

PROGRAMA DE RELAJACION

RESIDENCIAL

Santa Cecilia

CENTRO DE ATENCIÓN GERIÁTRICA



INDICE:

- INTRODUCCION: ¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?
- OBJETIVOS
- METODOLOGIA Y DESTINATARIOS
- DESARROLLO DEL PROGRAMA Y CONTENIDOS
- EVALUACION
- ANEXO:
 - Imágenes de relajación con tensión (Jacobson).
 - Otras alternativas

INTRODUCCION:

LA RELAJACION

¿Que es la relajación?

La Relajación es nuestro estado natural, proporciona, principalmente, un estado de descanso profundo a la vez que se regula el metabolismo, ritmo cardíaco y respiración, nos libera de nuestras tensiones, tanto musculares como psíquicas que se han acumulado con el paso del tiempo.

La Relajación mejora el riego sanguíneo, armoniza la respiración, los latidos del corazón, distiende los músculos, etc, proporcionando una intensa sensación de bienestar, calma y tranquilidad, cercana a la del sueño profundo, pero en estado de vigilia. La persona se encuentra en un estado de sensibilidad y receptividad natural aumentada, atenta al más alto nivel, a través de cada una de las células de su cuerpo. En esos momentos se gasta el mínimo de energía, consiguiendo, como consecuencia, una respuesta muy positiva, esencialmente a un nivel psicológico.

Relajarse es indispensable para hacer frente a la vida diaria donde las prisas, los miedos y el estrés nos acechan en todo momento.

Quien practica la Relajación debe desconectar del exterior en ese momento por completo y centrarse en su interior, en su propio y auténtico ser, siendo esta forma la mejor manera de escucharse a sí mismo-a, observar sin crítica y tomar conciencia para que el cuerpo y la mente trabajen en perfecta sintonía. Luego en nuestra vida cotidiana, nuestro cuerpo y nuestra mente se sentirán notablemente rejuvenecidos, llenos de energía y vitalidad.

Relajación es la innata capacidad del cuerpo para alcanzar un estado especial caracterizado por una disminución de las pulsaciones cardíacas, de la presión arterial y de las ondas cerebrales, y una reducción general de la velocidad del metabolismo. Los cambios producidos por la Relajación contrarrestan los perjudiciales efectos y las molestas sensaciones generadas por el estrés.

La Relajación puede:

- Aliviar el dolor de cabeza.
- Vencer el insomnio.
- Reducir la presión arterial y controlar los problemas producidos por la hipertensión.
- Aliviar dolores musculares, en especial de espalda y cuello.
- Aumentar la creatividad, sobre todo cuando se experimente alguna especie de “bloqueo mental”.
- Controlar las crisis de angustia.
- Reducir los niveles de colesterol.
- Reducir el estrés general y alcanzar la paz interior y el equilibrio emocional.
- Aliviar los síntomas de la ansiedad (mareos, palpitaciones, angustia, trastornos gástricos, náuseas, vómitos, dificultades respiratorias, inquietud, aturdimiento, dolores torácicos, entumecimiento de las extremidades, espasmos de las manos y pies, sudoración, diarrea, estreñimiento, irritabilidad, miedo, problemas para relacionarse con los demás).

Es importante señalar que la Relajación no pretende, sustituir la visita a su médico o sustituir un tratamiento que éste le haya prescrito, si padece alguna enfermedad debe seguir los consejos de su médico y a la vez practicar las técnicas de Relajación más adecuadas, las cuales harán que se acelere su proceso de curación.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

Dentro de la práctica clínica actual sigue utilizándose la relajación de una forma bastante amplia; bien como un tratamiento en sí misma, bien como tratamiento coadyuvante con otras técnicas.

A la relajación se le ha llamado la "aspirina" de la psicología y ha sido empleada casi para todo con más o menos éxito. De hecho en la literatura científica existe cada vez más evidencia de la eficacia de los procedimientos de la relajación.

La relajación se ha convertido en un componente básico todos los tratamientos de ansiedad, que todavía predominan, en la variedad de problemas que se ven en terapia.

Las investigaciones han demostrado la eficacia de los procedimientos de la relajación (incluyendo la relajación muscular progresiva, la meditación, la hipnosis y el entrenamiento autógeno) en el tratamiento de muchos problemas relacionados con la tensión, tal como el insomnio, la hipertensión esencial, dolores de cabeza por tensión, el asma bronquial y la tensión general. Los métodos de relajación se utilizan también como tratamiento coadyuvante en muchas condiciones, tal como la ansiedad de hablar en público, las fobias, la ansiedad intensa, el síndrome de colon irritable, el dolor crónico y las disfunciones sexuales.

Dentro del término relajación se incluyen no sólo una técnica, sino varias formas de hacer o de influir sobre la tensión y la ansiedad, y se pueden aplicar a uno mismo, a adultos o a niños.

De entre todos los métodos se cree (fruto de diferentes investigaciones) que el más efectivo en la reducción de la tensión y la ansiedad, siendo al mismo tiempo de fácil aprendizaje y dominio, se trata de la relajación progresiva.

Al realizar los ejercicios de Relajación podemos sentir diferentes sensaciones, las más comunes son:

- Sentir que **nuestro cuerpo pesa** y se hunde sobre la base en la que estamos apoyados.
- Sentir que **nuestro cuerpo se vuelve como el aire**, cada zona que relajo dejo de sentirla para convertirse en algo etéreo.

OBJETIVOS:

Los objetivos que se pretenden con este programa de relajación son los siguientes:

- ✓ Prevenir las enfermedades nerviosas, como agotamiento, estrés, dolores de cabeza...
- ✓ Ayudar a mantener la salud estimulando el sistema nervioso.
- ✓ Mejorar el sistema circulatorio y pulmonar mejorando la respiración.
- ✓ Fortalecer los músculos, mejorando el metabolismo.
- ✓ Proporcionar un mejor conocimiento del propio cuerpo.
- ✓ Reforzar la autoestima.
- ✓ Realizar ejercicios que aumenten los sentidos.
- ✓ Ayudar a conseguir una plena relajación, para calmar la mente.
- ✓ Permitir que el pensamiento sea más claro y eficaz para poder hacer frente a las dificultades que se presenten.
- ✓ Liberar tensiones y reforzar su autoestima, pasando un rato tranquilo y agradable.

DESTINATARIOS

El programa va dirigido principalmente a los residentes del centro que presentan deterioro cognitivo leve o no están diagnosticados de demencia. Ya que se necesita un cierto grado de comprensión, para seguir las indicaciones del terapeuta sobre lo que deben ir haciendo.

Se pretende principalmente que pasen un rato tranquilo y agradable, con un ambiente sereno y acompañado de música relajante de fondo.

Este programa se desarrollará cada 15 días, los martes por la mañana de 11:00 a 12.00 H, aproximadamente.

La duración de las sesiones puede variar en ocasiones, por el estado físico o mental de los residentes en ese momento.

El lugar elegido será la sala de terapia, los residentes permanecerán sentados en círculo.

METODOLOGIA:

La metodología está fundamentada en la actividad y en la participación de los residentes.

El terapeuta ejerce el papel de conductor de la sesión, incentivando la participación de todos los residentes, siempre intentando que haya un ambiente tranquilo, relajado y distendido.

DESARROLLO DEL PROGRAMA Y CONTENIDOS

Condiciones previas para la práctica

EL LUGAR PARA REALIZAR LA RELAJACIÓN

El mejor consejo en referencia al lugar de práctica es el sentido común. Así, se evitarán en la medida de lo posible los estímulos auditivos y visuales (poco ruido y poca luz).

En general las condiciones del lugar donde realicemos la práctica tiene que cumplir unos requisitos mínimos:

- Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos y lejos de los posibles estímulos exteriores perturbantes.
- Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.
- Luz moderada; es importante que se mantenga la habitación con una luz tenue.
- El asiento puede ser una silla o un sillón que sean cómodos.

El **momento** ideal es practicarla por la mañana nada más despertarnos y por la noche antes de dormir, pero cualquier momento del día es perfectamente válido.

POSICION PARA LA RELAJACIÓN

La postura debe ser relajada: la espalda lo más recta posible, apoyada en el respaldo; pies apoyados en el suelo; y brazos apoyados en el regazo.

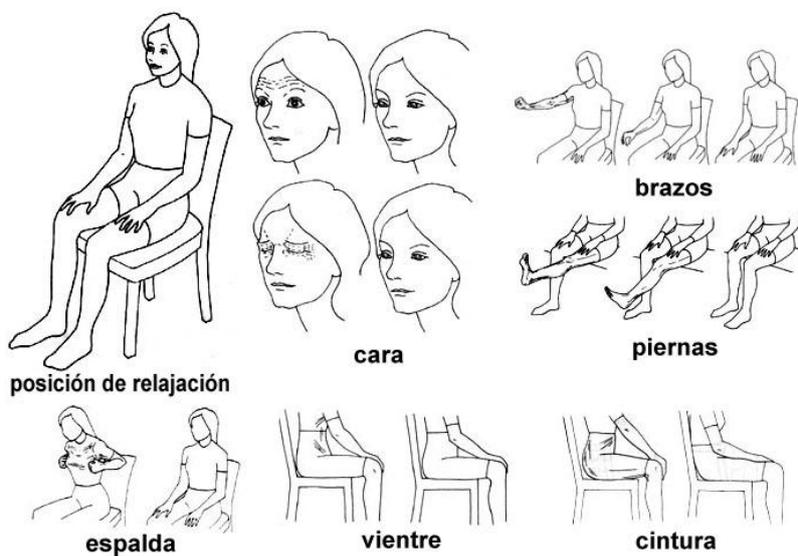
LA ROPA

No llevar prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra. Es importante el tema de las gafas, zapatos, sujetadores, lentes de contacto, etc.

ESTIRAMIENTOS MUSCULARES

Siempre conviene comenzar con estiramientos musculares, ya que se relaja tanto el músculo como la mente. Es necesario hacer hincapié en la percepción cognitiva del estiramiento muscular (sentir como el músculo se estira y la sensación que eso produce):

1. Estiramiento de cuello, realizando todos los movimientos del cuello 5 veces muy despacio (adelante, atrás, inclinación derecha e izquierda, decir no suavemente con la cabeza)
2. Hombros (realizar todos los movimientos de la articulación, lentamente obligando a cada músculo a estirarse, percibir la sensación)
3. Brazos
4. Muñecas
5. Dedos
6. Dorsal del tronco
7. Cuádriceps
8. Gemelos
9. Tobillos
10. Dedos de los pies



Si es posible, se pueden hacer estiramiento tumbados para relajar la espalda

RESPIRACION

Tras la fase de estiramiento muscular, viene la fase de respiración. Consiste en la inspiración y expiración profunda, unas 10-20 veces.

A la vez que cogemos aire por la nariz lentamente, hinchamos el abdomen, contamos lentamente hasta 5 y expulsamos el aire por la boca lentamente, controlando voluntariamente la velocidad en la que es expulsada, al mismo tiempo que deshinchamos el abdomen (se puede colocar una mano sobre el abdomen para aumentar la conciencia de llenado y vaciado de pulmones).

¿Cómo practicar la respiración profunda?

La clave para la respiración profunda es respirar profundamente desde el abdomen, obteniendo todo el aire fresco posible para sus pulmones. Cuando respiras profundamente desde el abdomen, en lugar de respiraciones cortas desde tu parte superior del pecho, inhalas más oxígeno. La próxima vez que te sientas estresado, tómate un minuto para disminuir la velocidad y respirar profundamente:

- * Siéntate cómodamente con la espalda recta. Pon una mano en el pecho y la otra en el estómago.
- * Inhala por la nariz. La mano sobre el estómago debe levantarse. La mano en el pecho debe moverse muy poco.
- * Exhala por la boca, expulsando el aire tanto como puedas mientras contraes los músculos abdominales. La mano sobre el estómago debe moverse al exhalar, pero la otra mano debe moverse muy poco.
- * Continúa respirando por la nariz y exhalando por la boca. Trata de inhalar suficiente aire para que la parte baja del abdomen se eleve y contraiga. Cuenta lentamente mientras exhalas.

La respiración nos ayuda a centrarnos en nuestro interior, desconectando de las cosas externas y nos prepara para comenzar a relajarnos. Una vez nuestra mente está en calma y nuestro ritmo respiratorio es más largo, podemos comenzar a relajar nuestra musculatura.

LA RELAJACION MUSCULAR PROGRESIVA

La relajación muscular progresiva es otra eficaz y ampliamente utilizada estrategia para aliviar el estrés. Se trata de un proceso de dos etapas en las que, sistemáticamente, se tensan y relajan los músculos de diferentes grupos en el cuerpo.

Con la práctica regular, la relajación muscular progresiva da una íntima familiaridad con lo que la tensión representa a tus músculos, así como una relajación total que sientes en diferentes partes del cuerpo. Esta toma de conciencia ayuda a detectar y contrarrestar los primeros síntomas de la tensión muscular que acompaña a la tensión. Y como tu cuerpo se relaja, también tu mente. Puedes combinar la respiración profunda con la relajación muscular progresiva para un nivel adicional de alivio del estrés.

Secuencia de relajación muscular progresiva:

- * Pie derecho
- * Pie izquierdo
- * Muslo derecho
- * Muslo izquierdo
- * Las caderas y las nalgas
- * Estómago
- * Pecho
- * Espalda
- * el brazo derecho y la mano
- * el brazo izquierdo y la mano
- * Cuello y hombros
- * Cara

Pasos a seguir:

- * Afloja la ropa, quítate los zapatos y ponte cómodo.

- * Tómate unos minutos para relajarte, respirar y realizar respiraciones lentas y profundas.

- * Cuando estés relajado y listo para empezar, centra tu atención en tu pie derecho. Tómate un momento para observar cómo lo sientes.

- * Poco a poco tensa los músculos de tu pie derecho, apretando tan fuerte como puedas. Mantén la posición contando hasta 10.

- * Relaja el pie derecho. Concéntrate en cómo la tensión se evapora y siente cómo tu pie se queda sin fuerzas y suelto.

- * Permanece en este estado de relajación por un momento, respirando profunda y lentamente.

- * Cuando estés listo, mueve tu atención a tu pie izquierdo. Sigue la misma secuencia de la tensión muscular y la liberación.

- * Muévete lentamente a través de su cuerpo: piernas, abdomen, espalda, cuello, cara. Contraer y relajar los grupos musculares sobre la marcha.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

Una de las técnicas de relajación más simples y fáciles de aprender es la relajación muscular progresiva, un procedimiento ampliamente utilizado hoy en día que fue originalmente desarrollado por Jacobson en 1939. Es un tipo de relajación que presenta una orientación fisiológica.

El procedimiento enseña a relajar los músculos a través de un proceso de dos pasos. Primero se aplica deliberadamente la tensión a ciertos grupos de músculos, y después se libera la tensión inducida y se dirige la atención a notar cómo los músculos se relajan.

Normas básicas:

- _ En la relajación es esencial la concentración
- _ Se eliminará en lo posible toda contracción o sensación de estar agarrotado/a.
- _ El lugar donde se lleve a cabo ha de ser tranquilo.
- _ Se evitarán los ambientes muy calurosos o muy fríos.
- _ La luz debe ser tenue.
- _ La ropa ha de ser adecuada a las condiciones ambientales.

El ambiente de la habitación ha de ser adecuado, con poca luz y, si es posible, se pueden aprovechar los efectos relajantes que tienen ciertos olores como, por ejemplo el aroma de lavanda lo cual se puede conseguir con un ambientador adecuado.

Siga la secuencia siguiente:

- 1º Tense los músculos lo más que pueda.
 - 2º Note la sensación de tensión.
 - 3º Relaje esos músculos.
 - 4º Sienta la agradable sensación que se percibe al relajar esos músculos.
- Por último, cuando tense una zona, debe mantener el resto del cuerpo relajado.

✚ Empecemos por la **FRENTE**. Arrugue la frente todo lo que pueda. Note durante unos cinco segundos la tensión que se produce en la misma. Comience a relajarla despacio, notando cómo los músculos se van relajando y empiece a sentir la agradable sensación de falta de tensión en esos músculos.

Relájelos por completo y recréese en la sensación de relajación total durante unos diez segundos como mínimo.

✚ Seguidamente, cierre los **OJOS** apretándolos fuertemente. Debe sentir la tensión en cada párpado, en los bordes interior y exterior de cada ojo. Poco a poco relaje sus ojos tanto como pueda hasta dejarlos entreabiertos. Note la diferencia entre las sensaciones.

✚ Siga con la **NARIZ Y LABIOS**. Arrugue la nariz, relájela. Arrugue los labios, relájelos.

Procure que la tensión se mantenga durante unos cinco segundos y la relajación no menos de diez.

✚ Con el **CUELLO** haga lo mismo. Apriete su cuello tanto como pueda y manténgalo tenso.

Vaya relajando los músculos lentamente, concentrándose en la diferencia entre tensión y relajación y deléitese en esta última.

✚ Seguidamente, ponga su **BRAZO** tal y como aparece en el gráfico. (ver anexo). Levántelo, cierre el puño cuanto pueda y ponga todo el conjunto del brazo lo más rígido posible.

Gradualmente vaya bajando el brazo destensándolo. Abra lentamente la **mano** y deje todo el brazo descansando sobre el muslo. Repítalo con el otro brazo.

✚ Haga exactamente lo mismo con las **PIERNAS**.

✚ Después incline su **ESPALDA** hacia adelante notando la tensión que se produce en la mitad de la espalda. Lleve los codos hacia atrás y tense todos los músculos que pueda.

Vuelva a llevar la espalda a su posición original y relaje los brazos sobre los muslos.

Vuelva a recrearse en la sensación de relajación durante un tiempo.

✚ Tense fuertemente los músculos del **ESTÓMAGO** (los abdominales) y repita las sensaciones de tensión y relajación al distender los músculos.

✚ Proceda de igual forma con los **GLÚTEOS y los MUSLOS**.

LA RELAJACION MENTAL: VISUALIZACION

La visualización guiada para aliviar el estrés

La visualización, o la imaginación guiada, es una variante de la meditación tradicional que puede ayudar a aliviar el estrés. Cuando se utiliza como una técnica de relajación, la visualización guiada consiste en imaginar una escena en la que te sientes en paz, libre de dejar ir toda la tensión y la ansiedad. Establece lo que es más tranquilizador para ti, ya sea una playa tropical, un lugar favorito de la infancia, o un valle tranquilo y arbolado. Puedes hacer este ejercicio de visualización por tu cuenta, con ayuda del terapeuta, o mediante una grabación de audio.

Cierra los ojos y deja que tus preocupaciones desaparezcan. Imagina tu lugar de descanso. Imagínalo tan vívidamente como sea posible: lo puedes ver, oír, oler y sentir. La imaginación guiada funciona mejor si incorporas tantos detalles sensoriales como sea posible. Por ejemplo, si estás pensando en una playa:

- * **Ver** la puesta de sol sobre el agua
- * **Escucha** el sonido de las olas
- * **El olor** del mar
- * **Siente** el agua fresca en los pies descalzos
- * **El sabor** de la sal del mar en tus labios.

Imagínate contemplando la infinitud del azul, o caminando por un bosque lleno de rayos de sol.... “

Algunas técnicas de visualización agudizan la memoria y los sentidos, pueden ayudar a superar el miedo, la aprensión y el nerviosismo. Utilizar imágenes positivas nos ayuda a remplazar nuestros pensamientos negativos y a hacer frente al dolor, los desafíos y las situaciones difíciles con confianza en nosotros mismos.

Este tipo de ejercicio refuerza y expande el funcionamiento del cerebro creando un equilibrio entre los dos hemisferios. Si se practica con regularidad, mejorará la capacidad de concentración y aprendizaje, ayudando a resolver problemas y venciendo nervios, tensión y estrés.

PARTE PRIMERA

Respira lo más profundamente que puedas tres veces Después lleva tu atención a tu **pies**. Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

- ❖ Con ellos ligeramente separados, flexionar el tobillo para que el pie apunte primero hacia dentro y luego hacia fuera (5-10 flexiones). Hacer luego giros de tobillos (5-10 veces). Con los pies juntos, levantar los **talones** lo más que pueda, hasta que los pies queden de puntillas. Bajar suavemente (5-10 veces).
- ❖ Con los pies juntos, flexionar el **tobillo** hasta que los dedos de los pies apunten hacia arriba. Bajarlas suavemente (5-10 veces).

Sigue subiendo llevando tu atención a través de **la tibia, peroné y rodillas**. Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

- ❖ Estirar las **piernas** dejándolas lo más rectas posibles, al tiempo que las levanta del suelo. Bajarlas enseguida (5-10 veces).

Sigue subiendo llevando tu atención a través de los **muslos, pantorrillas, genitales, glúteos y cintura**. Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

Sigue subiendo llevando tu atención ahora a través **del abdomen, pecho, espalda, hombros, brazos y manos**.

Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

BRAZOS

- ❖ Con los **brazos** pegados al torso, subir y bajar los antebrazos con las manos cerradas en puño, alternadamente. (10-15 repeticiones).
- ❖ Con los **brazos estirados** al frente, las manos en punta, abrir los brazos hacia los lados sin bajarlos de la altura de los hombros. Llevarlos de nuevo al frente y bajarlos al regazo (5-10 veces).
- ❖ Poner los **brazos en cruz**, rectos, a la altura de los hombros. Con las palmas de las manos hacia arriba, girar los brazos y las manos hacia delante y, luego, hacia atrás. (5-10 veces).
- ❖ En la misma posición abrir y cerrar las manos.

- ❖ Doblar los brazos horizontalmente y llevar las manos al pecho. Repetir cinco veces y bajar los brazos y descansar. Luego cinco veces más....

MUÑECA

- ❖ Hacer movimientos de muñeca hacia arriba y hacia abajo (5-10 veces).
- ❖ Hace girar las muñecas alternativamente y luego al mismo tiempo (5-10 veces). Primero hacia dentro y luego hacia fuera.
- ❖ Manos delante del pecho, cruzar los dedos de las dos manos y realizar un movimiento ondulante, como una ola (10 veces).

DEDOS

- ❖ Apretar la yema de un dedo contra la del otro, comenzando con los meñiques (5 repeticiones con cada dedo).
- ❖ Con los dedos índice y pulgar apretar falange por falange de los dedos de la otra mano.
- ❖ Entrelazar los dedos de las dos manos presionando los dedos entre ellos y realizar estiramientos sin que las manos se suelten.
- ❖ Con las palmas de las manos hacia abajo, separar los dedos tanto como sea posible. Mantenga esta posición mientras cuenta hasta 5 y relájese (5-10 veces).

HOMBROS

- ❖ Con las manos sobre el regazo, girar los hombros, alternando uno y otro, hacia atrás. Cinco veces cada lado y después repetir el ejercicio girando los hombros hacia delante. Luego, ambos a la vez.
- ❖ Subir y bajar los hombros alternándolos (10 repeticiones) y luego ambos a la vez.

Sigue subiendo llevando tu atención a través de tu cuello, músculos de la cara, cuero cabelludo, y finalmente mente.

Tómate tu tiempo para sentirlos y después imagina y siente como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

Vuelve a respirar profundamente tres veces y siente como eres un todo que pesa y se relaja; pesa y se relaja.

CUELLO

- ❖ Hacer movimientos de cabeza muy suaves mirando hacia arriba y hacia abajo (5-10 repeticiones).
- ❖ Hacer movimientos de cabeza hacia un lado y hacia el otro (5-10 repeticiones).
- ❖ Llevar la cabeza en dirección a los hombros alternando un lado y otro (5-10 veces).

- ❖ Extensión rotatoria: empezar con la cabeza caída sobre el pecho, gírala lentamente hacia la derecha, hacia atrás, hacia la izquierda y de nuevo hacia delante (5-10 veces). Luego invierte la dirección.

CARA

- ❖ Con los dedos pulgar e índice ir pellizcando/masajeando suavemente el borde la mandíbula, empezando debajo de la oreja y acabando en el mentón.
 - ❖ Apoyando la yema de los dedos en la cara, describir unos círculos por toda la cara a modo de masaje, empezando en la frente y acabando en la barbilla.
 - ❖ Apoyando las yemas de los dedos pulgares en la sien. Realizar pequeños masajes mediante movimientos circulares.
-
- ❖ Mirar a la derecha y a la izquierda saltando la mirada de un lado a otro (5-10 veces).
 - ❖ Girar las pupilas hacia la nariz (5-10 veces).
 - ❖ Mirarse la frente (5-10 veces).
-
- ❖ Trabajo de focalización: tapar el ojo derecho con la mano del mismo lado y colocando el dedo índice delante del ojo izquierdo, lo alejamos siguiéndolo con la vista hasta estirar el brazo derecho inspirando y lo acercaremos espirando (5-10 veces).
 - ❖ Cerrar los ojos con fuerza, tensar los músculos y mantenerlo durante 10 segundos. Después abrir los ojos todo lo que puedas mientras cuentas hasta 10 segundos, relaja los músculos faciales (5-10 veces).
 - ❖ Gesto de sorpresa: abrir los ojos subiendo las cejas al coger aire y dejar caer los párpados y cejas al soltar el aire (5-10 veces).
 - ❖ Parpadear relajadamente, dejando caer los párpados y aleteando con las pestañas. A continuación cerrar los ojos bajando los párpados al soltar el aire y abrirlos inspirando (5-10 veces).
-
- ❖ Abrir y cerrar la boca tanto como se pueda, manténgala así y luego deje que se cierre con suavidad (5-10 veces).
 - ❖ Castañar los dientes (5-10 veces).
 - ❖ Llevar la mandíbula de un lado a otro (5-10 veces).
 - ❖ Mover la mandíbula hacia delante y hacia atrás (5-10 veces).

PARTE SEGUNDA

A continuación imagina una luz muy dorada y brillante que comienza a introducirse en tu mente.

Esa luz es totalmente revitalizante, de manera que siente como te despeja la mente y calma todas las ansiedades.

Visualiza como esa luz va bajando por tu cabeza, a través de tu cuello, hombros, espalda, brazos y manos, pecho, abdomen, cintura, glúteos y genitales, pantorrillas y muslos, rodillas, tibia y peroné, tobillos y finalmente pies.

Tómate todo el tiempo que necesites para que esa luz inunde todas esas partes de tu cuerpo y las revitalice, despeje y equilibre.

Cuando hayas llegado a los pies imagina y siente como la luz hace que estés todo dorado, sale a chorros por las plantas de los mismos, y comienza a moverlos poco a poco. Ve moviendo todo el cuerpo lentamente hasta ir despezándote del ejercicio y finalmente abre los ojos.

Después levántate y estírate, especialmente la espalda.

EVALUACION:

La evaluación se llevará a cabo con un control diario de asistencia de los residentes, en el se apunta la participación.

En este control se ve que actividad suele gustar más a cada residente, porque siempre acude o cual le gusta menos y rechaza en participar en una o varias sesiones.

Anexo

OTRAS ALTERNATIVAS

✓ **Masajes con pelotas:** de tenis o de menor tamaño, haciendo círculos sobre el cuerpo puede dar sensación de relajación. Han de hacerse círculos lentamente que recorran cada extremidad, incluso el abdomen ejerciendo una leve presión, con el objetivo de estimular los receptores musculares más profundos.

Por parejas se puede aplicar en la espalda.

✓ **Masaje con crema de manos:** con una pequeña aplicación de crema, se puede automasajear la mano, siguiendo estos pasos:

- Con el pulgar de la mano contraria, hacer círculos en la palma de la mano, ejerciendo una leve presión.
- Con el pulgar de la mano contraria hacer círculos lentamente sobre el dorso de la mano.
- Cubriendo cada dedo con la otra mano, se va desde la zona proximal a la distal ejerciendo una leve presión (como si se deslizase sobre el pulgar). Repetir con todos los dedos.
- Cambiar de mano.