

# LA RELAJACIÓN CONCIENTE COMO BASE DE LAS TÉCNICAS

## DE MEJORAMIENTO DE LA SALUD

II Congreso Argentino Multidisciplinario en Asma. Alergia e Inmunología  
AAIBA - Buenos Aires, 17,18 y 19 de Octubre de 2002

Lic. Susana Caro

[susanacaro\\_ya@yahoo.com.ar](mailto:susanacaro_ya@yahoo.com.ar)

### Resumen

La relajación es una técnica clásica en psicología, que actualmente se ha convertido en medio de implementación de otro tipo de intervenciones. Está especialmente indicada en los trastornos de tipo psicosomático y en todas aquellas alteraciones en que la ansiedad o angustia es la que provoca los desordenes funcionales.

El objetivo fundamental de los métodos de relajación consiste en la producción bajo control del propio sujeto, de estados de baja activación del Sistema Nervioso Autónomo. Entre los cambios bioquímicos desencadenados está el aumento de la producción de serotonina, y la disminución de los niveles de cortisol y adrenalina. Estos estados de baja activación se logran como consecuencia del establecimiento de actitudes y actividades cognitivas y su logro repercutirá en un mayor autocontrol de conductas emocionales, comportamentales e intelectuales.

Investigaciones recientes han demostrado la eficacia en las modificaciones en la fisiología, producto de la práctica de la relajación, en el tratamiento de muchos problemas relacionados con la tensión, tal como insomnio, hipertensión, estrés, cefaleas, asma bronquial. Como estrategia de automanejo, está indicada para todas aquellas situaciones estresantes de la vida diaria, tal como la ansiedad de hablar en público, la ansiedad generalizada, las fobias, el estrés laboral, el síndrome de colon irritable, el dolor crónico y las disfunciones sexuales.

Dentro del término relajación se incluyen no sólo una técnica, sino las formas de influir sobre la tensión y la ansiedad.

En este trabajo veremos además, sus variantes de aplicación, ya sea en adultos o en niños.

Palabras clave: relajación – tensión – ansiedad – estrés - automanejo

### La tensión en la vida moderna y la necesidad de la Relajación

Sabemos que la compleja estructura de las sociedades modernas y la urgencia de las crecientes necesidades, obligan al hombre a producir más y a vivir más de prisa cada vez, dejando de lado la necesidad de descansar, de distenderse, de equilibrar sus ritmos de vida.

Aumenta de este modo la velocidad de acción y la rapidez de reacción, pero lo que se gana en rapidez se pierde en calidad de vida y lo que aumenta en acción, disminuye en descanso. Se está produciendo así, una alteración en su ritmo vital, en el ciclo natural de actividad-reposo.

Un doble ritmo constituye el ritmo vital básico:

- la actividad, representada por la contracción y la dilatación, y
- el reposo.

Ambos forman parte esencial de la vida, son inseparables: la una determina y es preparación del otro, y viceversa, formando un ciclo ininterrumpido.

Este pulso básico constituye también el eje del funcionamiento de la personalidad. La falta de un correcto descanso y relajación, entonces, produce importantes y definidos efectos perjudiciales en el funcionamiento total de la persona.

En el hombre hay varios niveles vitales que muestran su ritmo actividad-reposo. En el orden fisiológico, el ciclo vigilia-sueño, el ciclo sexual, el respiratorio, el nutricional. En el orden psicológico, el ciclo pensar-sentir; ciclo percibir-expresar, ciclo concentración-distracción.

Debido al contacto conciente profundo que se va desarrollando a través estos ejercicios de sensibilización y autoconocimiento, es posible aprender a redescubrir el propio ciclo natural de actividad-reposo y vivir a su ritmo. No se trata de *trabajar y descansar* siguiendo el capricho de los impulsos superficiales, sino de adquirir la conciencia de las necesidades de la propia naturaleza, para alinear con ella todas las capacidades del intelecto y la voluntad.

Como se comprende, estos cambios interiores necesariamente redundan en beneficios para la salud física, tanto así como en plenitud psicológica y espiritual.

### **Entrenando la respuesta fisiológica**

El entrenamiento en relajación constituye una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizadas en la práctica clínica, prácticamente en todas aquellas situaciones cuyo tratamiento requiere o aconseja la reducción de la actividad simpática del sistema neurovegetativo, de la tensión muscular o del estado de alerta general del organismo.

Es un conjunto de procedimientos que enseñan a la persona a tratar de controlar su nivel de activación fisiológica sin ayuda de recursos externos. Cuando una persona se relaja se producen en su organismo una serie de cambios que son incompatibles y opuestos a los efectos fisiológicos de la ansiedad y la activación mantenida; entre los cambios bioquímicos, por ejemplo, están el aumento de la producción de serotonina, y la disminución de los niveles de cortisol y adrenalina.

El Sistema Nervioso Autónomo, que interviene en las respuestas emocionales, se divide en dos partes antagónicas: Simpático (sistema reactivo) y Parasimpático (sistema vegetativo).

Cuando aparece una respuesta simpática (reactiva), típica respuesta de ansiedad, el procedimiento para eliminarla por completo consiste en el aprendizaje de respuestas parasimpáticas, que son **antagónicas** (opuestas y no simultáneas) a las simpáticas y liberan al individuo de la reacción simpática reactiva (fobia, estrés, ansiedad).

La relajación, es una de las técnicas para inducir una respuesta parasimpática, ya que restablece el estado basal vegetativo del organismo anulando las respuestas reactivas simpáticas provocadas por algún factor estresante. El trabajo de autocondicionamiento se desarrolla de la siguiente forma:

- **La actividad parasimpática**, en un primer momento, restablece los ritmos normales del corazón, la respiración y demás parámetros fisiológicos, dejando al cuerpo en estado basal (falto de movimiento y tranquilo).
- **La relajación muscular profunda** consiste en bajar aún más estos ritmos para lograr que la respuesta parasimpática sea aún más fuerte y duradera.
- **El entrenamiento progresivo en relajación**, logra bajar el umbral de reacción del S.N.A. para que al acontecer nuevamente una respuesta simpática, la misma sea menos intensa de lo que solía ser anteriormente, o sea, se condiciona el Sistema Nervioso Autónomo de manera que los sujetos aprendan a **reaccionar ante un hecho estresante con respuestas simpáticas más suaves y adaptativas** y a activar respuestas parasimpáticas inmediatas, más fuertes y duraderas, evitando así las consecuencias físicas negativas de la ansiedad y el estrés crónicos.

## Generalidades del Trabajo de Relajación

En el desarrollo del trabajo incluimos siempre los planos

1. físico
2. emocional
3. mental

Estos factores: físicos, emocionales y mentales, no son independientes unos de otros, sino que son una **triple manifestación del ser humano**, y este orden debe ser seguido en el trabajo de progresiva relajación.

Es a través del **cuerpo físico** que la mente recibe los estímulos externos, por medio de los cinco sentidos; también recibe las sensaciones del estado somático. Esto dificulta su tranquilización; por ejemplo: en un trastorno respiratorio con respiración forzada, rápida e irregular, la mente se ve empujada a una actividad forzada, rápida e irregular, lo que imposibilita su descanso.

Por otro lado, toda **tensión emocional** se traduce en una contracción muscular. Los estados emocionales son el mayor estímulo para el movimiento de la mente; cuando se logra control sobre lo afectivo, es más fácil regular la actividad mental.

### La respiración conciente

Todo el proceso está apoyado en y regido por el acto conciente de la Respiración.

La respiración se relaciona con el psiquismo y es un medio de **expresión de los procesos afectivos**; por ejemplo, la tristeza reduce la amplitud respiratoria, la alegría la aumenta, la ansiedad ocasiona una respiración superficial e irregular.

Hay también un estrecho **paralelismo entre el ritmo respiratorio y el ritmo de la actividad mental**.

Por medio de la relajación acompañada de una respiración más lenta y profunda, la alteración producida por la ansiedad (pensamiento y emoción) se va tranquilizando por sí misma, siguiendo el propio ritmo respiratorio.

### La relajación física

En nuestra propuesta metodológica usamos siempre los dos tipos de relajación, empezando por la física y continuando por la mental.

Se toma como punto de partida la percepción del propio cuerpo. Se considera por tanto a la **conciencia corporal** el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras.

El cambio perceptivo induce cambios motores, puesto que los movimientos se hacen con conciencia de las sensaciones del cuerpo. Se espera que por medio de un proceso de condicionamiento a las sensaciones que hacen el movimiento más reforzante (fácil, potente, efectivo, etc.), vaya cambiando el desempeño motor.

Las emociones tienen efectos perceptivos y motores asociados. Los motores se manifiestan en tensiones de determinadas partes del cuerpo, en la respiración y/u otros factores psico - fisiológicos (sudoración, taquicardia, etc.), que pueden ser percibidos de forma desagradable. Sin actuar directamente en las emociones, cambiando las percepciones y el desempeño motor, el comportamiento ante las emociones cambiará. Se propone además algún trabajo concreto en relación con las emociones, la aceptación pasiva de las sensaciones asociadas a ellas. Si se responde con pasividad y alejamiento perceptivo a las

sensaciones generadas por una emoción, esta finalmente se extinguirá junto con las sensaciones asociadas. El mecanismo básico en este trabajo es de nuevo la percepción del propio cuerpo.

Entre las técnicas específicas referidas al relajamiento muscular, mencionaremos la relajación progresiva de Jacobson, que se basa en la conciencia de las tensiones musculares. Se enseña a través de ejercicios que permiten distinguir entre la tensión y la distensión de los diferentes músculos.

Los efectos cognitivos de la relajación progresiva son mencionados desde los inicios de la técnica. Jacobson menciona a Wundt diciendo que "Las sensaciones de tensión y de relajación están siempre conectadas con el proceso de atención". En consecuencia el entrenamiento en relajación progresiva se considera fundamental tanto para conseguir una mejor conciencia corporal, como para profundizar el control de la mente.

Damos un lugar muy especial a las prácticas Yoga, porque además del trabajo de concientización y distensión de las tensiones musculares, en sentido general conducen a un significativo aumento de la capacidad vital, así como a una mejora del estado de ánimo, y a la disminución de la tensión emocional, la depresión, la ansiedad, la irritabilidad y la fatigabilidad.

### **La actitud mental**

El direccionamiento de la Atención, es el eje de todo el trabajo. La mente debe ser el rector de todo lo que sucede por debajo de ella: cuerpo físico, imaginación y sentimientos.

La Atención sigue un proceso de transformación, de profundización; se va acostumbrando a dirigirse y centrarse en las sensaciones del cuerpo. Es un atención interna particular, que se "identifica" en la contracción o distensión de cada miembro o región. Luego, con la práctica, se hace más general, y se integra en un estado de conciencia global del tono muscular y el estado mental acompañante. La atención se centraliza, se hace fija, estable, al estar activamente conectada con las vías de sensibilidad interior

La relajación mental consiste en pedir a la mente que se concentre para experimentar diferentes sensaciones internas y para visualizar situaciones imaginarias.

Las sensaciones internas despiertan "la mirada de mirar adentro" y hacen conciente la respiración, unificando al "yo conciente" con el "yo vegetativo". Se puede jugar con las oposiciones duro-blando; caliente-frío; pesado-ingrávido; rígido-flexible; sonidos de afuera-sonidos de dentro (prestar atención a los latidos del corazón, y al ritmo de esos latidos, por ejemplo.); etc.

El cerebro, que funciona normalmente a un ritmo rápido y de poca intensidad: el ritmo beta, al cerrar los ojos y concentrarse en uno mismo, este ritmo se amplía y se desacelera, tendiendo a aparecer las ondas alfa, propias de la relajación y la meditación. Cuando el ritmo alfa aparece, se incrementan la imaginación, la memoria y la facultad de aprender. Un procedimiento para que el cerebro entre en un ritmo alfa es realizar un movimiento interno con los ojos de modo que con ellos cerrados miremos "hacia arriba y hacia dentro", hacia el entrecejo. Esta experiencia de "mirar adentro" favorece la sensación de una profunda calma y bienestar, y predispone a la introspección y al autoconocimiento

### **Visualizaciones imaginarias**

Es un paso más en la relajación mental. En la relajación mental imaginativa se propone a los alumnos que interioricen ciertas sensaciones: color, olor, frescor, calor, gusto, movimiento, etc. que se relacionan con distintos mundos imaginarios: un bosque, un viaje al fondo del mar, un vuelo entre las nubes, etc

El coordinador va describiendo situaciones y contextos imaginarios que trasladan a los sujetos bien a un mundo de fantasía o a un universo simbólico. Con la mente pueden tocar, oír, caminar, volar, nadar, etc. Podrán verse a sí mismos en situaciones diversas, tanto reales como imaginarias. Podrán descubrir emociones y sentimientos propios y ajenos, desarrollar su fantasía, su imaginación y su creatividad, conocerse mejor a sí mismo

En esta época es bien sabido que la visualización es efectiva para tratar el estrés y muchas enfermedades psicósomáticas. También se ha demostrado que estas visualizaciones mejoran considerablemente la memoria, la confianza en uno mismo, la concentración, favorece el funcionamiento cerebral en ondas alfa y ayudan a liberar tensiones, iras, miedos, ansiedad.

Experimentos realizados en el Hospital Rainbow en Cleveland, muestran, a través de registros en máquinas de biorretroalimentación, los efectos equilibrantes que produce en las funciones fisiológicas los ejercicios de visualización y revivencia de momentos placenteros.

### **La relajación en la práctica clínica**

Investigaciones recientes han demostrado la eficacia de las modificaciones en la fisiología, producto de la práctica de la relajación, en el tratamiento de muchos problemas relacionados con la tensión, tal como insomnio, hipertensión, estrés cefaleas, asma bronquial. Como estrategia de automanejo, está indicada para todas aquellas situaciones de la vida diaria, tal como ansiedad de hablar en público, ansiedad generalizada, las fobias, el estrés laboral, el síndrome de colon irritable, el dolor crónico y las disfunciones sexuales.

En estas investigaciones aparece con mucha frecuencia su combinación con técnicas cognitivo-conductuales, interviniendo sobre los componentes fisiológicos, cognitivos y comportamentales.

Esto se posibilita porque los estados de conexión profunda logrados, favorecen el hacer conciente estructuras de pensamiento y sistemas de creencias muy arraigados, y que están el origen de muchas de las conductas que acompañan y hasta sostienen las patologías.

Su aplicación se efectúa en personas de todas las edades, niños, adultos y tercera edad.

Unos de los usos más frecuentes de las técnicas de relajación son aquellos aplicados en la hipertensión arterial (HTA). Estudios mencionados en la Revista Cubana de Medicina general, parecen mostrar que mediante este entrenamiento se han conseguido reducciones significativas de la presión arterial (PA) al menos estadísticamente, tanto sistólica como diastólica, en pacientes hipertensos.

En el tratamiento del dolor crónico, la idea básica es, mediante técnicas de relajación, romper el círculo vicioso que se supone existe. Cuando se produce el dolor, se tiende a tensar los músculos de la zona afectada con el objetivo de inmovilizarla. En el caso de un dolor agudo, esta respuesta puntual, es, obviamente válida, pero cuando la tensión de los músculos se hace crónica produce más dolor y causa a su vez mayor tensión, por lo que se establece así el círculo vicioso de dolor-tensión. El tratamiento persigue la reducción de la tensión muscular y del estrés psicológico como un medio de controlar el dolor.

Los pacientes reumáticos a menudo sufren dolor crónico y muestran reacciones psicológicas como consecuencia de su estado físico. Se desarrollan programas cognitivo-terapéuticos con componentes de relajación, reestructuración cognoscitiva y sensación de bienestar.

En los trastornos de pánico, así como en los trastornos de ansiedad en general, se aborda conjuntamente el área fisiológica y el área cognitiva. Las primeras con técnicas de manejo de la ansiedad ( auto hipnosis, técnicas respiratorias, técnicas de relajación), que están orientadas a **interrumpir la retroalimentación** entre el componente fisiológico de la ansiedad (la hiperventilación, o la tensión muscular), con el aspecto emocional (la ansiedad y el miedo) . Así se provoca lo que en terapia de conducta se denomina contracondicionamiento o inhibición recíproca, porque, se sostiene, es imposible estar relajado y/o respirar normalmente, por un lado, y estar ansioso al mismo tiempo.

En el área cognitiva se utilizan, principalmente la psicoeducación, que informa acerca de los mecanismos que desencadenan y mantienen los síntomas. Esta información, muchas veces brindada en colaboración con el clínico, cardiólogo, etc., permite al consultante reinterpretar sus síntomas físicos de tal manera que el significado atribuido originalmente a los signos y síntomas ("me estoy muriendo") se transformen en una interpretación no catastrófica (p. ej. "estoy teniendo un ataque de pánico, pero no me voy a morir"), reduciendo de esta manera la ansiedad concomitante.

También se utilizan registros de pensamientos, sentimientos, o hechos que ayudan a interpretar la relación entre estos y las reacciones conductuales y sintomáticas.

En el caso de las migrañas, las técnicas de relajación estas tienen como función la modificación de la sobreactividad simpática y la reducción de la actividad muscular esquelética. Los procedimientos comúnmente empleados han sido el entrenamiento autógeno y la relajación progresiva.

### **Relajación en niños**

Todas estas técnicas tiene especial efectividad en niños, debido a la plasticidad de su facultad imaginativa, a su maleabilidad a sugestión, lo que permite trabajar y al menor ejercicio de la actividad mental enjuiciadora, que desconcentra la atención, eje del proceso de aprendizaje del autodomínio. Se implementan enfatizando aspectos lúdicos, y han sido utilizada para tratar múltiples afecciones, con el objetivo de aliviar determinados síntomas.

Al estudiar niños que padecían de estreñimiento crónico, se les realizó el entrenamiento con *biofeedback* como tratamiento suplementario. El aprendizaje en los niños fue lograr un control en la contracción y relajación en la musculatura de la defecación, con resultados positivos.

A niños con tartamudez se les realizó un entrenamiento de la conciencia, con relajación y reeducación respiratoria para la regulación del aire por la laringe

Para atender el asma, el propósito del entrenamiento en relajación aplicado al tratamiento de esta afección consiste en **favorecer un ensanchamiento de las vías respiratorias** con el fin de mejorar el funcionamiento pulmonar, y su efectividad parece prometedora. La combinación con técnicas cognitivas, apunta a trabajar sobre el **control de la ansiedad que participa en el desencadenamiento y mantenimiento de las crisis**. Por otra parte, se han estudiado los efectos del *biofeedback* electromiograma (EMG) en niños con asma severa, con el objetivo de reducir la tensión facial; este entrenamiento contribuye al autocontrol y resultaría una adición valiosa para establecer programas de tratamiento.

### **Conclusión**

**Para concluir, decimos que estamos convencidos de su importancia terapéutica y esperamos que su utilización, su estudio y la realización de futuras investigaciones encaminadas a este fin, nos puedan aportar aún más datos y conocimientos sobre esta técnica psicofisiológica de tratamiento.**

## **Bibliografía**

**López Fernández, Rosa** - La relajación como una de las estrategias de intervención más utilizadas en la práctica clínica actual - Revista Cubana Medicina General- 1996;(12)4

**Farhy,D**-El gran libro de la Relajación- Ed. Robin Book – España-1996

**Blay,A.** – Relajación y Energía – Ed. Indigo. Barcelona – 1988

**Lazarus,A:** Terapia conductista- Editorial Paidos, Buenos Aires, 1980

**Lazarus y Folkman** -Estrés y Procesos Cognitivos- Martínez Roca –1986

**McKay; Davis, y Fanning:** Técnicas cognitivas para el control del estrés. Ed.Martínez Roca, Barcelona,

**Caro, Susana** – Técnicas cognitivo-conductuales para el automanejo en Asma Bronquial-I Congreso Argentino Multidisciplinario AAIBA – Buenos Aires, Noviembre 22 al 25 de 2000

**Yoghi Ramacharaka** – Ciencia Hindú Yogui de la Respiración – Ed.Kier –1994

**Bill Moyers** – La Curación y la mente – Emece-1995

---

Buenos Aires, Noviembre 2002