



UNIVERSIDAD ESTATAL DEL VALLE DE ECATEPEC

Licenciatura en Gerontología

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN PARA LOS ADULTOS MAYORES

Profesora Angélica María Razo González

**LA MEDITACIÓN ES EL ARTE O LA
TÉCNICA DE ACALLAR LA MENTE PARA
QUE SE SILENCIE LA INTERMINABLE
CHARLA QUE, POR REGLA GENERAL,
LLENA NUESTRA CONSCIENCIA.**

BRIAN WEISS

La meditación requiere práctica y paciencia (de hecho, esta última se genera al meditar)

En la calma de la mente silenciosa la persona que medita se convierte, primero en un observador, después alcanza cierto grado de desapego, y la final, percibe un grado de consciencia superior.

**Nos pone en contacto con nuestro
verdadero ser**

Para meditar tener en cuenta

- El presente es el único momento en que podemos encontrar la felicidad y la alegría
- La meditación nos aleja de la consciencia rutinaria
- Enfocar la vida de diferente forma nos desarrolla “visión interior”
- Permite valorar lo importante
- Vivir el presente con todos los sentidos
- Recupera la sanación espiritual a través de las emociones que nutren

Técnicas de Meditación

Objetivo es encontrar y mantener el sentido de la existencia, controlar la mente y utilizarla para la reflexión, el autoconocimiento y la contemplación

- **Concentración**
- **Relajación**
- **Visualización**
- **Observación del Yo**
- **Regresión**
- **Silencio y Ayuno**

Meditación para sanar la mente

- Técnica de la concentración
- Concentrarse significa enfocar su conciencia sobre un sujeto u objeto sin volver su atención a ningún otro lado.
- La concentración es atención, un proceso de vigilia mental y de control sobre el contenido de la mente
- Se trata de observar el pensamientos y estudiarlo
- La DANZA, la MÚSICA, la ORACIÓN, el TAI CHI CHUAN y la YOGA propician la práctica de la concentración y la meditación

Comenzar a meditar

1. Siéntese de manera confortable
2. Cierre los ojos
3. Relájese
4. Afloje los músculos
5. Concéntrese en su respiración
6. Localice las zonas que permanezcan tensas
7. Repítase “todo está bien, todo está en paz, relájate y tranquilízate”
8. Pida a cada músculos que se libere de la tensión y la rigidez
9. Permita que los pensamientos dispersos se dispersen
10. Viva este momento con intensidad, déjese ir y ríndase

Desarrollo de una **psiconeuroinmunología**

- ✓ Técnicas de relajación - reducen el estrés

Liberan tensión, energía trae vitalidad a las acciones

Los sentidos acentúan su capacidad perceptiva y responden con claridad.

- ✓ Técnicas de visualización - concentra o dirige la meditación hacia un punto específico, apoya al sistema inmunológico

Por lo general la palabra relajación...

Describe un abanico de sensaciones, emociones y comportamientos:

- ✓ Sentimientos de placer, control y confianza en uno mismo
- ✓ Emociones como la calma, la risa y la tranquilidad
- ✓ Actividades corporales como descanso, hacer ejercicio, darse masaje, bañarse
- ✓ Actividades psico-sociales como escuchar música, comer, beber alcohol, compartir
- ✓ La práctica específica de técnicas de relajación

Definición de relajación

Ryman (1995)

“un estado de conciencia
caracterizado por
sentimientos de paz y
liberación de la tensión, la
ansiedad y el miedo”

Por lo tanto la relajación tiene dos dimensiones

1. Física (Músculos laxos)

Teorías Fisiológicas / Métodos físicos

2. Mental (Pensamientos de calma)

Teorías Psicológicas / Métodos
psicológicos

Propósitos de la Relajación

- Titlebaum (1988)
 1. Como **medida preventiva**: protege los órganos de desgaste innecesario por enfermedad o estrés.
 2. Como **tratamiento**: Ayuda a aliviar el estrés de quienes sufren dolencias. Facilita los mecanismos de curación innatos.
 3. Como **habilidad de afrontamiento**: Calma la mente y hace que el pensamiento sea más claro y eficaz.

¿Cómo se propicia el estado de relajación?

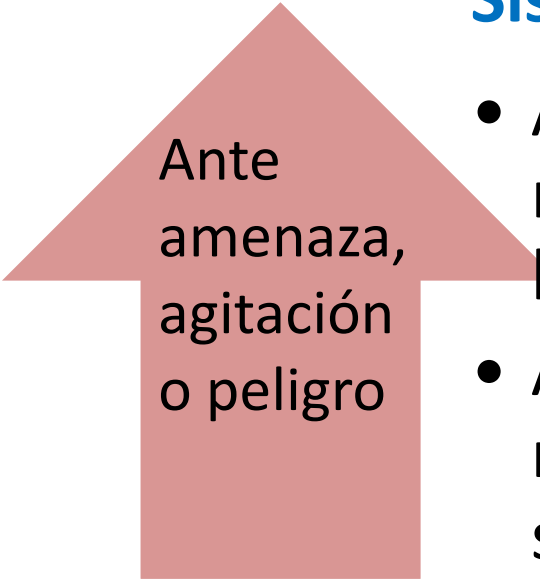
➤ Teorías fisiológicas

Explican los sistemas corporales relacionados con el estrés y la relajación:

- ✓ Sistema nervioso autónomo
- ✓ Sistema endócrino
- ✓ Sistema músculo-esquelético

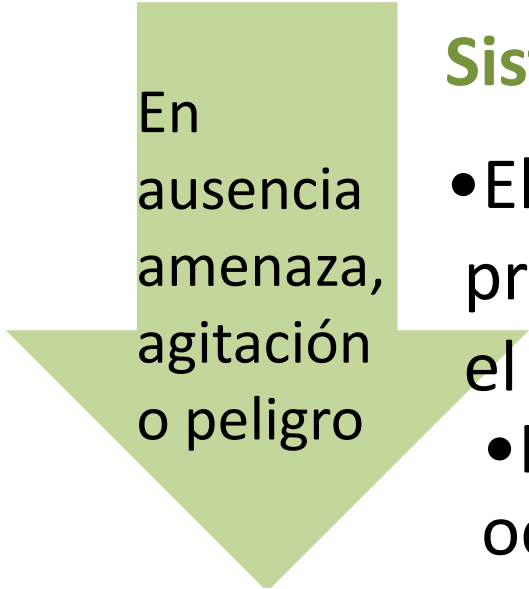
Sistema Nervioso Autónomo

Sistema Nervioso Simpático



Ante
amenaza,
agitación
o peligro

- Aumenta la actividad del corazón y redistribuye la sangre desde las vísceras hasta los músculos voluntarios
- Aumenta: frecuencia cardiaca y respiratoria, tensión arterial, agudeza sensorial, glucosa en sangre, sudor.



En
ausencia
amenaza,
agitación
o peligro

Sistema Nervioso Parasimpático

- El sistema simpático pierde su predominio y el parasimpático asume el control
- Invierte la actividad fisiológica ocasionada por el sistema simpático.

Sistema Endócrino y glándulas suprarrenales

Producen hormonas que modifican la función de los órganos internos en respuesta a los estímulos ambientales.

- ✓ Ante una situación de peligro o estrés, se liberan neurotransmisores como catecolaminas adrenalina, noradrenalina y hormonas como corticotropina para producir cortisol que aumentan el estado de alerta y el aporte de energía a los músculos.
- ✓ Cuando la situación pasa y la respuesta del estrés ya no es necesaria, se libera acetilcolina para reestablecer el equilibrio del sistema nervioso autónomo.

Sistema musculo-esquelético

- La **liberación de tensión** de la musculatura esquelética tiene un **efecto calmante** sobre la mente.
- Jacobson (1938) ideó un método de relajación progresiva que consiste en la tensión-distensión diseñado para liberar la conciencia de las sensaciones musculares.
- Permite al individuo desarrollar la habilidad para liberar tensión voluntariamente.

¿Cómo se propicia el estado de relajación?

➤ Teorías psicológicas

Explican el papel de la mente en la relajación

- ✓ Teoría cognitiva
- ✓ Teoría conductual
- ✓ Teoría congitivo-conductual

Teoría cognitiva

Los psicólogos cognitivos consideran **el sentimiento como una función del pensamiento**. Nuestra forma de interpretar lo que nos sucede determina cómo nos sentimos por ello.

- Ellis (1976) atribuye buena parte de la ansiedad a las reacciones irracionales.
- Beck (1984) establece que la angustia está provocada por pensamientos erróneos.
- ✓ La reconstrucción cognitiva busca “combatir los patrones de pensamiento contraproducentes reordenando las percepciones, valores y actitudes”.

Teoría conductual

- Los psicólogos conductistas consideran que el comportamiento está condicionado por los sucesos del entorno.
- La conducta está determinada por un sistema de refuerzos.
- ✓ Los métodos conductuales incluyen la relajación muscular, la distracción, la exposición gradual y el perfeccionamiento de las habilidades sociales (Asertividad, Alberti y Emmons, 1970).

Teoría cognitivo-conductual

- Promover un **cambio conductual por medio de la reestructuración de los pensamientos conscientes.**
- La conducta está determinada por el diálogo interno de las personas.
- ✓ Michenbaum y Cameron (1983). Proponen el manejo de tres etapas:
 1. **Educativa** (desarrollo de la conciencia de los pensamientos, sentimientos, sensaciones y comportamientos).
 2. **Reestructurar el diálogo interno** convirtiendo las reacciones y negativas en positivas y practicar habilidades de afrontamiento, solución de problemas, asertividad, distracción y relajación.
 3. Las **nuevas reacciones y habilidades** se ejercitan mediante el ensayo mental, los juegos de roles y la exposición gradual.

La relajación frente a la ansiedad

La ansiedad puede manifestarse de forma:

1. somática (fisiológica)
2. cognitiva (psicológica)
3. conductual (a través de la acción)

Métodos para manejo de ansiedad

Existen dos posiciones:

La primera establece **distintos métodos**, de acuerdo al tipo de ansiedad.

La segunda establece **métodos unitarios** e integrales.

Tipos de ansiedad y métodos de relajación

Somática		Relajación progresiva Relajación aplicada Método de Mitchell Respiración
Cognitiva		Reestructuración cognitiva Visualización Autoafirmaciones Meditación
Conductual		Relajación conductual Habilidades sociales
Cognitiva y somática		Relajación autógena
Las teorías unitarias proponen que la ansiedad no se da en un sistema que separe cuerpo-mente		Todo método provoca un efecto de relajación inespecífico. Respuesta de relajación de Benson Relajación progresiva de Jacobson

ABC de la relajación (Smith 1996)

Attentional Behavioural Cognitive relaxation model

Identifica 15 estados de relajación:

1. Somnolencia
2. Abandono de uno mismo
3. Relajación física
4. Sosiego mental
5. Descanso/renovación
6. Tranquilidad/paz
7. Distanciamiento positivo
8. Vigor energético
9. Gozo
10. Gratitud y Amor
11. Misterio
12. Sobrecogimiento y asombro
13. Eternidad/ausencia de límites
14. Infinito
15. Conciencia

- Cada técnica de relajación provoca sus propias reacciones o la combinación de reacciones de los 15 estados de relajación propuestos por Smith.
- En conclusión la **relajación es un estado complejo y diferenciado que contiene diversos elementos fisiológicos, cognitivos y espirituales**

Aspectos generales de las técnicas de relajación

- ✓ Entorno (tranquilo, cálido, sin interrupciones)
- ✓ Confidencialidad (Nada se comenta fuera de las sesiones)
- ✓ Posición (Acostado boca arriba, sentado o reclinado)
- ✓ Presentación del método a los participantes
- ✓ Desarrollo (elegir la técnica, cuidar tono, ritmo y volumen de voz)
- ✓ Finalización (Terminación gradual y reflexión)

Aspectos generales de las técnicas de relajación

- ✓ Puesta en común (dar oportunidad de expresar emociones y contar experiencias)
- ✓ Práctica en casa (sesiones diarias de 15 minutos)
- ✓ Número de sesiones (entre seis y quince sesiones para aprender la técnica)
- ✓ Formador e instructor de apoyo
- ✓ Planificación de las sesiones

Características del instructor

- Formación básica como profesional de la salud
- Experiencia con el tipo de grupo
- Organizar reuniones con un supervisor
- Reconocer que las sesiones de relajación no el tratamiento, sino un apoyo

Además debe:

1. Estudiar de antemano el método
2. Experimentar el método consigo mismo
3. Practicar y preparar la sesión
4. Ser consciente de los riesgos y tomarlos en cuenta
5. Medir los resultados

Más información

Weiss Brian. (2010) Meditación. Cómo dejar atrás las tensiones y el estrés y alcanzar la paz interior. España. Ed. Vergara.

Payne A. Rosemary (2009) Técnicas de Relajación. Guía práctica para el profesional de la salud. Barcelona. Ed. Paidotribo.

GRACIAS