañarlos en la dirección formativa correcta.

Ahora bien, ¿cómo enseñar la comunicación asertiva a los niños? Recuerda que la asertividad es una habilidad personal para expresar, decir o mostrar lo que sentimos, necesitamos o creemos de manera clara, respetuosa o sincera, sin molestar ni hacer daño. En consecuencia, se puede trabajar, fomentar, entrenar y ejercitar en cada una de las etapas del desarrollo infantil.

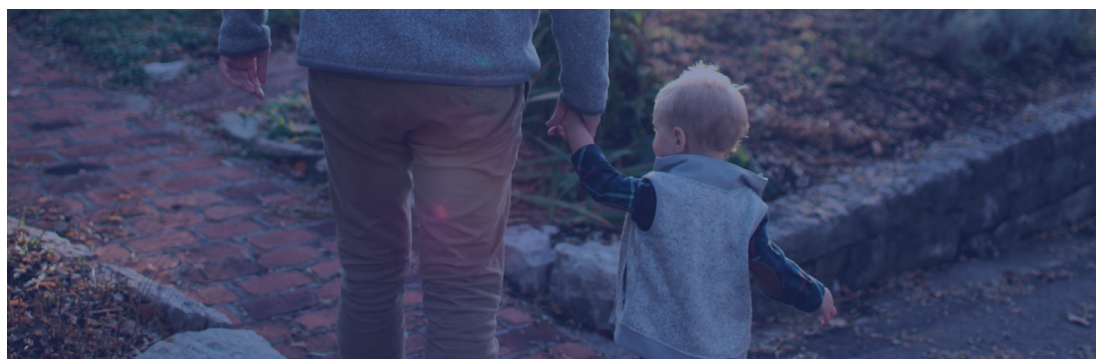
Debes utilizar, para trabajar esta capacidad, los mismos recursos de educación infantil habituales: el ejemplo (sobre todo), el juego, la comprensión, la ejercitación, los debates y los cuentos. Solo conseguirás tu objetivo si eres capaz de crear el ambiente adecuado para que el niño se sienta totalmente aceptado y libre.

2.2.2. Desarrollando destrezas para establecer una comunicación asertiva con niños

Te presentamos, a continuación, cuáles son los principales recursos y pautas que debes aplicar para enseñar la asertividad a los niños:

- **Practica la comunicación asertiva:** El ejemplo es fundamental para ellos: lo observan todo y absorben lo que hacen en su entorno más cercano. Debes implementar un estilo de comunicación más de igual a igual con los niños, evitando las órdenes, las faltas de respeto, los gritos y las amenazas. Tienes que pedirles su opinión escuchar con atención, negociar y ceder, llegado el momento. Y, sobre todo, facilitar que se expresen libremente.
- **Genera un buen ambiente de comunicación:** El aula, la casa y cualquier lugar en el que estén debe fomentar el intercambio libre de opiniones. Cualquier conflicto o preocupación puede ser contado por ellos, sin riesgo de no ser escuchado o de ser recriminado. A través de la escucha activa y atenta, procede a crear un clima de máxima confianza. Así, atiende siempre lo que dice el niño sin juzgar, criticar, ni dar consejos, salvo si lo piden. La finalidad es establecer un ambiente seguro en el que cada uno pueda expresar sus emociones sin avergonzarse, con naturalidad y con el máximo respeto.
- **Apórtale herramientas para expresarse respetuosamente:** La comunicación asertiva no existe sin respeto. Por eso, no podemos tolerarles ninguna falta del mismo. Tienes que enseñarles que todo, cualquier mensaje, se puede transmitir de forma respetuosa. Las cosas hay que compartirlas, no callarlas, pero siempre con empatía, poniéndose en el lugar del otro y hablándole con buenas formas. Al trabajar esta parte, evitaremos los reproches y no les regañaremos. Aplicaremos, precisamente, el atributo que queremos enseñarles.

- **Enséñale a negociar en los conflictos:** En primer lugar, negocia con ellos, lo cual no significa perder autoridad ni crédito, al contrario. La negociación es inherente al ser humano, tanto a nivel personal como profesional. Al hacerlo, además de enseñarles una herramienta valiosa, les demostramos que nos importan. Y que nuestro apoyo, como nuestro cariño, son incondicionales. De este modo, ganan responsabilidad y autonomía. Nuestro ejemplo los ayuda a considerar y ejecutar correctamente la negociación en su día a día. En caso de conflicto, animálos a resolverlo solos y a centrarse en las soluciones.
- **Enséñale a negarse:** Otro aspecto relevante en la asertividad en niños, es enseñarles a saber decir que no. Si solo saben decir sí, en la adolescencia serán sumisos e incapaces de rechazar lo que no les conviene. Debemos fomentar el criterio propio, el respeto sin sometimiento a la opinión grupal y el rechazo verbalizado de cuanto no les gusta o no quieren. Para lograrlo, hazle saber siempre tu aceptación incondicional, incluso si no piensa u opina como tú. ¡Y evita las etiquetas!
- **Incrementa su autoestima:** Las personas inseguras tienen dificultades para practicar la comunicación asertiva. Así que pon los medios a tu alcance para que cada niño desarrolle una visión positiva de sí mismo. Para ello, alimenta el buen autoconcepto propio y ayúdalo a que se conozca muy bien. Solo de esta forma perderá el miedo a expresarse y dejará de temer las críticas y el rechazo.
- **Trabaja la empatía:** Promover la empatía es otro de los recursos para trabajar la asertividad en niños. Para ello, invítale a que se ponga en el lugar de los demás. Así comprenderá lo que sienten los otros y sus comunicaciones resultarán más asertivas: medirá lo que dice y cómo lo dice, pero no dejará de hacerlo.
- **Reemplaza los pensamientos negativos:** Por último, pero no por ello menos importante es vital que como adulto valides las emociones de los niños, sobre todo, si son muy sensibles. Recuerda que no hay buenas o malas, sino algunas que nos hacen sentir mejor y otras peor pero que todas son legítimas. Ahora, el trabajo llega cuando en un intento de ayudarles a ser más asertivos podemos cambiar la forma en la que los niños interpretan esas emociones.



2.2.3. Beneficios de la asertividad en la infancia

Terminamos explicándote cuáles son las ventajas del desarrollo de la comunicación asertiva infantil:

- Mejora la autoimagen personal.
- Reduce los niveles de ansiedad.
- Aumenta la autoaceptación y el respeto hacia uno mismo y los demás.
- Transmite bienestar emocional.
- Crece la empatía.
- Multiplica la eficacia de la comunicación y el logro de objetivos.
- Mejora la capacidad de expresar los propios sentimientos.

La asertividad se convierte en un pilar fundamental para la obtención de la regulación emocional en los niños al proporcionarles un medio efectivo para expresar sus sentimientos de manera clara y respetuosa. Al aprender a comunicar sus emociones de forma directa, los niños adquieren la capacidad de comprender y procesar sus propios estados emocionales, lo que contribuye a una mayor autoconciencia. Además, al establecer límites y expresar sus necesidades de manera asertiva, los niños desarrollan un sentido de control sobre su entorno y experimentan una disminución en el estrés asociado con la represión de emociones no expresadas. La asertividad también facilita la resolución positiva de conflictos, enseñándoles a abordar las situaciones difíciles de manera constructiva, promoviendo así la regulación emocional y la armonía en sus relaciones interpersonales.

2.3. Identificación de emociones en niños

A lo largo de nuestra vida y desde el nacimiento, los seres humanos no dejamos de aprender. Pero sin duda alguna los mayores y más importantes aprendizajes se llevan a cabo durante la infancia y la adolescencia.

Uno de los aprendizajes más relevantes tiene que ver con la manera de relacionarse con uno mismo, así como con aprender a reconocer los propios pensamientos, creencias y emociones. Se trata de algo que requiere de aprendizaje, y en algunos casos pueden existir dificultades para reconocer y gestionar las propias emociones.

2.3.1. La emoción y su reconocimiento

Como vimos anteriormente, **las emociones tienen un origen neurobiológico, y tienen su origen en la activación del sistema límbico, pero también se ven fuertemente influenciadas por nuestras vivencias y aprendizajes vitales.**

De hecho, tal y como hemos comentado se trata de reacciones ante lo que sucede en nuestra vida, las cuales activan nuestro organismo y nos predisponen a la acción, motivándonos y favoreciendo que actuemos de determinada manera y nos permiten a su vez vincularnos a los demás.

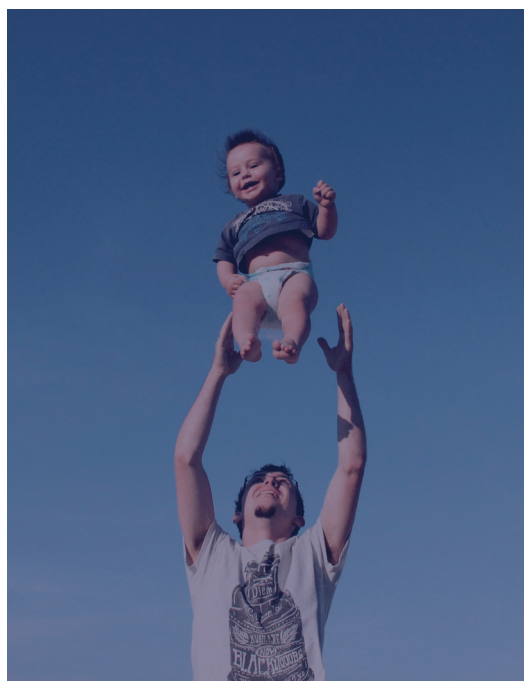
Recordemos que todas ellas nos resultan profundamente adaptativas y han permitido que nuestra especie pueda haberse desarrollado y sobrevivido hasta el momento. Difieren de los sentimientos en que estos se mantienen en el tiempo y surgen de la concienciación y elaboración cognitiva de las emociones y su vinculación con las causas de su aparición.

Podemos encontrar y experimentar una gran diversidad de emociones, y muchas de ellas tienen características o maneras de expresarse que hacen que en ocasiones puedan confundirse entre sí.

A lo largo de nuestro desarrollo y según las vamos experimentando, dichas emociones van siendo cada vez más fáciles de reconocer, pero lo cierto es que el mero reconocimiento de las propias emociones es una habilidad que precisa entrenamiento, y para la que puede precisarse de ayuda externa.

El reconocimiento de emociones entraría dentro de la habilidad cognitiva básica conocida como **conciencia emocional**, la cual se define como la **capacidad de captar y reconocer las emociones propias y ajenas y ser capaces de clasificarlas e identificarlas con un nombre o dentro de una categoría básica.**

La conciencia emocional es uno de los principales componentes que busca de la educación emocional, la cual permite el afrontamiento de las problemáticas del día a día, ser capaces de comprender, reaccionar y adaptarse el entorno y generar una identidad y autoestima propias sanas.



2.3.2. ¿Cómo ayudar a los niños de reconocer sus emociones?

La conciencia emocional o reconocimiento de las propias emociones es una habilidad básica que por norma general se va desarrollando naturalmente desde la infancia, pero que requiere de un proceso de aprendizaje en el que la dotación de apoyos externos podría ser útil.

Desgraciadamente, en la educación formal habitual existe por lo general poco apoyo al desarrollo o formación de esta habilidad, con lo que a menudo la capacidad de reconocer las emociones puede quedar relegada como algo secundario y que depende más bien del propio sujeto y las vivencias y aprendizajes que adquiera de familia y amigos.

A continuación, les proporcionamos algunos ejemplos de maneras en que podemos ayudar a los niños a reconocer sus emociones mediante el aprendizaje cotidiano.

1. Hablar sobre las emociones

Es esencial que los niños inicien el proceso de reconocimiento emocional compartiendo abiertamente con adultos y personas de su entorno sus sensaciones y deseos. Para lograr esto, es importante definir las emociones de manera simple y comprensible, evitando conceptos abstractos. Proporcionar ejemplos concretos relacionados con su entorno y experiencias cotidianas facilita aún más la identificación emocional.

2. Poner ejemplos de situaciones

El fortalecimiento de la comprensión emocional se potencia al utilizar ejemplos específicos de situaciones que puedan generar cada tipo de emoción. Es crucial destacar que una misma situación puede desencadenar respuestas emocionales variadas en diferentes personas. Esta comprensión sutil ayuda a los niños a apreciar la diversidad de experiencias emocionales.

3. Expresiones faciales: emoticones, fotografías y dibujos

La identificación de expresiones faciales se convierte en una herramienta poderosa mediante el uso de dibujos, fotografías o emoticones simples que representen gestos asociados a distintas emociones. Estos recursos visuales permiten a los niños no solo reconocer, sino también recordar y asociar las manifestaciones físicas de cada emoción.

4. Mímica e imitación

Entender las emociones implica no solo observarlas, sino también experimentarlas activamente. La práctica de diferentes gestos y expresiones asociados a diversas emociones, ya sea en colaboración con un adulto o frente a un espejo, facilita que los niños internalicen y reconozcan las sensaciones físicas vinculadas a cada emoción.

5. Vídeos y películas

El uso de películas infantiles, además de ser altamente atractivo para los niños, ofrece una rica fuente de situaciones emocionales. Al identificarse con personajes que experimentan diversas emociones, los niños pueden internalizar estas representaciones y aprender a identificar expresiones físicas y emocionales que revelen la presencia de una emoción específica.

6. Expresar las sensaciones con palabras

Aprender a expresar las emociones con palabras es una habilidad valiosa para el desarrollo emocional. Los adultos pueden convertirse en modelos al comunicar sus propios sentimientos, ya sea mediante gestos o verbalmente, enseñando a los niños a identificar y describir sus propias emociones con precisión y claridad.

7. No recriminar ni censurar emociones

En lugar de categorizar las emociones como positivas o negativas, es crucial guiar a los pequeños para que comprendan que todas las emociones son naturales y desempeñan un papel importante en su desarrollo. Evitar la censura o la recriminación permite que los niños se sientan seguros al explorar y expresar sus emociones sin temor al juicio.

8. Teatralizar situaciones generadoras de emociones

La representación teatralizada de situaciones emocionales ofrece a los niños la oportunidad de experimentar y reflexionar sobre las emociones que surgen. Esta práctica no solo refuerza la conexión entre las sensaciones emocionales y las respuestas fisiológicas o mentales, sino que también fomenta la empatía al comprender las experiencias emocionales de los demás.

9. Describir situaciones para explorar emociones

Presentar situaciones emocionales mediante dilemas éticos o descripciones desafiantes permite reflexionar sobre las emociones que podrían experimentar en esas circunstancias. Aunque las respuestas pueden variar, este ejercicio fomenta la identificación y comprensión de las propias emociones en situaciones similares, promoviendo así la empatía y la autorreflexión emocional.



Y es que, la capacidad de reconocer y poner nombre a las emociones es el primer paso hacia la autorreflexión emocional. Al comprender qué están sintiendo, los niños adquieren la capacidad de regular esas emociones, evitando reacciones impulsivas o desproporcionadas. Este proceso de autorregulación emocional es esencial para construir relaciones saludables, tomar decisiones informadas y afrontar los desafíos diarios con resiliencia.

Las estrategias detalladas en este manual no solo buscan la identificación y comprensión de las emociones, sino que también buscan proporcionar a los niños las herramientas necesarias para regular y gestionar esas emociones de manera positiva. Al fomentar la expresión abierta, la empatía y la comprensión de la diversidad emocional, estamos capacitando a los menores para desarrollar habilidades fundamentales que les servirán a lo largo de toda su vida. La regulación emocional se convierte así en un componente esencial para el bienestar emocional y el éxito en diversos aspectos de su crecimiento personal y social.

2.4. Importancia de las técnicas de respiración y relajación

Los niños, al igual que los adultos, pueden enfrentarse a situaciones que despiertan emociones intensas como el miedo, la angustia, el enfado o la rabia. La habilidad para identificar estas emociones y gestionarlas adecuadamente es esencial para el desarrollo emocional saludable de los niños. Ante este desafío, surge la pregunta crucial: ¿Cómo podemos acompañarlos en este viaje hacia la autorregulación emocional?

Aquí es donde entra en juego la importancia de ciertas técnicas que nos ayudarán a lograrlo: **La respiración y relajación.**

La relajación y la respiración van de la mano, siendo la respiración una herramienta poderosa para contrarrestar las emociones desagradables. Desde temprana edad, la relajación, de una forma u otra, ha estado presente desde los mismos inicios de la cultura humana. Incluso cuando son bebés, los niños ya experimentan el beneficio de estrategias de relajación facilitadas por los adultos, como el contacto físico reconfortante con la madre, el suave balanceo o la melodía tranquila de la música. Lo que está generando consciente o inconscientemente tranquilidad y seguridad en su pequeño, en definitiva logra relajarlo.

Así mismo, enseñar a los niños técnicas de respiración específicas, como la respiración abdominal o la consciente, se convierte en un pilar fundamental para que desarrollen la capacidad de regular su estado emocional de manera independiente.

A medida que los niños crecen, se torna esencial guiarlos en el aprendizaje de estas técnicas, permitiendo que desarrollen la capacidad de autorregularse emocionalmente. La meta última es empoderar a los niños para que, por sí mismos, puedan manejar diversas situaciones y que estas técnicas se conviertan en un recurso propio al que puedan recurrir intuitivamente.

La práctica conjunta de dichas técnicas no solo beneficia la salud emocional individual del niño, sino que también se convierte en un marco propicio para fortalecer los vínculos entre padres e hijos. Además, sirve como un modelo de regulación emocional, donde los adultos demuestran de manera tangible cómo afrontar y gestionar las emociones, proporcionando un ejemplo valioso para los más pequeños.

Para optimizar el aprendizaje de estas estrategias, es imperativo que las técnicas de relajación y respiración se introduzcan en momentos de calma. Este enfoque proactivo facilita la aplicación efectiva de las técnicas cuando surgen situaciones que provocan malestar emocional. Similar a aprender a montar en bicicleta, es más efectivo comenzar en terreno llano antes de aventurarse en caminos más desafiantes. Establecer este fundamento en la tranquilidad les proporciona a los niños la confianza y la destreza necesarias para aplicar estas técnicas en momentos más exigentes.

Encontrar un espacio para la práctica diaria, antes de ir a dormir, por ejemplo, ayuda a los niños y niñas a disminuir los niveles de actividad y aprender nuevas herramientas para la gestión del malestar emocional.

Haremos hincapié primeramente en la relajación, para luego introducir poco a poco la respiración:

2.4.1. ¿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 displacenteras (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 displacenteras 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.

2.4.1.1. Beneficios específicos

Son cada vez más los beneficios que aporta la relajación en los niños. No todos van a responder por igual a todas las técnicas de relajación, por eso es importante probar varias y ver cuál es la que mejor se adapta a sus necesidades y al niño en sí. De todos modos, he de decir que ninguna es contraproducente, ya que todas hacen que, en mayor o menor medida, el niño aprenda a regular sus emociones.

Algunos de los beneficios de las técnicas de relajación para niños son:

- Disminuir la tensión muscular
- Aumenta la confianza y autoestima del niño
- Mejora la circulación sanguínea
- Control de sus emociones, especialmente las que producen mucha activación como el enfado
- Ayuda al niño a concentrarse
- Mejora la calidad de aprendizaje
- Reduce la ansiedad
- Logra mejorar la calidad del sueño

Con todo esto, el bienestar que presentan nuestros pequeños mejora notablemente.

2.5. Técnicas de relajación/respiración según la 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.

A continuación, exponemos las diferentes técnicas de relajación según edad para pasar después a una explicación de las mismas.

- 1. Primera infancia (0 a 2 años):** En esta etapa, son los padres los que deben encargarse de las técnicas de relajación, ya que los niños son poco autónomos.
- 2. Primera infancia (3 a 6 años):** Se inicia la relajación básicamente como un juego.
- 3. Infancia (de 7 a 9 años):** En esta etapa pueden introducirse técnicas simples y otras más estructuradas. Recomendamos probar con la progresiva [tensión-distensión] y con la autógena. Hay que adaptar la técnica a la edad del niño.
- 4. 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.
- 5. Adolescencia (13 a 17 años):** 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.

Con todo esto, el bienestar que presentan nuestros pequeños mejora notablemente.

2.5.1. Técnicas específicas

Primera infancia (0 a 2 años): Ejercicios de relajación en niños de 0 a 2 años

- **Masajes.** Los masajes con aceite en un entorno relajado, con buena temperatura ambiente, mejoran la ansiedad del bebé. Podemos aprovechar los momentos más tranquilos del día para darle esos masajes, sobre todo en las manos y en los pies, que es donde están las terminaciones nerviosas que rápidamente activan el nervio vago. Así mantendremos sus emociones más reguladas y controlaremos que no llegue a esos picos de agitación.
- **Música relajante.** Desde siempre se ha sabido que la música es capaz de modificar el estado de ánimo de las personas, y esto se cumple, más si cabe, cuando son bebés. La música relajante hace que el cerebro se vaya olvidando del motivo de su estrés o angustia. Por eso la musicoterapia es útil en todas las fases del niño y del adulto.

Primera infancia (3 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 pequeños, 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.

- **Cuentos:** Se puede 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 reirse de ella. La tortuga fue llegando poco a poco, pero, cuando llegó, la liebre se había dormido...

Te lo dejamos aquí, por si no lo tienes:

La liebre y la tortuga

Había una vez una liebre muy vanidosa que se pasaba todo el día presumiendo de lo rápido que podía correr.

Cansada de siempre escuchar sus alardes, la tortuga la retó a competir en una carrera.

—Qué chistosa que eres tortuga, debes estar bromeando—dijo la liebre mientras se reía a carcajadas.

—Ya veremos liebre, guarda tus palabras hasta después de la carrera—respondió la tortuga.

Al día siguiente, los animales del bosque se reunieron para presenciar la carrera. Todos querían ver si la tortuga en realidad podía vencer a la liebre.

El oso comenzó la carrera gritando:

—¡En sus marcas, listos, ya!

La liebre se adelantó inmediatamente, corrió y corrió más rápido que nunca. Luego, miró hacia atrás y vio que la tortuga se encontraba a unos pocos pasos de la línea de inicio.

—Tortuga lenta e ingenua—pensó la liebre—. ¿Por qué habrá querido competir, si no tiene ninguna oportunidad de ganar?

Confiada en que iba a ganar la carrera, la liebre decidió parar en medio del camino para descansar debajo de un árbol. La fresca y agradable sombra del árbol era muy relajante, tanto así que la liebre se quedó dormida.

Mientras tanto, la tortuga siguió caminando lento, pero sin pausa. Estaba decidida a no darse por vencida. Pronto, se encontró con la liebre durmiendo plácidamente. ¡La tortuga estaba ganando la carrera!

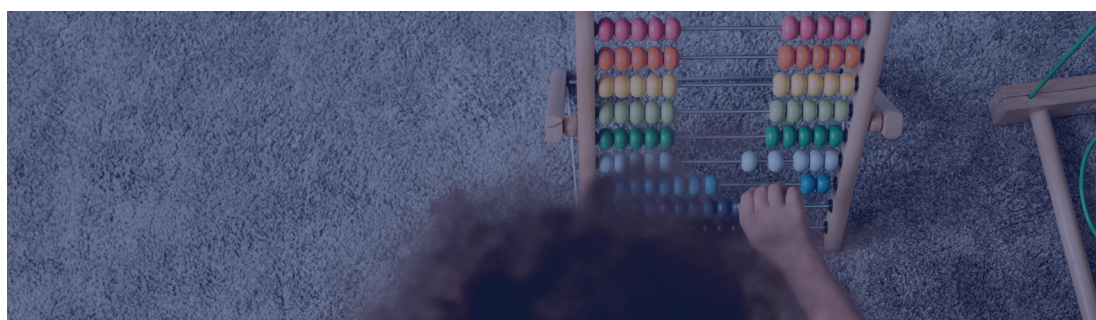
Cuando la tortuga se acercó a la meta, todos los animales del bosque comenzaron a gritar de emoción. Los gritos despertaron a la liebre, que no podía dar crédito a sus ojos: la tortuga estaba cruzando la meta y ella había perdido la carrera.

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 con 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 bien el día...

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-silenció; tenso-relajado, etc].

- **Juguetes.** 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. Todo lo que sea sensorial les ayudará a relajar más rápido.
- **Ejercicio de la hormiga.** Se trata de una técnica de respiración en la que diremos al niño que se imagine que es un animal muy pequeño como la hormiga y debe respirar como ella. Después, el lado opuesto, debe imaginarse que es un animal grande como el león. Damos la instrucción de que la hormiguita respira lenta y profundamente, mientras que el león lo hace rápido y fuerte. Seguidamente, podemos preguntarle cuál le ha gustado más y le ha dejado más tranquilo para que, de esta forma, aprenda que la manera correcta de respirar es la de la hormiga.
- **Ejercicio del globo.** Este ejercicio suele funcionar muy bien. Consiste en que el niño debe llenar sus pulmones de todo el aire que pueda, para después exhalarlo lentamente en el globo. En esta técnica del globo, le pedimos que lentamente se vaya 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].



Infancia (de 7 a 9 años)

Aquí los niños ya van siendo más dueños de sí mismos, de sus emociones y de su cuerpo. Por tanto, estas técnicas de relajación para niños más mayores van tornándose más complejos. Ya podemos explicarle por qué realizamos estos ejercicios (para calmar su enfado, su ansiedad), así como explicarles en un lenguaje adecuado lo que creamos necesario o ponerle ejemplos de situaciones en las que nosotros hemos pasado por lo mismo.

- **Pintar mandalas.** Colorear mandalas tiene muchos beneficios. Entre ellos, promueve la paciencia, desarrolla la concentración y propicia un momento tranquilo, ya que es un trabajo delicado.
- **El robot y el muñeco de trapo.** En este ejercicio damos la instrucción de que imaginen que el robot está fabricado con metal y es rígido, mientras que un muñeco de trapo es blando y flexible. Después, le decimos que debe hacer de robot de forma que sus músculos se tensen, para después imitar a un muñeco de trapo y dejar que todas sus extremidades se relajen.

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. Eso sí, lo importante es hacerlo en momentos del día tranquilos y de calma.

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 cómo 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. 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 menor, 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.

- **Relajación muscular progresiva de Jacobson:** a partir de los 9 años, e incluso antes, podemos empezar a utilizar esta técnica. Enseñarle al niño a practicarla de forma constante es lo que hará que sea de lo más efectiva. Al final de la capacitación haremos el ejercicio práctico para que puedan visualizar cómo se realiza.

Lo primero, pedimos al niño que se sienta en una posición cómoda y que extienda las manos sobre las rodillas. Al inicio, haremos un entrenamiento dándole la instrucción de cada parte del cuerpo.

1. Debe cerrar los puños de las manos muy muy fuerte hasta sentir tensión.
2. Después mantenerla durante 10 segundos, y relajar suavemente.
3. Hombros: se encogen hasta las orejas, se mantiene la tensión durante 10 segundos, y se va liberando poco a poco...
4. Cuello: se lleva al mentón del pecho y después se relaja.
5. Boca: se abre la boca, se extiende la lengua, y relajamos.
6. Respiración: inspirar profundamente durante unos segundos, y después expirar muy despacio.
7. Espalda: se inclina la espalda hacia adelante, se mantiene la posición y se recupera.
8. Pies: se estiran los dedos como si quisiéramos ponernos de puntillas, aguantamos y recuperamos la posición.

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 son 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.

Adolescencia (13 a 17 años)

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 cuál de ellas le resulta más cómoda y eficaz. Igualmente, debe aprovechar cualquier situación cotidiana para practicar los recursos de afrontamiento.

Algunas técnicas mencionadas:

La relajación pasiva

Esta técnica se diferencia de la progresiva [la de Jacobson], 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:

Estás 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 de qué forma estos músculos se van volviendo cada vez más relajados, más tranquilos, más calmados...

Ahora focaliza la atención más arriba, en tu antebrazo derecho; nota la manera en que 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, 1974), proponen la inclusión de instrucciones autógenas para consolidar el proceso de relajación: *Estás 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 la forma en que 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 llegar a 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.



Relajación autógena

Esta técnica fue estructurada inicialmente por Schultz [1932]. 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 que la persona esté situada en posición cómoda:

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 la forma en que 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... Imagínate que estas tumbado sobre la arena caliente, en la playa [u otro], siente que tu brazo toca la arena cálida.*

Repite tú 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 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...; 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.).



Respuesta de relajación

Este método fue desarrollado por Benson (1975) 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 [tomar 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.

Aplicaciones:

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 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, contrólate, 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 de 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.

