

HACIA EL AUTOCONTROL MEDIANTE LA RELAJACIÓN

"La relajación: técnica eficaz para reducir el estrés y promover el autocontrol"

Equipo "El Alba" - Autismo Burgos (Burgos)

La relajación se ha venido demostrando como una técnica eficaz para controlar conductas relacionadas con el estrés en personas normales. En las modalidades "tradicionales" aplicadas a personas con necesidades educativas especiales, el usuario puede y debe facilitar activamente el proceso mediante ejercicios de respiración y/o utilizando la imaginación. Posteriormente se le enseña a aplicar la técnica en las situaciones estresantes.

Sin embargo, estos tipos de relajación son difícilmente aplicables a personas con autismo por que éstas, debido a sus déficits sociales, comunicativos y cognitivos, no pueden (o tienen graves dificultades) para aprender activamente la técnica, reconocer la situación apropiada para utilizarla, mostrar la iniciativa necesaria para hacerlo y conseguir el estado de relajación adecuado.

El condicionamiento clásico puede ser una posibilidad para enseñar a estas personas a utilizar la relajación para controlar su conducta. Como explicaremos al comentar la metodología concreta de trabajo, poco a poco y gracias al entrenamiento sistemático se van condicionando las consignas verbales (utilizamos preferentemente la orden "tranquilo") al estado de relajación de tal manera que al oír la consigna se produce en el sujeto una reacción condicionada de relajación.

El fundamento teórico consiste en que la activación del sistema nervioso autónomo que precede a una rabieta o crisis de angustia pueda ser utilizada como un estímulo desencadenante de la reacción aprendida de relajación en vez de la "habitual" reacción violenta o descontrolada (poco a poco se va condicionando la relajación al mismo tipo de estímulos que antes provocaba la reacción inadecuada).

La enseñanza-aprendizaje de la nueva habilidad tiene que llevarse a cabo, en el caso de sujetos no-verbales o de bajos niveles cognitivos, por medios casi totalmente no verbales (adopción de postura concreta, situación tranquila, oscuridad o luz baja, música relajante, ayuda física, masajes&ldots;) sin apenas posibilidades de utilizar el control de la respiración o la imaginación para ello.

Utilizando la metodología sistemática, gradual y controlada que explicaremos en la presentación, podemos llegar a la situación en la que, ante cualquier signo de tensión en el sujeto, el educador se acerca a él y le da las consignas verbales condicionadas de relajación. Tan pronto el sujeto se calma, el educador llama su atención hacia la aparente causa de su tensión (si la hay) y se le enseña a afrontarla (desensibilización sistemática) o evitarla adecuadamente (mediante habilidades comunicativas, por ejemplo).

Esta técnica la estamos aplicando con 20 sujetos con autismo y otros trastornos generalizados del desarrollo de entre 5 y 25 años de edad de diversos niveles cognitivos y hemos observado tres tipos de resultados:

- relajación meramente episódica, limitada a la sesión, realizada en sesiones diarias de entrenamiento y de manera concomitante a crisis de angustia o rabieta con el resultado de contribuir a calmar al sujeto y reintegrarlo más rápidamente en la actividad,

- relajación condicionada en sentido estricto: cuando se ha logrado realmente que el sujeto se calme al dirigirle la consigna condicionada pero sin iniciativa espontánea del sujeto, y
- relajación autoiniciada, en dos modalidades: una , observada en 2-3 sujetos verbales, en la que los mismos sujetos piden ayuda para la realización de una sesión de relajación al detectarse signos incipientes de tensión; la otra, no esperada por nosotros y muy positiva, en la que un sujeto no verbal y de bajo nivel cognitivo, adopta espontáneamente la postura entrenada de relajación (sentado y con brazos cruzados de manera que fuese una postura incompatible con las conductas autolesivas que presentaba).

En resumen, estamos comprobando que la relajación puede ser contribuir a paliar los problemas de conducta y a promover habilidades de autocontrol también en personas con autismo.