

## TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

### ➤ ENTRENAMIENTO EN AUTO-INSTRUCCIONES

Es una técnica cognitiva diseñada por Meichenbaum. Consiste en modificar el diálogo interno de la persona para facilitar el afrontamiento de una determinada tarea, situación o acontecimiento.

Se utiliza generalmente acompañado de otros procedimientos de modificación de conducta, sobre todo para niños es muy importante asociarlo con el modelado.

En niños el entrenamiento en auto-instrucciones suele comenzarse por el aprendizaje de instrucciones concretas relacionadas con una tarea específica que se va a realizar para, posteriormente, pasar a un entrenamiento en auto-instrucciones más generales o abstractas, situaciones o acciones.

Antes de comenzar el entrenamiento en auto-instrucciones se pide al niño que se auto-observe y registre el diálogo interno que mantiene mientras realiza una determinada tarea, conducta o se enfrenta a una situación. Es necesario, por tanto, enseñar al niño a analizar las distintas secuencias de acciones que llevan a una conducta meta determinada y qué tipo de autoverbalizaciones o autoinstrucciones pueden ser las más adecuadas en cada una de las secuencias.

#### PASOS Y VERBALIZACIONES:

1.- Definición del problema: ¿qué tengo que hacer? He de conocer que tengo que hacer exactamente. Ej. Resolver este problema de matemáticas.

2.- Aproximación al problema: ¿qué me piden que haga? ¿de cuantos elementos dispongo para realizar esta tarea? He de tenerlos todos en cuenta cuando comience a trabajar. Ej. Me piden que resuelva esta ecuación.

3.- Focalización de la atención: ¿qué datos concretos tengo? Tengo que prestar atención únicamente a lo que estoy haciendo en estos momentos y procurar no distraerme con ninguna otra cosa. Ej. Tengo el resultado y el valor de la x.

4.- Auto-refuerzo: tengo que felicitarme por las cosas que voy haciendo bien. Ej. Muy bien, estoy planteando bien el problema, estupendo.

5.- Verbalizaciones para hacer frente a los errores: si cometo un error puedo intentar corregirlo, y si no lo consigo, la próxima vez que lo intente, procuraré que me salga mejor. Ej: me he equivocado en este cálculo, no importa, puedo volver a repetirlo, voy a intentar ir despacio y fijarme bien para no equivocarme de nuevo.

6.- Auto-evaluación: Tengo que fijarme en cómo voy haciendo las cosas. Ej: ¿he resuelto bien el problema? Voy a comprobar todos los pasos, parece que sí está bien.

7.- Auto-refuerzo: tengo que felicitarme cuando he realizado bien el trabajo. Ej. Muy bien, lo he conseguido.

#### CONSIDERACIONES IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

1.- Comenzar el entrenamiento utilizando como tareas actividades de juego.

2.- Trabajar, a ser posible, con dos niños para que entre ellos puedan servirse de modelo.

- 3.- Respetar el ritmo que tenga el niño al elaborar las distintas instrucciones y estrategias de resolución de problemas que se deseen entrenar.
- 4.- Evitar que el niño utilice de memoria las auto-verbalizaciones que va entrenando, sin prestar atención a su contenido y a su utilidad.
- 5.- Procurar que el terapeuta resulte atractivo para el niño y mantenga con él buena relación para que pueda saberse lo que realmente está pensando y sintiendo.
- 6.- Cuando se trabaja con tareas que generan ansiedad, comenzar el entrenamiento con aquellas que provocan respuestas de baja intensidad.
- 7.- Trabajar con técnicas de imaginación que puedan ayudar al niño a llevar a cabo el entrenamiento en auto-instrucciones.
- 8.- Combinar el entrenamiento con técnicas de reforzamiento.

Otro modelo para utilizar esta técnica es el siguiente: es poder cambiar el discurso interno de los niños y a través de él modificar su comportamiento impulsivo. El entrenamiento puede realizarse también a través de una historieta en la que algún personaje cercano al niño actúa como modelo. Consta de las siguientes fases:

1. El adulto (padre o profesor) actúa como modelo y lleva a cabo una tarea mientras se habla a sí mismo en voz alta sobre lo que está haciendo (*modelado cognitivo*) verbalizando autorrefuerzos (*lo estoy haciendo bastante bien*) y autocorrecciones (*debo ir más despacio para no cometer errores*).
2. El niño lleva a cabo la misma tarea del ejemplo propuesto por el adulto bajo la dirección de las instrucciones de éste (*guía externa en voz alta*).
3. El niño lleva a cabo la tarea mientras se dirige a sí mismo en voz alta (*autoinstrucciones en voz alta*).
4. El niño lleva a cabo la tarea de nuevo mientras cuchichea las instrucciones para sí mismo (*autoinstrucciones enmascaradas*).
5. Por último el niño guía su propio comportamiento a través de autoinstrucciones internas mientras va desarrollando la tarea (*autoinstrucciones encubiertas*).

## ➤ TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

### 1.- Técnicas de respiración

La respiración es un aspecto muy importante para el aprendizaje de la relajación, es conveniente que el niño discrimine entre la respiración acelerada cuando se encuentra asustado o nervioso y la respiración profunda y acompasada que le va a permitir relajarse, para ello podremos realizar los siguientes ejercicios:

Hacer que el niño respire 10 veces de forma rápida y preguntarle ¿cómo te sientes? ¿te sientes débil o mareado), así es como te sientes cuando estás asustado o nervioso, incluso a veces puede sentirte peor.

Ahora acuéstate boca arriba y trata de poner tu mente en estado de calma y comodidad. Cierra los ojos, pon una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu estómago, respira hacia dentro y hacia fuera ¿sientes cómo se mueven tus manos?. Ahora respira hacia dentro mientras yo cuento y luego respira hacia fuera mientras sigo contando (alargar la cuenta progresivamente para que el niño inspire al contar cuatro, pausa para dos y luego exhale lentamente al contar dos, otra pausa y volver a comenzar el ciclo).

*“Inhalar 1,2,3,4. Mantener 1.2. Exhalar 1,2,3,4. Mantener 1.2. Inhalar 1,2,3,4.....” Di para tus adentros la palabra RELAX mientras respiras hacia fuera. Imagina la palabra RELAX escrita en grandes letras blancas por un avión sobre el cielo azul.*

Sigue respirando hacia dentro y hacia fuera muy lentamente . Siente las manos que tienes sobre el pecho y sobre el estómago ¿Qué mano se mueve más? Trata de hinchar tu estómago de aire hasta que parezca un globo, aprieta ligeramente tu estómago mientras respiras hacia fuera para que se deshinche igual que un globo. Hacer que el niño practique hasta que no tenga que empujar su estómago al exhalar pero que sienta cómo lo hincha y deshincha él mismo. Pronto verá que la mano sobre el estómago empezará a moverse más que la mano sobre el pecho.

El desarrollo de esta habilidad suele requerir varias sesiones de prácticas, los padres deben ser pacientes y reforzar explícitamente los progresos del niño, las sesiones deben ser cortas para mantener la motivación del niño.

Hacer que el niño practique varias veces al día, en distintos lugares de la casa y en distintas posiciones: acostado boca arriba, sentado en una silla, de pie etc. De esta forma ira generalizando esta nueva habilidad y podrá utilizarla cuando la necesite. Felicite al niño cuando le vea practicar. Acuerde con el niño una señal secreta para indicar silenciosamente que debe usar la respiración relajada.

## **2.- Técnica de relajación progresiva de los músculos**

Se basa en realizar una secuencia de ejercicios de tensión-relajación por grupos musculares. Es conveniente que el niño copie cada movimiento según se le va mostrando, los ejercicios faciales deben realizarse mirándose al espejo. Enseñe paso a paso, practicando cada etapa varios días antes de pasar al siguiente. Repita dos veces las etapas ya que no se requieren más de diez minutos para completarlas.

### **Paso 1. BRAZOS DE SPAGHETTI**

«Acuéstate boca arriba y ponte en posición de relajación. Practica la respiración varias veces: Inhala, 1, 2, 3, 4... y ahora, *r e l a j a t e* (vaya disminuyendo paulatinamente las instrucciones). Enséñame tu puño. Dobla el brazo para que pueda ver tus músculos.»

(Enséñele cómo levantar el puño hacia el brazo al levantar el codo.)

«Lentamente, tensa los músculos de tu brazo, tan fuerte como puedas.

Cuenta hasta diez, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Inhala profundamente. Mantén la respiración. Di lentamente *relax* mientras expulsas el aire, y rápidamente abre el puño y deja caer el brazo -todo al mismo tiempo->» (el soltarlo rápidamente es de gran importancia).

«Deja que tu mano vaya de un lado al otro como si fuera un fideo. No puedes sujetarla ni siquiera moverla.»

(Compruebe el estado de relajación tomando su brazo por la muñeca hacia arriba y dejándolo caer. Debe quedar suelto como si estuviera dormido.) «Bien. Debes sentir en tu brazo un cosquilleo e incluso calor. Fantástico.»

(Repita este ejercicio con ambos brazos algunas veces hasta que el niño aprenda a dejar los brazos sueltos y relajados. Al final de cada sesión, como paso final, pídale que continúe acostado boca arriba y que cierre los ojos y practique la respiración relajada. Entonces, cree una escena imaginaria, como la que se indica a continuación.)

«Imagínate que vamos andando por la playa. Todo lo que ves es arena y mar y tus brazos (sustituir por otras partes del cuerpo) se hacen más y más pesados... Te sientes muy calmado y relajado.» (Permitir que siga acostado el tiempo que desee, incluso es posible que se quede dormido.)

## Paso 2. PIERNAS DE ACERO

(Ahora, enseñe al niño cómo relajar sus piernas. Atención: si tiene algún problema de espalda, o si el ejercicio le produce dolor de espalda, o no le es cómodo, no siga. Los padres deben consultar al médico antes de seguir. Sáltese la fase de las piernas y siga con otra parte del cuerpo.)

«Acuéstate en el suelo boca arriba- Concentra toda tu atención en los pies y las piernas. Tensa tu pierna derecha flexionando tus pies hacia arriba y haciendo que los dedos de tus pies apunten hacia tu cabeza, para estirar los músculos de la pantorrilla. Manteniéndolos rectos, levanta la pierna unos centímetros del suelo (si el niño tiene dificultad en levantar la pierna, levántasela).

»Manténla rígida, como si fuera una barra de acero... 1, 2, 3, 4, 5. Respira profundamente. Manténla como si fuera una barra de acero. 1,2, 3, 4, 5. Déjala ir. Baja la pierna de golpe. Echa el aire, diciendo *r e I á x*. Muy bien.»

(Acorte el tiempo si el niño no puede mantener la pierna en alto mucho rato. Es conveniente asegurarse de que la pierna se afloja en un solo movimiento para que la tensión se descargue de una sola vez. Se debe conseguir que el niño levante, tense y relaje la pierna un par de veces, mientras se hace hincapié en la sensación de pesadez y de calor. Si el niño no entiende el concepto de soltar la pierna de golpe, se le puede hacer una demostración con un trozo de madera atado al extremo de una cuerda, levantándolo y dejándolo caer.)

## Paso 3. ESTÓMAGO DURO COMO UNA PIEDRA Y ESPALDA ARRIBA

(Ahora el niño está preparado para pasar a la parte de los ejercicios de relajación de estómago. Mientras tanto, hacer que el niño practique la respiración, los brazos de espagueti y las piernas de acero. Atención de nuevo, si el niño tiene problemas de espalda o si experimenta dolor, es preferible saltarse este ejercicio y consultar con el médico.)

«Tus brazos y piernas están ahora muy relajados. Ahora, pon los músculos del estómago duros, como si alguien te fuera a golpear. Bien. Hunde el estómago, poniéndolo duro como una piedra. Muy bien. Ahora, manténlo, contando lentamente hasta diez. Respira, di *r e I a x* mientras echas el aire y relaja el estómago.

» Vamos a repetirlo. Todo tu cuerpo se siente muy relajado. Ahora tus brazos y tus piernas se sienten pesados y calientes. Tu estómago se ha hundido en el suelo. Ahora, vamos a levantar la espalda. Debes empujar tu cabeza hacia el suelo, arqueando la espalda. Levántala completamente del suelo. Bien. Manténla así. Respira profundamente contando 1, 2, 3, 4, 5. Déjate caer y relaja tus músculos. Descansa la espalda sobre el suelo. Vamos a intentarlo otra vez.»

## Paso 4. CARAS DIVERTIDAS

(La mayoría de nosotros concentramos nuestra tensión en la cara y en la cabeza. Los niños no son una excepción, aprietan los dientes, fruncen el ceño, ponen en tensión el cuello y la espalda. La tensión en la cabeza y cuello produce dolor de cabeza y es un barómetro indicador de la tensión en el resto de nuestro cuerpo.

Los padres y el niño deben relajar su cara antes de iniciar el ejercicio. Ambos deben mirarse en un espejo. «¿Tienes la mandíbula apretada o el ceño fruncido, tienes los hombros tensos, los ojos entornados?.» Haga con el niño una serie de caras divertidas, tensando y destensando súbitamente los músculos de la cara. Abrir los dientes, hacer presión y luego relajarlos. Practicar la presión de labios en forma de «beso de pez»,

como si se los tuviera contra un cristal y luego relajarlos. Arrugar la nariz como un conejo. Iniciar los ejercicios.)

«Imagínate que alguien te está deslumbrando con una potente luz. Cierra los ojos bien apretados y arruga la nariz como un conejo. Bien. Aprieta los dientes y presiona los labios en forma de O, como si fueras un pez besando la pared de la pecera. Toma aire. Haz la cara y mantenla mientras cuento hasta cinco. Di *r e I a x* para tus adentros mientras tu cuerpo se afloja, relaja toda la cara con la boca abierta. Muy bien. Hagámoslo otra vez.

»Tienes toda la cara relajada, incluso los ojos. Ahora, levanta la cabeza y haz que tu barbilla toque el pecho. Respira hondo hacia dentro contando hasta cinco. Mantenlo. Di *r e I a x* mientras echas el aire, dejas la cabeza relajada y relajas todo tu cuerpo hasta la punta de los pies. Piensa en tu cuerpo, tu cara, cuello, brazos, estómago, espalda, piernas, todos ellos muy relajados y muy pesados y calientes, échate en el suelo y *relájate.*»

### Paso 5. BLOQUEO DEL PENSAMIENTO

(Cuando el niño haya aprendido a relajar todo el cuerpo combinando los pasos descritos, enséñele cómo bloquear los pensamientos irritantes y que producen tensión.

Practicar primero. Si el niño puede contar al revés desde 100, empiece por este número, o con el número adecuado. Si no sabe contar al revés, que cuente normalmente.)

«Toma aire mientras empiezas a contar al revés de 100. Después de cada número, echa el aire y repite la palabra *r e I a x* lentamente: Respira, 100, echa el aire, respira, 99... cierra los ojos y trata de visualizar cada número mientras lo dices. No pienses en otra cosa que no sean los números. Ahora te toca relajarte.»

(Cuando el niño haya practicado este paso varias veces, se debe conseguir que bloquee su pensamiento después de haber relajado los músculos para ponerse en un estado de relajación todavía más profundo.)

### Paso 6. PRÁCTICAS

Es importante practicar regularmente la relajación. A continuación, se indican formas para conseguir que se convierta en parte integrante de la vida cotidiana.

**Reservar un tiempo concreto para que el niño practique cada día.** Lo ideal es una hora fijada para la pausa de relajación diaria. La **hora de irse a la cama** es la más adecuada para la mayoría de familias, ya que ayuda al niño a distenderse y a terminar el día de una manera agradable. Al principio, hay que supervisar las prácticas hasta que el niño pueda hacerlo solo. Se le pueden **grabar las instrucciones** en un cassette para que las memorice.

El objetivo es formar al niño para que pueda utilizar las técnicas de relajación cuando lo necesite. Y no olvidar practicarlas cuando no tenga otras distracciones. Pronto podrá comprobar que le ayudan a mantener la calma.

Usar un gráfico para incrementar la motivación. Un gráfico calendario se puede adaptar como refuerzo a las prácticas de relajación del niño. Al principio, hay que dar recompensas como motivación adicional. Estas recompensas pueden hacerse menos frecuentes con el establecimiento progresivo del hábito.

Utilizar **mini-relajadores** en las situaciones cotidianas. Aprender y enseñar al niño cómo usar la mini-relajación para contrarrestar sentimientos de ansiedad y tensión

habituales en la vida diaria. Después de haber aprendido a relajarse, la palabra *relax* le ayudará a disminuir la tensión repitiéndola simplemente para sus adentros en las situaciones de tensión.

**Técnica de relajación en seis segundos:**

Sonreírse a sí mismo y apretar los dientes.

Respirar hondo y mantener la respiración.

Expulsar el aire de una vez, dejar la boca abierta y pensar *relax*. Conscientemente, sentir cómo la tensión abandona el cuerpo de la cabeza hasta la punta de los pies.

Se debe enseñar al niño a utilizar la técnica rápida cuando esté asustado, enfadado, tenso o agitado y cuando le sea necesario.

Establezca una **señal secreta** para indicar al niño que lo haga cuando esté tenso y alábele cada vez que se dé cuenta de que el niño está tenso o indeciso y tras usar la relajación responde con calma.