

Técnicas de relajación e imaginería

Sonia Jara T.

Fundamentos conceptuales

La relajación constituye un típico proceso psicofisiológico de carácter interactivo, donde lo fisiológico y lo psicológico interactúan siendo partes integrantes del proceso, como causa y como producto. De ahí que cualquier definición de la relajación deba hacer referencia necesariamente a sus componentes fisiológicos (patrón reducido de actuación somática y autónoma), subjetivos (informes verbales de tranquilidad) y conductuales, así como a sus posibles vías de interacción e influencia.

Existen diferentes marcos conceptuales desde los que es posible abordar el estudio psicofisiológico de la relajación, los principales proceden de las investigaciones sobre procesos emocionales, motivacionales y de aprendizaje.

Relajación y estrés

La investigación sobre el estrés ha sido el marco conceptual más relevante para el estudio de la relajación. El estrés es la respuesta biológica ante situaciones percibidas y evaluadas como amenazantes y ante las que el organismo no posee recursos para hacerle frente adecuadamente. Esto pone de manifiesto dos variables psicológicas mediadoras, la valoración cognitiva de la situación y la capacidad del sujeto para hacerle frente. Se acepta que la respuesta fisiológica incluye componentes de los sistemas neurofisiológicos, neuroendocrino y neuroinmunitario, además de ir acompañada de componentes subjetivos y conductuales.

La respuesta biológica de estrés ha sido investigada en el contexto de otras respuestas que han recibido diferentes denominaciones, reflejo de defensa (Pavlov), reacción de lucha y huida (Cannon) o reacción de alarma (Selye). Cuando la respuesta se repite con demasiada frecuencia o su intensidad excede las demandas objetivas de la situación, se puede convertir en un importante factor de riesgo para la salud, comprometiendo el funcionamiento adaptativo de los tres sistemas biológicos implicados, el neurofisiológico, neuroendocrino y el neuroinmunitario.

Desde este marco, la relajación se considera una respuesta biológicamente antagónica a la respuesta del estrés, que puede ser aprendida y convertirse en un importante recurso personal para contrarrestar los efectos negativos del estrés.

Relajación y aprendizaje

El aprendizaje de respuestas biológicas constituye otro marco de referencia teórico para entender las técnicas de relajación. Las diferentes técnicas pretenden facilitar el

aprendizaje del patrón de respuesta biológica correspondiente al estado de relajación. En el caso de la relajación progresiva de Jacobson y en sus versiones simplificadas, el principal mecanismo de aprendizaje podría ser la discriminación perceptiva de los niveles de tonicidad en cada grupo muscular, a través de los ejercicios sistemáticos de tensión-distensión. En el caso de la relajación autógena de Schultz, el mecanismo podría estar relacionado con la representación mental de las consecuencias motoras de la respuesta, sensaciones de peso y calor, que dispararían las eferencias somáticas y viscerales correspondientes. En el caso de las técnicas basadas en la respiración, el principal mecanismo estaría basado en las interacciones cardiorrespiratorias del control vagal. Se sabe que el entrenamiento de patrones respiratorios caracterizados por frecuencias respiratorias bajas, amplitudes altas y respiraciones predominantemente abdominales incrementan el control parasimpático sobre el funcionamiento cardiovascular a través del nódulo sinoauricular, con cambios en el ritmo cardíaco asociados a las fases inspiratoria y espiratoria de cada ciclo respiratorio.

Se ha considerado que la respuesta de relajación, una vez emitida o evocada, puede ser condicionada a estímulos neutrales del ambiente o ser contracondicionada a estímulos evocadores de ansiedad, de acuerdo con el modelo de condicionamiento clásico o pavloviano. Este último mecanismo de aprendizaje es el que se ha supuesto como responsable de los efectos terapéuticos de técnicas de modificación de conducta.

Aplicaciones de la relajación

La importancia de las técnicas de relajación no reside en ellas mismas, si no en la aplicación que se haga de ellas. No son fines en sí mismas, si no medios para alcanzar una serie de objetivos. El objetivo fundamental es dotar al individuo de la habilidad para hacer frente a situaciones cotidianas que le están produciendo tensión o ansiedad. Las técnicas de relajación se utilizan también en los problemas psicosomáticos, insomnio, hipertensión, cefaleas, etc.

Las terapias gestálticas

El fin terapéutico que se persigue es lograr que los sujetos "completen" las situaciones no terminadas (ver Psicoterapias), tanto sea por impedimentos reales (no haber dicho todo lo que se quería a alguien cuando ya ha muerto), como por impedimentos psíquicos, inhibiciones, bloqueos, etc. Cuando se logra "completar la gestalt" se produce una mejoría. A fin de realizar estos procesos integradores, se sitúa al sujeto en el aquí y ahora, de

modo tal que todo lo que pueda referir al pasado o al futuro, sea integrado en una *gestalt* actual.

Una de las técnicas más utilizadas por esta escuela consiste en invitar a los sujetos a que realicen visualizaciones (ensueños), en torno a alguna problemática. La visualización puede consistir en imaginar un diálogo con otra persona o con varias, introduciendo el terapeuta diversos cambios en la dirección que toma el trabajo imaginativo, a fin de movilizar más al sujeto y conseguir que se enfrente con situaciones no terminadas o temidas. El terapeuta pide al sujeto que sea tal o cual persona que aparece en el ensueño, o que sea tal o cual cosa y que desde esa identificación mantenga un diálogo expresando todos los sentimientos que experimenta desde esa identificación.

Stevens, ha desarrollado los llamados "viajes en fantasía", en los que pide al paciente que se imagine que es un objeto determinado, dónde se encuentra, cómo es y qué siente. El terapeuta va guiando el "viaje" del sujeto y luego le pide que cuente su fantasía en tiempo presente ("estoy en un camino, a mi derecha hay un árbol...") a fin de que se haga más patente su identificación con el objeto y con los sentimientos que ha experimentado. Utiliza temas como: Tronco; cabaña; arroyo; motocicleta; vuelta a una época de su niñez; encuéntrese en un valle; Ud. está en una pieza oscura y con humo; la estatua de sí mismo; que se imagine dos personas a la derecha y a la izquierda y se identifique con ellas; que encuentra un hombre sabio en una caverna.

Las terapias conductuales

Se basan fundamentalmente en el empleo de la imaginación con el fin de modificar patrones de conducta inadecuados. Por este motivo el principal uso que hacen de estas técnicas es a través de imágenes reales que se pide al sujeto que visualice con el fin de lograr la corrección en la conducta. Entre las técnicas más conocidas se encuentran la "Desensibilización Sistemática", desarrollada por Wolpe, la "Imaginería Positiva" de Lazarus, el "Refuerzo Encubierto", el "Refuerzo Negativo Encubierto" y la "Sensibilización Encubierta", de Cautela.

Johnsgard utiliza estas técnicas para pacientes con pesadillas nocturnas, con la novedad de que él también se ubica en el campo imaginativo del sujeto, cerrando los ojos y experimentando con él lo que imagina.

Shorr, ideó una técnica de imaginación consistente en pedir al sujeto que imagine en qué lugar de su cuerpo reside una persona significativa para el sujeto, generalmente la madre o el padre y que interactúe con ella. Otra técnica que utiliza son transportarse en el tiempo, construir un puente, que salga de un desastre aéreo, que suba una escalera de 1.000 escalones, y cualquier otra situación que el terapeuta considere pueda ser utilizada a fin de investigar y movilizar algún aspecto del interior del sujeto.

Ellis, ha desarrollado una técnica terapéutica basada en fundamentos cognitivos, a fin de producir en el sujeto la adquisición de un estilo de vida acorde con la realidad. Se invite al sujeto a que experimente algún sentimiento

desadaptado, tal como la vergüenza, la culpa, etc., y visualice el sistema de creencias irracionales que lo sustenta. Entonces se le pide que las ataque racionalmente. Mientras hace esto se le pide que se imagine cómo se sentiría después de haber comenzado a desechar esas creencias y haber empezado a tener creencias racionales. Ellis solicita a los sujetos que estas escenas sean visualizadas diariamente al menos durante algunos minutos.

Descripción de las técnicas de relajación

Aspectos referentes a la evaluación

En clínica no se puede aplicar una técnica sin antes evaluar el problema. Se ha de estar seguro de que un incremento en la habilidad para relajarse va a ser un factor importante en la resolución del problema del paciente. Podría ser incluso contraproducente: si el paciente no percibe una mejoría progresiva, puede perder la motivación para seguir trabajando. Por ello es necesario asegurarse durante el periodo de evaluación, mediante las distintas técnicas, que el principal o uno de los principales problemas del paciente es la tensión excesiva a la que se ve sometido.

Relación paciente-terapeuta

Es necesario establecer una buena relación de trabajo en la que esté claro que es el paciente quien va a aprender a resolver sus problemas con la ayuda del terapeuta.

El éxito de la relajación no depende de que el terapeuta sea muy bueno con la técnica sino que sea muy bueno motivando y asegurándose de que el paciente aprende a reconocer y relajar la tensión muscular, practicar diariamente en casa, aplicar la relajación en su vida cotidiana y ante situaciones estresantes específicas y convertirla en un hábito.

Ambiente físico

Este hace referencia sobre todo a la sala de relajación, aunque también puede incluirse el atuendo del paciente. La sala de relajación debe ser tranquila, pero no completamente insonorizada, para que se asemeje al medio real. La temperatura debe permanecer constante entre 22 y 25°C y la luz tenue, de forma que no moleste pero que tampoco deje la habitación a oscuras.

El mobiliario puede ser desde una colchoneta hasta un sillón reclinable.

El atuendo del paciente debe ser cómodo, que no lleve prendas ceñidas que dificulten la circulación. Como norma es mejor observar al paciente y pedirle que se desprenda sólo de aquellos objetos que puedan obstaculizar la tensión-relajación de algún grupo muscular.

Voz del terapeuta

El tono y la intensidad dependerán del procedimiento de relajación que emplee. Esto es así debido a los fundamentos y a la lógica que hay detrás de cada técnica. La relajación progresiva, al fomentar el proceso de

discriminación tensión-relajación, es en la que menos se utilizan tonos de voz sugestivos. La voz sigue un tono normal, un poco bajo y pausado, pero no va perdiendo en volumen ni haciéndose cada vez más lento. Por el contrario, las técnicas de hipnosis pretenden alcanzar estados de relajación profunda mediante el uso de frases y palabras sugestivas.

Presentación de la técnica

Debe comprender la finalidad para la que se va a enseñar y relación con el problema del paciente, en qué consiste la técnica en términos generales, cómo se va a proceder en las sesiones, importancia de la práctica en casa y, por último, en qué consiste la sesión actual. El terapeuta debe asegurarse que el paciente comprende y acepta la información recibida.

Respiración

La respiración de alguien tenso y nervioso es superficial y rápida, utilizando los hombros y las costillas. Cuando la respiración es superficial disminuye el nivel de CO₂ en el torrente sanguíneo, cuando este nivel desciende demasiado, se produce una vasoconstricción. Como consecuencia, disminuye la cantidad de oxígeno que llega al cerebro, lo que provoca mareos, sensación de tensión y dolor de cabeza, produce un exceso de descarga de calcio en los tejidos (músculos y nervios), incremento de la sensibilidad nerviosa, etc. Una persona serena y relajada respira lenta y profundamente, utilizando el diafragma.

La manera de respirar ejerce una influencia enorme en el modo de sentir. La respiración es, entre todas las funciones humanas, la única actividad involuntaria sobre la que tenemos un control consciente.

Los factores que influyen en la respiración son tres: el hábito, la técnica y la postura.

Prolongados períodos de respiración superficial (costal) provocan un debilitamiento del diafragma y de los músculos abdominales que limita la capacidad de funcionar adecuadamente.

La postura es otro de los obstáculos. Incluso una leve elevación de los hombros ejerce un efecto negativo, reduciendo el volumen de la cavidad torácica, lo que obliga a respirar más con la parte superior (respiración superficial) que mediante el empleo de las costillas y el diafragma.

Al agrandar la base de la cavidad torácica penetra en la parte inferior de los pulmones mayor cantidad de aire, que a su vez expulsa de allí más materiales de desecho y alivia las tensiones musculares en torno de las áreas del abdomen y de las costillas. Al reducirse dichas tensiones, se vuelve automática la respiración correcta.

Una respiración adecuada es pues, aquella en la que llenamos los pulmones de aire en la zona inferior, media y superior. Se debería automatizar como ayuda en los momentos de estrés.

Ejercicios para una respiración adecuada

1. Respiración diafragmática. Es una técnica básica que mejora la oxigenación. Se puede explorar de pie o

tendido de espaldas, respirando de manera libre con una mano sobre el abdomen y la otra sobre el tórax, lo que permite darse cuenta de qué zona se mueve espontáneamente. Una vez hecho esto, se procura mantener inmóvil el tórax y respirar sólo con el abdomen, lo que obliga a utilizar el diafragma y movilizar el aire de la base de los pulmones. La respiración diafragmática es energéticamente mucho más eficaz. Es adecuado practicarla varias veces al día, tomando conciencia de mover el abdomen y no los hombros o la caja torácica.

2. Inspiración abdominal y torácica. Una vez dominada la técnica de la respiración abdominal, se puede realizar una respiración toracoabdominal. El objetivo es conseguir que el aire inspirado se dirija a la parte inferior y media de los pulmones. La inspiración se inicia por el diafragma, y enseguida se expande la caja torácica. Hay que practicarla varias veces al día, hasta conseguir una respiración rítmica, amplia y relajada.

Relajación progresiva de Jacobson

Primero se le pide al paciente que se vaya relajando, estirado o sentado, durante unos minutos a través de una respiración adecuada. Cuando han transcurrido estos minutos y el paciente tiene una relajación previa empezamos con la relajación de la cara.

La frente: para tensarla hay que tirar de las cejas hacia arriba de manera que se marquen las arrugas. Relajarla dejando que las cejas vuelvan a su posición habitual.

El entrecejo: para tensar hay que intentar que las cejas se junten una contra otra, se deben marcar unas arrugas encima de la nariz. Relajar.

Los ojos: tensarlos apretándolos fuertemente. Relajarlos aflojando la fuerza y dejarlos cerrados.

La nariz: para tensarla se la debe arrugar hacia arriba, destensarla dejando de arrugarla suavemente.

La sonrisa: forzar la sonrisa el máximo posible apretando los labios uno contra el otro al mismo tiempo. Relajar.

La lengua: apretar con fuerza la lengua contra la parte interior de los dientes de la mandíbula superior. Se tensan la lengua, la parte inferior de la boca y los músculos de alrededor de las mandíbulas. Aflojar lentamente.

Mandíbula: apretar con fuerza la mandíbula inferior contra la superior, notando que se tensan los músculos situados por debajo y hacia delante de las orejas. Aflojar.

Los labios: sacar los labios hacia fuera y apretarlos fuertemente el uno contra el otro. Relajar.

Resto del cuerpo

El cuello: existen diversos procedimientos, básicamente consiste en estirar los músculos del cuello hacia arriba. Un procedimiento es dejando caer la cabeza hacia delante hasta que la barbilla esté lo más próxima posible al pecho, se tensan especialmente los músculos de la nuca. Para relajar, llevar la cabeza a su posición normal.

El otro procedimiento es inclinar la cabeza hacia un lado hasta sentir una tensión en la zona lateral del cuello y después hacia el otro lado. Para relajar volver la cabeza a su posición normal.

Los hombros: subir los hombros hacia arriba con fuerza, intentando tocar las orejas con ellos, mantener la tensión y relajar dejando caer poco a poco los hombros.

Brazos: estirar el brazo hacia delante, cerrar el puño y apretarlo fuertemente, intentar poner todo el brazo rígido. Para aflojar, abrir el puño y dejar caer el brazo suavemente. Después el otro brazo.

Espalda: para tensar, echar el cuerpo hacia delante, doblar los brazos por los codos y tirar de ellos hacia arriba y atrás, no se deben apretar los puños, para relajar volver a la posición original.

Abdomen: hay dos maneras. Una es meter el abdomen hacia adentro el máximo que se pueda, otra manera más efectiva es apretar los músculos del abdomen hacia fuera, de manera que se ponga duro. Para relajar dejar de tensionar el abdomen.

Parte inferior de la cintura: apretar la parte del cuerpo que está en contacto con la silla, lo más efectivo es apretar la pierna izquierda contra la derecha, desde el trasero hasta la rodilla.

Piernas: estirar la pierna todo lo posible, se ha de notar la tensión en el muslo y en la pantorrilla. El pie se puede poner mirando al frente o tirando de él hacia atrás. Relajar primero el pie y poco a poco soltar la pierna y dejarla que se relaje. Repetir con la otra pierna.

En la relajación progresiva normalmente se aprende un grupo muscular por sesión, pero esto depende del terapeuta. Después de cada sesión se dedican los últimos minutos para sentir la relajación ayudándonos con una respiración lenta y profunda.

Cuando el paciente ya sabe tensar y relajar los músculos se puede pasar al recorrido mental tensión-relajación, que consiste en ir apretando y aflojando sucesivamente todos los grupos musculares, en el caso de que un grupo muscular continúe en tensión, volver a relajarlo hasta que se sienta el cuerpo totalmente relajado. Es necesario adecuar la técnica a las necesidades particulares de cada persona.

Después de la relajación progresiva las técnicas más utilizadas en relajación son la técnica de relajación pasiva, la técnica de la relajación autógena y la respuesta de relajación.

La relajación pasiva

Se basa en concentrarse en cada grupo muscular y relajarlo mentalmente. El recorrido mental con solo relajación es la forma más efectiva de practicar en situaciones de la vida cotidiana.

La relajación pasiva puede ser útil en los siguientes casos:

- 1) Con personas que encuentran difícil relajarse después de tensar los músculos.
- 2) En las personas que no esté aconsejado tensar ciertos músculos debido a problemas orgánicos o tensionales.
- 3) Como ayuda inicial en aquellas personas que tengan dificultad para relajarse en casa.

Se acaba también con unos minutos de respiración lenta y profunda.

Este tipo de relajación puede ser grabado por el terapeuta para facilitar la relajación del paciente pero en un tipo de voz más lento y pausado que en la relajación progresiva. Esta cinta debe ser utilizada solo hasta que el

paciente interiorice las instrucciones, si no, puede producir una dependencia a la voz del terapeuta.

La relajación autógena de Schultz

Consiste en una serie de frases elaboradas con el fin de inducir en el sujeto estados de relajación a través de autosugestiones.

- 1) Sensación de pesadez y calor en las extremidades.
- 2) Regulación de los latidos del corazón.
- 3) Sensación de tranquilidad y autoconfianza.
- 4) Concentración pasiva en la respiración.

En esta técnica se focaliza la atención en las extremidades para calentarlas y en el abdomen para favorecer la respiración. Debe practicarse varias veces al día, al igual que las otras técnicas de relajación. El terapeuta va repitiendo las instrucciones utilizando la sugestión, pero solo se utilizarán estas instrucciones al principio, después el paciente debe interiorizarlo y practicarlo solo.

La técnica de relajación autógena consta de cuatro niveles progresivos. El primero de ellos es el que realmente interesa para la obtención de estados relajantes y consta de seis ejercicios escalonados de forma progresiva y de menor a mayor dificultad:

1. Relajación de la musculatura voluntaria. Se realiza mediante la fórmula “mi brazo está pesado” que se repite 6 veces verbal o mentalmente, después se continúa con toda la musculatura corporal esquelética o voluntaria.

2. Relajación de la musculatura vascular. Se pretende conseguir una dilatación de los vasos sanguíneos con el fin de aumentar el flujo sanguíneo produciendo sensaciones de aumento de calor en la zona relajada. La fórmula que se utiliza es “mi brazo está caliente” que también se repite seis veces y se continúa por toda la musculatura esquelética.

3. Regulación del ritmo cardíaco. Se coloca la mano derecha a la altura del corazón y se utiliza la fórmula “mi corazón está tranquilo”, también se repite seis veces.

4. Regulación de la respiración. Se utiliza la fórmula “mi respiración es suave y tranquila” y se repite seis veces.

5. Regulación de los órganos abdominales. Se ha de concentrar la mente en el epigastrio y utilizando la fórmula “mi abdomen está caliente” repetida seis veces, llegaremos a notar una evidente sensación de calor en la zona de los órganos contenidos en el abdomen.

6. Regulación de la temperatura de la región cefálica. Se pretende reducir el flujo vascular para provocar una sensación de frialdad que creará una armonía y equilibrio emocional. La fórmula es “mi frente está agradablemente fresca” repetida seis veces. Estos ejercicios deben realizarse dos o tres veces al día durante unos 15 días, siempre pasando de un ejercicio al otro cuando el anterior esté perfectamente dominado.

El inconveniente de este método es el tiempo que se necesita para llegar a realizarlos todos ellos en un solo ejercicio, que puede variar entre 3 y 6 meses dependiendo de la persona.

La respuesta de relajación de Benson

Benson, sostiene que la respuesta a la relajación es una consecuencia de tres factores:

Una ayuda mental, es decir un estímulo constante y repetitivo como un sonido, un movimiento, una palabra o frase redundante. El propósito de esta ayuda es concentrar la mente en una idea sencilla y neutra. El segundo factor es la actitud receptiva en la que el individuo elimina los pensamientos que disturban su atención y acepta la sencillez y neutralidad de la ayuda mental. Un tercer elemento es la reducción del tono muscular, por lo que se requiere una postura cómoda.

La técnica de la respuesta de relajación de Benson va dirigida a reducir los estados de ansiedad, a aquietar la mente y combatir los efectos del estrés.

Para inducir la respuesta de relajación escoja una palabra, sonido, frase u oración que sea de su agrado. Siéntese en una posición cómoda. Cierre los ojos, relaje los músculos y respire lenta y naturalmente. Con cada exhalación vaya repitiendo mentalmente la palabra o frase escogida. Asuma una actitud pasiva. Si le vienen a la mente pensamientos que lo distraen, descártelos tranquilamente y continúe con la respiración. Siga repitiendo la palabra o frase durante unos 10 o 20 minutos a la vez que continúa con su respiración lenta. Al cabo de este tiempo deberá sentirse en un estado de calma y tranquilidad internas. Para lograr los mejores resultados se debe practicar esta técnica una o dos veces al día. Después ya es posible inducir la respuesta de relajación mientras se lleve a cabo cualquier actividad, solo con pensar la palabra o frase relajante.

Sonia Jara T.

Psicóloga.

Apuntes con fines exclusivamente didácticos.

Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Sur.

Universidad de Chile.

2008.