

Dos técnicas de relajación para niños:

LA MARIONETA, EL MUÑECO DE TRAPO

— José Luis Moya Palacios —

«El aprendizaje relajador afecta tanto al psiquismo como al aspecto físico en profundidad, y en último término permite evolucionar desde «el descubrimiento de sí mismo» hasta la maduración de la personalidad».

«Superar lo cotidiano, separar lo que es esencial de los detalles, constituye una tarea que la autorrelajación ayuda ciertamente a cumplir. Con el fin de que se lleve bien a cabo, es de capital importancia el aprendizaje práctico de los ejercicios». Gisela Eberlein. Guía práctica de la autorrelajación.

El abordaje educativo, en la Escuela Infantil, y clínico-terapéutico, exigen, desde nuestra intervención de profesionales, métodos y técnicas adaptados y próximos al sujeto, a fin de ayudarle a dar respuesta a cada tipo de problema que se plantea.

Los modelos relajadores que conocemos, y que se utilizan corrientemente en la educación y rehabilitación de niños, en su mayoría, son meras adaptaciones —con mayor o menor éxito— de métodos y técnicas adultas, si exceptuamos algunas estrategias distensivas que parten del masaje y la sensibilización epitelial: **Frederick, L., Vimala S., P. Walker.**

Después de haber trabajado con personas adultas los métodos fundamentales de Entrenamiento Autógeno de **J.H. Schultz** y la Relajación Progresiva de **Edmund A. Jacobson**, y viendo que difícilmente son aplicables a niños en su diacronía, entre otras cosas por:

- La dificultad de concentración del propio niño.
- La inmadurez estructural.
- El desconocimiento del propio esquema corporal en sus partes finas y segmentos



El muñeco de trapo es un elemento relajatorio diseñado especialmente por nosotros, para llevar a cabo, sobre él, todo el proceso de aflojamiento muscular y psicodistensivo.

- corporales que no se ven: espalda, glúteos.
- Incapacidad de síntesis y dificultad de experimentar sensaciones nuevas.
- La limitación de los conocimientos parciales sobre las sensaciones cenestésicas interiores.
- La dificultad que encuentra el niño de experimentar la relajación al verse obligado a permanecer observando una inmovilidad, cuando él, en sí mismo, es todo acción.

NUESTROS METODOS DE RELAJACION

Vistas estas problemáticas, creamos nuestro propio método de relajación tras observar las formas distensivas utilizadas en los diferentes marcos escolares, en base a tres criterios:

- Emplear el juego como soporte del proceso psicodistensivo.
- Utilizar la actividad psicomotriz para vivenciar experiencialmente la tensión-relajación (desde los niveles segmentarios y global), incluyendo en esta vivencia el trabajo respiratorio.
- Trabajar la motilidad imaginativa como correlato para una distensión psíquica partiendo del cambio cognitivo.

Lógicamente, para llevar a cabo el desarrollo de nuestras propias iniciativas asumimos planteamientos de métodos y técnicas para adultos, pero siempre tuvimos un criterio de funcionalidad en el que la experiencia, la vivencia corporal, el juego, los aprendizajes y cambios en el plano mental y físico, tuvieran un ritmo de progresión propio para niños.

Huyendo de las adaptaciones que conocíamos para los mayores, tras varios años de trabajo, experimentación y ensayos diversos, guiados por comprobaciones observacionales y técnicas instrumentales de carácter científico, fuimos perfilando los tópicos relajadores de *El Muñeco de Trapo*, *La Marioneta*, *El árbol que esperaba la primavera*, *La isla de San Jamás*, etc. sistemáticas que crean y desencadenan procesos de distensión psicofísica. Actualmente circulan en el mercado en versión cassette.

LA MARIONETA Y EL MUÑECO DE TRAPO, TOPICOS PARA LA RELAJACION INFANTIL

Estos tópicos aglutinan, en forma secuenciada, todo el contenido de una ejercitación terapéutica psicodistensiva orientada al despliegue de la respuesta de la relajación infantil, incorporando:

- El juego.
- La movilización imaginativa en el sentido distensivo.
- El descanso psicofísico.
- La automatización respiratoria.
- La vivencia de los parámetros tensión-distensión.
- Centraje en las sensaciones cenestésico-corporales: calor, latido cardíaco, aflojamiento psicamental.
- La activación como finalización de un proceso de introspección orientada.
- El cambio cognitivo, la autodirección satisfactoria, etc.

Nos servimos de las aportaciones realizadas por:

- E. Jacobson; Schultz; Wintrebert; Joseph R. Cautela; June G.; Albert Ellis.; Gerda Alexander; Piaget; Wallon; Ajuriaguerra.

Las técnicas lúdico-imaginativo-distensivas: «*La Marioneta*», «*El muñeco de trapo*», «*El árbol que esperaba la primavera*», «*La Isla de "San Jamás"*», son sistemas de relajación psicoterapéutica, secuenciadas y estructuradas de forma científica, para utilizar con niños de un determinado nivel de desarrollo cognitivo y con las que se consiguen grados diversos de relajación.

Pretenden, desde lo lúdico e imaginativo, integrar conocimientos que posibiliten al niño la vivencia de elementos distensivos, procesos respiratorios adaptados y mejora la calidad de vida en base a la reorganización cognitiva y relajadora.

ACCION EN DOS NIVELES

1. *El fisiológico: que teniendo presente la excitabilidad del S.N.C., posibilita resolver exitosamente las anormales tensiones mentales y físicas, posibilitando al sujeto filtrar los estímulos teratógenos del medio y haciéndolo menos sensible a las diversas agresiones del acontecer cotidiano.*
2. *El psicológico-afectivo: donde las diversas tensiones y sensaciones que integran la vida psíquica del ser humano y el conflicto son ayudados a resolver por el terapeuta siendo el niño, en un segundo momento, quien de forma autónoma lleva a cabo el afrontamiento.*

FORMA RELAJADORA LUDICO — IMAGINATIVO — DISTENSIVA

- No hay nada del campo mental que no haya pasado por los sentidos. El niño aprende explorando, manipulando, jugando.
- En principio partimos del juego en sus diversas manifestaciones y modos porque el juego es una forma de aprendizaje. Entendemos que en la medida que el niño sea niño debemos jugar con él, utilizar el juego y las formas lúdicas como mecanismo de maduración, y adquisición de repertorios nuevos y diversificados...
- Esta técnica es imaginativa porque pone en juego y moviliza progresivamente estas estructuras de la mente, haciendo que el niño asimile roles tensivo-distensivos partiendo de su imaginación.
- Aprovechamos la rica imaginación infantil para canalizarla, centrarla y reconducirla hacia objetivos productivos, habilitantes, psicodistensivos.

El esquema de estos tópicos es sencillo.

Comprenden un conjunto de enunciados organizados secuencialmente para vivir la relajación.

Los tópicos diseñados obedecen a un mismo fin y tienen unas mismas características.

Se apoyan sobre elementos sugerentes de la realidad concreta, del desarrollo próximo infantil, sobre elementos lúdicos tangibles que el niño puede ver, tocar, movilizar y a los cuales puede tomar como elementos de identificación imaginativa.

A) EL MUÑECO DE TRAPO

- Consta de una base rellena sobre la que se ha siluetado la cabeza de una muñeca, sobreañadiéndole los detalles principales (ojos, boca, brazos, pelo) en colores vivos y atractivos.

Medidas: el pequeño cliente puede cobijarse en su interior a través de una abertura practicada lateralmente.

Mide aproximadamente 1,70 cm x 0,90 cm.

Ejerce sobre los niños normales y diferentes, una función psicológica tranquilizante, lúdico-gratificante.

Aunque trabajamos con presupuestos eminentemente conductuales, entendemos, pensando desde el psicoanálisis, en el hecho de que una muñeca gigante capaz de contener al niño, puede darle a éste la sensación segurizante del retorno al seno materno, haciendo que se sienta como un pequeño canguro en la bolsa de su madre.

- Empleamos «*El Muñeco de Trapo*» para ciertas terapias infantiles de modificación conductual, relajación, aprendizaje del esquema corporal, etc.

En este sentido aprovechamos la ausencia de determinados elementos en el «*Muñeco de Trapo*» (nariz, cejas, orejas) para que el niño las incorpore por contraste discriminativo con la realidad, haciéndole preguntas directas sobre si el muñeco podrá respirar, oír, etc.

- También nos servimos del «*Muñeco de Trapo*» para trabajar los procesos de lateralización y los aprendizajes de lateralidad realizando juegos posicionales y de observación sobre manos y brazos.

Nuestra experiencia constatada diariamente nos dice que *El Muñeco de Trapo* es un elemento de indiscutibles resonancias segurizantes, tanto para niños afectados de patologías, como para niños normales, mayores, incluso de 10 años.

No pocos adultos, e incluso profesionales, al mostrarles la muñeca nos han manifestado el deseo de introducirse dentro sintiéndose gratificados al hacerlo.



B) LA MARIONETA

También aquí, en esta forma relajatoria lúdico – imaginativo – distensiva, se parte de privilegiar el juego con un objeto transaccional: la marioneta.

Se impone como línea pedagógica el juego de imitación, de interiorización de patrones motores y posiciones distendidas, el manejo de los hijos de la marioneta, etc. para vivenciar sensaciones, realizar aprendizajes distensivos en imitación, etc.

En definitiva este tópico de **La Marioneta** se utiliza como pretexto para conseguir del niño estados psicodistensivos globalizados y segmentarios (basándonos en actividades lúdico – motrices específicas) que le permitan interiorizar esquemas mentales, tomar conciencia del cambio y asumir una autodirección satisfactoria.

La Marioneta, como recursos lúdico, es un campo abierto a mil posibilidades y formas imaginativas. Nosotros hemos optado por un modo de presentación diacrónico probado con éxito a lo largo de nuestro trabajo terapéutico con muchísimos niños.

COMPONENTES ESTRUCTURALES DE LAS TECNICAS

Las peculiares características de esta secuenciación relajadora la singularizan frente a otras sistemáticas. Pasemos revista a algunos de sus componentes estructurales:

1. SU CREACION

La creación de estas técnicas distensivas, fue netamente pensada por y para niños, en una banda de edades entre 4-15 años, pudiéndose llevar a cabo el proceso psicodistensivo tanto de forma individual como grupal.

Su forma es **lúdica**: parte del juego como inicio y se utiliza el juego como forma de aprendizaje.

Es una **técnica imaginativa** porque parte de movilizar esta capacidad del niño y la incorpora al proceso psicorrelajador.

Es **distensiva** porque establecidos los pertinentes controles de medida psicofisiológica, produce aquello que se desea producir: la distensión psicofísica.

2. FLEXIBILIDAD Y PROGRESION DIACRONICA

La dinámica que guía la metodología lúdico imaginativo–distensiva del **Muñeco de Trapo y La Marioneta** es abierta, deja al profesional la posibilidad de adaptar la sistemática a las necesidades individuales, acortando, alargando los tópicos, introduciendo estructuras nuevas.

Hemos creado, además de una sistemática lúdica, un conjunto de técnica aglutinadas y diacrónicamente secuenciadas en pasos coherentes, un programa con diferentes fases, que puede ser flexibilizado.

Este sistema relajador posee una dinámica progresiva, lógica, en la que se van superponiendo las diversas adquisiciones y facilitando los aprendizajes:

- * *Esquema corporal.*
- * *Respiración.*
- * *Sensaciones cenestésicas.*
- * *Movilización atencional.*
- * *Control imaginativo.*
- * *Formulación de Propósitos.*
- * *Cambio cognitivo.*
- * *Activación recuperadora.*

Dos vertientes bien definidas:

A) La secuenciación de aprendizajes instrumentales básicos: en los que se procede de lo «externo» (miembros superiores e inferiores, piel, esquema corporal, etc.) a lo «interno»: (control visceral: nivel diafragmático. Observación del latido cardíaco, tranquilización, etc.)

B) La progresiva experiencia de impresiones sensoriales que van desde las más periféricas, meramente físicas y exterior-

res, a las vivencias más personales, íntimas y psicognitivas interiores.

3. TEMPORALIZACION

Los tópicos relajadores de **la Marioneta y el Muñeco de Trapo**, constan de varios tiempos. Gráficamente éstos se encuentran separados en bloques o momentos de aplicación, y vienen indicados por asteriscos y por silencios en la banda del cassette.

En la primera sesión, tras concluir el trabajo lúdico–informativo, consistente en la asimilación y ejercitación de aprendizajes básicos (referidos al esquema corporal y/o a la respiración, etc.) se aplica al niño, o grupo de niños, el primer bloque del tópico, hasta llegar a los asteriscos.

En sesiones sucesivas, y tras entrenar las pertinentes ejercitaciones de aprendizajes –nosotros nos servimos del volumen «*Planning de ejercitaciones para el tratamiento educativo y disfuncional de los patrones gnóstico prácticos*» – se incorporan una a una las siguientes partes de los módulos, comenzando por el relato inicial.

La dinámica seguida convierte al conjunto de técnicas en una progresión coherente y organizada en orden a conseguir una decontracción psicofísica.

La estrategia de combinar flexiblemente el entrenamiento relajatorio y los conocimientos psicomotores básicos, unido a la presentación progresiva de la relajación lúdico–imaginativo–distensiva favorece:

- El que el niño conozca su corporalidad y no se den errores de percepción ni de aprendizaje.
- Enseñar al niño progresivamente a controlar su cuerpo mediante secuencias de inmovilidad y centraje atento sobre sí mismo, utilizando como estrategia la movilización imaginativa.

4) DIACRONIA: ELEMENTOS INTEGRANTES DEL PROCESO RELAJADOR

Los «elementos básicos» que integran la relajación infantil son, esencialmente, los siguientes:

- * *Tomar conciencia de los elementos corporales: a nivel global y segmentario.*
- * *Vivencia de los parámetros tensión–distensión de forma dirigida y autónoma.*
- * *Establecimiento de un correcto aprendizaje respiratorio (a nivel diafragmático) y automatización respiratoria.*
- * *Cambio cognitivo y saber formular propósitos.*
- * *Motilidad imaginativo–distensiva consciente en el sentido distensivo: grado de orientación.*

Cuando hablamos de «elementos básicos de la relajación», no deseamos crear la idea de desmembración, sino de integración. El hecho de enumerar los diferentes eventos del proceso relajatorio y tratarlos secuencialmente, es sólo un proceso con perspectiva exclusivamente pedagógica.

Realizada la exploración psicológica y neurológico-funcional, determinado el status mental, prescribimos el tratamiento a seguir, involucrando a los padres.

A) Conocimiento, interiorización y vivencia del esquema corporal en base lúdica, como paso imprescindible para acceder a las ejercitaciones de tipo tensión-distensión. Este hecho resulta lógico, toda vez que el niño debe conocer su cuerpo, a nivel global y segmentario, para poder ejercer, en alguna forma, un control consciente sobre el mismo.

B) Lateralización: prestamos importancia al tema, dado que iniciamos la relajación neuromuscular partiendo de la mano dominante, y a consulta nos han llegado diversidad de niños dislateralizados, zurdos contrariados, zurdos, ambidestros, sujetos con lateralidad cruzada, etc.

C) Vertemos seguidamente conocimientos anatómicos y corporo-funcionales rudimentarios, adaptados a la mentalidad infantil, con la única finalidad de que pudieran comprender mejor determinados procesos internos:

- * Función respiratoria, localización diafragmática y pulmonar.
- * Función hemodinámica y cardíaca.
- * El cerebro como computadora.

D) Desarrollamos seguidamente una serie de tareas de carácter lúdico:

- * *Vivencia tensional y distensional mediante ejercitaciones lúdico-motrices.*
- * *Trabajo sobre la respiración: aprendizajes mecánicos, aumento de la capacidad pulmonar, respiración completa.*
- * *Entrenamiento en la motilidad imaginativa distensiva: historietas, montajes.*
- * *Entrenamiento en la formulación de propósitos de carácter operativo, autopersonal, concretos y evaluables.*

Estas actividades, nos posibilitan:

- * *Crear mecanismos de desinhibición muscular y motilidad corporal básica.*
- * *Establecer un progresivo control inhibitorio y autodominio sobre la propia corporalidad, empleando el juego psicomotriz como elemento de referencia.*
- * *Proveer al niño de iniciativa y libertad en la realización praxica de la ejercitación motriz intencional, anticipando las consecuencias de su actuar.*
- * *Automatizar, corregir y ampliar el proceso respiratorio.*
- * *Movilizar la fantasía infantil mediante ejercicios de creatividad y puesta en juego*

de la expresión corporal.

- * *Afianzar al niño, educarle para tomar decisiones y el compromiso responsable.*

- * *Buscar caminos de estructuración cognitiva.*

E) Finalmente, en base a los tópicos, de carácter imaginativo-distensivo: Marioneta, Muñeca de trapo, mencionadas anteriormente, trabajamos progresivamente la relajación mental propiamente dicha.

Las historias que hemos ideado tienen una progresión peculiar; cada día introducimos en la sesión un fragmento nuevo (el niño no pierde el interés) hasta terminar la narración completa.

5. TIEMPO SEMANAL

El niño acude a terapia dos veces por semana. Las sesiones de relajación, propiamente dichas (entendiendo por sesión las ejercitaciones, aprendizajes y la práctica psicodistensiva), no es superior a 10-12 sesiones. El entrenamiento relajatorio, en su fase generalizadora, continua en el marco familiar, acudiendo el niño al gabinete para control instrumental y sesiones de biofeedback cada 8 días.

6. DURACIÓN DE LA SESION

Dependiendo de la edad y dificultad en el aprendizaje, el tiempo dedicado a la distensión psicofísica es variable para cada sujeto, pero en cualquier caso, no sobrepasa los 20 minutos/sesión. A esta actividad se añade el trabajo en estrategias para afrontar el problema objeto de tratamiento.

7. ACTIVIDADES LUDICAS

A lo largo de las sesiones combinamos e integramos progresivamente las diversas vivencias infantiles reconduciéndolas, a modo de juego, para pasar de una mera actividad física y respiración disarmónica, a la motilidad imaginativo-distensiva, a la automatización respiratoria y al adecuado control tónico desde una perspectiva de cambio cognitivo.

8. FEEDBACK

Mientras dura el ejercicio de entrenamiento relajatorio, utilizamos un variado material pedagógico (en muchos casos fabricado por nosotros mismos: marionetas, muñecos de trapo, puzzles, etc.) y audiovisual (cintas de vídeo, cassettes), para acercar al niño comprensivamente a las adquisiciones conceptuales y experienciales que trabajamos, posibilitándole un adecuado feedback en el aprendizaje y fijación de los diversos mecanismos fisiológicos: tensión, relajación, respiración.

También nos servimos de instrumental

técnico (Monitor de ritmo cardíaco, temperatura, conductancia electrodermal, Relaxómetro, Alfasensor, Megabrain, etc., para mantener permanentemente informado y retroalimentado al niño, acerca de la variabilidad de sus respuestas psicofisiológicas.

9. DIÁLOGO FINAL

Terminada la sesión de relajación, mantenemos una charla con el niño, o los niños, durante la cual nos interesamos por:

- * *Las dificultades encontradas para relajarse durante la sesión.*
- * *Cómo se han sentido y qué han sentido a lo largo del proceso: problemáticas encontradas a nivel corporal, ambiental o mental (miedos, dispersión atenta, etc.).*
- * *Qué les ha facilitado, en particular, la distensión psicofísica.*
 - La voz del terapeuta.
 - La música, etc.
- * *Sensaciones cenestésicas.*
- * *Si sería capaz de relajarse por su cuenta, sin la intervención del terapeuta.*
- * *Cómo ha experimentado la sensación de peso-calor.*
- * *Si ha sentido sueño y ha cedido a la tentación de no mantenerse a un nivel consciente.*
- * *Cuál ha sido el propósito y si éste reúne la cualidad de ser operacionalizable, cuantificable, concreto.*

10. AUTOSEGUIMIENTO

Toda la actividad que se lleva a cabo durante las sesiones queda reflejada en el **Cuaderno de relajación**. En él se recogen los diversos sucesos durante el trabajo con cada técnica y con cada bloque relajador: dificultades, compromisos, acuerdos.

El seguimiento lo llevamos a cabo, concluida la fase de aprendizaje, enviando cartas periódicas y cuestionarios orientados para no perder el vínculo con el niño y mantener su interés por la práctica beneficiosa del aprendizaje relajatorio.

11. CONTROL INSTRUMENTAL

Durante las sesiones individuales el niño permanece monitorizado para establecer un seguimiento de sus variables psicofisiológicas.

El control instrumental nos permite:

- Establecer la línea base o punto de partida.
 - Llevar un registro inter-sesiones.
 - Determinar el ritmo de progresión relajadora.
 - Posibilitar al niño el adecuado feedback visual, auditivo, en orden a una rápida adquisición de estrategias psicodistensivas.
- Actualmente, apoyados en la tecnología

gía «Apple Macintosh», estamos trabajando en un proyecto de monitorización directa paciente-ordenador.

Deseamos prescindir de los periféricos externos, de las máquinas e instrumentos de medida, captando las variables biológicas (ritmo cardíaco, temperatura, conductancia electrodermal y tasa del ritmo respiratorio), directamente del cuerpo.

Utilizando electrodos, el software derivado del programa genérico Lab VIEW, y a partir de la creación directa en pantalla de «aparatos virtuales», capaces de precisar sincrónica y diacrónicamente las alteraciones de estas variables, esperamos superar las hasta ahora insuperables dificultades de medida directa y la desconexión a los necesarios periféricos.

12. AUTOCOMPROMISO

Seguidamente el niño escribe su autocompromiso superador en el «Cuaderno de Relajación» consensuando con el terapeuta los términos de la redacción. Posteriormente, en la primera sesión, la semana siguiente, se revisará su cumplimiento.

He aquí algunos ejemplos de autocompromiso formulados verbalmente y reformulados por escrito tras la entrevista al fin de la relajación. Nótese el paso de las formulaciones globales infantiles y la mayor concreción realizada en base a criterios más operativos, evaluables y cuantificables.

13. TRABAJO EN CASA

El niño entrará en el ámbito familiar, de forma continuada, la sesión de relajación vivida en el gabinete o en el aula, mediante ejercicios programados que se consignan por escrito, para conocimiento de los padres, en el Cuaderno de Relajación.

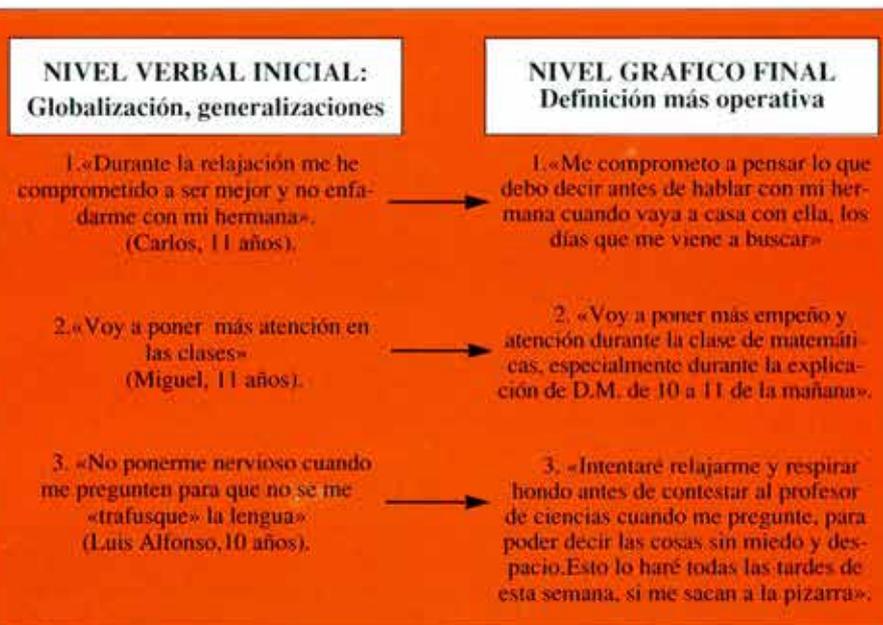
14. ESQUEMA PERSONAL

Las tareas o ejercitaciones suelen consistir, en una primera etapa, en la revisión del propio esquema corporal, de forma mental y con los ojos cerrados, tendido en decúbito dorsal.

En una segunda etapa se escalonan los aprendizajes mediante ejercicios de contracción simple y segmentaria: contracción, distensión, ventilación pulmonar, sensación de peso, autotranquilización, cambio cognitivo, activación.

Las tareas de aprendizaje visceral, partes que no se ven, etc. se lleva a cabo mediante movilizaciones, juegos, reconocimientos en sí mismos y en otro, activaciones y desactivaciones.

En la medida en que el niño va progre-



sando en las dinámicas adquisitivas, pasa de las actividades estáticas a las más dinámicas.

Los padres se incorporan a esta tarea y nos comunican semanalmente, por escrito o por teléfono la marcha del niño.

15. GENERALIZACION

Con el tiempo, establecidos los aprendizajes base, se intenta la generalización relajatoria-segmentaria y se incorpora el progresivo reconocimiento de las sensaciones de calor y distensión psicofísica.

Este entrenamiento siempre es iniciado en el propio gabinete, introduciéndose oportunamente, (el momento es distinto para cada sujeto), el riguroso control visual e instrumental, así como el adecuado feedback.

Por nuestra parte, nos proponemos que al finalizar la generalización del proceso relajatorio el niño sea capaz de autodistenderse en cualquier situación, posición, incluso desde la dinámica de los desplazamientos, sincronizando órdenes distensivo-musculares, respiración y automensajes positadores.

16. CINTAS DE RELAJACION

Terminadas las adquisiciones fundamentales en el gabinete se entrega a cada niño una cinta con la grabación efectuada en la última sesión, a fin de que pueda ser un pequeño recordatorio en el propio domicilio.

Intentamos que no dependan de ella, de ahí la entrega final del aprendizaje psico-distensivo.

Las cintas contienen, además del guión relajatorio, un apoyo musical compuesto por Bill Douglas y extraído del Alburn «Jewel Lake» que el niño ha venido escu-

chando regularmente, a lo largo del período de aprendizaje, durante la fase de activación.

Este estímulo auditivo (del que se ha escrito que «es una grabación tremendamente reposada en la que Douglas explora sus raíces celtas y que posee elementos más profundos del género y ninguno de los que lo pueden hacer tedioso»: Michael Zangani, «Colorado Daily») hemos observado que por sí mismo, una vez entrenado, puede convertirse en un auténtico condicionamiento para el niño, de ahí que se insista, tanto a él como a los padres, en no depender de la cassette, invitándole a poner en práctica la relajación de forma personal tal y como lo ha aprendido en el gabinete, prescindiendo, a lo posible, de apoyos visuales y auditivos externos.

Es uno mismo quien se relaja de forma autógena. La grabación es una ayuda, un punto de apoyo, un recordatorio permanente, en modo alguno un sustituto del trabajo a desempeñar de forma personalizada...

Queda aquí explicitada parte de la dinámica relajadora de las técnicas lúdico-imaginativo-distensivas «La Marioneta» y «El Muñeco de Trapo». Ojala que con nuestra modesta aportación podamos contribuir a mejorar la calidad de vida infantil, creando un mundo más distendido, más humano y liberador.

Nota: Si quiere una información técnica más amplia, con la correspondiente bibliografía, escriba a su autor: José Luis Moya Palacios, C/ San Pablo, 66-80, 1ª C. Esc. 2, 37008 Salamanca