

# Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación

A. Amutio Kareaga

## Resumen

*El objetivo de este artículo es resaltar el papel de la relajación en el afrontamiento del estrés. La relajación va más allá de ser una simple estrategia de afrontamiento centrada en la emoción, constituyendo la primera línea de defensa del estrés antes de la puesta en marcha de las estrategias de afrontamiento activo. Además, desempeña un papel clave en el funcionamiento de dichas estrategias e interactúa con ellas. En este trabajo se explicitan los componentes psicológicos de la relajación.*

**Palabras clave:** Manejo del estrés. Estados de relajación. Técnicas de estructuras cognitivas. Efectos diferenciales. Terapia.

## Summary

*The aim of this article is to point out the role of relaxation as an strategy for coping with stress. Relaxation is more than a simple strategy of emotion-focused coping; it is the first line of defense against stress before starting any other active coping attempts. Besides, it plays a basic role in the successful application of these active coping strategies and interacts with all of them. In this paper, the psychological components or aspects of relaxation are also outlined.*

**Key words:** Stress management. Relaxation states. Techniques cognitive structures. Differential effects. Therapy.

---

Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento.

**Correspondencia:** Dr. Alberto Amutio Kareaga

Facultad de Psicología

Universidad del País Vasco

Avda. de Tolosa, 70

20018. Donostia-San Sebastian

e-mail: pspamkaa@ss.ehu.es

## INTRODUCCIÓN: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las técnicas de relajación constituyen las herramientas de manejo del estrés más utilizadas. Su efectividad en el tratamiento de una gran variedad de trastornos físicos y psicológicos asociados al estrés ha quedado sobradamente comprobada. Además, la ausencia de relajación es una buena señal de que una persona se encuentra estresada. Hoy día los profesionales de la psicología y de la salud en general definen la relajación de una forma negativa, es decir, un estado caracterizado por la ausencia de tensión o activación fisiológica (sobre todo muscular), el cual es simplemente opuesto a la respuesta de estrés. Esta es una definición reduccionista, ya que la relajación, al igual que el estrés, es un fenómeno multidimensional en donde intervienen factores fisiológicos y psicológicos (Smith, 1993; Amutio, 1998).

Por otra parte, las investigaciones realizadas en el área de las relaciones entre el estrés y el afrontamiento no han podido constatar que el afrontamiento activo venga necesariamente asociado a menores niveles de estrés, ni a la desaparición de las emociones negativas (Lazarus y Folkman, 1986; Sonobe, 2001). Sin embargo, si se ha constatado la relación inversa entre relajación y estrés, así como el papel de la relajación en la experiencia de estados afectivos positivos y adaptativos (Smith, Amutio, y cols., 1996; Smith, 2001). Esto nos lleva a replantearnos el papel de la relajación en el afrontamiento.

Es un hecho constatado que muchas enfermedades son agravadas (y algunas veces provocadas) por altos niveles de estrés crónico que se manifiesta a nivel somático (tensión muscular, presión arterial alta, taquicardia, etc.), en forma de emociones negativas (ansiedad, hostilidad, depresión), y cognitivo (excesiva preocupación y pensamientos negativos, obsesiones...). De éstos, el estrés somático parece ser el mejor predictor de la enfermedad (Gaff, 2001). Por lo que resulta evidente que la adquisición de habilidades de relajación debe tener un efecto preventivo y terapéutico considerable. Estas habilidades pueden desarrollarse por medio de la práctica de una serie de técnicas formales (relajación muscular progresiva,

entrenamiento autógeno, técnicas de respiración, imaginería, e incluso, estiramientos de yoga y meditación) y de actividades relajantes informales (hacer deporte, escuchar música, bailar, etc.).

En cuanto a los procesos de la relajación, 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*, un conjunto de reacciones fisiológicas automáticas que son completamente opuestas a las originadas en la respuesta de estrés (disminución de la tasa cardíaca y respiratorias, reducción de la presión arterial, disminución de la tensión muscular, etc.). A su vez, esta disminución de la activación fisiológica conduce a un estado de menor activación cognitiva (disminución de los pensamientos ansiógenos) y emocional (ausencia de síntomas de estrés). La idea central del modelo fisiológico de Benson es que esta respuesta se puede provocar intencionalmente practicando cualquier técnica de relajación, es decir, que todas las técnicas funcionan igualmente bien para producir una respuesta de relajación generalizada. En consecuencia, la mayoría de los profesionales de la salud e, incluso, los programas universitarios, instruyen a sus pacientes y/o alumnos solamente en una o dos técnicas de relajación, generalmente, la relajación muscular progresiva (Lehrer y Woolfolk, 1993; Lehrer y cols., 1994; Smith, 1999). Desde el modelo actual, cualquier técnica sirve para relajar a todo el mundo, por lo que resulta innecesario el enseñar más de una técnica.

Desafortunadamente, esta concepción reduccionista de la relajación es aceptada por la mayoría de los profesionales de la salud. Sin embargo, las investigaciones muestran que es una noción equivocada. Así, las técnicas de relajación tienen efectos diferentes, funcionan de forma distinta para cada individuo, y son adecuadas para afrontar diferentes problemas (Smith, Amutio, y cols., 1996; Amutio, 1997; Ritchie y cols., 2001).

Desde la propia investigación y práctica clínicas se constata que el modelo de relajación vigente en la actualidad es incapaz de dar respuesta a una serie de problemas que se resumen a continuación:

- La mayoría de las personas pueden dominar

---

la respuesta de relajación en aproximadamente un mes. Sin embargo, hay un gran número de sujetos que continúan practicando las técnicas de relajación durante muchos años y que manifiestan muchas experiencias que van más allá de la mera reducción del nivel de activación (estados de energía, paz, optimismo, fortaleza, etc.), observándose notables diferencias individuales en los efectos de las diferentes técnicas sobre los síntomas de los sujetos y en los estados emocionales que producen cada una de ellas (Pekala y Forbes, 1990; Alexander, 1991; Smith, Amutio, y cols., 1996; Holmes, y cols., 2001). Además, la relajación puede producir un incremento del nivel de activación fisiológica y cognitiva. Como por ejemplo, cuando se observa un incremento de la frecuencia de las ondas alfa cerebrales como consecuencia de la actividad emocional asociada a la relajación (Austin, 1998). De hecho, mucha gente practica actividades para relajarse (correr, bailar, etc.) que implican un incremento del nivel de activación (Lazarus y Folkman, 1986).

- Este modelo fisiológico tampoco explica el hecho de que la combinación de varias técnicas produzca, en muchos casos, mayores niveles de relajación que la práctica de una sola técnica (Lehrer y Woolfolk, 1993; Bados y Bach, 1997; Amutio, 1998); la existencia de reacciones adversas por parte de los sujetos a una determinada técnica como, por ejemplo, el fenómeno de la ansiedad inducida por la relajación (Heide y Borkovec, 1984); la pobre adherencia de los sujetos a los programas de entrenamiento, la falta de continuidad y la alta tasa de abandonos de las técnicas; el problema de la falta de generalización de la relajación a la vida cotidiana (Delmonte, 1988; Lehrer y cols., 1994; Smith, 1999).

- Por último, las investigaciones realizadas no han podido demostrar que las diferentes técnicas tengan un efecto global similar en cuanto a la reducción de los parámetros fisiológicos mediados por el sistema nervioso parasimpático (Labrador, 1992; Biondi y Portuesi, 1994; Smith, 1999).

En la práctica clínica se observa que los efectos a largo plazo de la relajación son muy modestos en comparación con los efectos a corto plazo

(Echeburúa, 1993; Smith, 1999). La causa del limitado éxito de las técnicas de relajación puede radicar en el hecho de que la relajación se enseña como una tarea mecánica, algo que se hace en un centro psicológico o en una sala de relajación y que luego es dejada de lado. El único y principal objetivo es lograr la reducción inmediata del nivel de activación (fisiológica y/o cognitiva) del sujeto.

## LA PSICOLOGÍA DE LA RELAJACIÓN

En la actualidad, existe una perspectiva psicológica que viene a complementar al modelo fisiológico de Benson. Dicho sistema es la *Teoría ABC de la Relajación* (Smith, 1999), la cual ha sido reconocida por el propio Lazarus como una aportación fundamental. En la contraportada del mismo libro, Lazarus considera que este sistema explicita de forma completa los componentes esenciales de la relajación, viniendo a cubrir un vacío fundamental en cuanto a su conceptualización. El sistema de Smith considera el papel mediador de una serie de variables psicológicas (*Estados-R*, *Motivaciones-R*, *Disposiciones-R* y *Creencias-R*) en los efectos producidos por la práctica de la relajación.

Smith (1999) ha denominado a su teoría "Attentional Behavioral Cognitive" (de aquí las siglas ABC). Este sistema define la relajación como un acto de concentración o enfoque simple, pasivo e ininterrumpido. Este acto de concentración implica el mantenimiento de la atención en un estímulo simple y el cese de toda actividad analítica y de los esfuerzos encaminados al logro de un objetivo (disminución de la conducta externa y la actividad cognitiva o encubierta). El resultado será la experiencia de una serie de estados psicológicos de relajación (*Estados-R*). Todas las formas de relajación implican este acto atencional básico de mantener un enfoque simple y pasivo de una forma continuada en un determinado estímulo o tarea.

La premisa fundamental de la Teoría ABC de la relajación es que ésta es mucho más que la simple reducción de la activación. Para demostrarlo, Smith y sus colaboradores (Alexander, 1991; Smith, Amutio, y cols., 1996; Amutio, 1997; Holmes, y cols., 2001) trazaron un mapa

psicológico de las experiencias asociadas a la relajación. Estas investigaciones implicaron una muestra total de 1.964 sujetos que practicaban una amplia gama de técnicas formales e informales de relajación (relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, respiración, masaje, estiramientos de yoga, imaginación, meditación, soñar despierto, orar, ver una puesta de sol, tomar un baño caliente, escuchar música, etc.).

En el estudio de Smith, Amutio, y cols. (1996) y utilizando el cuestionario *Revised Relaxation Worlist* (RRW; Smith, 1993), se evaluaron los efectos subjetivos de la relajación mediante una serie de ítems que representan experiencias somáticas, afectivas y cognitivas asociadas a ella. Se pidió a los sujetos que puntuasen los 82 ítems del RRW en una escala de 5 puntos de acuerdo al grado en que describían cómo se habían sentido durante la práctica de una o varias técnicas de relajación. Los sujetos que respondieron al cuestionario (N= 940; Media edad = 35,19, DT = 12,42) habían practicado alguna técnica de relajación durante una media de 2 años. Las respuestas reflejaban una gran variedad de estados psicológicos positivos, tales como sentirse “feliz”, “en paz”, “seguro de uno mismo”, “consciente”, “energizado”, “distante y lejano”, “libre”, etc. Se realizó un análisis factorial de las respuestas obtenidas en este cuestionario, obteniéndose los siguientes factores de relajación: Gozo, Distanciamiento, Calma, Consciencia-Fortaleza, Devoción-Espiritualidad, Aceptación, Flaccidez, Despreocupado-Sin miedo, Silencio, Misterio.

Holmes y cols. (2001) replicaron el estudio anterior utilizando una nueva versión reducida del RRW que constaba de 25 ítems. Realizaron dos análisis factoriales con dos muestras diferentes (N1= 306; N2 = 436) para determinar si la ordenación al azar de los ítems o el agrupamiento conceptual de éstos tendría algún efecto en la estructura factorial de la relajación. Los factores que se obtuvieron confirmaron los obtenidos en el estudio anterior.

A partir de esta estructura factorial, Smith (1999) identificó 10 estados psicológicos básicos asociados a la relajación (Estados-R). Estos pueden clasificarse por niveles. Así, los Estados-R correspondientes al primer nivel están asociados a un alivio inmediato de la tensión y el estrés:

- Adormecimiento (ítems: “somnoliento”, “adormilado”...).

- Desconexión (ítems: “distante”, “lejano”, “indiferente”, “desapegado”).

- Relajación Física (ítems: el cuerpo “flácido”, “cálido”, “pesado”).

- Relajación Mental (ítems: “a gusto”, “en paz”).

Posteriormente, y una vez que el nivel de estrés inicial ha disminuido, el sujeto podrá experimentar otros niveles más profundos de relajación que van más allá del alivio de la tensión y del estrés inmediatos. Estos niveles se relacionan con estados afectivos positivos de apertura, consciencia y energía, los cuales van a constituir una buena base para un afrontamiento y manejo efectivos del estrés que va a ir más allá del alivio inmediato y temporal de éste. Los Estados-R correspondientes a estos niveles son:

- Consciencia (Ítems: “concentrado”, “claro”, “consciente”)

- Gozo (Ítems: “feliz”, “gozoso”)

- Silencio Mental (Ítems: la mente “inmóvil”, “en silencio”, “libre de pensamientos”).

- Amor y Agradecimiento (Ítems: “amoroso”, “agradecido”).

- Devoción-Espiritualidad (Ítems: “espiritual”, “reverente”, “devoto”).

- Energía (Ítems: “energizado”, “fortalecido”, “con confianza”).

Los estados-R son estados afectivos positivos derivados de la práctica de las distintas técnicas de relajación, desde las más simples, como la relajación muscular o el entrenamiento autógeno, hasta la meditación, que es la más compleja. Así mismo, constituyen los mediadores observables de los potenciales efectos benéficos de la relajación en la mejora de la salud física, del funcionamiento psicológico y del bienestar en general. Entre las funciones que los Estados-R cumplen se encuentra la de constituir refuerzos positivos que mantienen la práctica continuada de la relajación (Smith, Amutio, y cols., 1996; Amutio, 1997, 1998). Además, contribuyen a que el sujeto mantenga una actitud positiva, a un afrontamiento y manejo más efectivos de las situacio-

---

nes estresantes, y a una mayor profundización y generalización de la relajación a la vida cotidiana.

Los Estados-R se relacionan con otras dos variables asociadas a la relajación: las *Disposiciones-R* y las *Motivaciones-R* (Smith (1999)). Una Disposición-R sería la propensión a experimentar un determinado Estado-R fuera de la sesión de relajación. Por ejemplo, un sujeto que sufre de ansiedad interpersonal (citarse con otras personas, hablar con su jefe, etc.) podría practicar una combinación de ejercicios respiratorios y visualización y, de esta manera, experimentar los estados-R de Relajación Mental y Fortaleza y Consciencia. Si este sujeto continúa con la práctica de estas técnicas antes de enfrentarse a una determinada situación interpersonal estresante, puede producirse una profundización y una generalización de estos Estados-R y convertirse en Disposiciones-R, con la consiguiente desensibilización o extinción de la ansiedad ante este tipo de situaciones. El hecho de que un Estado-R se generalice a una Disposición-R significa que el sujeto ha aprendido a experimentar y mantener la afectividad positiva asociada a la relajación ante las situaciones estresantes de la vida diaria. En este sentido, Sonobe (2001) ha determinado la efectividad de las técnicas de relajación para potenciar las Disposiciones-R, especialmente las de Relajación Mental, Silencio Mental, Consciencia y Energía.

Una Motivación-R vendría definida como el deseo de experimentar un Estado-R más a menudo y de una manera más intensa. Así, por ejemplo, un cliente muy ansioso podría estar deseando aprender a desconectarse de los pensamientos negativos que activan su ansiedad y descubrir que la relajación muscular progresiva y la imaginería son las técnicas más apropiadas para experimentar dicha desconexión. La adquisición de la motivación para experimentar unos Estados-R determinados constituye uno de los logros o éxitos más importantes del entrenamiento en relajación. De esta forma, el entrenamiento en relajación podría desarrollarse según la siguiente secuencia:

<i>Técnica de relajación</i> → <i>Estados R</i> → <i>Motivaciones-R</i> → <i>Disposiciones-R</i> .
--

Los Estados-R directamente relacionados con el alivio de la tensión y el estrés (Relajación Física y Relajación Mental) pueden ser los precursores de la aparición de otros Estados-R con un mayor nivel de intensidad afectiva positiva (Gozo, Consciencia, Energía...). Estos últimos pueden contribuir a la profundización del nivel de relajación por medio de un incremento de las habilidades de enfoque (concentración) y pasividad (dejar a un lado toda actividad y esfuerzo dirigidos hacia un objetivo), así como a través del desarrollo de creencias profundas conducentes a la relajación y a un mejor afrontamiento activo de las situaciones estresantes.

## RELAJACIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

Lazarus y Folkman (1986) definieron dos grandes formas de afrontamiento del estrés: el afrontamiento centrado en el problema, en donde se intenta cambiar la situación estresante, y el afrontamiento centrado en la emoción, en donde se intenta reducir el estrés o malestar emocional asociado a una situación estresante, en vez de intentar activamente de cambiar la situación. Actualmente, la clasificación general de las estrategias de afrontamiento ha sido ampliada a cuatro categorías: (1) intentar cambiar la situación de forma activa, (2) cambiar la forma en que evaluamos o pensamos acerca de la situación, (3) descargar las emociones, o simplemente relajarse, (4) negar o distorsionar la existencia o gravedad del problema, o distanciarse del problema. En la misma línea, Smith (en prensa) propone que el manejo efectivo del estrés está basado en los siguientes cuatro pilares: relajación, resolución de problemas, pensar de forma realista y productiva, y el ensayo de habilidades.

Las técnicas de relajación han sido catalogadas como estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Sin embargo, por nuestra parte, consideramos que los efectos de la relajación van mucho más allá, ya que ésta constituye la base de las demás estrategias de afrontamiento e interactúa con ellas. Además, la relajación se encuentra en la base de prácticamente todas las técnicas de manejo del estrés y es parte integrante de los programas de manejo de éste (ej. técnicas de inoculación del estrés, manejo efectivo del tiempo, entrenamiento asertivo, etc.).

En primer lugar, la relajación constituye el punto de partida para un afrontamiento activo de muchas situaciones o problemas. Así, la primera de las habilidades para el manejo efectivo del estrés es aprender a relajarse. La práctica de la relajación libera al sujeto de la activación estresante incapacitadora, potenciando los esfuerzos encaminados a la resolución efectiva de los problemas.

En segundo lugar, y teniendo en cuenta que buena parte del estrés está creado por pensamientos estresantes y preocupaciones, destacamos el papel de la relajación en el desarrollo de estructuras cognitivas (creencias, valores y compromisos personales y existenciales) relacionados con el afrontamiento activo y la relajación (Smith, 1999; Amutio y Smith, 2001). Profundizaremos en este aspecto al referirnos a las creencias asociadas a la relajación.

En tercer lugar, resulta obvio el papel de la relajación en la disminución de la activación emocional asociada al estrés, aunque tal y como hemos visto su eficacia no se reduce a una mera reducción de la activación. Finalmente, otra estrategia de afrontamiento es el distanciamiento del problema (Lazarus y Folkman, 1986). Anteriormente ya nos hemos referido a la Desconexión como uno de los estados asociados a la relajación. El distanciamiento o desconexión parece ser la estrategia de afrontamiento elegida principalmente entre los sujetos inclinados a padecer de ansiedad inducida por la relajación. Estos sujetos experimentan principalmente este estado durante la práctica de la relajación, lo cual constituye una estrategia para huir de la ansiedad provocada por ella (Smith, 1999; Leslie y Clavin, 2001). En la misma línea, los sujetos con altos niveles de estrés psicológico en forma de somatizaciones, ansiedad interpersonal, depresión, trastorno obsesivo-compulsivo, hostilidad, fobias, e ideaciones paranoides manifiestan relajarse mejor distanciándose del mundo (Anderson, 2001). Probablemente estos mismos sujetos utilizarán el distanciamiento o la negación como forma de afrontamiento de los problemas fuera de las sesiones de relajación.

### **Efectos diferenciales de las técnicas de relajación en los síntomas de estrés**

La tendencia actual es el clasificar las técni-

cas de relajación en físicas (relajación muscular progresiva, estiramientos de yoga...) y cognitivas (visualización, meditación). Sin embargo, la Teoría ABC de la Relajación sostiene la existencia de una mayor diferenciación entre las técnicas teniendo en cuenta los diversos Estados-R que elicitan. En un estudio que realizamos con una muestra de 663 sujetos que practicaban diferentes técnicas de relajación: masaje (N=72), relajación muscular progresiva (N=93), estiramientos de yoga (N=91), respiración (N=66), imaginación (N=70), meditación (N=74), y diversas combinaciones de estas técnicas (N=197), comprobamos que efectivamente las técnicas de relajación producen efectos diferenciales que van más allá de la mera reducción de la activación fisiológica y/o cognitiva (Smith, Amutio, y cols., 1996). Los análisis de varianzas y comparaciones de medias se presentan en la Tabla 1.

Por su parte, Ritchie, y cols. (2001) con una muestra de 306 sujetos que practicaban actividades relajantes informales (charlar, escuchar música, leer, descansar, etc.) y distintas técnicas de relajación (ejercicios respiratorios, estiramientos de yoga, masaje y meditación) obtuvieron diferencias en cuanto a los Estados-R (Wilks' Lambda = 1,73;  $p < .0005$ ). Estos autores realizaron 10 análisis de varianzas diferentes, uno para cada Estado-R, encontrándose diferencias significativas ( $p < .05$ ) entre las distintas actividades y técnicas de relajación en los Estados-R.

En primer lugar, todas las técnicas parecen tener un impacto significativo en el estado de Relajación Mental, lo que sugiere que todas ellas tienen un efecto de relajación generalizado. El estado de Relajación Mental constituye la concepción más genérica de la relajación, como opuesta al estrés, y fue definida por Smith, Amutio, y cols (1996) como "ausencia de conflicto y tensión". Sin embargo, los demás Estados-R se relacionan con el alivio específico de los síntomas de estrés en los diferentes niveles: somático, afectivo y cognitivo (Gaff, 2001). Así, las técnicas de relajación pueden ser diferenciadas en función de los Estados-R que elicitan y su repercusión sobre los diferentes niveles y síntomas de estrés (Tabla 2). Esta constituye una clasificación más realista que la mera división en técnicas somáticas y cognitivas, ya que

**Tabla 1**  
**ANOVAS y Comparaciones de Medias entre las Técnicas de Relajación para cada Factor o Estado-R2.**

<p><i>Gozo</i>  <math>F(10,652) = 4.90, p &lt; .0001</math>  RMP &lt; Estiramientos de yoga****, Imaginería **, Meditación****, Estiramientos yoga + Respiración **, Estiramientos yoga + Meditación*, Respiración + Imaginería*, Respiración + Meditación*, Estiramientos yoga + Respiración + Meditación****</p> <p><i>Distanciamiento</i> (Estado-R Desconexión)  <math>F(10,652) = 8.07, p &lt; .0001</math>  RMP &gt; Estiramientos yoga + Meditación****, Estiramientos yoga****, Estiramientos yoga + Respiración + Meditación****, Estiramientos yoga + Respiración****, Meditación****  Respiración + Meditación ****, Respiración + Imaginería****, Respiración****  Imaginería &gt; Estiramientos yoga**  Masaje &gt; Estiramientos yoga **</p> <p><i>Calma</i> (Estado-R de Relajación Mental)  <math>F(10,652) = 1.93, p = .04</math>  Masaje &gt; Meditación*</p> <p><i>Consciencia-Fortaleza</i> (Estados-R de Consciencia y Energía)  <math>F(10,652) = 18.41, p &lt; .0001</math>  Estiramientos yoga + Meditación &gt; RMP****, Masaje****, Imaginería**  Estiramientos yoga &gt; RMP****, masaje****, Imaginería****, Meditación*, Respiración*  Estiramientos yoga + Respiración &gt; RMP****, Masaje****, Imaginería****  Respiración + Meditación &gt; RMP****, Masaje****, Imaginería**  Estiramientos Yoga + Respiración + Meditación &gt; RMP****, Masaje****, Imaginería*  Respiración + Imaginería &gt; RMP****, Masaje****  Respiración &gt; RMP****, Masaje****  Imaginería &gt; RMP*  Meditación &gt; Masaje****, RMP****</p> <p><i>Devoción-Espiritualidad</i>  <math>F(10,652) = 9.28, p &lt; .0001</math>  Meditación &gt; RMP****, Masaje****, Respiración****, Imaginería**, Imaginería + Respiración*, Estiramientos yoga**  Estiramientos yoga + Respiración + Meditación &gt; RMP****, Masaje**, Respiración*  Estiramientos yoga + Meditación &gt; RMP**  Respiración + Meditación &gt; RMP****  Estiramientos yoga + Respiración &gt; RMP***  Respiración + Imaginería &gt; RMP*  Estiramientos yoga &gt; RMP****  Imaginería &gt; RMP*</p> <p><i>Flaccidez</i> (Estado-R de Relajación Física)  <math>F(10,652) = 4.47, p &lt; .0001</math>  RMP &gt; Meditación****, Respiración**  Masaje &gt; Meditación****, Respiración*  Estiramientos yoga &gt; Meditación**</p>
<p>2 Adaptado de Smith JC, Amutio A, Anderson JP y Aria LA. (1996). Solamente se incluyen las comparaciones más significativas.  *<math>P \leq .05</math>; **<math>P \leq .01</math>; ***<math>P \leq .001</math>; ****<math>P \leq .0001</math>.  RMP= Relajación Muscular Progresiva.  Las características de la muestra, y las medidas y desviaciones típicas de cada técnica de relajación en cada factor se describen en Amutio (1997, 1998).</p>

**Tabla 2**  
**Efectos diferenciales de las técnicas de relajación sobre los síntomas de estrés**

<b>TÉCNICA</b>	<b>ESTADO-R PREDOMINANTE</b>	<b>INDICADO PARA</b>
Relajación muscular progresiva Entrenamiento autógeno	Adormecimiento Relajación Física Desconexión	Síntomas o problemas físicos relacionados con la tensión y el estrés (dolores diversos, tensión muscular, etc.); insomnio; fobias y ansiedad asociadas a situaciones concretas  Individuos que manifiestan ansiedad inducida por la relajación y rasgos o conductas problemáticas
Respiración	Consciencia Energía	Síntomas o problemas relacionados con activación afectiva negativa asociada al estrés (depresión, ansiedad, e irritabilidad). Aumentar nivel energía personal; incrementar autoeficacia y autoconfianza. Potenciar la concentración y el rendimiento (laboral, escolar, deportivo, etc.)
Imaginería	Gozo Desconexión Relajación Mental	Síntomas físicos y cognitivos asociados al estrés.  Preparación para actividades que requieren esfuerzo y afrontamiento de situaciones estresantes asociadas a estímulos específicos (ensayo de habilidades).  Recuperación después de las actividades de afrontamiento realizadas.
Meditación	Silencio Mental Devoción-Espiritualidad Amor y agradecimiento	Decremento de síntomas cognitivos de estrés (disminución de las preocupaciones, obsesiones y pensamientos negativos)  Recuperación de la perspectiva ante la vida en general después de un periodo más o menos prolongado de estrés.  Conocimiento y desarrollo personal.

todas ellas producen un cierto efecto somático-cognitivo.

Estos resultados están en consonancia con los obtenidos en otros estudios (Lehrer y Woolfolk, 1993; Lehrer y cols., 1994; Shapiro, Schwartz y Bonner, 1999; Davis, McKay y Eshelman, 2001; Gillani y Smith, 2001), y merece futuras investigaciones.

### **Reestructuración cognitiva**

La reestructuración cognitiva constituye uno de los aspectos u objetivos fundamentales del afrontamiento y manejo del estrés, ya que implica el cambiar la forma en que pensamos o evaluamos una determinada situación.

Las estructuras cognitivas pueden interferir o,

por el contrario, conducir a la experiencia de los Estados-R. Así, dentro de la Teoría ABC de la Relajación, uno de los objetivos y tareas fundamentales del entrenamiento va a ser el identificar y reestructurar las creencias del sujeto que pueden ser incompatibles con la relajación (ej., “La relajación es una pérdida de tiempo”, “La relajación es lo mismo que echarse una siesta”, “Tengo miedo de perder el control”, etc.) y, al mismo tiempo, potenciar las creencias conducentes a una relajación más profunda y generalizada: (ej., “Mis preocupaciones parecen menos importantes cuando puedo verlas desde una perspectiva más amplia”, “He decidido vivir día a día y no me preocuparé por las cosas o situaciones que no puedo cambiar”...). Estas estructuras cognitivas potenciadoras de la relajación han sido denominadas *Creencias-R* (Smith, 1999).

La reestructuración cognitiva tiene lugar mediante una serie de ciclos en donde la propia experiencia de los Estados-R juega un papel fundamental (Smith, 1999; Amutio y Smith, 2001). Así, y a medida que el sujeto va profundizando en la experiencia de los Estados-R, éste va desarrollando una serie de *Creencias-R* (creencias, valores, compromisos y filosofías) que van a ser congruentes con los estados experimentados y que van a tener un mayor nivel de abstracción, diferenciación, y un mayor ámbito de aplicabilidad (generalización). Estas nuevas *Creencias-R* le conducirán, a su vez, a Estados-R más profundos y duraderos, en un ciclo mutuamente reforzante (Smith, 1999; Ghoncheh, y cols., 2001). Por ejemplo, a un sujeto que se encuentra sometido a altos niveles de estrés al querer controlar todos los aspectos de su vida y que durante la práctica de la relajación suelta todo control y experimenta los Estados-R de Relajación Mental y Silencio Mental puede resultarle más fácil aceptar una determinada situación de su vida que le angustia, soltar el control y desarrollar una filosofía (*Creencia-R*) de aceptación. Además, puede descubrir que la práctica de la relajación, lejos de ser una pérdida de tiempo, le ayuda a organizarse mejor su tiempo y a rendir más en el trabajo, y que vivir una vida relajada no es incompatible con el esfuerzo para controlar aquello que pueda ser controlado. En esta línea, y en un estudio realizado por Ghoncheh, y cols.

(2001) con una muestra de 2.125 sujetos se encontró que todas las *Creencias-R* correlacionan de manera significativa y positiva con los Estados-R de Fortaleza y Consciencia, Gozo, Amor y Agradecimiento y Devoción-Espiritualidad ( $r \geq .24$ ,  $p \leq .0005$ ) y, en menor medida, con Relajación Mental ( $r \geq .13$ ,  $p \leq .01$ ).

La metodología utilizada para la identificación de las *Creencias-R* fue la misma que se utilizó en el caso de los Estados-R. Smith comenzó pidiendo a más de 1.000 sujetos que practicaban una amplia variedad de técnicas de relajación que describiesen cualquier creencia personal que les ayudase a relajarse y construyó un catálogo de 34 creencias iniciales (Smith, 1999; Amutio, 1999). Posteriormente, se realizaron dos análisis factoriales sucesivos utilizando la rotación ortogonal y con una muestra total de 1.663 sujetos (Mui, 2001). En la Tabla 3 se presentan los resultados referidos a uno de los análisis ( $N = 1167$ ).

Ambos análisis factoriales han permitido a Smith (2001) identificar las siguientes *Creencias-R*: Optimismo, Aceptación, Honestidad, Tomarse las cosas con Calma, Amor, Sabiduría interna, Dios, y Profundidad.

Hay que distinguir las *Creencias-R* de las creencias relacionadas con el afrontamiento activo. Las *Creencias-R* nos ayudan a relajarnos; las creencias relacionadas con el afrontamiento activo nos ayudan a manejar las dificultades de la vida cotidiana (p.ej. “Creo en la necesidad de planificar las acciones previamente”, “Puedo desarrollar todo mi potencial: energía, afectividad e inteligencia”, “Deseo relacionarme con los demás de forma abierta y honesta”, etc.).

La relajación, por medio de las *Creencias-R*, puede modificar las alteraciones cognitivas asociadas al estrés. En primer lugar, produciendo un cambio en el significado o valoración que el individuo realice del estresor (evaluación primaria), y sobre sus propios recursos para hacer frente a dicha situación (evaluación secundaria). Así, una conducta de afrontamiento (en este caso la relajación) influye en la posterior apreciación de la situación y de los recursos disponibles para afrontarla. Además, el sujeto puede aprender a generalizar la relajación, convirtiendo los Estados-R en Disposiciones-R, aumentando el grado de positividad básica del individuo y afianzando

**Tabla 3**  
**Estructura Factorial de las Creencias Asociadas a la Relajación (Creencias-R)<sup>3</sup>**

Se presentan los factores y los ítems de mayor peso factorial (N= 1167)

*Factor 1. Perspectiva profunda.*(8.31, 23.09)<sup>4</sup>

La vida tiene otro sentido que va más allá de mis deseos personales (0.58); Hay cosas más importantes en la vida que mis problemas cotidianos (0.59); Existen otras cosas en la vida que mis preocupaciones y asuntos personales (0.56); Creo en la existencia de una realidad mayor que va más allá de mi capacidad de comprensión (0.43); Algunas veces resulta necesario dejar a un lado lo más cómodo y agradable (0.41)...

*Factor 2. Dios* (2.42, 29.82)

Dios me guía, me ama, y me conforta (0.88); Me pongo en las manos de Dios (0.85); La oración y el dar gracias son una parte importante de mi vida (0.74).

*Factor 3. Tomarse las cosas con Calma* (1.95, 35.25)

Algunas veces resulta importante tomarse las cosas con calma (0.60); A veces resulta necesario tomarse un tiempo para relajarse (0.60); Es importante saber cuando hay que dejar de intentar algo, soltarlo, y relajarse (0.55); Vive el momento presente (0.41); Creo en disfrutar plenamente de cada momento (0.38)...

*Factor 4. Optimismo* (1.58, 43.67)

Soy capaz de manejar de forma efectiva mis problemas cotidianos (0.76); Creo en la necesidad de ser optimista (0.64); En lo más profundo soy una buena persona (0.26).

*Factor 5. Cambio* (1.44, 47.48)

Algunas veces hay que dejar de lado y olvidarse de las preocupaciones (0.92); Es importante reconocer los errores propios y estar dispuesto a cambiar (0.82).

*Factor 6. Sabiduría Interna* (1.37, 49.64)

Confío en la sabiduría del cuerpo y en su capacidad de curarse (0.66); Existen fuentes de fuerza y curación dentro de mí (0.58).

*Factor 7. Amor* (1.33, 51.17)

Es importante mostrar amor y respeto por todo el mundo (0.68); Resulta importante tratar a la gente con afecto (0.51).

*Factor 8. Aceptación* (1.15, 54.17)

Puedo aceptar las cosas tal y como son (0.61); Me acepto a mí mismo como soy (0.43); Resulta innecesario intentar cambiar cosas que no podemos cambiar (0.40).

*Factor 9. Honestidad en Cogniciones y Conductas* (1.22, 57.50)

Creo en la necesidad de ser directo y claro en todo lo que digo, pienso y hago (0.49); Resulta importante comprender el mundo de manera clara, sin sesgos ni distorsiones (0.31); Resulta importante ver las cosas tal y como son (0.27).

*Factor 10. Honestidad Afectiva* (1.01, 60.31)

Creo en la necesidad de ser honesto y abierto con respecto a mis sentimientos (0.48); Creo en la necesidad de celebrar con alegría el regalo de la vida (0.33).

<sup>3</sup>Adaptado con permiso de Smith JC., *Advances in ABC Relaxation*. Springer Publishing Company, Inc. NY., 2001.

<sup>4</sup>Autovalores y porcentaje acumulativo de varianza de cada uno de los factores.

---

las creencias relacionadas con el afrontamiento activo. A su vez, el afrontamiento activo puede contribuir a la profundización de la relajación.

Los profesionales del entrenamiento en relajación y de otras técnicas de manejo del estrés han de ayudar a sus clientes a desarrollar ambos tipos de creencias (Creencias-R y creencias relacionadas con el afrontamiento activo). Ambas constituyen la base de un afrontamiento exitoso y del manejo efectivo del estrés.

Algunas de las variables personales que juegan un papel determinante en las evaluaciones que realizamos sobre una determinada situación potencialmente estresante son la elevada autoconfianza, autoestima y la tendencia al optimismo (Buceta y Bueno, 1995). En este sentido, destacamos el papel de la relajación como facilitadora de estos recursos internos personales (autoestima, autoeficacia, control percibido...), los cuales tienen una alta calidad motivacional que puede impulsar hacia el afrontamiento activo y tienen un efecto adaptativo positivo (Lehrer y Woolfolk, 1993; Amutio, 1998).

### **Ensayo de habilidades y resolución de problemas**

El ensayo de habilidades forma parte de los programas de manejo del estrés. Así, una vez definido el problema de forma concreta, se especifican y se ensayan las habilidades necesarias para afrontarlo. Finalmente, el sujeto las aplicará a la situación o problema concretos. La relajación, y especialmente las técnicas de visualización, juegan un papel fundamental en el ensayo de las habilidades. Por medio de la imaginería o visualización el sujeto se imagina a sí mismo poniendo en práctica con éxito una determinada habilidad en una situación estresante, al mismo tiempo que permanece relajado. Esto permite que el sujeto vaya desarrollando una percepción de predictibilidad y controlabilidad sobre dicha situación, al tiempo que va desarrollando habilidades de afrontamiento.

Por su parte, uno de los objetivos de las técnicas de resolución de problemas como estrategias de afrontamiento activo es que, ante un problema concreto, el sujeto aprenda a desarrollar y a examinar relajadamente una amplia gama de opciones y a escoger la respuesta más conveniente

teniendo en cuenta factores personales y situacionales. La relajación facilita el proceso de resolución de problemas potenciando la utilización de los recursos personales de los individuos. Así, por ejemplo, un sujeto que presenta ansiedad a hablar en público puede relajarse utilizando técnicas respiratorias y manejar la ansiedad que siente. El estado de relajación conseguido le permitirá, a su vez, preparar bien la exposición y realizarla de forma efectiva. En este sentido, la relajación desempeña un papel muy importante ya que sienta las bases para que el afrontamiento se realice de forma efectiva, tanto en lo que se refiere a la puesta en marcha de estrategias dirigidas a modificar o a enfrentarse a un entorno o situación estresante concreta, como a las reevaluaciones cognitivas dirigidas al problema, en donde el sujeto varía el nivel de sus aspiraciones o expectativas con respecto a la situación, reduce la participación de su yo, busca nuevos canales de gratificación, etc.

Adicionalmente, la relajación puede resultar muy útil como estrategia posterior al afrontamiento. Hay que tener en cuenta el hecho comprobado de que muchas veces después del afrontamiento de un problema aparecen emociones negativas, lo cual plantea problemas en cuanto a la evaluación de su eficacia (Lazarus y Folkman, 1986). La experiencia de los estados afectivos positivos asociados a la relajación puede incrementar la eficacia del afrontamiento activo minimizando las emociones negativas posteriores a éste.

### **CONCLUSIONES**

En primer lugar, hay que destacar el decisivo papel de la relajación (Estados-R) en la prevención y recuperación de muchos trastornos o enfermedades asociadas al estrés. Así, los Estados-R constituyen estados afectivos positivos y adaptativos relacionados con la práctica de la relajación que inciden sobre la salud física y el equilibrio emocional de las personas (Smith, 1999; Seligman y Csikszentmihali, 2000). Estos estados afectivos ejercen, como mínimo, un efecto amortiguador del estrés (Santed y cols., 2001).

Las técnicas de relajación producen patrones diferenciales de Estados-R. Estos estados van más allá de la mera reducción de la activación o

estrés somático y/o cognitivo. Por esta razón, recomendamos introducir una amplia variedad de técnicas de relajación como parte fundamental de los programas de entrenamiento en el manejo del estrés. Además, destacamos la necesidad de diseñar guiones de entrenamiento en relajación altamente individualizados atendiendo a determinadas variables personales (estabilidad y “dureza” emocional, alta o baja capacidad de atención/absorción, capacidad de abstracción, etc.), y en concordancia con los objetivos terapéuticos.

Todo lo expuesto nos lleva a la reconsideración del papel de la relajación como estrategia de afrontamiento. En primer lugar, la relajación no se limita a ser una simple estrategia paliativa de afrontamiento centrada en la emoción con una efectividad y ámbito de aplicabilidad superficial, sino que constituye la primera línea de defensa contra los sucesos y retos de la vida. Además, constituye uno de los pilares del manejo efectivo del estrés junto a la reestructuración cognitiva, el ensayo de habilidades y la resolución de problemas, potenciando la efectividad de éstas y de las conductas de afrontamiento activo, en general.

La relajación puede contribuir de manera significativa a potenciar la efectividad de los programas de manejo del estrés. Estos programas han de tener en cuenta las creencias, valores y compromisos personales, estimulando al individuo a evaluar y a afrontar las situaciones de una forma nueva. Es hora de ir más allá de los tradicionales modelos de relajación de reducción de la activación (física o mental) y prestar atención a otra serie de variables psicológicas. La Teoría ABC de la Relajación constituye un paso decisivo hacia el cumplimiento de este objetivo.

## BIBLIOGRAFÍA

1. **Alexander LA.:** Factor analysis of 230 relaxation words. (Tesina). Chicago, IL: Roosevelt University Stress Institute, 1991
2. **Amutio A.:** Estructura factorial de las experiencias asociadas a la relajación: comparación de once tratamientos en los factores identificados (Tesis Doctoral). Bilbao: Departamento de Publicaciones Universidad Deusto, 1997.
3. **Amutio A.:** Nuevas perspectivas sobre la Relajación. Biblioteca de Psicología. Bilbao: Desclée De Brouwer, S.A., 1998.
4. **Amutio A.:** Teoría y práctica de la Relajación: Un nuevo sistema de entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca, 1999.
5. **Amutio A, Smith JC.:** El proceso de la relajación: Mecanismos implicados. *Análisis y Modificac. de Conducta* 2001; 27: 5-27.
6. **Anderson KP.:** The Symptom Checklist-90 Revised and relaxation states during one's preferred relaxation activity. En: Smith JC, ed. *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company, 2001.
7. **Austin JH.:** Zen and the Brain. Cambridge, M.A: MIT Press, 1998.
8. **Bados A, Bach L.:** Intervención psicológica con un paciente con trastorno de ansiedad generalizada. *Análisis y Modificac. de Conducta* 1997; 23: 85-107.
9. **Benson H.:** The Relaxation Response. New York: Morrow, 1975.
10. **Biondi M, Portuesi G.:** Tension-type headache: Psychosomatic clinical assessment and treatment. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1994; 61: 41-61.
11. **Buceta JM, Bueno AM.:** Psicología y salud: Control del estrés y trastornos asociados. Madrid: Dykinson, 1995.
12. **Davidson RJ, Schwartz GE.:** The Psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. In Mostofsky, DI. (Ed.), *Behavior Control and Modification of Physiological Activity*. New Jersey: Prentice-Hall, 1976.
13. **Davis M, McKay M, Eshelman ER.:** Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A., 2001.
14. **Delmonte MM.:** Personality correlates of meditation practice frequency and dropout in an outpatient population. *Journal of Behavior. Medicine* 1988; 11: 593-97.
15. **Echeburúa E.:** Ansiedad crónica: Evaluación y tratamiento. Madrid: Eudema, 1993.
16. **Gaff JL.:** Health status, stress and relaxation dispositions, motivations, and beliefs. En: Smith JC, ed. *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company, 2001 p 145-48.
17. **Gillani NB, Smith JC.:** Zen and ABC Relaxation Theory: An Exploration of Relaxation States, Beliefs, Dispositions and Motivations. *Journal of Clin. Psychology* 2001; 57: 839-46.
18. **Ghoncheh S, Sparks PE, Wasik MA.:** The relationship between relaxation beliefs and global philosophies, and relaxation dispositions, motivations, and states. En: Smith JC, ed. *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company, 2001, p176-79.

- 
19. **Heide FJ, Borkovec TD.:** Relaxation-induced anxiety: mechanisms and Theoretical implications. *Behav Research and Therapy* 1984; 22:1-12.
  20. **Holmes III RC, Ritchie T, Allen D.:** The Factor Structure of Relaxation-Related Experiences, Stress, and the Effects of Grouped versus Random Presentation of Questionnaire Items. En: Smith, JC, ed. *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company, 2001, p161-64.
  21. **Labrador FJ.:** El estrés: Nuevas técnicas para su control. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, 1992.
  22. **Lazarus RS, Folkman S.:** *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
  23. **Lehrer PM, Woolfolk RL.:** *Principles and Practices of Stress Management*. (2º Ed.). New York: The Guilford Press, 1993.
  24. **Lehrer PM, Carr R, Sargunraj D, Woolfolk RL.:** Stress Management Techniques: Are They All Equivalent, or Do They Have Specifics Effects? *Biofeedback and Self-Regulation* 1994; 19: 353-401.
  25. **Leslie KA, Clavin SL.:** The Sixteen Personality Factor Questionnaire and Recalled Relaxation States in One's Preferred Relaxation Activity. En: Smith JC, ed. *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company, 2001, p122-25.
  26. **Mui P.:** The factor structure of relaxation beliefs. En: Smith JC, ed. *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company, 2001, p165-66.
  27. **Pekala RJ, Forbes EJ.:** Subjective effects of several stress management strategies with reference to attention. *Behavioral Medicine*. 1990; 16:39-43.
  28. **Ritchie T, Holmes RC, Allen D.:** Preferred relaxation activities and recalled relaxation states. En: Smith JC, ed. *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company, 2001, p187-89.
  29. **Santed MA, Sandín B, Chorot P, Olmedo M, García-Campayo J.:** El papel de la afectividad negativa y positiva en las relaciones entre el estrés diario y la sintomatología somática: un estudio intra e interindividual. *C. Med. Psicossom*. 2001; 58/59: 41-53.
  30. **Seligman MEP, Csikszentmihali M.:** Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 2000; 55: 5-14.
  31. **Shapiro S, Schwartz G, Bonner G.:** Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Med*, 1999; 21: 581-599.
  32. **Smith JC.:** *Creative Stress Management: The 1-2-3- COPE System*. Prentice Hall: New Jersey, 1993.
  33. **Smith JC, Amutio A, Anderson JP, Aria LA.:** *Relaxation: Mapping an Uncharted World*. *Biofeed and Self-Regulation*, 1996; 21: 63-90.
  34. **Smith JC.:** *ABC Relaxation Theory. An Evidence-Based Approach*. New York: Springer Publishing Company, 1999.
  35. **Smith JC.:** *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company, 2001.
  36. **Smith JC.:** *Stress Management and Effective Coping: Techniques and Strategies*. New York: Springer Publishing Company, (en prensa).
  37. **Sonobe Y. (2001).** Coping styles and relaxation dispositions, motivations, and beliefs. En: Smith JC, ed. *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company, 2001, p149-54.