

# **Técnicas de Relajación cómo alternativa a los tratamiento farmacológicos**

Texto de formación divulgativa, incluido en la Campaña “Tu puedes... lo que las partillas no pueden” sobre el uso racional y responsable de medicamentos tranquilizantes, hipnóticos y ansiolíticos, promovida por la Asociación de Estudios Psicológicos y Sociales.

## **1.-INTRODUCCION**

Será necesario comenzar aclarando a qué nos estamos refiriendo cuando hablamos de estrés y de ansiedad. Existen diferentes definiciones y con frecuencia se utilizan las mismas palabras para referirse a cosas distintas. Sin afán de entrar en debates terminológicos, y para entendernos en esta exposición, podemos señalar que ambos son procesos relacionados pero distintos. La ansiedad es un estado de agitación o activación puntual que se produce como respuesta a determinados estímulos o situaciones (por ejemplo podemos manifestar ansiedad en el momento de subir a un avión, o ante un examen). Sin embargo, con el termino estrés nos referimos al efecto que produce sobre las personas, vivir en situaciones prolongadas de activación negativa. En este sentido una persona puede padecer estrés durante años, debido a la forma en que vivencia las distintas situaciones de su vida: los problemas de trabajo, las situaciones familiares o personales, etc.

En ambos casos vemos que hay dos elementos definitorios: la idea de activación psicológica, de agitación, de falta de relajación, y el hecho de que esta agitación tiene un efecto negativo y desagradable para la persona. Esto lleva a muchos autores a distinguir el estrés negativo que sería la activación desagradable, inútil y perturbadora, a que antes nos hemos referido, frente el estrés positivo, que se refiere a estados de activación que aunque sean extremos (como el de un deportista en una competición) resultan adaptativos y adecuados.

La ansiedad y el estrés presentan unas manifestaciones inmediatas más o menos evidentes. Estos síntomas pueden ser: tensión y dolor

muscular, dolores de cabeza, sensación de opresión en el estomago, palpitaciones, dolor en el pecho, dificultades para respirar, insomnio, sensación de cansancio, sequedad bucal, problemas de atención y concentración, pensamientos obsesivos, temblor de manos, agitación, etc.

Cada día se presta mas atención a los devastadores efectos a largo plazo de las situaciones de estrés, sobre el organismo. Desde hace tiempo se ha constatado la existencia de una relación directa entre el estrés y los trastornos cardiovasculares, (que son la primera causa de muerte en nuestro país), los dolores musculares, los problemas digestivos, las disfunciones sexuales y alimenticias, los dolores de cabeza crónicos, etc. Y, más recientemente, diversas investigaciones están empezando a avalar científicamente un hecho decisivo: el estrés perjudica seriamente la respuesta del sistema inmunológico y las defensas del organismo frente a un gran número de enfermedades.

Por contraste, y en el lado positivo, en los últimos años se han publicado en revistas nacionales e internacionales prestigiosas un gran numero de investigaciones que ponen de manifiesto los grandes beneficios psicológicos y físicos que se asocian a la relajación. Todos estos estudios vienen a coincidir en que las personas que practican la relajación no solo evitan los problemas asociados al estrés y a la ansiedad, sino que, además, viven más, se defienden mejor de las enfermedades y son más felices que las demás personas.

A partir de este punto vamos a analizar primero cuales han sido, hasta ahora, los planteamientos y las respuestas más frecuentes frente los problemas de estrés, para después a explicar nuevos enfoques alternativos.

## **2.-EL ESTRÉS Y LA RELAJACION DESDE LOS PLANTEAMIENTOS BASADOS EN LA ACTIVACION FISIOLÓGICA**

La respuesta de estrés se ha venido relacionando con los mecanismos de activación física y mental que los animales y las personas poseen de forma innata, frente a determinada situaciones. En el entorno primitivo que es el que se ha desarrollado el proceso evolutivo de los seres humanos, el hombre debía enfrentarse a agresiones de animales salvajes o de otros hombres. Para salvar su vida tenía que elegir entre dos opciones: enfrentarse con el adversario y pelear con él, o huir. Por ello resultaba de vital importancia que dispusiera de un mecanismo que le preparase de forma rápida y efectiva para ambas opciones. Así, de forma automática, la

percepción de una amenaza produce una serie de respuestas naturales encaminadas a preparar al cuerpo para la lucha o para la huida: las glándulas suprarrenales segregan adrenalina, los músculos se tensan, el pulso y la respiración se aceleran, la presión arterial se eleva, la digestión se interrumpe, etc. Y además estos procesos fisiológicos producen un correlato psicológico: toda la atención y todo el pensamiento de la persona se centra únicamente en esa amenaza.

Vemos que, en este aspecto, nuestra biología es similar a la de los animales: cualquier problema, peligro, enfrentamiento, o incertidumbre pone en marcha respuestas biológicas que nos activan para la lucha o para la huida. Pero en nuestra sociedad, lo que nos provoca esta respuesta no es el momento puntual de ataque de un animal o de un adversario: son situaciones prolongadas que tenemos en el trabajo, en la familia, o en las relaciones con otras personas. En el caso del hombre primitivo, atacado por un animal salvaje, tanto si huía como si luchaba, sus músculos consumían los elementos químicos de su cuerpo, por lo que, pasada la situación, la ansiedad desaparecía. En el trabajo, en la familia, en la vida social, tenemos situaciones de tensión y enfrentamiento en las que la adrenalina llega a nuestras venas, nuestros músculos se tensan, el estómago se cierra como formando una bola, y los latidos de nuestro corazón se aceleran, pero no podemos atacar ni huir: debemos permanecer sentados en la mesa o ante el volante del coche quietos, y en vez iniciar una actividad física que consuma adrenalina, nuestra cabeza se llena de pensamientos e ideas, que aumentan y prolongan la tensión. Y todo esto, no durante unos pocos minutos, sino durante días enteros, meses e incluso años, provocando con ello un efecto devastador sobre nuestro cuerpo y sobre nuestra mente.

De acuerdo con este planteamiento, la relajación sería el procedimiento que permite eliminar esta activación negativa, y hacer que el cuerpo vuelva a la situación de normalidad y de equilibrio previo. Esta consideración de que la ansiedad y estrés es esencialmente una respuesta fisiológica ante una situación de amenaza o peligro y que la relajación supone la recuperación de la homeostasis (equilibrio) corporal es muy interesante y ayuda a comprender aspectos básicos del estrés y de la relajación. Sin embargo, es un planteamiento que resulta demasiado limitado para entender todo lo que la relajación significa y lo que las experiencias de autocontrol mental pueden llegar a beneficiar a los seres humanos. Creemos que es necesario aceptar nuevos planteamientos que, sin contradecirla, amplíen esta visión de la relajación y del estrés. A ello nos vamos a referir a continuación.

### **3.-LA RELAJACIÓN DESDE NUEVOS PLANTEAMIENTOS**

#### **3.-1.-La relajación más allá de la eliminación del estrés y la tensión fisiológica.**

La relajación es una situación incompatible con un estado de excitación fisiológica negativa, y por lo tanto cuando se consigue la sensación de estrés o ansiedad desaparece inmediatamente, pero, tal y como nosotros la entendemos, es mucho más que eso.

Las personas solo suelen preocuparse de su situación de estrés cuando sufren determinados problemas: dolores de cabeza o musculares, insomnio, mareos, problemas digestivos, etc. Sin embargo es muy probable que la causa de ese estado haya sido que, desde mucho antes de que aparecieran estos síntomas, esa persona estuviera viviendo una situación emotiva y una actitud mental inadecuadas: irritabilidad, inseguridad permanente, pensamientos negativos, preocupación obsesiva por el futuro, etc. Solo desde una visión global de la relajación, entendida como un manera distinta de entender la vida, se pueden afrontar con éxito todos los problemas, fisiológicos, emocionales y mentales que se asocian al estrés.

Generalmente la medicina y la psicología se han centrado, sobre todo, en los aspectos fisiológicos de la ansiedad y el estrés, y han usado las manifestaciones fisiológicas (por ejemplo, la medición de la respuestas psicogalvanica, alteraciones cardíacas o de la respiración) como variable dependiente para medir la situación de tensión o distensión que se asocia, respectivamente, al estrés y a la relajación. Los aspectos emocionales y mentales se han considerado como un efecto producido por esa activación fisiológica. Sin embargo, la realidad es que suelen ser los aspectos emocionales y cognitivos los que mantienen la situación de estrés. Si no fuera así, bastaría con que una persona consiguiera una situación de relajación física, mediante algunos ejercicios o incluso mediante la toma de tranquilizantes, para que desapareciera todo el problema. Pero la experiencia demuestra que cuando la relajación se limita a actuar sobre las variables fisiológicas los efectos duran muy poco tiempo.

Por otro lado las personas que practican adecuadamente la relajación durante años, manifiestan que sus vivencias de relajación presentan cambios cualitativos muy importantes, haciéndose cada vez mas intensas y profundas, aunque la relajación medida como variable fisiológica, no se modifique.

En conclusión, debemos pensar que la mayoría de las manifestaciones de estrés tienen, predominantemente, causas emocionales y mentales y por tanto, no pueden superarse solamente mediante técnicas de relajación física.

### **3.2.-Efectos diferenciales de los distintos procedimientos de relajación.**

Como lógica consecuencia de lo que hemos dicho en el punto anterior, según la visión tradicional, cualquier procedimiento que produzca relajación física (desde la practica del yoga a la toma de medicamentos) tendría, en términos generales, efectos fisiológicos muy similares. Por ello podría pensarse que son opciones distintas pero igualmente validas ante situaciones de estrés. Podríamos decir que todos los procedimientos de relajación irían por caminos distintos, pero en una misma dirección, por lo que podrían considerarse intercambiables. Esto no parece ser cierto. Como veremos, la relajación muscular progresiva puede ser una buena técnica para el estrés somático; el control respiratorio es muy útil para problemas emocionales; y las técnicas de autocontrol mental y de meditación psicológica son un buen procedimiento para conseguir solucionar problemas cognitivos, tales como pensamientos negativos y obsesivos o la sensación de agotamiento mental.

### **3.3 Los procedimiento de relajación deben adaptarse a las experiencias y vivencias individuales.**

Al olvidar las grandes diferencias interpersonales que existen respecto a las vivencias de estrés y de relajación, la mayoría de los procedimientos resultan platos precocinados en los que "el experto" da instrucciones precisas sobre lo que se debe hacer y lo que se debe sentir, para hacer "bien" los ejercicios". Como señala Smith (1999), todos los procedimientos de relajación han sido elaborados de "arriba a abajo" y a veces, más que un aprendizaje de técnicas científicas, parecen religiones, en las que una persona iluminada va guiando a sus seguidores -cuya fe ciega en el método es esencial- paso a paso. Si el seguidor no consigue el resultado esperado no será culpa del método, sino de que la persona no habrá puesto suficiente fe, voluntad o practica.

Frente a esta visión se abren paso los procedimientos elaborados científicamente de abajo a arriba, es decir, a partir de las propias experiencias y sentimientos las personas que practican relajación. Este es el método que se ha utilizado en nuestro audio. Creemos que su éxito, se

debe, en gran parte, a que en su realización no han intervenido dogmas o ideas preconcebidas, sino que se ha elaborado poco a poco a partir de las experiencias y opiniones de muchas personas que llevaban años practicando diversos métodos de relajación.

### **3.5 Conclusión**

Por todo lo dicho vemos que es preciso que se amplíen los planteamientos existentes hasta ahora sobre la relajación y no porque sean incorrectos, sino por demasiado limitados. A nuestro juicio la relajación no es la simple supresión del estrés, sino una actitud general, física y mental, que permite a las persona vivir más felices y tener un mejor desarrollo personal.

Creemos que, desde estos nuevos planteamientos, se entenderá mejor lo que vamos a comentar respecto a los peligros del abuso de los medicamentos tranquilizantes y las posibles alternativas a los tratamientos farmacológicos.

## **4.-UTILIDAD, LIMITACIONES Y PELIGROS DE LAS ALTERNATIVAS FARMACOLÓGICAS FRENTE AL ESTRES. <sup>1</sup>**

Desde muy antiguo se han atribuido propiedades tranquilizantes o sedantes a determinadas sustancias o plantas. Pero la verdadera historia de los medicamentos tranquilizantes comienza no hace mucho, en 1903, cuando se introduce en medicina el primer barbitúrico sedante-hipnótico: el barbital. A pesar de que antes de un año aparecieron los primeros casos adicción a este medicamento, los químicos de las industrias farmacéuticas continuaron ampliando la familia de los barbitúricos, introduciendo pequeñas modificaciones químicas en la molécula del ácido barbitúrico. Se sintetizaron o estudiaron dos mil quinientos barbitúricos distintos, de los que se comercializaron aproximadamente cincuenta, que se convirtieron en el tratamiento fundamental de la ansiedad y del insomnio hasta mediada la década de los cincuenta.

Pero junto con el peligro de adicción que se producía por su uso en situación prolongada, lo que más preocupaba a los médicos era el riesgo de muerte por sobredosificación. Para hacer frente a este peligro, las empresas

---

<sup>1</sup> El presente epígrafe ha sido realizado basándonos en los datos del texto “Medicamentos para las enfermedades mentales” de Marvin E. Lickey y Barbara Gordon cuya lectura recomendamos para una visión para amplia de estos temas.

farmacéuticas continuaron en esta década buscando medicamentos que tuvieran los efectos relajantes de los barbitúricos, pero que fueran menos tóxicos y adictivos. A partir del 1955 se introdujeron el Miltown (nombre genérico del meprobamato) y otros medicamentos como el Doriden, el Noludar o el Placidyl. Para poner de manifiesto su diferencia química frente a los medicamentos anteriores, en lugar de sedantes hipnóticos estos nuevos medicamentos recibieron el nombre de tranquilizantes menores y alcanzaron, sobre todo el mepromato, una gran popularidad. El número de usuarios de estos medicamentos pasó de miles a millones, y fueron apareciendo cada vez más casos de abusos y adicción a los tranquilizantes menores. En realidad los fármacos introducidos en la década de los cincuenta eran tan letales y tan adictivos como los barbitúricos. Como señala Lickey la década de los cincuenta, a falta de descubrimientos que aportasen beneficios médicos, fue un periodo en el que triunfó el marketing de medicamentos.

La industria farmacéutica continuó introduciendo nuevos sedantes hipnóticos durante la década de los sesenta y finalmente los laboratorios Roche presentaron el Librium en 1960 y el Valium en 1962. Estos dos medicamentos forman parte de una familia química conocida por el nombre de la benzodiacepina, y más de un centenar de ellas se han estudiado en cuanto a su posible utilidad médica.

A principios de los setenta las benzodiacepinas habían desplazado casi completamente al meprobamato y a los barbitúricos en el tratamiento de la ansiedad y del insomnio. La gran aceptación que tuvieron por parte de los médicos y del público llevó a que la prescripción de sedantes-hipnóticos alcanzase una difusión más amplia de lo imaginable. Las benzodiacepinas se convirtieron en los medicamentos más frecuentemente prescritos en Occidente. La publicidad destacaba que mejoraban la ansiedad, la tensión y el insomnio, sin peligro significativo de adicción, si se utilizaban las dosis aconsejadas. Además, se decía, que para que una dosis resultase letal, debía ser tan alta, que era improbable que provocase el suicidio. En resumen, mejoraban la ansiedad con la mayor seguridad.

Sin embargo en 1963, solo tres años después de la introducción del Librium apareció en la bibliografía médica el primer caso de adicción. Los medios de comunicación se hicieron eco de este fenómeno de la adicción a los tranquilizantes, y al partir de la década de los setenta empezó a extenderse por la comunidad médica inquietud por la excesiva prescripción de benzodiacepinas. En 1975 la Food and Drug Administración de los Estados Unidos incluyó las benzodiacepinas en la lista de sustancias controladas, como había hecho anteriormente con los barbitúricos. En

Estados Unidos se paso de casi 100 millones de unidades en 1975 a 70 millones en 1979. La preocupación social por el uso de tranquilizantes encontró eco en el Congreso de Estados Unidos. Se creo una Comisión conocida como "Comisión del Valium" que fue presidida por el propio Edward Kennedy dijo afirmó: "Quién necesite tomar valium cada día es que está ya habituado y debería buscar ayuda"

Pero lo cierto es que en esas fechas, los neurobiólogos sabían muy poco sobre el mecanismo de acción de las benzodicepinas y de los barbitúricos sobre las neuronas. Ahora, gracias a las ultimas investigaciones, sabemos algo más. Los medicamentos sedantes-hipnoticos actúan favoreciendo la inhibición sináptica producida por el transmisor denominado GABA, que se cree que es el que, en mayor medida, interviene en las sinapsis del cerebro y de la médula espinal. Es decir, es un neurotransmisor que está presente en muy distintas regiones cerebrales, por lo que un medicamento que modifique su funcionamiento debe tener efectos muy amplios, y algunos presumiblemente no deseables, sobre el comportamiento. Entre estos efectos indeseables figuran la somnolencia, la disminución de la agilidad mental y la torpeza. Los pacientes tienen dificultades para estar alerta, pensar, emitir juicios, leer y para participar en debates. También se dificultan los reflejos y los movimientos voluntarios finos. Por eso una persona que esté tomando Valium, por ejemplo, no debe conducir un automóvil o pilotar un avión.

Por otro lado, aunque las benzodicepinas son menos tóxicas que los barbitúricos, son claramente peligrosas cuando se toman junto con otros medicamentos sedantes-hipnóticos. Las benzodicepinas administradas solas no son casi nunca letales, pero si se toman con alcohol o con otros medicamentos sedantes-hipnóticos resultan extremadamente peligrosas.

También en España, los tranquilizantes son el grupo terapéuticos de mayor prescripción. Del incesante aumento de su consumo puede dar idea el hecho de que se ha pasado de 23 millones de envases en el año 1995 (una cantidad ya de por sí elevadísima en términos absolutos) a 33 millones en el año 2000. Es decir, en solo cinco años el consumo de estos medicamentos ha aumentado casi el 40%.

Para resumir podemos señalar que los tranquilizantes presentan un triple problema: abuso, dependencia y cronificación de los tratamientos. Para evitarlo es necesario tener en cuenta que ningún medicamento "cura" el estrés ni la ansiedad. Podrá ser adecuado, por indicación médica, como único tratamiento, para afrontar situaciones de ansiedad que se presentan en

momentos puntuales o ante acontecimientos o retos excepcionales en la vida de las personas. Pero no lo son cuando el estrés está relacionados con estructuras permanentes de personalidad o cuando las manifestaciones de ansiedad tienen su causa en situaciones prolongadas en la vida de las personas.

¿Por qué, entonces, esta extensión de los tratamientos farmacológicos con tranquilizantes?. Pensamos que existen dos motivos:

- a) En las sociedades occidentales observamos una preocupante evolución consistente en que los ciudadanos van perdiendo la prudencia exigible respecto al abuso de los psicofármacos. En la práctica clínica se observa que, cada vez es mayor el número de personas que empiezan a tomar ansiolíticos por recomendación de amigos o conocidos que se los han facilitado directamente. Es también cada vez más frecuente que algunas personas comiencen a tomar tranquilizantes por indicación médica, pero que posteriormente, continúen automedicándose (a veces durante años) al margen del adecuado seguimiento facultativo.
- b) Otro factor que influye en el aumento del consumo de tranquilizantes es que las circunstancias en las que se presta la atención sanitaria (sobre todo la limitación del tiempo de atención a cada paciente) hace difícil, sino imposible, que pueda dedicarse a cada caso el tiempo necesario para llevar a cabo el proceso de motivación, apoyo y aprendizaje que las técnicas de relajación requieren. Al margen de que el tratamiento farmacológico resulte o no adecuado ante la situación concreta de cada persona, resulta claro que se ajusta a las posibilidades de atención que el profesional puede brindar en los pocos minutos de los que se suele disponer en las consultas médicas.

## **5.- TÉCNICAS NO FARMACOLÓGICAS PARA SUPERAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD <sup>2</sup>**

En este momento vamos a referirnos a los procedimientos de relajación que, en nuestra opinión, han quedado avalados como realmente serios y eficaces en el tratamiento de la ansiedad y el estrés. En este sentido es necesario que podamos diferenciar estos métodos de la utilización, muy frecuente en nuestros días, del término “relajación” como reclamo para

---

<sup>2</sup> Para ampliar conocimientos sobre estas técnicas aconsejamos la lectura del libro “Teoría y Práctica de la Relajación, de Alberto Almutio Kareaga (Ediciones Martínez Roca), de donde se han extraído algunos de los datos que figuran en este apartado.

adjetivar los mas variados productos y hacerlos más atractivos. Así es frecuente oír hablar de música, comida, viajes o aromas relajantes. No es que estas actividades o productos no puedan resultar “relajantes” en el sentido laxo del término, pero no pueden considerarse tratamientos de relajación en mismo sentido en el que lo son los procedimientos que indicamos a continuación.

Por otro lado es necesario advertir que nos vamos a referir a procedimientos científicos, que no se apoyan en ningún tipo de creencia o idea esotérica, espiritual o religiosa. Muchas veces, las técnicas de relajación y autocontrol mental se han presentado relacionadas con determinadas creencias o rodeadas de envoltorios extraños que retraen a muchas personas y les impiden conocer los planteamientos más serios y científicos que se relacionan con las mismas. Estas reticencias o prevenciones están, a menudo, basadas en malas experiencias. Hay que recalcar que la efectividad de estos métodos se funda, por definición , en razones biológicas y científicas. Aunque algunos de sus mecanismos concretos de acción no los conocemos muy bien, podemos suponer que en general producen cambios cerebrales, del mismo modo que también los producen los medicamentos. La diferencia estriba en que estos cambios químicos no se producen por la ingestión de sustancias, sino por la estimulación y utilización de circuitos biológicos naturales. Además de evitar los efectos adversos de los medicamentos, estas técnicas ofrecen la posibilidad de prevenir los procesos mentales que conducen a la ansiedad y el estrés, y favorecen que modifiquemos de forma permanente nuestro modo de vivir y de enfrentar la vida. Evidentemente, ningún fármaco actual es capaz de ofrecer tales resultados.

## **5.1 .-Respiración.-**

El estado mental se encuentra relacionado con la forma en que se respira. Una de las modificaciones fisiológicas que acompañan el paso de la situación de estrés a una situación de relajación es el cambio de una respiración superficial y rápida a otra lenta y profunda. La respiración es una actividad involuntaria de la que tenemos control consciente y esa posibilidad de control, si se utiliza adecuadamente, es un arma muy poderosa.

Muchas personas desconocen el efecto positivo, casi inmediato, que se puede obtener al modificar la forma y el ritmo respiratorio. Hay que pensar que el éxito de algunas técnicas, como el yoga, se debe en gran

medida a que introducen, como parte esencial de la técnica, ejercicios de control respiratorio.

Mediante los ejercicios respiratorios se puede pasar de las veinticuatro respiraciones superficiales, que puede realizar una persona en situación de ansiedad, a seis respiraciones profundas. El aire inhalado pasa de 250 ml a 1000 ml y el aire viciado expirado pasa de 2.400 a 5.100 ml. La relación entre el oxígeno y el anhídrido carbónico que aspiramos y espiramos se modifica radicalmente. La relajación respiratoria hace que se produzca una rápida modificación de la actividad fisiológica y emocional: reduce la tasa sanguínea, disminuye la actividad cortical y produce un estado de ligera somnolencia. Se habla también de que es posible que el movimiento del diafragma y los pulmones estimule indirectamente el nervio vago con que inerva los músculos de la faringe, laringe, corazón, tórax y vísceras abdominales y que la respiración profunda conduce al cuerpo a segregar más endorfinas, hormonas que producen un efecto tranquilizante.

Es difícil valorar científicamente de la eficacia de los ejercicios de control respiratorio por sí solos, puesto que lo normal es que dicho control forme parte de técnicas más complejas. Este es el caso de nuestra cinta, en la que hemos incorporado unos ejercicios sencillos, como introducción al estado de relajación, teniendo en cuenta el efecto inmediato que tal control suele producir.

El control respiratorio se emplea frecuentemente, no solo en la reducción de los síntomas de la ansiedad, sino para aliviar el dolor de cabeza, la hipertensión, el insomnio, las taquicardias, los mareos, los temblores, las náuseas y los vómitos.

## **5.2.- Técnica de relajación muscular progresiva.**

El aumento de la tensión muscular esquelética es una de las manifestaciones del estrés y la ansiedad y por lo tanto, lograr su reducción, es uno de los efectos de la relajación. La técnica de la relajación muscular progresiva es la más popular actualmente en América, y está también muy extendida en Europa. En los años treinta, Jacobson, médico y psicólogo, interesado en procedimientos para superar sus propios problemas de insomnio introdujo este procedimiento. Consiste en ir eliminando la tensión relajando, poco a poco, los distintos grupos musculares del cuerpo. Para llevarlo a cabo es necesario un entrenamiento previo en las habilidades de tensión y distensión de los grupos musculares. El inconveniente es que,

aunque efectivo, este procedimiento resulta muy largo y tedioso, sobre todo en su versión original, ya que hacían falta más de cincuenta sesiones, y podía durar más de un año su aprendizaje. Posteriormente otros profesionales han tratado de modificar la técnica para conseguir más rápidamente la relajación.

Este camino de intentar abreviar la técnica, para conseguir la relajación muscular de una forma que resulte más atractiva y rápida es el que seguimos en nuestra cinta. En ella se induce directamente a obtenerla con ayuda de palabras, sugerencias o imágenes.

Esta técnica se ha aplicado con éxito a numerosos trastornos, desde dolores de cabeza, hipertensión, dolores de espalda o de cuello, insomnio, etc.

### **5.-3.- El entrenamiento autógeno**

Con matices y modificaciones, es la técnica más popular en Europa. La introdujo un dermatólogo Schultz y supuso una evolución de sus trabajos con la hipnosis. Se basa en aprovechar positivamente la capacidad de las personas para condicionar y dirigir directamente todas sus respuestas, incluidas las viscerales. Schultz creía en la hipnosis, no como una imposición de una persona a otra, sino como desarrollo del inmenso potencial de autosugestión que todas las personas tenemos. En este método se desarrollan las capacidades de las personas para inducirse directamente en un estado de relajación corporal y mental, de aquí su nombre “autógeno” o “autogenerado”.

Este procedimiento utiliza ordenes o sugerencias verbales directas o indirectas que se dirigen a la musculatura o a cualquier parte del cuerpo: el abdomen, el estómago, la respiración o al sistema circulatorio. Como parte de este método hay que incluir la sugestión de estados fisiológicos. Tengamos en cuenta que la autosugestión negativa es la clave de una gran parte de los problemas de ansiedad, por ello el aprendizaje de la autosugestión positiva es también clave para superar estos problemas. Está comprobado que este tipo de sugerencias provocan cambios fisiológicos reales. Actualmente se está trabajando con sugerencias muy específicas dirigidas a órganos muy concretos. En este sentido es muy importante señalar que en la actualidad se están produciendo avances que constatan la posibilidad de potenciar el sistema inmunológico mediante este tipo de procedimientos. De esta forma se podría conseguir ayudar a las personas a superar o evitar muchas enfermedades.

Este método resulta muy atractivo y eficaz, y está incorporado en nuestro audio, como soporte principal de la cara A. Existen muchas investigaciones que avalan los resultados frente a los síntomas generales de estrés y de ansiedad, trastornos digestivos y, a través del fortalecimiento del sistema inmune, como modo de frenar el desarrollo de muchas dolencias y enfermedades.

#### **5.4.- Visualización e imaginación**

Con estos términos nos referimos a la utilización y desarrollo, al máximo nivel posible, de la capacidad humana para crear y mantener imágenes mentales. Como estas imágenes mentales las podemos producir voluntariamente, podemos escoger aquellas que afectan más favorablemente a nuestras emociones y a nuestro bienestar físico y mental. Aunque hay que considerarlo como un procedimiento independiente, esta muy relacionado tanto con el entrenamiento autógeno, al que antes nos hemos referido, como con las técnicas de creación y mantenimiento de imágenes mentales, a que nos referimos después.

Se utilizan procedimientos muy variados y enfoques muy distintos. En algunos casos las visualizaciones están muy dirigidas, hasta en los detalles por las indicaciones de un instructor. En otros se trata de que sea cada persona la que aprenda a elaborar sus propias visualizaciones, aunque previamente se suelen ofrecer sugerencias para reforzar la capacidad imaginativa.

Sobre este método hay que hacer advertencias que son también válidas para el tema de la meditación a que nos referiremos a continuación. Son técnicas muy sugestivas y apasionantes, pero que requieren tiempo, dedicación y unas habilidades y predisposición que cambia mucho de unas personas a otras. Sin embargo este esfuerzo resulta apasionante y, desde luego, merece la pena. Cuando se consigue dominar la técnica se dispone permanentemente de herramientas tan efectivas como agradables, con un gran fuerza para provocar estados emocionales favorables y sus correlatos fisiológicos. Y además, con la practica, estas habilidades se van perfeccionando y muchas personas consiguen, a través de visualizaciones, alcanzar fácilmente estados de relajación y placidez muy intensos.

Refiriéndonos a nuestro audio, creemos que uno de sus aspectos más atractivos es la sugerencia para crear, con la imaginación y el apoyo de la música, una "isla interior", llena de visualizaciones y emociones

agradables. Sin embargo debe tenerse muy en cuenta que, aunque estas sugerencias exteriores son muy útiles en un primer momento, lo ideal es que cada persona adapte las visualizaciones a sus gustos y preferencias particulares.

### **5.5.-Técnicas de meditación:**

Quizá sean este tipo de técnicas las más profundas y efectivas, aunque también son las que requieren mayor capacidad de adaptación y aprendizaje. Por otro lado, también son las más difíciles de valorar desde el punto de vista científico. Resulta evidente la gran relación de estas técnicas con las tradiciones religiosas tanto occidentales como orientales, que son así incorporadas a la psicología científica desde una nueva perspectiva .

Hay que aclarar que cuando hablamos de un estado de meditación profunda dentro de lo que es un procedimiento de relajación, no nos referimos al concepto de “meditación” en el sentido que suele emplearse ordinariamente para referirse a un estado de reflexión, o de activación cognitiva sobre determinados asuntos o problemas. La meditación, como procedimiento de relajación, tiene un significado muy distinto. Se trata de lograr una situación de pasividad contemplativa, similar a lo que muchas personas asocian con la meditación u oración religiosa, o incluso con el estado místico. El objetivo es utilizar la capacidad humana para colocarse en un estado “atencional” totalmente pasivo, de tranquilidad profunda, totalmente opuesto a la situación de estrés. Fijamos nuestra atención en un objeto mental pero sin reflexionar sobre el mismo. Se llega así a una situación en la que toda nuestra actividad mental esta completamente dedicada a una situación, una idea, o incluso un estado propio, cuya contemplación pasiva resulta profundamente gratificante. Este estado no suele experimentarse en las situaciones normales de la vida cotidiana, en los que nuestra mente esta atrapada y activada por nuestras preocupaciones y pensamientos y por la multitud de estímulos que nos rodean. De hecho muchas personas con problemas de ansiedad y estrés son incapaces de alcanzar, en ningún momento de su vida, ese estado de agradable contemplación pasiva.

Sin embargo, en ocasiones, el concepto de meditación psicológica se utiliza en otro sentido. Por ejemplo, las corrientes basadas en lo que se conoce como "meditación trascendental" tienen una postura muy distinta y tratan de utilizar la meditación activa para llegar a un crecimiento personal, y experimentar fenómenos de transformación interna muy profundos. Estos

planteamientos suelen contemplarse desde la psicología científica con bastantes prevenciones.

Nosotros, estamos de acuerdo en lo positivo de llegar, a través de la relajación, a esa situación de profundo y tranquilo estado contemplativo que, como antes hemos indicado, es justamente lo opuesto a la situación de estrés y por tanto una de las metas a las que debemos aspirar. Pero no creemos que la relajación pueda limitarse a vivir una situación temporal de bienestar. Tiene que ser útil para que la persona viva mejor cada momento de su vida ordinaria y le debe servir también para solucionar los problemas cotidianos. Para ello, es necesario que la propia situación de relajación se utilice para que las personas analicen su vida desde la tranquilidad, y se llenen de ilusiones, energías e ideas positivas para solucionar sus problemas y preocupaciones. Aunque no forme parte estrictamente del proceso de relajación, basta contemplar la propia vida desde la situación de tranquilidad y paz que da la relajación, para que todo tenga una nueva perspectiva, mucho más optimista y positiva. Sin embargo la meditación activa es un momento íntimo e individual de cada persona, que no puede ser dirigido desde el exterior. Por ello en nuestro audio hemos optado por una doble alternativa: en el procedimiento de relajación básica (cara A del audio) no hemos incluido ningún procedimiento de meditación, pero en el procedimiento de la cara B (“tu isla interior”) hemos incorporado sugerencias de meditación sencillas y generales. Para muchas personas este tipo de sugerencias pueden ser adecuadas y suficientes, pero para la mayoría serán solo una invitación, un punto de partida, para que cada uno inicie su propio proceso de meditación activa.

## **6.- CONCLUSIONES E INDICACIONES GENERALES SOBRE EL AUDIO “RELAJACIÓN FÍSICA Y MENTAL”**

Vamos a resumir las conclusiones generales de lo todo lo que hasta ahora hemos dicho, que trataba, sobre todo, de ser una invitación para acercarse desde el principio a la práctica de la relajación, con una actitud positiva y optimista. Esta actitud hemos tratado de basarla no en una confianza más o menos ciega en un método concreto, sino en el conocimiento de los fundamentos y la utilidad de los procedimientos que utiliza.

1º.- Conocer y practicar las técnicas de relajación es uno de los mejores medios para superar el estrés, afrontar los problemas psicológicos de la vida cotidiana y lograr el bienestar personal.

2°.- La relajación es un proceso científicamente constatado, e indudablemente efectivo. Pero debemos ser cautos frente a las técnicas que no han sido sometidas a ningún proceso de validación, que no proceden de profesionales acreditados, o que están rodeados de envoltorios o ideologías extraños. Hay que tener en cuenta que muchas de las técnicas que algunas personas no profesionales proponen no han sido nunca ensayadas o controladas científicamente, y, como hemos dicho, se basan en la confianza ciega y la falta de actitud crítica de quienes la practican. Algunos aspectos concretos de estos métodos pueden coincidir con las de otros procedimientos más serios y correctos, pero, en general, debemos pensar que la terapéutica no controlada, que se lleva a cabo por personas que no son profesionales adecuadamente formados, puede ocasionar más daños que beneficios.

3°.- La relajación no consiste solo en vencer el estrés y la ansiedad. Supone asumir toda una nueva visión de la vida basada en la confianza en nuestra propia capacidad para vencer los problemas diarios, y en la visión optimista que da el conocimiento de las fuerza que se esconde dentro de cada uno de nosotros. Si la ansiedad y el estrés son, sobre todo, actitudes basadas en una anticipación temerosa del futuro y una activación negativa de la mente, el objetivo de la relajación es mantener constantemente un actitud centrada en vivir el presente de la forma más agradable, optimista y positiva que nos sea posible. Para ello aprendemos a reducir la actividad y agitación mental continua e improductiva, que nosotros mismos nos provocamos cuando llenamos el cerebro de preocupaciones, miedos, temores e incertidumbres. La relajación nos enseña que nosotros controlamos la puerta de nuestra mente, y solo debemos dejar entrar por ella las cosas que nos ayudan a ser mejores y más felices, no las que nos provocan agitación mental, sentimientos de malestar y emociones negativas totalmente inútiles y perjudiciales. En resumen nuestra gran fuerza biológica es la capacidad para seleccionar los estímulos y las ideas hacia las que dirigir nuestra atención y que debemos “permitir que entren” en nuestra mente. Y tenemos que comprender que por el contrario, nuestra gran debilidad es que, por lo general, nos cuesta un gran esfuerzo sustraernos al influjo emocional que nos provocan los estímulos y pensamientos negativos, una vez que les hemos dejado invadir nuestros pensamientos.

4°.-Después de lo que hemos señalado respecto al conocimiento de estas técnicas, puede resultar sorprendente que no estén aún mas extendidas. Sucede, a veces, que las personas desconocen o son escépticas respecto a sus propias capacidades, (“yo no soy capaz de relajarme”) o creen que son precisos complejos y prolongados aprendizajes. Pero existe otro problema mayor: justamente son las personas que más necesitan relajarse las que

menos lo logran, debido a que la propia situación mental y física de estrés dificulta - hasta que se adquiere la experiencia adecuada - el aprendizaje de la relajación y la actitud adecuada para llevarla a cabo.

Por ello hay que decir que estos ejercicios de relajación son válidos para todas las personas: sin embargo para los que tienen problemas de ansiedad serán más necesarios, y para los que no los tienen más fáciles. La gran ironía de las técnicas de relajación es que quienes más lo necesitan suelen ser los que menos las practican.

5º.- Debemos reiterar que el objetivo de la edición del audio no es tanto aportar técnicas nuevas, como presentar, de forma agradable y de fácil asimilación, las que hemos considerado más útiles de las ya existentes. La relajación es, por definición, una experiencia placentera. Combinando la voz con la música presentamos unos ejercicios atractivos, en los que se desarrollan diversas vivencias de relajación y autocontrol mental, y que no requieren conocimientos o habilidades previas. Solo es necesaria una actitud positiva y una predisposición favorable para vivir unas experiencias agradables, que para muchos resultarán nuevas.

6º.- En el audio hemos presentado ejercicios sencillos, pensados para cualquier persona. Sabemos que esta sencillez, que puede ser su mayor atractivo, puede ser también su mayor limitación. La relajación puede empezar con estos ejercicios, pero es mucho más: una habilidad que se va perfeccionando día a día, una sabiduría que vamos incorporando cada vez más a nuestra vida cotidiana.

Por ello, para las personas que necesiten superar una situación de estrés, estos ejercicios pueden ser una ayuda inmediata. Pero también esperamos que sean, para todos, una toma de contacto con estas experiencias que les animen a continuar aprendiendo y perfeccionando cada día las técnicas para conseguir una mayor relajación y control mental.

[Enlace con el CD de Relajación Editado  
por la Asociación:](#)

[CD de Relajación](#)