

Técnicas conductuales: relajación

PHD. HERNÁN DARÍO LOTERO OSORIO

La relajación

La relajación es probablemente la técnica más utilizada en las intervenciones psicológicas y es también uno de los procedimientos que tiene una aplicabilidad más diversa a diversos problemas y trastornos.

La relajación tiene como objetivo reducir el estado de activación fisiológica, facilitando la recuperación de la calma, el equilibrio mental y la sensación de tranquilidad.

Sus efectos, pertenecen tanto a una dimensión fisiológica, como a procesos emocionales, cognitivos y conductuales.

De esta forma, una persona en estado de relajación experimenta:

Respiración tranquila, profunda y rítmica.

Relajación muscular.

Sensación de calor interno y cutáneo.

Latido cardíaco rítmico y suave.

Reducción del nivel de ansiedad.

Mejoría de la percepción del esquema corporal.

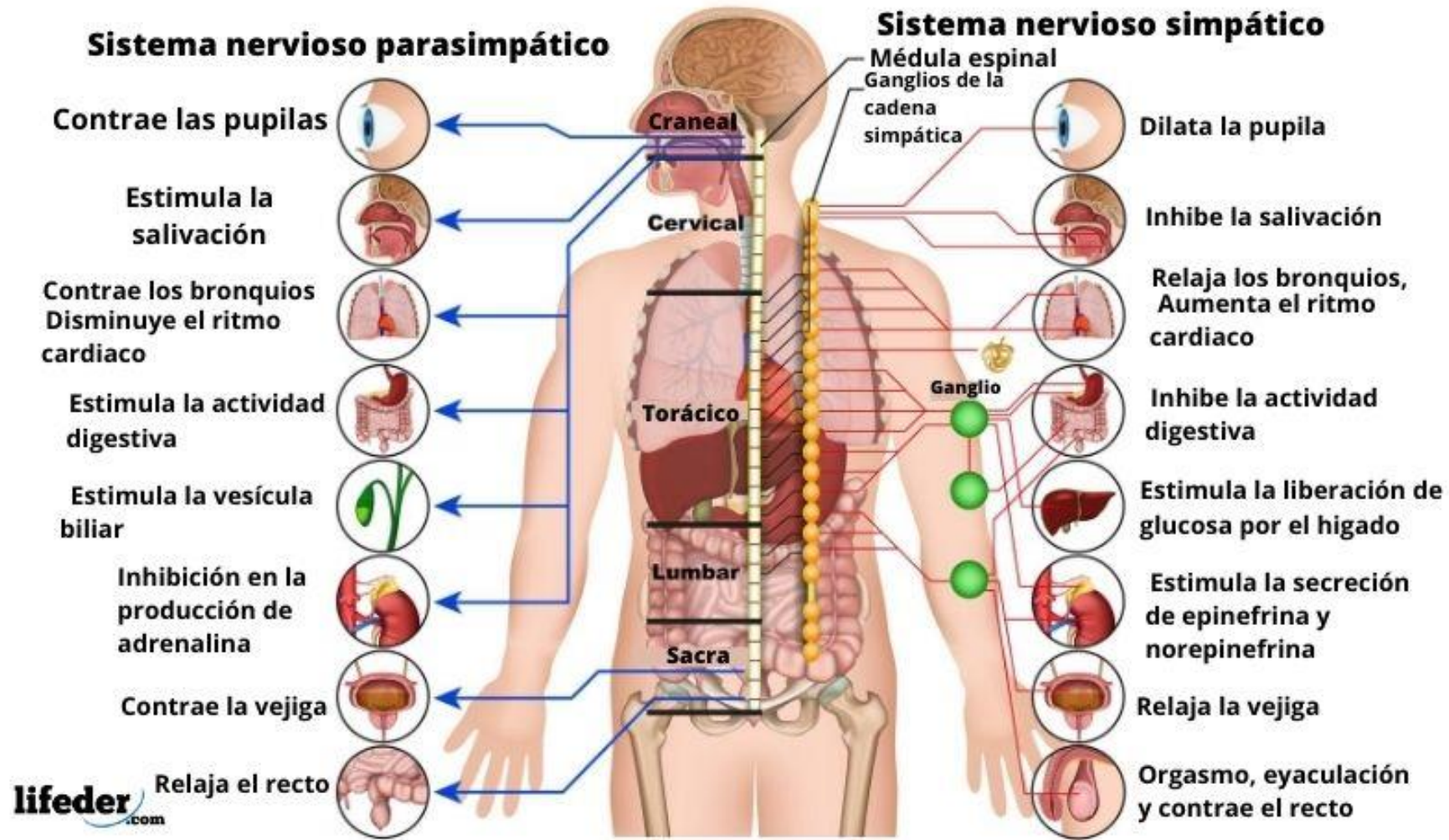
Sensación de paz y equilibrio mental.

Relajación y biología

El entrenamiento en relajación es un proceso de aprendizaje gradual en reducción de la activación fisiológica para así afrontar de manera eficaz diversas situaciones, dicha reducción de la activación produce amplios y reconocidos beneficios para la salud y el equilibrio mental.

Muchos de ellos mediados a través del equilibrio del sistema nervioso autónomo (SNA) y su control sobre los sistemas Simpático (que regula funciones de alerta y defensa y parasimpático (que regula funciones de ahorro y reposo).

Sistema nervioso autónomo



Cambios fisiológicos durante la relajación

- Cambios en el patrón de ondas cerebrales *beta* a *alfa*.
- Incremento de la circulación sanguínea.
- Descenso del consumo de oxígeno.
- Disminución del metabolismo.
- Relajación muscular.
- Disminución de vasodilatación arterial.
- Disminución de la intensidad y frecuencia del latido cardíaco.
- Disminución de la presión arterial.
- Cambios en el ritmo respiratorio.
- Aumento de la serotonina.
- Disminución de la secreción adrenalina y noradrenalina.
- Disminución de los índices de colesterol y ácidos grasos.

Condiciones básicas para la relajación

Ropa y lugar adecuado.

Instrucciones claras y precisas por parte del terapeuta.

Tono de voz suave y tranquilo.

Garantía de que el paciente no presenta ningún problema importante que desaconseje el entrenamiento.

Conocer la evidencia de su eficacia según determinados trastornos o condiciones clínicas.

Es posible que practicar la relajación aparezcan respuestas físicas (calambres, espasmos, sensación de mareo). El terapeuta deberá comentar con el paciente que dichas reacciones desaparecerán a medida que continúa el entrenamiento.

En las ocasiones en las que aparezcan reacciones emocionales intensas (llanto, risa, etc.), el terapeuta debe de valorar si es adecuado dejar unos segundos y continuar con el entrenamiento o comentar con el paciente lo que le está ocurriendo.

Tener en cuenta que en personas mayores o con algún deterioro físico se debe de valorar el tipo de técnica que se va a aplicar las modificaciones adaptadas para cada caso.

Con niños pequeños pueden utilizarse las técnicas de relajación siempre que estos posean unas habilidades básicas, tales como poder permanecer sentados en una silla durante un corto periodo de tiempo, mantener contacto ocular, poder imitar conductas y responder a órdenes sencillas.



The background features several axial MRI slices of a human brain. Overlaid on these images is technical text from an MRI console, including parameters like 'FoV 199', '296*512', 'Tra>Cor(6.1)', 'Sag(1.5)', 'W 178', 'C 667', 'ASGATI', '170', '20000', '23 / 180', 'AF', 'RFP', '5cm', '4VAT', 'MIS', '+LP', '2MA 18', and '20000'. The text is in white and yellow, contrasting with the dark blue and red tones of the MRI images.

Técnicas de relajación

Entrenamiento en relajación progresiva

En general, el objetivo del entrenamiento en Relajación Progresiva es reducir los niveles de activación mediante una disminución progresiva de la tensión muscular.

El procedimiento para conseguirlo consiste en tensar y destensar los diferentes grupos musculares tomando conciencia de las sensaciones que se producen en cada situación.

Durante la fase de tensión, la contracción del músculo debe notarse, facilitando así la percepción de las sensaciones asociadas a la tensión.

En la fase de distensión no se debe de realizar ningún esfuerzo activo y simplemente consiste en permanecer pasivo experimentando el alargamiento muscular que se produce al soltar rápidamente toda la tensión.

Consiste en practicar con 16 grupos musculares, teniendo una duración en torno a 30-40 minutos en las primeras semanas. Posteriormente, se reduce tanto la duración como el número de ejercicios, pasando a realizar ejercicios con cuatro grupos musculares (brazos, cabeza, tronco y piernas) o en uno sólo que implique a todo el cuerpo.

1. Mano y antebrazo dominantes	Apretar el puño dominante
2. Brazo dominante	Apretar el codo contra el brazo del sillón
3. Mano y antebrazo no dominantes	Apretar el puño no dominante
4. Brazo no dominante	Apretar el codo contra el brazo del sillón
5. Frente	Levantar las cejas con los ojos cerrados y arrugar la frente
6. Ojos y nariz	Apretar los párpados y arrugar la nariz
7. Boca	Apretar las mandíbulas, sacar la barbilla hacia fuera y presionar el paladar con la lengua
8. Cuello y garganta	Empujar la barbilla contra el pecho pero hacer fuerza para que no lo toque
9. Pecho, hombros y parte superior de la espalda	Arquear la espalda como se fueran a unir los omóplatos entre si
10. Región abdominal o estomacal	Poner el estómago duro y tenso
11. Muslo dominante	Apretar el muslo contra el sillón
12. Pantorrilla dominante	Doblar los dedos del pie dominante hacia arriba
13. Pie dominante	Doblar los dedos hacia adentro sin levantar el pie del suelo
14. Muslo no dominante	Apretar el muslo contra el sillón
15. Pantorrilla no dominante	Doblar los dedos del pie hacia arriba
16. Pie no dominante	Doblar los dedos hacia dentro sin levantar el pie del suelo

La práctica de la Relajación Progresiva requiere tener en cuenta:

Se trata de seguir una secuencia ordenada y procurar que sea la misma en todas las ocasiones (comenzando por las manos y acabando por los pies, o viceversa).

- Si se olvida algún músculo por tensar y relajarse, se aconseja continuar con el siguiente. Se puede hacer un repaso mental de los músculos antes de comenzar la relajación.
- El tiempo de duración de la tensión deber ser de unos 4 segundos y debe mantenerse el músculo relajado durante unos 10-15 segundos antes de tensar de nuevo.
- Lo que se pretende al tensar un músculo es facilitar la distensión, por lo que no se debe tensar con demasiada fuerza pues se pueden producir contracturas y malestar.
- Al relajar debe soltarse el músculo de repente, no hay que distenderlo lentamente.
- Es aconsejable concentrarse durante un tiempo en la agradable sensación de relajar cada músculo.
- Una vez que han relajado todos los músculos, es aconsejable hacer un repaso de ellos. Se facilita así la auto-exploración de las partes que no se haya logrado relajar convenientemente.

Respiración diafragmática

La respiración y sus técnicas es un proceso esencial en la regulación de la actividad metabólica del organismo. Se trata de un proceso que se desarrolla en las siguientes fases:

a) *Inspiración*: El aire entra por las fosas nasales y llega a los pulmones.

b) *Pausa inspiratoria*: Tras la inspiración se produce una pequeña pausa durante la cual los pulmones se mantienen en un estado de inflación.

c) *Espiración*: El CO₂ es expulsado al exterior.

d) *Pausa espiratoria*: A la espiración le sigue una pausa durante la cual los pulmones permanecen en reposo.

Al conseguir una respiración diafragmática y un ritmo respiratorio lento se reduce la actividad fisiológica y psicológica, suscitando una sensación generalizada de tranquilidad y bienestar.

Tipos de respiración

- *Respiración Clavicular.* La respiración costal superior o clavicular es el patrón respiratorio más superficial, si bien es el más frecuente, a la vez es el menos saludable. La mayor parte del aire se concentra en la zona superior de la caja torácica, por lo que no llega a producirse una ventilación completa y gran parte de los músculos de la respiración (especialmente el diafragma) permanecen con baja actividad.
- *Respiración costal.* Es una respiración media. El tórax permanece inmóvil y es el abdomen el que demuestra una extraordinaria movilidad.
- *Respiración diafragmática.* Se produce gran movilidad de las costillas inferiores y la parte superior del abdomen. El diafragma participa activamente. Se trata del tipo de respiración fisiológicamente más adecuado



zona alta o **clavicular**

zona media o **costal**

zona baja o **diafragmática**

diafragma

Pasos respiración diafragmática

- Encontrarse sentado o acostado cómodamente y colocar una mano sobre el abdomen y la otra sobre el pecho.
- Respirar profundamente y evidenciar si se presenta mayor movimiento de la mano puesta en el abdomen.
- De no presentar movimiento abdominal realizarlo artificialmente (sacando barriga), este nos ayuda a automatizar este movimiento.
- Inspirar siguiendo la lógica de 5-3-5-3 segundos (inspiración-pausa-espирación-pausa).
- El entrenamiento mediante este ejercicio consiste, en general, en realizar 4 o 5 ejercicios de respiración seguidos y repetir los ejercicios entre diez y quince veces al día, por la mañana, tarde, noche, y especialmente en situaciones estresantes.

Relajación guiada

Esta técnica de relajación incluye dentro de sí el método de la respiración diafragmática pero, en este caso, la atención del paciente se dirigirá hacia un escenario imaginado que transmita paz y calma.

Por ello, cuando se requiera emplearlo se necesita el entrenamiento previo en respiración diafragmática y una entrevista inicial donde se conoce las imágenes, experiencias o lugares asociados con emociones de calma y de tranquilidad en el paciente (mientras más descriptivo se conozca estos estímulos mucho mejor).

En este ejercicio, primero suele realizarse el ejercicio dirigido por parte del terapeuta, para posteriormente hacerse de manera autónoma por el paciente.

Pasos imaginación guiada

Los pasos a seguir son los siguientes:

- Utiliza el primer minuto para seguir las instrucciones dadas para la respiración diafragmática. Puedes poner música relajante de fondo, o bien utilizar grabaciones con sonido generadores de calma.
- Con los ojos cerrados, imagina un entorno natural que te ayude a estar relajado. Procura que esta imagen sea muy vívida y detallada, de modo que capte toda tu atención mientras sigues respirando profundamente.
- Recorre el entorno imaginado y explóralo con todos tus sentidos. Piérdete en cada uno de los detalles de esta escena: los colores de una flor, el tacto de las hojas, los rayos de sol en el horizonte, el sonido de los pájaros, etc. Muévete lentamente por el escenario como si tuvieras una ruta fijada por unos raíles.
- Al cabo de unos minutos, haz que este entorno se desvanezca lentamente mientras tu atención vuelve a centrarse gradualmente en tu respiración. Cuando ya no queda nada de esa imagen, abre los ojos y da el ejercicio por finalizado.