



Preuniversitario UC enseña a sus alumnos técnica de relajación progresiva

Método Jacobson permite a los jóvenes calmarse antes de rendir la PAES

ÓSCAR VALENZUELA

Aceleración del ritmo cardíaco, tensión corporal, sudoración excesiva o insomnio son algunas de las formas físicas en que se manifiesta el estrés. Si se le suma una dosis de ansiedad, por la incertidumbre de lo que viene, se tiene una idea aproximada del cuadro que podrían estar experimentando algunos de los 294.000 jóvenes que están a pocos días de comenzar a rendir la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES).

“Algunas de estas manifestaciones del estrés no son negativas. Al contrario, me ponen en alerta frente a una situación puntual que me demanda más energía y las puedo usar a mi favor”, aclara Claudia Madrid, psicóloga y jefa del Departamento de Asesoría Vocacional y de Estudios del Preuniversitario UC. El tema es aprender a controlar las emociones y que no se desborden.

Para eso, en el Preuniversitario UC realizan talleres a sus alumnos durante todo el año con una batería de herramientas que ayudan a enfrentar situaciones estresantes. Entre ellas está la técnica de relajación progresiva de Jacobson, como se denomina por su creador, el médico estadounidense Edmund Jacobson, que la ideó en 1929.

La idea de esta estrategia es contraer sucesivamente distintos grupos de músculos y relajarlos de forma voluntaria.

“Ayuda a reducir la ansiedad. Llevo mi respiración hacia la tensión y distensión de los músculos. De esta forma disminuye la preocupación y el temor a lo que pueda pasar. También permite enfocarme mejor, lo que es crucial para resolver problemas, y aumentar la sensación de seguridad y control”, destaca la profesional.

En su forma ideal la técnica requiere, al menos, 40 minutos de aplicación, aunque existen formatos más acotados. “Se necesita estar en un ambiente tranquilo, sentarse en una silla en una postura cómoda, con los pies apoyados en el suelo, o también estar acostado”, señala.

Se trabaja con cuatro grandes grupos musculares: manos, antebrazos y bíceps; cabeza, cara, cuello, nariz, ojos y mandíbula; tórax, estómago y zona lumbar; por último, muslos, nalgas, pantorrillas y los pies.

“Lo que hacemos en cada paso es tensar y soltar durante cinco a siete segundos cada uno de estos grupos musculares y voy notando cuáles están más tensos, tomo conciencia de la musculatura”, describe Claudia Madrid.



La técnica Jacobson divide el cuerpo en cuatro áreas de músculos y consiste en series de tensión y relajación.

Se comienza concentrado en la respiración, se inhala profundamente, se sostiene unos segundos y luego se exhala mientras se realiza trabajo para cada área corporal. Por ejemplo:

Cabeza y cuello: cerrar los ojos con fuerza, tensionar la frente, fruncir el ceño, elevar las cejas y relajar. Levantar las comisuras de los labios, estirarlos como si fuera a dar un beso, abrir la boca al máximo y luego cerrar. Llevar la cabeza hacia atrás, luego presionarla contra el pecho. Moverla hacia los lados. Levantar los hombros y dejarlos caer.

Espalda y tórax: arquear la espalda manteniendo una respiración profunda por unos segundos y relajar. Sentir la tensión en la zona abdominal y soltar.

Brazos y manos: cerrar los puños, sintiendo la tensión en los dedos, abrir lentamente.

Piernas: estirar las piernas, tensionando desde el glúteo hacia abajo. Elevarlas y extender los dedos de los pies. Presionar los glúteos.

El ombligo

Si bien la relajación de Jacobson requiere un tiempo de práctica para

obtener plenamente sus beneficios, aclara la psicóloga, la parte central de su empleo es la respiración y eso se puede realizar de forma express con la técnica de la respiración diafragmática. “La puedo aplicar en cualquier situación, mientras voy en la micro, en el auto o si estoy en un bloque durante la PAES”, cuenta.

“Inhalo contando hasta cuatro y la clave es concentrarme en el ombligo. Tengo que imaginar que dentro de mi estómago hay un globo, que cuando yo inhalo se infla, puedo verlo si estoy acostado o sentado. Mis hombros no se levantan y mi respiración está en el estómago”, señala.

Otro consejo express: cómo respirar cuando se queda en blanco en medio de la prueba.

“La exhalación tiene que doblar en tiempo a la inhalación. Entonces, exhalo contando hasta ocho. El mantener los pulmones vacíos es lo que induce a esta activación del sistema parasimpático, que produce un estado de calma y tranquilidad”, asegura.

Hay que repetir el ciclo al menos cuatro veces y se puede hacer las veces que sea necesario, plantea. “Si estoy en la PAES y noto que estoy hiperventilado, repito la secuencia. Lo ideal es que lo haga antes, para que mi organismo esté familiarizado con

el beneficio de esa respiración”, dice la psicóloga.

Mayor serenidad

Pablo Salinas, neurólogo de la Clínica Quilín de la Universidad de Chile, reafirma los beneficios de la técnica Jacobson.

“Los ejercicios de contracción y relajación generan una actividad muscular que termina generando una liberación de distintas sustancias en el sistema nervioso central, que ayudan a aumentar la percepción de placer y bajar la angustia, que son las endorfinas, como cualquier otro ejercicio físico”, sostiene.

“Por otro lado, la hiperventilación asociada a los ejercicios permite una mejor oxigenación y una baja de la acidez de la sangre en un grado leve, lo que redundará en mayor relajación muscular y también un juego de neurotransmisores que ayuda a bajar la angustia”.

“Además, la experiencia psíquica de hacer estos ejercicios y mejorar la autopercepción del cuerpo permite que la persona se haga más consciente de sí misma y, con eso, sentir mayor tranquilidad al percibir mayor control de su cuerpo y de la situación, lo que redundará en mayor serenidad a la hora de enfrentarse a situaciones estresantes como la PAES”, indica.

MAURICIO QUEZADA