

EL PROCESO DE LA RELAJACION: MECANISMOS IMPLICADOS

Alberto Amutio Kareaga*
Jonathan C. Smith**¹

* Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco

** Stress Institute Roosevelt University, Chicago (USA)

RESUMEN

En este artículo se exponen los mecanismos psicológicos responsables del funcionamiento y eficacia de las técnicas de relajación. Algunos de estos mecanismos o procesos son: la habituación, la desensibilización, la extinción, la articulación, el procesamiento, y la reestructuración cognitiva. Se destaca, también, el importante papel de las creencias personales en el dominio, profundización y generalización de la relajación a la vida en general.

Palabras Clave: RELAJACIÓN. PROCESOS. HABILIDADES COGNITIVAS. REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA. GENERALIZACIÓN.

Correspondencia: Alberto Amutio Kareaga. Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco. Avda. de Tolosa, San Sebastián 20018.

¹ El Dr. Jonathan C. Smith es psicólogo clínico, Profesor Emérito de la "Roosevelt University" de Chicago, y fundador y director del Instituto de Estrés de dicha Universidad. Ha publicado numerosos artículos y 10 libros sobre el estrés y la relajación. Su conceptualización de la relajación ha sido reconocida como revolucionaria y decisiva. Para solicitar información sobre las investigaciones en curso escribir a: Jonathan C. Smith, Ph.D. Roosevelt University, Psychology, S. Michigan Ave. 60605 - Chicago, U.S.A.

SUMMARY

In this article the psychological mechanisms responsible for the functioning and the efficacy of relaxation are exposed. Some of these mechanisms or processes are: habituation, desensitization, extinction, articulation, processing, and cognitive restructuring. The fundamental role of personal beliefs in the competence, deepening and generalization of relaxation to life at large are also outlined.

Key Words: RELAXATION. PROCESSES. COGNITIVE SKILLS. COGNITIVE RESTRUCTURING, GENERALIZATION.

INTRODUCCION

A lo largo de los últimos 20 años se han demostrado los efectos positivos de la relajación en el tratamiento de una gran variedad de trastornos físicos y psicológicos relacionados con el estrés. Actualmente, las técnicas de relajación se utilizan también para potenciar la creatividad, mejorar el rendimiento, aumentar la productividad, desarrollar la concentración, e incluso como técnica de crecimiento personal y desarrollo de la conciencia (Amutio, 2000).

Existen muchas formas de relajarse (escuchar música, hacer deporte, bailar, etc.). Adicionalmente, los profesionales de la salud disponemos de un amplio abanico de técnicas formales (relajación muscular progresiva, bioalimentación, masaje, entrenamiento autógeno, técnicas respiratorias, estiramientos de yoga, imaginería, y meditación).

Pero, ¿Qué es lo que hace que la relajación funcione? El punto de vista más aceptado en la actualidad es que las técnicas de relajación funcionan mediante la producción de lo que Benson (1975) denominó *Respuesta de relajación*, es decir, un conjunto de reacciones fisiológicas automáticas que son completamente opuestas a las originadas en la respuesta de estrés. Así, la respuesta de relajación conlleva la disminución de una serie de parámetros fisiológicos: presión arterial, tasa cardíaca y respiratorias, tensión muscular, etc. Esta disminución de la activación fisiológica conduce, a su vez, a un estado de menor activación mental (disminución de los

pensamientos obsesivos, preocupaciones, etc.). Desde este punto de vista todas las técnicas de relajación producen la misma respuesta generalizada (Lehrer y col., 1994). En consecuencia, la mayoría de los profesionales de la salud física y mental, e incluso los programas universitarios, instruyen a sus clientes o alumnos solamente en una o dos técnicas (generalmente, la relajación muscular progresiva).

Amutio (2000) ha señalado que el modelo vigente en la actualidad es incompleto y presenta una serie de problemas (no puede explicar la existencia de diferencias individuales en cuanto a los efectos de la práctica de las distintas técnicas; ni por qué la combinación de varias técnicas produce, en muchos casos, mayores niveles de relajación que la práctica de una sola técnica; el fenómeno de la ansiedad inducida por la relajación; las reacciones adversas a una determinada técnica; la pobre adherencia de los sujetos a los programas de entrenamiento; el problema de la generalización de la relajación a la vida cotidiana, etc.).

La relajación no se limita a ser una mera reducción o ausencia de síntomas de estrés y de tensión física y/o mental. Smith (1999) dentro de la formulación de su teoría (*Attentional Behavioral Cognitive, -Atencional, Cognitivo-Conductual-* o *Teoría ABC de la Relajación*) define la relajación como un acto de concentración o enfoque simple, pasivo, e ininterrumpido que provoca tres tipos de efectos globales: repliegue, recuperación, y apertura (Amutio, 2000). Estos efectos se manifiestan en un conjunto de estados psicológicos de relajación que han sido denominados *Estados-R*. Los *Estados-R* básicos que Smith, Amutio, y col. (1996) y Smith (1999) examinando una amplia muestra de sujetos (N= 2.616) han identificado son: Adormecimiento, Desconexión, Relajación Física, Relajación Mental, Silencio Mental, Consciente-Fortalecido, Gozo, Amor-Agradecimiento, y Devoción-Espiritualidad. Además, cada técnica produce un patrón diferencial de *Estados-R*, y sirve para diferentes objetivos de tratamiento (Amutio, 1998, 1999, 2000).

Básicamente, la relajación supone el desarrollo de una serie de habilidades atencionales (enfoque y pasividad) y de estructuras cognitivas (creencias, valores, y compromisos) que van a hacer que ésta se integre y se generalice en los diferentes ámbitos de la vida cotidiana del sujeto (Amutio, 2000).

LOS CAMPOS DE LA RELAJACION

La *Teoría ABC de la Relajación* de Smith considera que a pesar de que todas las técnicas producen una respuesta de relajación global, éstas pueden ser clasificadas de forma diferencial dentro de siete campos, los cuales vienen definidos por el estímulo en el que enfocamos nuestra atención. Estos campos se pueden clasificar, a su vez, en tres grupos: físico-interno (en el que el objeto de atención es una sensación física interna); cognitivo-interno (en el que el objeto de concentración es un pensamiento o imagen), y el sensorial-externo (en el que el sujeto presta atención a un estímulo del exterior). La clasificación de las técnicas de relajación en cada uno de estos campos queda representada en la tabla 1.

MECANISMOS DE FUNCIONAMIENTO

¿Qué es lo que posibilita que la persona que se relaja experimente los efectos globales de Repliegue, Recuperación, y Apertura? ¿Qué es lo que genera la gama de Estados-R que hemos descrito con anterioridad? En primer lugar, es importante reconocer que hacernos estas preguntas es un poco como preguntarnos qué es el amor y la belleza. La respuesta es compleja y, tal vez, insondable. Al principio del entrenamiento en relajación, los *procesos específicos* de cada técnica son quizás los más importantes. Por ejemplo, los ciclos deliberados de tensar y aflojar los diferentes músculos del cuerpo que se producen en la práctica de la relajación progresiva pueden provocar un "efecto rebote de la relajación" en dichos músculos; los estiramientos de yoga pueden contribuir a que se produzca un incremento de flujo sanguíneo con la consiguiente estimulación de órganos y articulaciones; la respiración profunda puede producir un incremento del nivel de dióxido de carbono (CO₂) en sangre, que puede contrarrestar la hiperventilación asociada al estrés, etc (Lehrer y Woolfolk, 1993; Fried, 1993).

Sin embargo, desde un punto de vista psicológico, Smith (1999) considera útil identificar tres grupos de *procesos básicos*: los *procesos atencionales primarios*, que hacen referencia al desarrollo y profundización del enfoque simple y pasivo a lo largo de la práctica

Tabla 1.- Clasificación de Técnicas de Relajación por Campos Estimulares

Físico		Cognitivo-interno			Sensorial-Externo	
		Vocal/Auditivo	Visual	Vocal / Auditivo	Visual	
Somático	Respiratorio	Movimiento/ Postura	Vocal/Auditivo	Visual	Vocal / Auditivo	Visual
Relajación muscular progr.	Respiraciones	Estramientos Yoga	Entrenamiento Autógeno (ejercicios internos)	Imaginería	Sugestiones hipnóticas	
Entrenamiento autógeno (ejercicios iniciales)	Respiración Yógtica	Meditación ambulante	Auto-hipnosis			
Meditación somática	Respiratoria	Meditación en el balanceo	Meditación imagen	Meditación sonido	Meditación estímulo visual	Meditación
Meditación sin objeto *	Meditación sin objeto	Meditación sin objeto	Meditación sin objeto	Meditación sin objeto	Meditación sin objeto	Meditación sin objeto

*. Esta variedad de meditación hace referencia a aquellas prácticas de meditación en la cuales no existe un estímulo u objeto determinado al que el individuo haya de prestar atención. Simplemente, el sujeto observa el fluir de los diferentes estímulos que pasan sucesivamente por delante de su campo mental. Estos estímulos pueden ser internos y externos, cognitivos o somáticos. Algunos ejemplos son, la meditación budista llamada Vipassana, algunas formas de meditación Zen, etc.

(Adaptado con permiso de Smith, 1999).

de la relajación; los *procesos asimilativos* de articulación, procesamiento, y reestructuración cognitiva, que consolidan y potencian los efectos de los procesos primarios; y los *procesos cruzados*, que posibilitan que la práctica de una técnica en un campo pueda influir en otro campo.

Procesos Atencionales Primarios

Los Estados-R tienden a estar asociados y a producirse en respuesta a una serie de procesos atencionales que son intrínsecamente reforzantes: el repliegue y la recuperación, los procesos atencionales específicos, y la apertura.

Repliegue y Recuperación

La activación fisiológica y los síntomas resultantes son, en parte, provocados por la recepción de los estímulos y las respuestas que se producen ante ellos. Escuchar repentinamente el ladrido de un perro, o subir las escaleras a gran velocidad incrementa la tasa cardíaca, la tasa respiratoria, etc; por el contrario, apartarse del perro, o tomarse un descanso al subir las escaleras contribuye a reducir la activación. De la misma forma, y durante la práctica de la relajación, la persona reduce la entrada de estímulos y la producción de las respuestas de forma deliberada y, por consiguiente, priva a la activación y a los síntomas del apoyo necesario para que se produzcan. Los Estados-R iniciales (Adormecimiento y Desconexión) son mantenidos a través del refuerzo negativo. Así, el sujeto puede experimentar las primeras recompensas de la relajación, es decir, la reducción de la activación y de los síntomas de estrés y ansiedad, y dormir y desconectarse, olvidarse de todo.

A partir de este momento, y al existir menos distracciones, la persona se encuentra más libre para dedicarse a la relajación y disfrutar más plenamente de las recompensas específicas de cada ejercicio, tanto somáticas (sensaciones de "flaccidez", "aflojamiento", etc.), como cognitivo/afectivas ("calmado", "apacible", "aliviado", "a gusto", etc.). Pero, además, el proceso de recuperación implica una reducción de las limitaciones impuestas por el pensamiento analítico

y de las expectativas y exigencias de la vida cotidiana. El enfoque o concentración es mantenido mediante el refuerzo positivo que constituyen los Estados-R de *Relajación Física*, *Relajación Mental*, y *Silencio Mental* (Amutio, 1998, 1999).

Procesos Atencionales Específicos

Aparte del proceso inmediatamente descrito, existen también otra serie de procesos que pueden contribuir a la especificidad somática de los ejercicios de relajación muscular y de entrenamiento autógeno. En este sentido, Smith (1999) postula otro mecanismo al que denomina *modelado conductual implícito*. Así, los actos pasivos que contribuyen a la relajación pueden muy bien ser implícitos, esto es, no identificados por la persona que se está relajando. Por ejemplo, un sujeto puede manifestar lo siguiente: "No sé cómo conseguí relajar mis manos. Simplemente dejé de intentarlo y me concentré en ellas con una actitud de indiferencia. Sea lo que sea funcionó, y me siento relajado". En este momento, la persona no está haciendo nada de una forma deliberada para mantener la relajación, de hecho, cualquier pensamiento o acción podría interrumpirla. Sin embargo, es posible que algún proceso no identificado esté manteniendo la relajación y que el sujeto no sea consciente de este proceso específico. Tal vez haya enlentecido la respiración sin darse cuenta. De este modo, si los Estados-R resultantes son intrínsecamente reforzantes y asumimos que algún proceso implícito (reducciones no detectadas en la tasa respiratoria) está manteniendo estos refuerzos, entonces habremos identificado una contingencia de reforzamiento que debería de potenciar los procesos de relajación implícitos. De este modo, todo lo que esta persona debe hacer para mantener y profundizar la relajación es permanecer pasiva, respirar lentamente, y continuar concentrándose en el estímulo-objeto (manos relajadas).

Apertura

A través de la practica continuada el sujeto desarrolla la habilidad de mantener de forma continua un ambiente interno de enfoque

simple y pasivo. Paulatinamente, éste va logrando un mayor control sobre las distracciones y una mayor habilidad para concentrarse en la tarea central de la relajación. Así, el sujeto es cada vez más capaz de reducir la entrada de estímulos y sus respuestas hacia ellos, y de mantener la atención en un estímulo simple y recompensante. Experimenta las recompensas de un determinado ejercicio con una mayor intensidad, amplitud, y profundidad. Tales recompensas incluyen los Estados-R relacionados con este proceso de apertura (Fortaleza y Consciencia, Gozo, Amor y Agradecimiento, y Devoción-Espiritualidad).

La Teoría ABC de la Relajación considera que hay cuatro procesos implícitos que contribuyen a que se produzca el mantenimiento de este ambiente interno de enfoque o concentración simple y pasiva: *habitación, desensibilización, extinción, y el "efecto ganzfeldt"*.

El cerebro tiende a desconectarse o a dejar de reaccionar a estímulos constantes o que se repiten de una manera incesante. Este proceso de habituación explica en parte por qué dejamos de responder a estímulos persistentes, tales como el continuo zumbido del ventilador, el ruido del tráfico etc. En la relajación, la persona establece de forma deliberada una serie de estímulos internos y externos que son continuos y constantes. Así, el sujeto escoge una habitación silenciosa, se sienta o se recuesta en una posición estática, y dirige su atención a un estímulo relativamente simple. Incluso, las distracciones son tratadas como repeticiones monótonas y neutrales que hay que dejarlas de lado una y otra vez. Al cabo de un tiempo, tales estímulos dejan de provocar una respuesta.

Desensibilización. Wolpe (1981) utilizaba la desensibilización sistemática como un procedimiento terapéutico para tratar las fobias. Por medio de este método, se le presentaban gradualmente al cliente formas variadas del objeto temido (como por ejemplo, las serpientes), mientras éste permanecía relajado. Con el tiempo, la persona se desensibilizaba frente al estímulo temido, asociándolo con la relajación. Por su parte, durante las sesiones de relajación puede producirse un proceso análogo que puede facilitar el enfoque o la concentración. Así, surgen de forma

continúa una serie de estímulos (ansiógenos o no) y que tienen el potencial para interrumpir la relajación o de producir una serie de respuestas o estados negativos (*Estados-N*). Si, a pesar de ello, el sujeto continúa prestando atención al estímulo-objeto de la relajación, conseguirá relajarse en presencia del estímulo ansiógeno o distractorio, y desensibilizarse a éste. Finalmente, este último perderá su cualidad distractoria y se convertirá en un estímulo discriminativo para una relajación más profunda (Carrington, 1993; Smith, 1999).

Este mismo proceso es el que explica la efectividad de la meditación desde el punto de vista conductual. Así, los participantes en programas de meditación son entrenados para que desarrollen la concentración a través del enfoque continuo y no analítico en un estímulo simple como, por ejemplo, su respiración, u otra serie de objetos (la llama de una vela, un color, etc.), apartando o dejando a un lado cualquier otro tipo de pensamiento o emoción. Con el tiempo, el individuo puede aprender a concentrarse en el estímulo escogido incluso en situaciones provocadoras de ansiedad y a observar los pensamientos y los sentimientos temidos de una manera no reactiva. De esta manera, el sujeto aprendería a excluir los estímulos provocadores de ansiedad de su campo de atención, reduciendo así su carga negativa y facilitando la propia auto-observación y el cambio de conducta (Amutio, 1998).

Otro proceso similar que puede contribuir al mantenimiento de un enfoque simple y pasivo de forma continuada es el de la Extinción. Según este principio, las respuestas que no se ven recompensadas tienden a cesar o a extinguirse. En una sesión de relajación surgen frecuentemente impulsos para interrumpir la baja activación y la desconexión del mundo externo, y para que la persona se involucre en algún tipo de actividad. Pueden surgir ganas de comerse un bocadillo, de llamar por teléfono, de planificar lo que haremos más tarde, etc. Sin embargo, durante la relajación la persona no responde a tales impulsos. Así, privados de su refuerzo, éstos acabarán extinguiéndose y el sujeto podrá continuar relajándose. A su vez, este hecho contribuirá a mayores reducciones en las respuestas del sujeto a otros estímulos distractorios y, en consecuencia, a una relajación más profunda.

El "Efecto Ganzfeld". Este mecanismo propuesto inicialmente por Ornstein (1972) en referencia a la meditación puede aplicarse, también, a otras formas de relajación. Durante décadas, los aviadores que atravesaban el Polo Norte se han encontrado con una amenaza intrigante y potencialmente peligrosa. Así, cuando ambos, tierra y cielo, están cubiertos o llenos de nieve y se mezclan formando un mundo blanco continuo y no cambiante, el piloto puede experimentar un "blankout", un tipo de ceguera temporal que puede llevarle a unas consecuencias catastróficas. Parece ser que nuestro sistema nervioso central está construido de tal manera que si restringimos nuestra concentración por un periodo de tiempo a un estímulo o campo experiencial no cambiante (*ganzfeld*), el individuo pierde la conciencia del mundo externo.

Las formas de relajación altamente concentrativas, especialmente la meditación, implican el establecimiento de un campo experiencial continuo, el cual es potenciado por otros procesos atencionales anteriormente descritos: la habituación, la desensibilización, y la extinción. El sujeto se concentra en las sensaciones somáticas de calor y pesadez, en el flujo de su respiración, en un mantra o imagen, etc. A partir de aquí puede producirse un *efecto ganzfeldt*, es decir, una respuesta caracterizada por una propensión reducida a enzarzarse en el pensamiento analítico-discursivo y distractorio. Así, la persona es cada vez más capaz de percibirse a sí mismo y al mundo de una manera directa, no analítica, y no verbal. La experiencia consiste en abrirse y, finalmente, "ir más allá de uno mismo", una experiencia que es intrínsecamente reforzante. El sujeto puede experimentar sensaciones de gozo y espiritualidad (Carrington, 1993; Smith, 1999).

Delmonte (1987) hace referencia a un proceso similar. Según este autor, la práctica de la meditación nos lleva a la desautomatización de las percepciones. Esta desautomatización implica que el sujeto construye la realidad sin sus habituales sesgos cognitivos o filtros perceptivos. Con la práctica, el sujeto puede llegar a tener experiencias que van más allá de sus habituales modos de percepción de sí mismo y del mundo, e incluso "estados de transcendencia". Estos estados han sido denominados de diferente manera en las distintas culturas (experiencias cumbre, "samadhi", "satori", o la "iluminación") (Amutio, 1998).

Procesos Asimilativos

Durante la práctica de la relajación, y paralelamente a los *Estados-R*, el sujeto experimenta, también, una serie de estados negativos (*Estados-N*). Estos estados están caracterizados por un incremento en la recepción de estímulos (aversivos y no aversivos) y en la producción de respuestas por parte del sujeto, y por una concentración o enfoque disminuidos.

Independientemente de su origen, los Estados-N son fundamentales para el desarrollo de las habilidades atencionales en la relajación. Cada Estado-N distractorio es una oportunidad para desplegar y reorganizar las habilidades de relajación, para reducir todo estímulo y toda respuesta ajena a la relajación, y para mantener el enfoque simple y pasivo. A través de estas oportunidades, se van fortaleciendo las habilidades de relajación. Además, es a través de estos procesos divergentes el modo en que las creencias, valores, y compromisos relacionados con la relajación son puestos en entredicho y reforzados.

En la relajación, y mediante la práctica de la atención pasiva, el que se relaja puede experimentar los Estados-R, y los Estados-N. El sujeto identifica y da sentido a tales experiencias por medio de tres procesos asimilativos: *articulación*, *procesamiento*, y *reestructuración cognitiva*. Estos procesos preparan y consolidan el desarrollo de la relajación y contribuyen a la profundización y generalización de ésta a la vida en general.

A través de la articulación el sujeto identifica y encuentra palabras o imágenes para expresar una experiencia de relajación (Smith, 1992). Este proceso ocurre a todos los niveles del entrenamiento. Así, el principiante en relajación muscular o entrenamiento autógeno puede aprender a discriminar fuentes sutiles de tensión muscular. El que practica estiramientos de yoga puede descubrir nuevas sensaciones corporales de tendones, articulaciones y músculos, y experimentar Estados-R de Fortaleza y Consciencia. Por su parte, practicando la respiración se puede aprender a detectar sensaciones sutiles asociadas con el flujo de la respiración a través de las fosas nasales, la garganta, los conductos bronquiales y los pulmones, y sentir un aumento del nivel energético. En la imaginación y en la

meditación la persona puede encontrar palabras o imágenes para expresar nuevos e inesperados sentimientos asociados con el Silencio Mental y el Gozo, etc.

La articulación de estas experiencias constituyen un momento importante dentro del entrenamiento en relajación y proporciona una base para ir hacia adelante y seguir explorando aún más. Este proceso es análogo a lo que Gendlin (1983) ha llamado "focusing" dentro de la psicoterapia. El proceso no es tan formal como en el focusing de Gendlin, pero el efecto es el mismo. Así, durante la relajación, el sujeto identifica y etiqueta (articula) los Estados-R y los Estados-N que experimenta. Una vez de que este sujeto puede articular el núcleo o la "sensación sentida" de una experiencia de relajación, esta experiencia puede evolucionar, pudiendo surgir sentimientos subyacentes, asociados, o que contribuyan a ella.

Procesamiento. Este proceso implica explorar las aplicaciones e implicaciones que tienen para la vida diaria los efectos o estados experimentados después de una sesión de relajación. Por ejemplo, una persona que practica yoga o ejercicios respiratorios puede sentirse muy renovada después de una sesión de práctica. Además, puede descubrir que tales sentimientos aumentan el rendimiento en el trabajo (aplicación), pero que son incompatibles con las creencias de que la tensión y la ansiedad contribuyen al éxito (implicación).

Reestructuración cognitiva. El curso de la relajación puede estar profundamente influenciado por las creencias personales acerca de ella. En este sentido, Smith distingue dos tipos de creencias: las *Creencias-R* y las *Actitudes-R* (Amutio, 2000). Las *Creencias-R* son estructuras cognitivas que conducen a una relajación más intensa, profunda, y generalizada (TABLA 2). Estas creencias pueden transformar lo que podría ser una simple tarea mecánica en una actividad que sea fuente de sentido y de fuerza para toda la vida. Por su parte, las *Actitudes-R* constituyen estructuras cognitivas que interfieren en la relajación (TABLA 3).

La reestructuración implica el replantearse las *Creencias-R* y las *Actitudes-R* a la luz de las experiencias vividas por medio de la relajación (Estados-R, fundamentalmente). Por ejemplo, una persona que practica la relajación muscular progresiva puede tener sensaciones de "pesadez y flaccidez" durante o después de una sesión

Tabla 2.- Catálogo de Creencias Relacionadas con la Relajación (Creencias-R)²

En lo más profundo, me siento en paz conmigo mismo, soy una buena persona.
Dejo a un lado aquello que no puede ser cambiado.
Mis preocupaciones parecen menos urgentes vistas desde su verdadera perspectiva.
Existen otras cosas en la vida aparte de mis preocupaciones y problemas.
Dios me ama y tiene planes para mi vida.
Confío en que las cosas saldrán bien.
Soy una persona maravillosa por dentro.
Mis deseos no son tan urgentes como los siento algunas veces.
No todo está bajo mi responsabilidad.
Soy simplemente un actor en el gran juego de la vida.
Me acepto a mí mismo tal y como soy.
Es bueno para mí dejar todo a un lado y relajarme.
Estoy en la tierra para disfrutar del regalo de la vida.
Vive las cosas tal y como son, incluso si no son exactamente como las deseas.
El significado de la vida se me hace más evidente en el silencio de la relajación.
No necesito luchar tanto por la perfección.
Disfruta profundamente cada momento.
Vive de forma sencilla, sin complicaciones.
Las preocupaciones egoístas me distraen de una realidad más profunda.
No te preocupes por las cosas que no se pueden cambiar.
Deja que las fuerzas curativas de la vida hagan su trabajo dentro de tí .
Vive día a día.
Se hará la voluntad de Dios.
No necesito pensar en mi pasado.
Existen cosas más importantes que mis problemas diarios.
Deja que las respuestas vengan de tu interior.
Si tiene que ser será.
Con el tiempo, mis problemas desaparecerán.
Voy a estar abierto a mis sentimientos.
No pasa nada si no consigo exactamente lo que quiero.
Lo que realmente importa es el amor.
No te preocupes demasiado por cosas que no tienen importancia.
Puedo aceptar que no tengo el control de algunas cosas en mi vida.
Es bueno estar vivo.

2 Las Creencias-R han sido recogidas de una muestra de más de 1.000 sujetos que practicaban relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, técnicas respiratorias, estiramientos de yoga, imaginaria, y meditación. Se les pidió que describieran cualquier creencia personal y filosofía que les ayudara a relajarse.

Posteriormente, se han realizado varios análisis factoriales sobre este catálogo inicial de creencias con una muestra de 1.663 sujetos, identificándose un patrón significativo de ocho Creencias-R: Optimismo, Aceptación (de aquello que no puede ser cambiado), Honestidad, Tomarse las cosas con Calma, Amor (relacionarse con los demás con amor y compasión), Sabiduría Interna (confiar en la capacidad curativa del cuerpo), Dios (confiar en el amor y en la guía de Dios), y Profundidad (situar las preocupaciones personales dentro una perspectiva más amplia y profunda) (ver Smith, 1999; Amutio, 1999, 2000).

Tabla 3.- Creencias Negativas Asociadas a la Relajación (Actitudes-R)³

La relajación me hará perder el control.
La relajación no tiene un impacto profundo y duradero.
Tengo otras cosas más importantes que hacer.
Soy demasiado vago para practicar esas técnicas.
Soy incapaz de concentrarme y no me puedo relajar.
Mis problemas son tan serios que la relajación no puede ayudarme.
La relajación procede de una forma de religión que yo no acepto.
La relajación es una forma de hipnosis, y yo no quiero ser hipnotizado.
Necesito tener todo bajo control.
Las técnicas de relajación son aburridas.
Aprender a relajarse requiere demasiado tiempo.
Las técnicas de relajación tardan demasiado tiempo en hacer efecto y yo necesito algo rápido
Aprender a relajarse es demasiado difícil.
La relajación solamente resulta útil cuando uno se encuentra nervioso o tenso.
Me parece muy difícil poner en práctica la relajación en la vida cotidiana.
Los efectos de la relajación son superficiales y temporales.
Puedo tener experiencias extrañas e incómodas.
Las técnicas de relajación son una moda pasajera.
La relajación no me ayudará a resolver mis problemas.
La relajación puede hacerme perder el control sobre mí mismo.
Puedo volverme demasiado desapegado o indiferente de las personas y de las cosas.
No necesito relajarme.
La relajación es un estado que ocurre de forma natural; no hay nada que yo pueda hacer para que ocurra.
La relajación es simple autogratificación.
Si no siento efectos claramente apreciables e inmediatos, es que la relajación no funciona.
Todas las técnicas de relajación te ayudan a reducir la tensión y son prácticamente iguales.

³ Son algunas de las actitudes negativas identificadas por Smith y Amutio con una muestra de 115 sujetos. Ver Smith (1999) y Amutio (1999).

de relajación y evaluar negativamente dichas sensaciones como “señales de estar perdiendo el control”. Estas evaluaciones le pueden llevar a practicar con menos entusiasmo, o incluso a dejar de practicar. Sin embargo, si continúa con la práctica este mismo sujeto concluirá que sentirse “pesado y flácido” es una buena señal, un signo de relajación somática que implica que la relajación progresiva funciona y merece la pena de continuar practicándola. A partir de este momento, el sujeto cambia su forma de pensar acerca de la relajación progresiva y puede continuar practicando con un compromiso mayor (reestructuración cognitiva).

En otro caso, una persona puede descubrir un conflicto entre las estructuras cognitivas que interfieren con la relajación (Actitudes-R) y aquéllas que la apoyan (Creencias-R). Por ejemplo, este sujeto puede tener la siguiente Actitud-R: “Resulta necesario y posible poder controlar cada cosa en la vida” y, sin embargo, darse cuenta que durante la práctica de la relajación “experimenta unos profundos y satisfactorios sentimientos de paz cuando suelta todo el control y se deja llevar” (Creencia-R). Si continúa con la práctica, este mismo sujeto puede descubrir que la relajación le ayuda, de hecho, a rendir más en su trabajo, y que vivir una vida relajada y de aceptación no es incompatible ni significa renunciar a controlar aquellas cosas que deben ser controladas.

El proceso de reestructuración cognitiva implica que el individuo utilice expresiones positivas que le permitan relajarse (Smith, 1992; Amutio, 1998). Este es un proceso cíclico de adquisición de nuevas estructuras cognitivas (Creencias-R) por parte del sujeto. Sin embargo, el contenido de la reestructuración cognitiva difiere entre los que son novatos en la práctica de la relajación y los practicantes avanzados. Con frecuencia, los principiantes han de lidiar con asuntos concretos, tales como la motivación para aprender la relajación, su compromiso para continuar con la práctica, y su deseo de soportar las frustraciones y los efectos no esperados. Aquí, la reestructuración cognitiva puede requerir poner en entredicho y cambiar los supuestos y actitudes concretos relacionados con la relajación. Los practicantes avanzados en relajación se enfrentan, en cambio, a una tarea más amplia y abstracta: la de desarrollar una filosofía personal de vida (creencias, valores y compromisos) que conduzca a Estados-R más profundos y duraderos (TABLA 4).

Tabla 4.- Estructuras Cognitivas y Relajación ⁴

 ESTRUCTURAS QUE APOYAN LA RELAJACION (Ejemplos)

Concretas (Actitudes y Supuestos)

CREENCIAS

“La relajación muscular que siento durante mi sesión de relajación puede ayudarme a tener un día menos estresante”.

“ Puede que la relajación funcione, incluso durante aquellas sesiones en las que parece que no ha servido para nada”.

“El calor y la pesadez que siento durante la relajación son signos normales de que mi cuerpo se está empezando a relajar”.

VALORES

“ Valoro la relajación muscular como algo importante porque es agradable”.

“ Ahora, estoy empezando a valorar mis periodos de tiempo libre como momentos importantes solamente para mí”.

“ Me siento orgulloso porque estoy empezando a desarrollar habilidades de relajación”.

COMPROMISOS

“He decidido practicar mi ejercicio de relajación muscular todos los días”.

“No comeré, ni fumaré, ni beberé café antes de practicar la relajación”.

“Pienso terminar mi sesión de relajación, incluso si se vuelve un poco aburrida”.

Abstractas (Filosofías)

CREENCIAS

“ Mis preocupaciones egoístas son distracciones que nublan la conciencia de una realidad más profunda”.

“Dios me ama y tiene un plan para mi vida”.

“El significado de la vida se hace más patente para mí en el silencio de la relajación”.

VALORES

“Mis preocupaciones y asuntos parecen menos importantes cuando se ven desde una perspectiva más amplia”.

⁴ Adaptado con permiso de Smith (1992).

En definitiva, a medida que el sujeto vaya profundizando en práctica de la relajación, se van desarrollando nuevos *ciclos de reestructuración cognitiva* caracterizados por la aparición cíclica de nuevos Estados-R y Estados-N que van a poner en entredicho las Creencias-R y las Actitudes-R del sujeto. Así, la meta de la reestructuración cognitiva será la de identificar y reducir las creencias irracionales y desadaptativas que pueden inhibir la relajación, y potenciar el desarrollo de creencias racionales y adaptativas conducentes a ella, cada vez más abstractas y diferenciadas. Si el sujeto continúa con la práctica, las habilidades de relajación se potenciarán y se producirá el dominio y la generalización de la relajación.

Smith (1999) considera que las Creencias-R se caracterizan por una serie de rasgos. En primer lugar, son integradoras, es decir, se conectan unas a otras. Así, la creencia "Creo en la importancia de ser amoroso y compasivo con los demás" requiere que, en primer lugar, yo sea honesto y acepte mis propios sentimientos. En segundo lugar, las Creencias-R interactúan con los Estados-R. Así, por ejemplo, una persona puede sentir Relajación Mental y Silencio Mental mediante la práctica de la meditación y, en consecuencia, puede resultarle más fácil aceptar una determinada situación que le angustia y desarrollar una filosofía de la aceptación. Este proceso puede ocurrir, también, a la inversa. De este modo, un sujeto que cree en la importancia de desarrollar el amor (relacionarse con los demás con amor y compasión), puede tener una mayor probabilidad de experimentar el Estado-R de Amor y Agradecimiento durante la relajación. En tercer lugar, las Creencias-R potencian la generalización permitiéndole a la persona que practica las técnicas ampliar los beneficios de la relajación a la vida en general. Finalmente, las Creencias-R son motivantes, facilitan la práctica regular, y proporcionan una razón para dejar a un lado las posibles distracciones que interfieren la relajación y continuar con la práctica. Además, nos ayudan a saber la dirección a seguir en nuestros ejercicios de relajación.

Procesos Cruzados

Anteriormente, hemos señalado el hecho de que todas las técnicas de relajación pueden ser clasificadas de forma diferencial dentro

de siete campos. Estos campos vienen definidos por el estímulo en el que enfocamos nuestra atención (ver tabla 1). Sin embargo, la práctica de una técnica en un campo puede facilitar el crecimiento en otro campo. Así, por ejemplo, la práctica de los estiramientos de yoga, una técnica que corresponde al campo del movimiento y la postura, puede, a su vez, ayudarnos a aprender a respirar de una forma más profunda, y viceversa. Del mismo modo, el dominar la técnica de la relajación muscular y la adquisición de la habilidad de concentrarse rápidamente en las sensaciones corporales relacionadas con la relajación puede facilitar la imaginación sensorial. De forma similar, los procesos atencionales y asimilativos pueden influirse mutuamente.

Un proceso cruzado importante es la sugestión. Cuando un sujeto que se está relajando se concentra en una frase que la repite de forma vocal o encubierta está realizando una forma de relajación relacionada con los campos cognitivo o sensorial. Esta actividad tiene el potencial de provocar la relajación por sí misma en la medida en que el sujeto se va volviendo pasivo y limita su atención a las frases que están siendo repetidas. Pero si la frase es, al mismo tiempo, sugerente de un efecto en otro campo como, por ejemplo, sensaciones de "calidez y pesadez" en las extremidades ("tus manos y brazos están calientes y pesados"), entonces el ejercicio tiene el potencial de evocar el proceso cruzado de la sugestión. A través de la sugestión, el efecto nombrado (manos y brazos calientes y pesados) puede producirse en el campo objeto (en este caso, el campo de las sensaciones somáticas simples).

Resulta más difícil que se den las condiciones necesarias para la sugestión cuando las instrucciones consisten principalmente en dirigir y mantener la atención en un estímulo simple y cesar la actividad innecesaria, sin mencionar el efecto posible (por ejemplo, concentrarse en el "estiramiento", "el flujo de la respiración", "una imagen mental interna", etc.). Sin embargo, en la mayoría de las diferentes formas de relajación se da algún grado de sugestión que complementa los procesos anteriormente mencionados.

Hay una gran variedad de factores externos que pueden, también, contribuir a la sugestión. Por ejemplo, la calidad de la voz puede sugerir efectos de relajación diferentes. Una voz sugerente dentro de la práctica de la relajación progresiva es una voz alta y vigorosa

en la fase de tensión, y lenta y desprovista de fuerza en la fase de “soltar la tensión”; la voz en la respiración tiene una calidad “respiratoria”, es decir, el instructor respira de forma audible mientras da las instrucciones de inspirar y expirar; la voz correspondiente a la instrucción de los estiramientos de yoga es lenta y suave con vocales alargadas; la imaginación, para ser presentada de forma efectiva, ha de ir acompañada de una voz similar a la utilizada al contar un cuento. Ha de ser llena de vida y color; por su parte, en la meditación se ha de utilizar una voz simple y reposada, con frases cortas.

Finalmente, el contexto en el que se realiza el entrenamiento puede sugerirnos expectativas en cuanto a los efectos de la relajación. Así, el entrenamiento que se realiza en un ambiente de hospital frío y tecnológicamente sofisticado con instructores que llevan uniformes de hospital puede evocar expectativas de efectos fisiológicos científicamente probados; por el contrario, el entrenamiento realizado en un monasterio rico en símbolos espirituales puede producir unas expectativas muy diferentes. Estos elementos contextuales son muy numerosos, e incluyen materiales promocionales, las explicaciones que se dan sobre la técnica, la apariencia física del instructor, el marco ambiental, etc.

La sugestión juega un papel fundamental en la relajación, y puede ser una herramienta muy valiosa y lícita. Sin embargo, resulta importante considerar la razón u objetivo que tiene un determinado cliente para aprender a relajarse. ¿Es la meta de la relajación el llegar a experimentar de forma inmediata un Estado-R, sea éste Relajación Física, Relajación Mental, Fortaleza y Consciencia, etc.? Si la relajación se encamina simplemente al cumplimiento de estas metas, entonces el instructor puede utilizar cualquier técnica que funcione, incluyendo la sugestión. Pero si el cliente tiene un objetivo más filosófico, tal vez la exploración de lo que uno considera que es la realidad personal u objetiva, la sugestión puede constituir un estímulo distractorio e innecesario que debe ser evitado.

EL DOMINIO Y LA GENERALIZACIÓN DE LA RELAJACIÓN

¿Cómo sabemos que la relajación está funcionando? La mayoría de los psicólogos contestarían a esta pregunta afirmando que el

criterio para el éxito es la reducción de los síntomas de estrés o ansiedad. De hecho, es lo que buscan la mayoría de las personas que acuden a las consultas psicológicas o a otro tipo de centros a aprender a relajarse. La consecución de este objetivo puede ser evaluado a través del auto-reporte, de las entrevistas, de la observación conductual, o por medio de la biofeedback. Sin embargo, desde nuestro punto de vista, el simple hecho de constatar que un cliente ha conseguido reducir su nivel de ansiedad no es suficiente. Así, los resultados obtenidos de acuerdo a este criterio no nos proporcionan una respuesta satisfactoria para ninguna de estas cuestiones:

- ¿Es la reducción de síntomas que presenta el cliente el resultado de una habilidad de relajación específica desarrollada o, por el contrario, constituye un efecto placebo o de sugestión?

- ¿Cuál es la probabilidad de que un cliente continúe la práctica de la relajación cuando ya no cuente con el apoyo externo de la terapia? Dicho de otra forma, ¿cuáles son los refuerzos intrínsecos que van a mantener la práctica continuada?

- ¿Ha comenzado el cliente a generalizar las habilidades de relajación desde la sesión de prácticas a la vida en general?

- Una vez de que se ha conseguido el objetivo más inmediato de la relajación, es decir, la reducción de la tensión, ¿está la persona preparada para considerar otras metas (personales, existenciales, filosóficas) más amplias?

- ¿Comprende el cliente cómo sus logros específicos en la relajación encajan dentro del contexto más amplio de sus creencias personales?

Como ya hemos apuntado con anterioridad, el logro de cualquier efecto, o Estado-R deseado puede ser considerado como un indicador de que la persona ya ha aprendido a practicar una o varias técnicas de relajación. Además, el sujeto que practica las técnicas va experimentando una gama de Estados-R cada vez mayor. Sin embargo, el dominio completo de la relajación constituye un proceso más amplio y profundo. Este proceso dinámico viene indicado por cambios en los procesos manifiestos (procesos asimilativos y atencionales), en los efectos de la relajación, por un manejo de cada una de las técnicas y campos de relajación (somático, cognitivo, sensorial), y por la generalización de ésta a la vida en general.

Uno de los problemas actuales de la relajación es la falta de continuidad en su práctica y la alta tasa de abandonos del tratamiento, que es incluso más alto que con otras modalidades terapéuticas, por lo que sus efectos a largo plazo son muy modestos en comparación con los efectos a corto plazo (Echeburúa, 1993; Smith, 1999). En consecuencia, el grado de *generalización* de la relajación a la vida cotidiana es muy escaso. La relajación se generaliza cuando el sujeto puede mantener su mente concentrada de una forma simple y pasiva en cada estímulo o tarea fuera de la sesión de prácticas. Así, la persona recién iniciada en el aprendizaje de la relajación puede experimentar sus efectos dentro de los límites de la sesión de prácticas y sentir tensión durante el resto del día. Una señal importante de crecimiento en la relajación es la generalización de los efectos de ésta a la vida en general. Hasta cierto punto, dicha generalización puede ser espontánea, particularmente en lo que se refiere a los efectos secundarios inmediatos que siguen a la práctica de una determinada técnica de relajación. Sin embargo, para que la generalización sea más profunda se requiere un esfuerzo adicional fuera de la sesión de prácticas. Este es el objetivo más importante de la relajación, e incluye todo lo que se pueda hacer para potenciar una vida sosegada y gratificante como, por ejemplo:

- Reestructurar actitudes y filosofías que contribuyen a la tensión e interfieren con la relajación.
- Adquirir nuevas habilidades de afrontamiento para los problemas cotidianos a fin de reducir la tensión que interfiere con la relajación.
- Tratamiento psicoterapéutico de los problemas personales que incrementan la tensión.
- Cambiar el ambiente laboral y familiar.

Tales cambios en el estilo de vida se hacen cada vez más importantes según la relajación va progresando y el sujeto desarrolla filosofías personales cada vez más profundas y conducentes a ella.

CONCLUSIONES

El tema de la reestructuración cognitiva que se produce a la luz de la relajación es un asunto de gran importancia ya que, tradicio-

nalmente, y en la práctica clínica, se les ha considerado como dos procesos separados. Así, y contrariamente a la idea existente en la actualidad, las técnicas de relajación actúan sobre las alteraciones cognitivas causantes de la ansiedad, aunque sea de forma indirecta. Por medio de la práctica de la relajación, y a través de la experiencia de estados psicológicos positivos (Estados-R), los pensamientos y las emociones negativas y desadaptativas disminuyen, reestructurándose de forma positiva. Paulatinamente, el sujeto va desarrollando una serie de Creencias-R cada vez más abstractas y diferenciadas que, a su vez, conducen a estados de relajación más profundos y duraderos. Practicada en profundidad, la relajación puede producir un cambio firme y duradero en la forma de percibirse a uno mismo y al mundo a través de un proceso empírico-experiencial (Amutio, 1998).

Dentro de la Teoría ABC de la Relajación, uno de los objetivos más importantes del instructor o profesional es ayudar a sus clientes a replantearse las creencias que pueden estar interfiriendo en la relajación, y a identificar aquéllas que pueden apoyarla. El instructor ha de tener especial cuidado en no tratar de imponer al sujeto sus propias creencias o filosofías personales. Esto es lo que diferencia a los gurus o "predicadores" de los verdaderos profesionales. Un verdadero profesional de la relajación es capaz de ayudar a un sujeto a que desarrolle sus propias Creencias-R, aunque estas sean opuestas o contrarias a las suyas.

BIBLIOGRAFIA

- Amutio, A.** (1998). *Nuevas perspectivas sobre la Relajación*. Desclée De Brouwer, S.A. Bilbao.
- Amutio, A.** (1999). *Teoría y Práctica de la Relajación: Un nuevo sistema de entrenamiento*. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona.
- Amutio, A.** (2000). Componentes Cognitivos y Emocionales de la Relajación: Una Nueva Perspectiva. *Análisis y Modificación de Conducta*. (en prensa).
- Benson, H.** (1975). *The Relaxation Response*. Morrow, New York.
- Carrington, P.** (1993). Modern forms of meditation. In P.M. Lehrer & R.L. Woolfolk (Eds.), *Principles and Practice of Stress Management*, p. 139-168. The Guildford Press, New York.

- Delmonte, M.M.** (1987). Constructivist view of meditation. *American Journal of Psychotherapy*, 41, N°2, 286-98.
- Echeburúa, E.** (1993). *Ansiedad Crónica: Evaluación y Tratamiento*. Eudema, Madrid.
- Fried, R.** (1993). The role of respiration in stress and stress control: toward a theory of stress as a hypoxic phenomenon. In P. M. Lehrer & R.L. Woolfolk (Eds.), *Principles and Practice of Stress Management*, (2ª Edición), p. 301-331. The Guilford Press, New York.
- Gendlin, E.T.** (1983). *Focusing*. Mensajero, Bilbao.
- Lehrer, P.M. & Woolfolk, R.L.** (1993). *Principles and Practices of Stress Management*. (2ª edición). The Guilford Press, New York.
- Lehrer, P.M., Carr, R., Sargunraj, D. & Woolfolk, R.L.** (1994). Stress Management Techniques: Are They All Equivalent, or Do They Have Specifics Effects? *Biofeedback and Self-Regulation*, 19, n°4, 353-401.
- Ornstein** (1972). *The psychology of consciousness*. W.F. Freeman, San Francisco.
- Smith, J. C.** (1992). *Entrenamiento Cognitivo-Conductual para la Relajación*. Desclée de Brouwer, S.A., Bilbao.
- Smith, J.C., Amutio, A., Anderson, J.P., & Aria, L.A.** (1996). Relaxation: Mapping an Uncharted World. *Biofeedback and Self-Regulation*, 21, N°1, p. 63-90.
- Smith, J.C.** (1999). *ABC Relaxation Theory. An Evidence-Based Approach*. Springer Publishing Company, Inc., New York.
- Wolpe, J.** (1981). *Psicoterapia por Inhibición Recíproca* (3ª Ed.). Desclée De Brouwer, S.A., Bilbao.