

Técnicas de relajación

Guía práctica para el
profesional de la salud

Rosemary A. Payne

Prólogo de Marie Donaghy

5ª edición revisada y aumentada



Índice

Prólogo	v	12. Relajación diferencial	101
Prefacio a la tercera edición en inglés	vii	13. Estiramientos	105
Prefacio a la primera edición en inglés	ix	14. Ejercicio físico	115
		15. Respiración	129
PRIMERA PARTE. Introducción	1		
1. Presentación	3	TERCERA PARTE. Métodos cognitivos de relajación	141
2. Aspectos generales de la formación en técnicas de relajación	15	16. Autoconciencia	143
3. El estrés	23	17. Visualización	151
		18. Visualización orientada a un objetivo determinado	163
SEGUNDA PARTE. Métodos somáticos de relajación	31	19. Entrenamiento autógeno	177
4. Relajación progresiva	33	20. Meditación	185
5. Entrenamiento de la relajación progresiva	43	21. El método de Benson	195
6. Un guión de tensión-distensión	49	22. Métodos cognitivo-conductuales	201
7. Relajación muscular pasiva	59	CUARTA PARTE. Temas variados	205
8. Relajación aplicada	67	23. Técnicas de relajación «en el acto»	207
9. Relajación conductual	75	24. Otras técnicas	213
10. El método Mitchell	83	25. Relajación durante el embarazo y el parto	221
11. La técnica Alexander	91		

26. Medición de los resultados: valoración del paciente y auditoría médica	225	Apéndice 2. Algunos ejemplos de recursos de medición estandarizados	252
27. Datos para elegir una técnica en función de la dolencia	233	Apéndice 3. Cuadro de técnicas recomendadas en función de dolencias específicas	253
28. Unir los cabos	245	Apéndice 4. Artículos críticos citados en el texto	256
		Apéndice 5. Sucesos y Unidades de Cambio Vital (UCV) (1995) para el Cuestionario de Cambios Vitales Recientes	258
QUINTA PARTE. Apéndices, glosario bibliografía e índice alfabético	249	Glosario	261
Apéndice 1. Desviar la atención y detener los pensamientos	251	Bibliografía	265
		Índice alfabético	283

Prólogo

La palabra relajación, que se emplea comúnmente en numerosas culturas para describir un abanico de sensaciones, emociones y comportamientos, se asocia con sentimientos de placer, control y confianza en uno mismo; emociones como la risa, la calma y la tranquilidad; actividades como descansar, hacer ejercicio, darse un masaje, bañarse, escuchar música, comer, beber alcohol, así como con la práctica de técnicas de relajación. Tanto los profesionales de la salud como las personas que no son entendidas en la materia reciben información regularmente sobre los beneficios para la salud que produce la relajación mediante la lectura de artículos de prensa, textos y publicaciones científicas. Sin embargo, es frecuente la incertidumbre acerca de lo que es la relajación, qué técnica escoger y cómo aplicarla.

La necesidad de la relajación como intervención terapéutica se hace evidente al observar los vínculos entre el estrés y la enfermedad. La relajación, cuando forma parte de nuestras actividades cotidianas, puede funcionar como un mecanismo para reducir el estrés y, por tanto, ofrecer cierta protección ante los problemas derivados de éste. La formación en técnicas de relajación puede resultar útil para profesionales de la salud tales como psicólogos, enfermeros, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas, trabajadores sociales y médicos de cabecera, además de otros profesionales, como, por ejemplo, entrenadores y científicos del deporte, que trabajan en las industrias del ocio y la salud.

Esta nueva edición de este conocido manual conserva su planteamiento ecléctico y práctico, además de

presentar numerosas técnicas de relajación que no se incluían en la edición anterior. El personal sanitario puede enseñar todas estas técnicas, que también pueden aprenderse de forma autodidacta. El texto está bien ilustrado, lo que resulta de ayuda para comprender las diversas técnicas y ponerlas en práctica. La presentación del contenido permite localizar rápidamente las técnicas específicas, distribuidas en capítulos. No obstante, en el caso de los profesionales de la salud y los estudiantes se recomienda leer el texto completo, con el fin de que puedan beneficiarse plenamente de los conocimientos que la autora ha reunido cuidadosa y sistemáticamente.

El libro sigue una secuencia lógica que comienza con un repaso del estrés como fenómeno que puede explicarse mediante diversas teorías fisiológicas, endocrinológicas y psicológicas. Los fundamentos de las técnicas que se presentan en los capítulos siguientes ponen de relieve los vínculos teóricos, cuando éstos son explícitos, e identifican en qué sentido las técnicas están basadas en principios que pueden no encajar con más de una de las posturas teóricas existentes o solaparse con ellas. Además de los fundamentos sobre los que se apoyan estas técnicas, se analiza un resumen de los resultados de las investigaciones que respaldan cada una de las técnicas. La importancia de analizar los datos para tomar decisiones con conocimiento de causa se reitera en el capítulo 27, que incluye un análisis muy útil sobre temas que se están estudiando actualmente, donde se comentan los aciertos detectados hasta el momento y la dirección que puede tomar la investigación en este campo en el futuro. Además, este capítulo contiene un interesante análisis sobre la selección

de técnicas. El capítulo 23, donde se destacan las técnicas «en el acto», es fundamental para poner en práctica una versión reducida de lo que se ha aprendido.

Técnicas de relajación continuará siendo una guía útil para los profesionales de la salud, estudiantes y profanos en la materia que deseen comprender mejor el estrés, sus causas y sus efectos sobre la salud. También proporciona un resumen detallado de las estrategias que pueden emplearse para evaluar los resultados de las intervenciones concebidas para reducir o aliviar los efectos del estrés. La obra es ecléctica y por tanto ningún método se presenta bajo una luz más favorable que los demás, dado que la autora es consciente de que, en la práctica, los métodos físicos y cognitivos suelen presentarse juntos. Los estudiantes encontrarán en un único volumen los fundamentos teóricos, los resultados de las investigaciones recientes y las aplicaciones prácticas de numerosas técnicas de relajación. En este sentido, se trata de un texto único de gran utilidad. Para los facultativos, es un manual práctico que brinda la oportunidad de ampliar conocimientos y enriquecer la práctica por medio de la introducción y aplicación de nuevos enfoques, ilustrados con los estudios y las prácticas actuales. Las técnicas se presentan con una ex-

plicación del porqué son útiles, cómo han de emplearse, cómo han sido evaluadas, en qué casos pueden usarse unas u otras y qué es necesario hacer para asegurarse de seleccionar las mejores técnicas para cada situación. En el caso de los profanos en la materia, este libro les hará ser más conscientes de la importancia de la relajación como estrategia para mejorar la salud física y psicológica, y los lectores que deseen aprender un método de relajación de forma autodidacta tienen donde elegir.

Este libro proporciona información esencial que será de utilidad para quienes enseñan técnicas de relajación, así como para aquellas personas que deseen adquirir habilidades para relajarse, independientemente de su nivel de conocimientos previos sobre el tema o su experiencia. Esta nueva edición es una estimulante aportación a las publicaciones actuales sobre relajación, al introducir nuevas técnicas y análisis críticos más profundos sobre la cuestión. Siga leyendo: descubrirá que la autora le guía de una forma práctica, coherente y estimulante que hace emerger nuevos focos de debate.

Marie Donaghy

Prefacio a la tercera edición en inglés

Desde que fue escrito el prefacio a la primera edición de *Técnicas de relajación*, algunas novedades en el campo de la atención sanitaria han hecho que se dé más importancia a los datos que demuestran la eficacia de cada técnica. Esto nos ha llevado a incluir un nuevo capítulo dedicado a los resultados de las investigaciones al respecto. También se han añadido nuevos datos a los capítulos individuales, que pueden encontrarse en sus correspondientes secciones sobre la evaluación de las técnicas.

El capítulo sobre el ejercicio (cap. 14) ha sido reescrito teniendo en cuenta los avances que se han producido en ese campo. También contiene una sección ampliada sobre los efectos psicológicos de la actividad física.

El capítulo 26 incluye ahora un pasaje relacionado con las auditorías médicas, en reconocimiento de la importancia de esta cuestión, si bien la contribución que supone no es más que una introducción a lo que se ha convertido en un asunto de gran importancia.

Esta tercera edición contiene dos nuevos capítulos, uno sobre los métodos cognitivo-conductuales para reflejar su posición cada vez más dominante (cap. 22) y otro sobre técnicas que no aparecieron en las ediciones anteriores (cap. 24). Se incluye también un glosario y

un cuadro (Apéndice 3) de las técnicas recomendadas según las dolencias específicas.

Quisiera agradecer especialmente a Marie Donaghy su revisión del manuscrito completo y su aportación de sugerencias útiles, así como el haber contribuido con muchas de las ideas que aparecen en esta edición. Sus consejos no tienen precio y de nuevo me encuentro en deuda con ella. Las personas que tan amablemente participaron en la realización de la primera y la segunda ediciones también merecen un recuerdo por su valiosa ayuda, además de un agradecimiento especial a Margaret Polden y June Tiley, quienes, tristemente, han fallecido. También me gustaría expresar mi reconocimiento por la orientación recibida por parte de los editores de Elsevier, y agradecerles la forma en que han presentado esta obra.

Esta edición se ocupa de las mismas técnicas que la primera, es decir, técnicas fáciles de aprender y de aplicar en las situaciones de estrés, surjan donde surjan. Esperamos que la obra en su forma presente proporcione al lector información adicional útil. En esencia sigue siendo el mismo libro bajo una forma ampliada y actualizada.

Rosemary Payne

Prefacio a la primera edición en inglés

Hace varios años, cuando me encontraba dando una charla sobre técnicas de relajación, un trabajador social me preguntó si las técnicas que yo estaba describiendo podían encontrarse en una única publicación. Le respondí que no conocía ningún libro que las reuniera todas. Desde entonces, otros profesionales de la salud, en diferentes ocasiones, me han hecho preguntas semejantes. ¿Existe un libro que se centre en la parte práctica de la formación sobre técnicas de relajación? ¿Se pueden encontrar los detalles de los métodos bajo una misma portada?

Muchos libros mencionan técnicas de relajación pero tienden a no presentarlas en profundidad a menos que toda la obra esté dedicada a un solo método. Al parecer, había una laguna que era necesario llenar.

Se calcula que el 80% de las enfermedades modernas tienen su raíz en el estrés (Powell y Enright, 1990) y que las enfermedades relacionadas con el estrés son responsables de al menos el 75% de las visitas al médico de cabecera (Looker y Gregson, 1989). A medida que crece la preocupación por la seguridad, eficacia y coste de los fármacos psicotrópicos (Sibbald *et al.*, 1993), hay un creciente interés por los tratamientos sin fármacos, de los cuales las técnicas de relajación son un ejemplo.

Este libro está dirigido a profesionales de la salud, como enfermeros, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas, logopedas y trabajadores sociales. También puede resultar útil a facultativos y psicólogos. De la misma manera, pueden usarlo las personas profanas en la materia, ya que está escrito en un estilo sencillo.

La selección de los métodos ha seguido un criterio de aplicabilidad. Por tanto, las técnicas que requieren

equipamiento caro o una alta especialización no se han incluido, mientras que los métodos escogidos son aquellos que se prestan a enseñarse en grupos pequeños.

El libro comienza con un repaso de algunas de las teorías en torno al estrés y la relajación, seguido de un capítulo sobre procedimientos generales aplicables a todos los métodos. En el capítulo 3 se analiza el estrés, comenzando con una parte de teoría antes de pasar a considerar diversas habilidades prácticas de afrontamiento del estrés. Los 19 capítulos siguientes presentan técnicas específicas: 12 capítulos tratan las técnicas físicas o musculares (hablando en términos generales) y siete tratan métodos mentales o psicológicos. A continuación se incluye un capítulo sobre técnicas que pueden aplicarse «en el acto», y que sirven para enfrentarse a situaciones estresantes empleando las habilidades aprendidas en las lecciones anteriores. La relajación durante el embarazo y el parto se trata en el capítulo 25 y se incluye porque la relajación desempeña un papel cada vez más importante en el campo de la obstetricia. El capítulo 26 se ocupa de la medición de la relajación, y en el capítulo final se echa un vistazo a algunos temas no comentados anteriormente en esta obra: la relación entre los distintos métodos, algunas maneras de combinarlos y una breve referencia a técnicas que no se incluyen en este libro. Los trastornos físicos y psiquiátricos están fuera del ámbito de este libro.

Las técnicas cuya finalidad principal es provocar la relajación se denominan primarias. Los métodos «musculares» pertenecen a esa categoría, así como el entrenamiento autógeno. En los casos en que la relajación no es la finalidad principal, la técnica puede con-

siderarse secundaria: la visualización, la meditación y la técnica Alexander se encuentran en esta segunda categoría. Podrían considerarse aparte también otros métodos que favorecen la relajación; entre ellos se encuentran las técnicas cognitivas tales como identificar las suposiciones irracionales y modificar los pensamientos automáticos, puesto que en esos casos la relajación puede entenderse como un efecto secundario, más que como un objetivo (Fanning, 1988).

No se pretende que los profesionales de la salud, por el mero hecho de leer este libro, se consideren profesores de entrenamiento autógeno ni de la técnica Alexander. Estos dos métodos se incluyen para dar cuenta de su contribución al campo y se describen por el interés y la aplicabilidad de sus ideas centrales. Por ejemplo, las imágenes de calidez y pesadez (relajación autógena) son relajantes en cualquier contexto, como también lo son los consejos posturales (técnica Alexander). Dichos conceptos tienen un valor universal.

A pesar de que el libro incluye comentarios sobre la eficacia de las técnicas, no se propone examinar los datos procedentes de la literatura científica, tarea que han desempeñado otros autores, como, por ejemplo, Lichstein (1988). Las dificultades asociadas con algunos de los métodos se enumeran al final de los capítulos correspondientes.

En la presente obra, como en muchas otras, la palabra «relajación» se usa en dos sentidos diferentes: en primer lugar, con el significado general de un estado global de reposo, y, en segundo lugar, para denominar una técnica, como, por ejemplo, la relajación progresiva. Es difícil evitar utilizar la palabra en esos dos sentidos en un libro como éste; no obstante, a lo largo de la obra nos esforzamos por distinguir los significados cuando puede darse ambigüedad.

Para referirse a las personas que enseñan los métodos se utilizan las palabras «formador» e «instructor»: la elección de una u otra depende sobre todo de la naturaleza del método: por ejemplo, en el entrenamiento autógeno, en la relajación progresiva y en la relajación conductual se emplea a menudo la palabra «formador», mientras que en las técnicas de visualización, técnica Alexander y el método Mitchell se usa la palabra «instructor» por considerarse más apropiada. La palabra «terapeuta» se emplea también cuando se considera adecuada.

Varias personas han ayudado en la realización de este libro. Uno de los colaboradores más importantes es Keith Bellamy, cuyas fotografías son fundamentales para que esta obra sea lo que es, sin olvidar a Sarah McDermott, que sirvió de modelo. En lo que respecta al texto, Ian Hughes ha prestado una ayuda inapreciable gracias a su cuidadosa lectura y perfeccionamiento del capítulo sobre la medición de los resultados. También me gustaría mencionar a aquellas personas que han leído otros capítulos y con quienes estoy en deuda por sus acertadas sugerencias: Alexandra Hough, Wendy Mair, Margaret Polden y Jim Robinson fueron tan amables de hacerlo, y Christopher Rowland Payne llevó a cabo la lectura del manuscrito completo. Gracias también a Michael Adams, Joyce Gibbs, Olga Gregson, Andrzej Kokoszka, Brenda McLachland, Pat Miller, Alison Ough, Stuart Skyte, Dinah Thom, June Tiley y Elizabeth Valentine. Por último, unas líneas de agradecimiento a los miembros de todos los grupos con los que he trabajado. De no ser por ellos, este libro nunca se habría escrito.

Rosemary Payne