

FOLLETO**Técnicas de relajación y autocontrol emocional****Relaxation techniques and emotional self-control.**

Lic. Teresa Rodríguez Rodríguez ¹, Lic. Clara Marta García Rodríguez ², Lic. Ramón Cruz Pérez ³.

A nuestros hijos, motivos excelsos de nuestro existir. A la población en general.

Me gustaría que el ser humano creyera que existe dentro de él una fuerza capaz de cambiar su vida. Es bueno confiar en sí mismo y esperar un nuevo amanecer.

Janette Clair.

INTRODUCCIÓN

Nacemos y salimos de un medio de silencio y empezamos a enfrentarnos al ruido, al frío, al calor, al hambre, a molestias propias de un existir; comienza entonces nuestro organismo a crear mecanismos adaptativos para lograr la subsistencia.

Crecemos y las influencias del complejo mundo en que nos desarrollamos comienzan a incidir sobre nosotros, cada vez se van haciendo más complicadas, llenándonos de gratificaciones y placeres.

Así, nos vamos convirtiendo en personas permeadas de costumbres, de hábitos, de patrones de conducta y desarrollamos nuestro pensamiento, nuestro lenguaje, nuestra memoria, nuestras emociones y sentimientos y nos comportamos conforme a lo que sabemos, a lo que creemos y a lo que sentimos.

Las tensiones de la vida nos abrazan y nos movilizan, no es posible vivir sin tensiones, sería como estar muertos, ajeno a nuestro entorno. Pero cuando esas tensiones se mantienen en el tiempo, rompiendo nuestros mecanismos adaptativos y provocando un desequilibrio emocional ya estamos en presencia del estrés.

El estrés se define como la tensión mantenida que genera un estado de desequilibrio porque al utilizarse los mecanismos de reserva, el individuo no puede regresar al estado de normalidad por los mecanismos naturales o habituales. Se diferencia de la tensión en que deja huellas en el organismo. Puede pues, el estrés acarrear desfavorables consecuencias para la salud del hombre,

provocando, desde alteraciones emocionales hasta la aparición de enfermedades funcionales; éstas últimas son las que no tienen causa orgánica definida, es decir, donde el órgano o sistema se muestra sin alteraciones morfológicas o anatómicas, pero se afecta su funcionamiento.

Cualquier sistema orgánico puede verse involucrado en los efectos del estrés pero generalmente esto tiene un carácter individualizado, ya que cada persona somatiza (drena o canaliza) su tensión mantenida a través de su sistema funcional más débil (meyoprágico). Así aparecen enfermedades del aparato cardiovascular, del sistema inmunológico, del sistema endocrino, para nombrar algunos. Todo esto se explica por la indisoluble unidad entre los factores biológicos, psicológicos y sociales.

Señala el Dr. Bernard Auriol en su libro "Introducción a los Métodos de Relajación", que "con el estrés la vida se vuelve más intensa y con él acaba" por lo que existen tres formas de vivenciarlo:

- En forma de enfrentamiento adecuado.
- En forma de angustia vivida.
- En forma de enfermedad corporal.

Debemos decir que tan diversas son las reacciones psicológicas como individuos existen y que en el propio sujeto los mecanismos de enfrentamiento pueden variar.

La cotidianidad de nuestra práctica profesional como psicólogos de la salud nos lleva a considerar que es necesario poner en manos de la población un arma sencilla pero eficaz que contribuya a mejorar el estilo de

Recibido: 19 de noviembre de 2005

Aprobado: 26 de diciembre de 2005

Correspondencia:

Lic. Teresa Rodríguez Rodríguez

vida del hombre y su enfrentamiento a la tensión mantenida.

Pretendemos con este manual llevar, de manera comprensible y asequible a todos los grupos de la población, técnicas de relajación y de autocontrol emocional para que puedan ser aplicadas en cada uno mejorando el estilo de vida, haciéndolo más sano.

DESARROLLO

TÉCNICAS PSICOFISIOLÓGICAS O DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

Son aquellas técnicas que, actuando sobre los estados psíquicos del sujeto, provocan modificaciones del estado o del funcionamiento biológico y las que incidiendo sobre el estado o función fisiológica del organismo inducen a ciertos estados psíquicos.

Dentro de las técnicas psicofisiológicas tenemos las técnicas bio-energéticas, basadas en técnicas respiratorias que activan la función fisiológica de algún sistema orgánico para elevar el nivel energético del organismo y desarrollar la capacidad de control consciente de los estados de ese sistema, proporcionando el control de la movilización de las energías biológicas para los fines conscientes de la actividad.

Sus beneficios:

- Constituyen un antídoto para el estrés.
- Contribuyen a una adecuada oxigenación de la sangre, lo que a su vez permite mejorar los estados de ansiedad, depresión, fatigabilidad e irritabilidad.
- Contribuye a disminuir la tensión muscular.
- Se utilizan en el tratamiento y prevención de la apnea, de la hiperventilación, la respiración superficial y la frialdad de las manos y los pies.
- Pueden ser utilizadas con carácter preventivo profiláctico ante factores de riesgo para contraer algunas enfermedades.

Las técnicas respiratorias que vamos a exponer han sido tomadas fundamentalmente de las culturas orientales, ya que en el mundo occidental es relativamente reciente el conocimiento de la importancia que tienen los hábitos respiratorios correctos. Sin embargo, en el Oriente, y especialmente en la India, se utilizan hace siglos los ejercicios de respiración y se ha comprobado el bienestar antes expresado. Añadamos que el tiempo de entrenamiento es importante, ya que mientras que el ejercicio puede aprenderse en cuestión de minutos y experimentarse los resultados de forma inmediata, los efectos más profundos del ejercicio no se aprecian plenamente hasta después de varios meses, por lo que una vez que se haya intentado su realización, es conveniente elaborar un programa eligiendo aquellos que le resulten más beneficiosos. (expresado en el folleto de Soto María T. Técnicas de Autocontrol Emocional, Hospital Hnos. Ameijeiras, Habana, 1990).



Figura No. 1. Relajación natural

Observación de la respiración:

- 1.-Tiéndase en el suelo sobre una alfombra o una manta y colóquese en la posición de "cuerpo muerto", esto es, piernas estiradas ligeramente separadas una de la otra; las puntas de los pies mirando ligeramente hacia fuera, los brazos a los lados del cuerpo, sin tocarlo y con las palmas de las manos mirando hacia arriba, los ojos cerrados.



Figura No. 2. Posición de cuerpo muerto

- 2.-Dirija su atención a su respiración. Coloque una mano en el lugar del cuerpo que vea que sube y baja cada vez que ud. espire o inspire. Fíjese si este lugar se encuentra situado en el tórax; si es así, esto significa que ud. no está ventilando adecuadamente los pulmones. Las personas nerviosas tienden a hacer respiraciones cortas y superficiales que solo alcanzan la parte más alta del tórax.
- 3.-Coloque suavemente las dos manos sobre el abdomen y observe los movimientos que realiza al respirar.

Posición para la respiración profunda:

- 4.-Es preferible respirar por la nariz más que por la boca; por tanto, mantenga sus fosas nasales tan libres como puede antes de realizar los ejercicios.
- 5.-¿Se mueve su tórax al compás de su abdomen o, por el contrario, está rígido?- Dedique uno o dos minutos a dejar que su tórax siga los movimientos del abdomen.

Respiración profunda:

- 1.-Aunque este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, la más recomendable es la que describimos a continuación: Tiéndase en el suelo sobre la alfombra o sobre una manta. Doble las rodillas y separe las piernas unos 20 cms. Dirigiéndolas suavemente hacia fuera. Asegúrese de mantener la columna vertebral recta.
- 2.-Explore su cuerpo en busca de signos de tensión.
- 3.-Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
- 4.-Tome aire, lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá un poco y a la vez que el abdomen.



Figura No. 3. Respiración profunda.

- 5.-Cuando se haya relajado en la forma que indica el punto 4, sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquelo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Con ello su boca y su lengua se relajarán. Haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y descendan el abdomen. Fijese en el sonido y

en las sensaciones que le produce la respiración a medida que va relajándose más y más.

- 6.-Continúe con 5 o 10 minutos de respiración profunda una o dos veces al día durante unas cuantas semanas. Luego, si desea, puede prolongarlo hasta 20 minutos.
- 7.-Al final de cada sesión de respiración, dedique un poco de tiempo a explorar su cuerpo una vez más en busca de signos de tensión. Compare la tensión que siente al acabar el ejercicio con la que sentía al empezarlo.
- 8.-Una vez que se sienta familiarizado con la forma de respiración que se describe en el punto 4, practíquela siempre que le apetezca, tanto si está sentado como si está de pie. Concéntrese en los movimientos ascendentes y descendentes de su abdomen, en el aire que sale de los pulmones y en la sensación de relajación que la respiración profunda proporciona.
- 9.-Cuando haya aprendido a relajarse mediante la respiración profunda practíquela cada vez que note que va a ponerse tenso.

La relajación mediante el suspiro:

Probablemente se sorprenderá suspirando o bostezando varias veces al día. Esto generalmente, es signo de que no toma el oxígeno que necesita y es mediante el suspiro y el bostezo que el organismo intenta remediar esta situación de hipoxia. El suspiro se acompaña normalmente de la sensación de que algo anda mal, así como de ansiedad; sin embargo, libera algo de tensión y puede practicarse como medio de relajación.

- 1.-Siéntese o quédese de pie.
- 2.-Suspire profundamente, emitiendo, a medida que el aire va saliendo de sus pulmones un sonido de profundo alivio.
- 3.-No piense en inspirar, solamente deje salir el aire de forma natural.
- 4.-Repita este proceso ocho o doce veces, siempre que sienta que lo necesita, y experimente la sensación de que se está relajando.

La respiración natural completa:

Los niños saludables y los hombres en estado natural (salvajes) respiran de este modo natural completo. Los hombres civilizados, con sus horarios rígidos y su vida sedentaria y estresora, han tendido a apartarse de esta forma de respiración. Con un poco de práctica, el siguiente ejercicio Yoga puede llegar a convertirse en un acto automático.

- 1.-Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado.
- 2.-Respire por la nariz.
- 3.-Al inspirar llene primero las partes más bajas de los pulmones. El diafragma presionará su abdomen hacia afuera, para permitir el paso del aire. En segundo lugar llene la parte media de los pulmones, mientras que la parte inferior del tórax y las costillas se expanden ligeramente para acomodar el aire que hay

en su interior. Por último, llene la parte superior de los pulmones mientras eleva ligeramente el pecho y lleve el abdomen hacia dentro. Estos tres pasos pueden desarrollarse en una única inhalación suave y continuada, que pueda llevarse a cabo con un poco de práctica en unos segundos.

4.-Mantenga la respiración unos pocos segundos.

5.-Al espirar lentamente lleve el abdomen hacia adentro ligeramente y levántelo suavemente a medida que los pulmones se vayan vaciando. Cuando haya realizado la espiración completa relaje el abdomen y el tórax.

La respiración purificante:

Este ejercicio no solo limpiará sus pulmones sino que estimulará y tonificará todo el aparato respiratorio, refrescando la totalidad del organismo. Puede practicarse solo o en combinación con otros ejercicios respiratorios.

1.-Empiece por ponerse cómodo, de pie o sentado.

2.-Efectúe una respiración completa, tal y como se describe en el ejercicio anterior.

3.-Mantenga la inspiración unos pocos segundos.

4.-Forme con los labios un pequeño orificio y expulse por el un poco de aire; hágalo con un poco de fuerza, exactamente como si estuviera soplando paja. Pare un momento y luego expulse un poco más de aire en pequeños y fuertes soplos.



Figuras No. 4 y 5. La respiración purificante.

Eliminando la tensión con golpes suaves:

1.-Póngase de pie con las manos a lo largo del cuerpo.

2.-A medida que inspire lentamente, golpee suavemente su tórax con las puntas de los dedos, cambiando continuamente el sitio para no olvidar ninguna zona.

3.-Espire según se describe en el ejercicio "respiración purificante"

4.-Lentamente vaya acercando las manos a los hombros, flexionando los brazos gradualmente. A medida que lo haga, cierre lentamente las manos, para que cuando lleguen a los hombros tenga los puños tan apretados como pueda.

5.-Mantenga los puños cerrados, estire de nuevo los brazos, lentamente.

6.-Con los puños cerrados, estire los brazos hacia atrás,

tan de prisa como pueda, varias veces.

7.-Relaje las manos a los lados del cuerpo y expire con fuerza por la boca.

8.-Practique unas cuantas respiraciones tal y como se han descrito anteriormente.

9.-Repita este ejercicio varias veces, hasta que empiece a sentir sus efectos estimulantes.

El molino :

Practique este ejercicio cuando se haya pasado muchas horas en un solo trabajo y se sienta tenso, le relajará y aumentará su capacidad de atención.

1.-Póngase de pie y estire los brazos hacia delante.

2.-Inspire y mantenga una respiración completa.

3.-Haga girar los brazos hacia atrás varias veces describiendo un círculo, y hágalo luego en dirección contraria. Para variar, intente moverlos alternativamente como si se tratara de un molino de viento.

4.-Expire con fuerza por la boca.

5.-Practique unas cuantas respiraciones purificantes.

6.-Repita este ejercicio cuantas veces lo desee.

Flexión:

De nuevo le proponemos un ejercicio útil para cuando se sienta rígido y tenso. Este tiene además la ventaja de que estira el dorso, haciéndolo más flexible para la respiración.

1.-Póngase de pie con las manos en las caderas.

2.-Inspire y mantenga una respiración completa.

3.-Mantenga la parte inferior del cuerpo rígida. Dóblese hacia delante tanto como pueda, espirando lentamente todo el aire por la boca.

4.-Póngase de nuevo erguido e inspire manteniendo otra respiración completa.

5.-Doblese hacia atrás a medida que espire el aire lentamente.

6.-Póngase erguido de nuevo e inspire y mantenga otra respiración completa.

7.-Continúe este ejercicio flexionando el cuerpo, primero hacia atrás y luego a la izquierda y a la derecha.

8.-Después de cada cuatro flexiones practique una respiración purificante.

9.-Haga cuatro series de cuatro flexiones cada una.

Respiración alternante:

Aunque este es un ejercicio de relajación general, preferentemente podrán beneficiarse de ella las personas que padezcan de dolores de cabeza tensionales o producidos por sinusitis crónica.

1.-Siéntese en una posición cómoda.

2.-Apoye los dedos índice y del medio de la mano derecha sobre la frente (entre las cejas).

3.-Cierre su ventana nasal derecha con el dedo pulgar.

4.-Inspire lenta y silenciosamente por la fosa nasal izquierda.

- 5.-Cierre la ventana nasal izquierda con el dedo anular y abra simultáneamente la derecha, quitando de ella el dedo pulgar.
- 6.- Espire lenta, silenciosamente y de la forma más profunda que pueda por su fosa nasal derecha.
- 7.-Inspire por la fosa nasal derecha.
- 8.-Cierre la ventana nasal derecha con el pulgar y abra la izquierda.
- 9.-Expire por la fosa nasal izquierda.
- 10-Inspire por la fosa nasal izquierda.
- 11-Empiece haciendo cinco ciclos en que armonice todas las respiraciones, y vaya aumentando lentamente hasta alcanzar entre 10 y 25 repeticiones.

Respiración natural completa e imaginación:

Este ejercicio combina los efectos relajantes de la respiración natural con el valor subjetivo de las autosugestiones de carácter positivo.

- 1.-Tiéndase en el suelo sobre una alfombra o manta y colóquese en posición de "cuerpo muerto".
- 2.-Coloque las manos suavemente sobre el plexo solar (el punto por encima del abdomen donde las costillas empiezan a separarse) y practique una respiración completa durante unos minutos.
- 3.-Imagínese que con cada bocanada de aire que inspira entra en sus pulmones una cantidad de energía que queda almacenada inmediatamente en su plexo solar. Imagine que cuando espira esta energía fluye a raudales hacia todas las partes de su cuerpo e intente formarse un esquema de este vigorizante proceso.
- 4.-Continúe con sesiones diarias de al menos 5 a 10 minutos.

Respiración para el dolor (agudo y crónico).

- 1.-Ponga una mano en el plexo solar y dirija la otra hacia algún punto de su cuerpo en que sienta dolor. Imagine que la energía llega y se almacena del mismo modo en que se describe en el punto 3 del ejercicio anterior. Imagine que al respirar la energía se dirige hacia el punto doloroso, estimulándolo, inspire más energía y cuando expire imagínese que la energía aleja el dolor.

Es útil que se forme un esquema mental del proceso en que en forma clara vea que, alternativamente se estimula el punto doloroso y se expulsa el dolor. (Tomado del Folleto Soto María T. "Técnicas de Autocontrol Emocional" Ciudad de La Habana, Hnos Ameijeiras, 1990)

Todo lo que hemos expresado anteriormente nos lleva a la idea clara de que al realizar la respiración ésta puede ser movilizadora o tranquilizadora.

Respiración movilizadora:

Cuando la inspiración se produce lenta y profundamente por las fosas nasales y la espiración (diafragmática se produce de forma rápida y enérgica por la boca), siempre mediando entre una y otra una retención de aire en los pulmones.

Se recomienda esta respiración:

- Al despertar.
- Cuando necesitamos comprender la solución de una tarea.
- Al terminar sesiones de trabajo intelectuales.
- Cuando se ha tenido largas jornadas de inmovilidad.
- Al terminar las sesiones de relajación.

Respiración tranquilizadora:

(Cuando la fase de inspiración diafragmática se produce por las fosas nasales) de forma rápida, enérgica y profunda y la espiración se produce de forma lenta y profunda por la boca, entre ambas fases se produce una retención de aire en los pulmones.

Se recomienda esta respiración:

- Al acostarse para dormir.
- Después de realizar una tarea agotadora.
- Ante situaciones que generen fuertes excitaciones o tensiones.
- Al comenzar las sesiones de relajación.
- Cuando ud. realice las prácticas de estas técnicas respiratorias puede acompañarlas de visualización mental, esto significa la objetivización de una idea a nivel mental, o sea, "VER" mentalmente la imagen de la idea propuesta. Esto le ayudará a la concentración en el ejercicio y al logro de una mayor distensión psicológica. Enfatizamos que las técnicas respiratorias deben practicarse sistemáticamente, esto le ayudará a tener un mayor dominio de las mismas, y por tanto un resultado eficaz.

RELAJACIÓN

Partiendo de la importancia que han alcanzado las técnicas de relajación en la actualidad y por el valor que se les concede en el equilibrio psico-físico, en la mejoría del estilo de vida, en tratamientos para las enfermedades no trasmisibles o cuya rehabilitación exija una atención a largo plazo y también del valor que poseen para mejorar las cualidades de la voluntad en la personalidad reafirmando los rasgos positivos de la misma, nos preguntamos:

¿Como lograr la relajación? ¿Como puede la persona desarrollar estas técnicas para su propio beneficio en su salud física y mental, irradiando este a los demás? ¿Qué técnicas son más utilizadas en nuestro medio ya sean naturales o institucionales?

"Las conductas para relajarse pueden ser muy variadas, desde sentarse en el sillón favorito o leer un libro hasta los cientos de técnicas de relajación que existen actualmente y que necesitan diferentes niveles de habilidades para practicarse"

Existen medios naturales de obtener la relajación, de manera más o menos acentuada. Su práctica no necesita de técnicas o metodologías específicas, porque parten del entorno mismo, de la cotidianidad y se relacionan directamente con las motivaciones e intereses

de cada persona; por lo que le sugerimos que analice cuáles son sus gustos, sus motivaciones, qué actividades le resultan placenteras en su vida y en dependencia de ello trate de enriquecer y armonizar su vida apelando a la relajación natural. Estas prácticas le harán elevar su espiritualidad y descubrir que los pequeños detalles de la vida también son importantes para mantener el equilibrio emocional.

Sugerimos las siguientes:

- 1.-Caminar descalzos provoca un masaje de las zonas reflejas del pie que favorece la distensión; igualmente una alimentación adecuada, simple y frugal, el nudismo al sol, el estiramiento, etc.
- 2.-El ambiente de la ciudad, la decoración gustosa donde interviene la correcta elección de los colores para cada local donde permanecemos durante varias horas porque los colores tienen una imbricación en el estado emocional de las personas.

Es conocido el efecto psíquico de los colores, los cuales provocan determinadas emociones o influyen en el campo de las mismas, por lo que no los pasamos por alto y nos referimos a ellos brevemente.

Los llamados colores "agradables" o "tristes" se comportan como un telón de fondo en la vida y se condicionan socialmente como todos los demás aspectos determinantes psicosociales de la salud.

Existen los colores calientes y fríos: A través de la excitación de los órganos sensoriales los estímulos de un color específico, pueden provocar o modificar determinadas conductas del ser humano, por ejemplo, los colores rojos, anaranjados y amarillos se sienten como colores calientes, cuando un sujeto está frente a ellos durante cierto tiempo aumenta su temperatura corporal y su presión sanguínea, de ahí el uso de los mismos en forma complementaria y no total en las paredes y otras superficies grandes. En éstas se utilizan por lo general los que provocan sedación en los órganos sensoriales, como son el verde-azul, tonos de verde-gris, verde claro, azul claro, violeta-rosa, que son más refrescantes. Los colores calientes adicionados convenientemente dan luminosidad o provocan la atención involuntaria de las personas.

Colores claros y oscuros: A los colores claros se les atribuyen cualidades de sensación como la ligereza, lo etéreo, la libertad, mientras que a los colores oscuros se le otorgan cualidades de sensación de opresión y amenaza.

Los colores deben ser debidamente utilizados, acordes a la función para la cual están destinados, sobre todo, cuando se trata de locales donde permanecemos durante varias horas. El entorno o decorado de los salones o locales también debe ser objeto de una correcta elección del color, de modo que pueda tener una influencia favorable para el estado psicológico de las personas. Debemos recordar que el entorno natural llevado a los interiores provoca

una sensación de frescura natural que ayuda a relajarse a los usuarios de los mismos.

- 3.-El contacto con las personas, la actitud de los miembros del grupo de vida familiar ocupan un lugar muy destacado en el conjunto de factores capaces de tensar o relajar un organismo determinado. Relacionarse positivamente con los compañeros y amigos, intercambiar ideas, contar nuestros problemas, la búsqueda de apoyo, la distensión entre seres queridos, nos ayudan a descargar tensiones e incorporar elementos positivos en nuestra psiquis.



Figura No. 6. Relajación natural y mediante el contacto humano.

- 4.-El contacto afectivo con animales domésticos favorece el estado anímico del individuo. El animal de compañía rompe la soledad. Investigaciones realizadas han demostrado que la tensión arterial y el ritmo cardíaco bajan significativamente cuando uno habla con su perro o su gato. Algunos pacientes muy ansiosos han visto remitir notablemente sus síntomas gracias a la amistad de un perro o de los cuidados brindados a un conejo.
- 5.-El ejercicio físico también nos ayuda a alcanzar un estado de relajación, tiene múltiples efectos positivos relacionados directamente con la salud mental. Entre ellos está el ánimo entusiasta y el sentimiento de bienestar, resultado de la estimulación de la producción de endorfinas, la reducción de la tensión muscular, el mejor sueño, y el aumento de la autoestima, la capacidad de concentración, la memoria, el nivel de energía y la capacidad de adaptación.
- 6.-La relajación por el contacto piel con piel se inicia desde el momento en que llegamos a la vida con el nacimiento. Las madres experimentan la necesidad de tocar a sus hijos, de llevar al niño en sus brazos acunándolo. La relación afectiva que se establece entre seres queridos o significativos para el sujeto donde media el contacto piel con piel puede

convertirse en una forma de buscar sosiego, laxitud, distensión. Puede extenderse a la práctica profesional, en médicos, enfermeras, técnicos, psicólogos, cuando el paciente atraviesa momentos difíciles y la mano del que cura se convierte en un elemento tranquilizante al pasarla sobre la mano del otro, sobre su hombro, o sencillamente, al estrechar esa misma mano con la intención de transmitir confianza y tranquilidad. Tocar a alguien no implica un verdadero contacto entre esa persona y el otro. El contacto no es simple pasividad, constituye intercambio, como las raíces con el suelo. Solo así logramos transmitir el apoyo, la quietud o el amor que sentimos hacia otra persona.

La piel es el órgano del sentido del tacto y por tanto una fuente privilegiada de sensaciones. La conciencia de la piel tiene un efecto relajante y es a la vez una fuente de placer.

Dentro de estas técnicas se incluye el intercambio que se produce en la actividad sexual, cuando es deseada, estimulante y se desarrolla fisiológicamente. Es evidente que el orgasmo –cuando se puede alcanzar y cuando se quiere- procura una distensión maravillosa y constituye una excelente técnica de relajación.

El masaje o masoterapia consiste en aprender a utilizar las manos para procurar la distensión y la satisfacción del otro, o dejarse ir también del que masajea y da. Se produce un intercambio masajista- paciente donde la intención del que propicia el masaje es procurar una distensión y del que la recibe abandonarse a este objetivo. Si no se cumple este requisito, difícilmente pueda lograrse un estado de relajación. Según el Dr. José A. García Higuera, del Centro de Psicología Clínica de Madrid, “ el masaje ayuda a liberar las sustancias llamadas endorfinas, las que nos dan una sensación de bienestar y ayudan a combatir el dolor”.

Pueden incluirse en las formas de relajarse otras naturales como practicar actividades que puedan ser vivenciadas como gratas y placenteras, lo que siempre estará en concordancia con los intereses individuales. Ud. puede cantar, contar las estrellas, disfrutar de una puesta de sol, del mar, escribir, leer, tallar maderas, pintar, tejer, bordar, cultivar plantas, disfrutar de los encantos de la música, tocar su instrumento musical, sonreír, practicar su hobby, hacerse un regalo, ir a la playa, bailar, contemplar la naturaleza, disfrutar de la lluvia, en fin, ud. debe procurar acariciar su mundo interior, con aquello que vivencie como algo agradable y gratificante.

Hemos expuesto algunos aspectos sobre la relajación natural, pero es necesario que nos adentremos en el valor científico de la relajación como tal, para valorar mejor su importancia y reconocerla como parte importante de la terapia médica y psicológica actual.

Respondiendo las preguntas que nos hicimos al principio, iniciemos un abordaje del asunto con algunos datos imprescindibles que todos debemos reconocer en

la relajación, sobre todo si vamos a trabajarla sistemáticamente.

Grenet y Martínez en “Relajación” (1990) decían, tomando un párrafo de E. Kretchmer: “el tono no solo se refiere a la musculatura voluntaria, tono externo, sino que concierne también al tono interno (grado y curso de la tensión del sistema neurovegetativo, tensión simpático-parasimpático en reposo y durante excitación), y al tono psíquico (el grado de tensión afectiva)”. Estos tres aspectos, están interrelacionados, o sea, el tono interno vegetativo no puede separarse del tono externo muscular ni del tono psíquico, a causa de esta estrecha relación todo el organismo se involucra en las acciones naturales que el ser humano enfrenta, puede ser de combatir o enfrentar las diferentes situaciones o de huir para preservarse. Comenzamos a poner en tensión cierto número de músculos que nos ponen en alerta, con una postura o actitud determinada con respecto a lo que vamos a hacer. A veces, nos quedamos dispuestos a actuar y no ejecutamos esta acción, preparados pero sin intervenir, y estas tensiones propias de la vida, que pueden volverse crónicas, representan un gasto enorme de energía física y psíquica.

La liberación de toda esta tensión es imprescindible para equilibrar a la persona y por lo general, cuando hay zonas demasiado relajadas, otras aparecen demasiado tensas, por lo que es importante obtener una justa tensión.

Durante los ejercicios de relajación se toma en cuenta que la posición que se adopte pueda ser mantenida sin esfuerzo y que toda contracción inútil pueda ser reconocida por la persona.

Si nos referimos a la tensión muscular, esta es como un estado de tensión involuntario, permanente y variable del músculo y por supuesto, necesaria para toda actividad, que asegura un mantenimiento de las posiciones y de la postura.

Debemos decir que esta tonicidad muscular es necesaria para conservar el buen estado de las cavidades que alojan los grandes aparatos (corazón, pulmones, tubo digestivo) y sirve para dar a los movimientos, tanto automáticos como voluntarios una mayor eficiencia.

El cuerpo, asustado y encogido por cualquier causa, permanece inmóvil, esperando un nuevo choque para no ser sorprendido y este fenómeno en que una parte del cuerpo está contraída y otra relajada durante largo tiempo crea contracturas permanentes alrededor de lugares de traumatismos reales o imaginarios. Después que se ha producido un trauma físico o psíquico se pueden bloquear zonas musculares y dejar las mismas incapaces de realizar su trabajo normal. A veces, hechos graves, psíquicos, y hasta profundos pensamientos reservados para necesidades o deseos insatisfechos, pueden crear el mismo efecto. Estos mismos fenómenos pueden afectar a los músculos respiratorios, los latidos cardíacos, los músculos lisos intestinales, estomacales, vesiculares.

Distenderse por medio de la relajación hace que:

- La respiración sea más serena.
- El corazón lata más tranquilamente.
- Los contenidos digestivos circulen sin problemas por todo el aparato digestivo.
- Los espasmos no sean provocados por el miedo.
- Los vasos sanguíneos se distiendan apropiadamente.

Es importante reconocer la importancia de las reacciones de preparación inútil para combatir o para huir de la persona para explicar la frecuencia de la hipertensión arterial, en los medios en que se hace un incesante esfuerzo de adaptación.

Otro aspecto que no debemos pasar por alto es la concepción unitaria del organismo, la que está demostrada científicamente y que permite comprender que en el plano fisiológico, la función tónica está jerarquizada, ordenada e interconectada desde los niveles corticales hasta los medulares. El sistema nervioso central es la base fisiológica de los fenómenos psíquicos y es a su vez el sistema regulador y modulador de las funciones biológicas.

Partimos también de que el ser humano como portador de personalidad, representa también una integración en sistemas en que la misma está constituida, como su historia personal, su cultura con sus normas, valores y tradiciones, así como las influencias de las circunstancias y de la personalidad en el organismo.

Queremos recalcar que la relación de lo psíquico (mente) con lo somático (cuerpo) es absolutamente indisoluble. Todo esto explica la estrecha relación entre la tensión muscular y la tensión psicológica.

Los métodos de relajación pueden ser variados:

Métodos globales, reeducativos, analíticos, sobre la base de la participación de la sugestión, autoconcentración y el entrenamiento. Existen métodos específicos con infinidad de variantes como son: La relajación autoconcentrativa de J. H. Shultz, la relajación progresiva de E. Jacobson, la relajación estatodinámica de R. Jarreau y R. Klotz, la relajación psico-sensorial de R. Vittoz, la meditación trascendental y otras igualmente importantes.

Beneficios de la relajación general:

- Disminución de la conductibilidad de la piel.
- Aumento de la temperatura corporal.
- Tendencia a la normalización del ritmo cardíaco.
- Disminución de la tensión arterial en los hipertensos.
- Disminución de la extrasístole y la taquicardia.
- Tendencia a la normalización de ritmo respiratorio.
- Disminución de la actividad metabólica.
- Disminución del pulso.
- Disminución de la tonicidad del aparato digestivo.
- Aumento de las defensas inmunológicas.
- Aumento de la energía vital del organismo hacia los agentes potencialmente nocivos.

- Disminución de la susceptibilidad a enfermedades infecciosas.
- Disminución de la sensibilidad a las sustancias alérgicas del ambiente.
- Disminución en sentido general del nivel sérico.
- Aumento de la capacidad defensiva del organismo ante los estímulos tensionantes.
- Modificación positiva de los estados píquicos.
- Disminución o desaparición de la ansiedad.
- Establecimiento de un adecuado nivel de estabilidad emocional.
- Mayor eficiencia y rendimiento tanto físico como mental en la actividad diaria.
- Adquisición de la habilidad del autocontrol.

EJERCICIOS PARA EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO (AUTORRELAJACIÓN CONCENTRATIVA DE SCHULTZ).

Entrenamiento autógeno significa "ejercitarse a sí mismo". El método se basa en la concepción de que el ser humano constituye una unidad y por tanto las modificaciones del estado fisiológico del organismo ejercen una influencia beneficiosa en el estado de ánimo, los sentimientos y las emociones y, viceversa, los estados emocionales influyen en el estado físico del hombre.

El entrenamiento autógeno (EA) permite alcanzar un estado de reposo similar al sueño, sin que se precise de la colaboración de otra persona. Es un método con el cual se consigue el dominio de la mente y el cuerpo por propia iniciativa y de manera progresiva y ordenada.

El simple uso de esta técnica dos o tres veces al día basta, a menudo, en casos de fenómenos ansiosos o depresivos, de trastornos funcionales o psicósomáticos, neurosis de angustia, síntomas como ahogos, taquicardia.

Se trabaja la relajación en 6 zonas diferentes:

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. Músculos | 4. Respiración |
| 2. Vasos sanguíneos | 5. Órganos abdominales |
| 3. Corazón | 6. Cabeza |

El lugar debe ser lo más tranquilo posible, ni demasiado calor, ni demasiado frío, en una semioscuridad. Conviene desconectar el timbre y el teléfono.

La preparación comporta la liberación de vestidos demasiado ajustados (cintura, zapatos, calcetines, faja, ajustador, aretes, cuello, moño) y la eliminación si es necesario de orina o heces: Es preferible no haber ingerido inmediatamente antes una comida pesada.

La postura puede ser sentada o acostada. Para la posición sentada resulta muy cómoda una butaca con respaldo alto, que permita apoyar la cabeza y mullidos brazos en que apoyar las extremidades. La espalda debe apoyarse y los pies se apoyarán en toda su extensión. Puede utilizarse otra posición sentada en cualquier lugar pues no se utiliza el respaldo, las piernas están

ligeramente separadas, los antebrazos reposan en los muslos, las manos caen sobre el interior del ángulo de los muslos, la espalda está relativamente vertical, la espalda se deja caer hacia delante.

En la posición acostada se coloca sobre la espalda, los codos ligeramente separados, las manos también, los pies cayendo hacia fuera y sin tocarse. Una vez dominadas las posturas se pasa a realizar el primer ejercicio.

Antes de comenzar el primer ejercicio se propone representarse mentalmente la fórmula

“ estoy completamente tranquilo”

Primer ejercicio:

La fórmula utilizada es “mi brazo derecho (o izquierdo) está pesado” que se debe pronunciar interiormente sin hablar ni realizar ningún gesto. Puede ayudarse con una imagen visual de un brazo como plomo.

Este primer ejercicio será de un minuto o dos pero debe hacerse regularmente, sin falta, tres veces al día.

En la mayoría de las personas se presenta al poco tiempo una sensación de peso localizada en el codo y el antebrazo.

Al final se efectúa el “retroceso”, que consiste en flexionar el brazo y extenderlo con energía tres veces seguidas, respirar profundamente y abrir los ojos, puede realizarse una vuelta más progresiva moviendo suavemente cada parte de cuerpo que ha participado en el ejercicio.

Este ejercicio practicado regularmente provoca una sensación de pesadez en el brazo derecho desde la primera sesión y la percepción de esa sensación en otros niveles en los días siguientes.

Cuando se haya logrado la sensación de peso en el brazo derecho (si es derecho), entonces puede pasar al brazo izquierdo, luego a la pierna derecha y después a la pierna izquierda. Nunca se debe pasar al brazo izquierdo sin haber logrado la sensación de peso en el derecho y así sucesivamente con el resto de los miembros.

La incorporación progresiva de cada miembro (brazos y piernas) se mantendrá en el siguiente ejercicio.

A los 10 ó 15 días el entrenamiento estará avanzado y con un solo minuto de concentración interna se relajan con pesadez de plomo los brazos y las piernas.

Segundo ejercicio:

La fórmula propuesta será “ mi brazo derecho (o izquierdo) está caliente”.

Puede ayudarse de una representación de brazo caliente (por el sol en la playa o en el campo):puede empezar por un trocito del brazo o por el brazo entero. A veces se siente la sensación de calor durante los ejercicios de peso.

Se puede medir un aumento de la temperatura de la piel de un grado o grado y medio, lo cual se debe al aumento de la circulación sanguínea a este nivel.

Tercer ejercicio:

Se imagina el corazón y se sienten sus latidos, o el latido de la sangre en cualquier lugar del cuerpo. Se dice interiormente “mi corazón late tranquilamente”, basta con percibir los latidos sin intentar enlentecer el ritmo (que de hecho se enlentece poco a poco como lo demuestran los estudios electrocardiográficos).

La fórmula verbal es: “El corazón late tranquilo y fuerte”. Esta fórmula lo llevará a sentir que su corazón late fuerte y tranquilamente.

Cuarto ejercicio:

Después que haya formulado los ejercicios del uno al tres y haya obtenido las sensaciones correspondientes se concentrará en la fórmula “la respiración es tranquila”, “algo respira en mí.”

La respiración debe ser como soporte que mantenga a flote al sujeto que se ejercita. Debe dejarse llevar por la respiración como si flotara sobre tranquilas aguas.

El dominio del ejercicio puede alcanzarse entre 6 y 15 días, o sea, entre 6 y 10 semanas después de haber iniciado el tratamiento.

Quinto ejercicio:

Los órganos abdominales necesitan ser relajados también. Para conseguirlo es preciso concentrarnos sobre el mayor nudo nervioso vital del hombre: El plexo solar, que está situado en la mitad superior del abdomen. Cuando haya logrado pasar cuidadosamente por los ejercicios del uno al cuatro, imagínese que el aire aspirado se dirige hacia el abdomen y repita la fórmula: “El plexo solar irradia calor”.

Este ejercicio en condiciones normales precisa de 10 a 15 días para su logro.

Sexto ejercicio:

Regulación de la región cefálica.

Cuando haya logrado los ejercicios del uno al cinco, se representa la fórmula: “La frente está agradablemente fresca”. Realízela con mucha precaución solo durante algunos segundos.

Así como la representación de calor conduce a una dilatación de los vasos la representación de frío da lugar a una constricción de aquellos, y por ende a una isquemia refrescante.

Del tercer al sexto ejercicio debe tener una orientación médica o de un terapeuta.

Resumiendo, un ejercicio completo de entrenamiento autógeno sería:

“Estoy completamente tranquilo”

“Brazos y piernas están pesados”

“Brazos y piernas están calientes ”

“El corazón late tranquilo y fuerte”

“La respiración es tranquila, algo respira en mí”

“El plexo solar irradia calor”

“La frente está agradablemente fresca”

Luego, retrocedes, moviendo los brazos, respirando y abriendo los ojos.

Al cabo de dos o tres meses una persona normal puede dominar estos ejercicios, a partir de ahí realizará de uno a dos ejercicios diarios durante cuatro o seis meses. El que llega a dominar el método, adquiere la capacidad de conmutación autógena relajación-tensión. El entrenamiento autógeno es una ayuda espiritual.



Figura No. 7. Posición acostada para relajamiento autógeno.

MÉTODO DE RELAJACIÓN DE JACOBSON.

Adopte una posición cómoda, acostado o sentado, preferiblemente en una silla donde pueda apoyar la cabeza, (de no ser posible dejar pender la misma ligeramente sobre el pecho), ojos cerrados.

Primera serie de ejercicios:

Relajación de los músculos de las manos, antebrazos y bíceps (realizar los ejercicios tres veces al día). Apretar el puño derecho tan fuerte como pueda y observar la tensión del puño, mano y antebrazo. A continuación relájese, note la relajación en su mano y observe el contraste en la tensión. Repetir esta secuencia una vez más con el puño derecho. Repetir igual procedimiento, dos veces con el puño izquierdo y después hacerlo dos veces con ambos puños a la vez.

A continuación doble el codo y tense el bíceps, después relájelo y note la diferencia, repítalo dos veces más. Mientras se relaja puede repetirse a sí mismo " me relajo, me siento tranquilo, calmado y descansado". Puede emplear otras frases similares si le acomoda mejor.

Segunda serie de ejercicios

(Segundo día):Relajación de la cabeza, cuello y hombros (realizar tres veces al día). Repetir los ejercicios de los brazos del primer día y continuar con los siguientes:

Arrugue la frente tan fuerte como pueda, relájese y distiéndase, frunza el ceño y observe la tensión. Suéltelo

y permita que la ceja recupere su posición normal. Con los ojos cerrados, apretar los párpados tan fuerte como pueda, relaje los ojos hasta sentirlos suavemente cerrados. Ahora apriete la mandíbula, relájela hasta que los labios estén ligeramente separados. Observar la diferencia entre la tensión y la relajación. Apriete la lengua contra el paladar, relájese. Frunza los labios de "O" y relájelos. Observe la relajación de la frente, ojos, mandíbula, lengua y labios. Apriete la cabeza por la parte de la nuca tanto como pueda, sin sentir malestar, aprecie la tensión en el cuello, hágalo girar despacio a la derecha, después a la izquierda. Note el cambio de localización de la tensión. Dirija la cabeza al frente y déjela en esa posición, presione la barbilla contra el pecho. Sienta la tensión en la garganta y la tirantez en la parte posterior del cuello. Relájese y ponga la cabeza en una posición cómoda. Encoja los hombros hacia arriba tanto como pueda y encorve la cabeza hacia abajo entre los hombros. Relájelos. Déjelos caer y sienta la relajación propagarse por el cuello y los hombros. Repita de nuevo toda la secuencia.

Tercera serie de ejercicios

(Tercer día): Relajación de pecho, estómago y partes bajas de la espalda. Repetir los ejercicios de las dos serie anteriores y continuar con los siguientes:

Aspire y llene completamente los pulmones de aire. Manténgalos llenos de aire y note la tensión. Ahora espire, dejando su pecho suelto. Continúe respirando lenta y suavemente varias veces, sienta como la tensión sale fuera del cuerpo en cada espiración.

Ahora apriete el estómago y manténgalo así. Note la tensión, después relájese. Coloque la mano sobre el estómago y aspire profundamente retirando la mano. Mantenga el aire un momento, después espire. Sienta la relajación cuando el aire silba al salir. Ahora arquee la espalda sin hacer un esfuerzo excesivo. Mantener el resto del cuerpo tan relajado como sea posible. Concéntrese en la tensión de la parte baja de la espalda. Ahora relájese tan profundamente como pueda. Repita de nuevo toda la secuencia.

Cuarta serie de ejercicios

(Cuarto día): Relajación. Muslos, nalgas, pantorrillas y pies. Repetir los ejercicios de las tres series anteriores y continuar con los siguientes:

Apriete las nalgas y muslos presionando los talones hacia adentro, tanto como pueda. Relájese y observe la diferencia. Estire la punta de los pies para tensar las pantorrillas. Observe la tensión, a continuación relájelos. Dirija la punta de los pies hacia la cara poniendo la tensión en la espinilla. Note la tensión, después relájese. Note lo pesadas y relajadas que están sus piernas. Repita de nuevo toda la secuencia.

A partir del cuarto día aplique la siguiente serie de ejercicios para fortalecer el estado de relajación logrado.

1. Concentrarse en la totalidad del cuerpo: brazos, cabeza, cuello, estómago y piernas.

2. Sienta como su cuerpo se sumerge en un estado de relajación cada vez más profundo, permita que se relaje cada vez más.
3. Respire con normalidad.
4. Imagínese que los pies le pesan, que le pesan mucho, como si fueran de plomo.
5. Concentre su atención en las piernas, piense que cada vez le van pesando más, que de tan flojas que están, las siente muy pesadas.
6. Imagine esta sensación de pesadez en el estómago, el pecho y también en el cuello y en la cabeza.
7. Sus manos y brazos pesan cada vez más, se encuentran cada vez más y más relajados.
8. Todo el cuerpo le pesa.
9. Note la sensación de relajación profunda, de calma y tranquilidad. Concentre su atención en estas sensaciones.
10. Continúe tal y como se encuentra ahora, relajado durante 7 u 8 minutos más.
11. Ahora respire profundo varias veces, mueva los brazos y abra los ojos.

Acompañe cada ejercicio con respiración tranquilizante.

MEDITACIÓN TRASCENDENTAL

La meditación surge en Asia a partir de las religiones que se desarrollaron en esa parte del mundo cuya visión cosmogónica las hizo altamente atractivas y porque esa armonía que veían en el hombre y el cosmos, en las fuerzas naturales, dentro de ellas las espirituales y mentales, se hacía patente. En Europa, América del Norte y América del Sur se han extendido los beneficios que para la mente muestra la meditación, ya como técnica llevada al plano de la salud.

Esta sencilla y a la vez profunda técnica consiste en lograr un estado óptimo de alerta en el cual se pueda controlar la excitación y la laxitud mental a través de la concentración, o sea, un estado de equilibrio entre ambos estados psíquicos que llevan al ser humano a no desperdiciar energía mental y a utilizarla de acuerdo con sus posibilidades.

La posición para la meditación: Debe ser ante todo cómoda, mejor sentado, puede ser al estilo yoga, como flor de loto, o en una postura capaz de permitir concentrarse sin esfuerzo.

La concentración: Debe ser inicialmente a partir de un objeto de no más de 5 cm. de altura y 2 ó tres de ancho situado a una distancia entre uno y medio metro a dos metros algo más alto que la línea de la vista en el plano horizontal. Este objeto podría ser llamativo o brillante; en el medio religioso se usaría un Buda, un símbolo especial y en el sujeto no religioso puede ser cualquier objeto agradable o significativo para él. La concentración puede ser en el plano interno o mental, sin objeto alguno, sobre todo cuando la persona está entrenada, se concentra en una imagen que sustituye al objeto real.

Es bueno señalar que para lograr la concentración se

repite mentalmente o con un tono muy bajo un sonido monosílabo que puede estar vinculado a datos tan naturales y sencillos como las experiencias anteriores de la persona, su edad o sexo, gustos o intuición. Se invita a repetir este sonido sin pronunciarlo 2 veces al día, en sesiones de 15 a 20 minutos, día a día, el sonido cambia en el sentido de que se afina y se vuelve cada vez más sutil.

Durante la concentración la respiración se va haciendo rítmica y lenta y puede llegar a disminuir creando beneficios tales como:

- Una disminución de las necesidades de oxígeno y del metabolismo.
- Disminución del ritmo respiratorio.
- Un importante aumento de la conductibilidad específica bronquial del aire (incluidos los asmáticos).
- El ritmo respiratorio se estabiliza y se mantiene aún después de las sesiones regulares.
- Se observa una reducción progresiva y benéfica del ritmo cardíaco durante y fuera de las sesiones.

Se ha demostrado por Wallace y col. que entraña una disminución de las reacciones alérgicas y disminución de la hipertensión, los asmáticos regulan su función respiratoria y se ha confirmado su valor en las cefaleas tensionales, insomnio, hipersomnia y otras alteraciones neurovegetativas producidas por la ansiedad, disminuyen los accidentes, los actos violentos sociales.

Los efectos psicológicos están vinculados al desarrollo armónico de las facultades, aumento de la autonomía, de la espontaneidad, de la aceptación y del respeto a sí mismo, una mayor actitud para crear relaciones calurosas con los demás.

Se puede considerar que la meditación trascendental lleva, al igual que otras técnicas, pero, más rápidamente, a un estado de recuperación, de expansión y de armonización. Es tan necesario durante el día



Figura No. 8. Meditación.

VISUALIZACIÓN

En la visualización la persona debe desarrollar sus propias imágenes para la autocuración. Si pensamos en recomponer la imaginación y educar el pensamiento, debemos acoplar todas las partes físicas, mentales y emocionales entre sí. La visualización es el procedimiento mental de recomponer y recordar. El acto de ver en imágenes equivale a ver en conjunto y si la salud y la integridad van asociados (al recuerdo) se deduce que la enfermedad es la pérdida de nuestra unidad, que nos hemos olvidado a nosotros mismos.

Cuando ud. comienza a cuidar de sí mismo, desarrolla el primer paso para su curación o mejoría y la medicina visualizadora enfatiza en gran medida que la persona contribuye a curarse a sí mismo, que se erige en su propio curador, en tanto le sea posible y por supuesto con la ayuda médica siempre que esta sea necesaria.

Es necesario encender la chispa creativa en los pacientes y dejarlos que descubran sus propios medios para mantener el equilibrio en sí mismos. Por lo que se les debe facilitar la herramienta, y la responsabilidad del paciente está en el acto de administrarla.

Cuando se orienta la visualización esta equivale a una conversación en el plano de las imágenes. El guía (médico o psicólogo) y el paciente participan en una colaboración activa, en la que cada acto imaginativo del paciente requiere que el guía sea igualmente activo en la recepción de la imagen y la implicación en su recuerdo voluntario, luego todo esto se cumple por el paciente sin necesidad de ayuda facultativa. Se le invita al imaginador a que recuerde la imagen y lo que esta sugiere y a que no la olvide, que no espere a entrar en un estado de crisis, sino que la lleve a la acción.

En la medicina visualizadora cuando la instrucción llegue a su fin ud. se habrá convertido de paciente en autocurado. Lo mismo que el ejercicio físico, las actividades de visualización resultan más efectivas cuando se practican en forma regular. Sus beneficios son gratificantes y acumulativos. Mantener este nuevo orden de responsabilidad suya es una tarea progresiva.

Las personas con imaginación creativa y que mantengan la disciplina necesaria son más capaces de desarrollar el orden y el equilibrio en su vida que aquellos que ruesten o dejen la responsabilidad al médico o al terapeuta.

Todo el mundo puede emplear técnicas de visualización efectivas y advertirá que se siente más esperanzado y optimista debido a que la visualización ilumina su existencia.

Si ud. logra sistematizar el uso de algunas de las técnicas psicológicas antes descritas y sentir el efecto favorable que propician éstas ayudando a mejorar su salud física y mental está enriqueciendo su individualidad y su calidad de vida.

No obstante, sería bueno que conozca otros mecanismos adecuados de enfrentamiento al estrés y/o a las

tensiones que, asociadas a las técnicas de relajación y de autocontrol emocional, tienen una influencia decisiva en su manejo y/o evitación.

El tratamiento requiere en primer lugar, producir un cambio en nuestra forma de pensar y de comportarnos ante las situaciones y circunstancias de la vida que provocan tensiones. Según J. Mill las personas que lo enfrentan exitosamente se caracterizan por enfocar su vida cotidiana con actitudes saludables tanto hacia sus tareas como hacia las situaciones que producen estrés y respecto a ellas mismas.

CÓMO CONTRARRESTAR EL ESTRÉS

1- Conocerse a sí mismo

¿Se conoce Ud.?, ¿Sabe cuáles son sus defectos y virtudes? ¿Sabe la medida de sus reacciones?, ¿Conoce el alcance de sus posibilidades?.

Si sus respuestas son positivas tiene mayor oportunidad de autocontrolarse y de conducirse adecuadamente. Si son negativas, esas posibilidades disminuyen o quedan anuladas.

Cada situación de nuestras vidas demanda una respuesta y esta puede ser modulada si somos capaces de anticiparla o al menos saber de forma general como vamos a reaccionar ante este o aquel estímulo, si sabemos cuál es nuestra carta de triunfo y si minimizamos la implicación de nuestros defectos.

Le sugerimos que se siente tranquilamente y que haga una lista de lo que ud. considera que tiene como aspectos positivos y negativos en su personalidad, luego consúltelo con alguien de su confianza, para que lo ayude, porque puede suceder que a veces no nos valoramos adecuadamente. Si es necesario consulte a un profesional que le permita obtener un conocimiento más real de ud. mismo. Esto le permitirá una adecuación ante las demandas de la vida.

2.- Identificar causas del estrés.

Muchas veces sabemos que estamos tensos, estresados, que por demás no dormimos bien, que tenemos una intranquilidad no acostumbrada, que sentimos salto en el estómago(salto epigástrico) y eso se acompaña de una desagradable sensación de displacer, de irritabilidad y también se nos quitan los deseos de trabajar, de estudiar e incluso de salir. Pero no siempre sabemos cuál es la causa de este estado, por tanto no podemos contrarrestarla, no podemos ni siquiera aliviarla. Le orientamos ante estas situaciones hacerse tres preguntas:

¿Qué? ¿Por qué? ¿Cómo?:

¿Qué me pasa?: Es decir, reflexionar sobre sus síntomas, sobre sus cambios de conducta, sobre su estado de ánimo y cuando dé respuesta a ello pregúntese:

¿Por qué me pasa? Con esta pregunta ud. está identificando la causa de su malestar, está ubicando en algo muy preciso su desequilibrio, su desajuste, pero no se quede a ese nivel ideal, pregúntese:

¿Cómo? Como resuelvo esto o aquello, ¿ tiene solución?

Sí o No: Son las únicas variantes que UD. PUEDE OBTENER COMO RESPUESTA.

Si su problema no tiene solución no trate de encontrarla, no luche contra lo imposible, con ello lo único que conseguirá es reforzar su desequilibrio. Busque mecanismos alternativos para enfrentar el problema.

Si Ud. llega a conocer que su problema sí tiene solución, busque todas las variantes posibles, analícelas y escoja aquella que considere adecuada. Trate de no autoagredirse al escoger, de resolver un problema sin crear otro mayor, de que esa decisión esté en concordancia con su mundo interior, con sus necesidades y con sus principios éticos. Si necesita orientación o ayuda, búsquela, es válido su proceder.

3- Jerarquizar motivos.

Jerarquía significa ordenamiento. ¿ Tienen todos los motivos de su vida igual jerarquía?.

Sabemos que su respuesta es no.

Es frecuente que varios motivos coexistan en la vida de una persona y a veces dos o más de ellos compiten en cuanto a fuerza o carga afectiva.

De cualquier manera es prudente conocer que si sabemos organizar nuestras actividades (que parten de una motivación), nos ayudará a ganar en estabilidad emocional, porque si queremos abarcarlo todo no lo logramos y generamos una sobreexigencia a nuestro organismo que finalmente dará una respuesta de desequilibrio.

Le sugerimos que organice sus tareas por orden jerárquico, ese orden lo da usted porque usted es quien sabe qué es lo que debe priorizar, porque esto responde a sus necesidades (individuales o sociales); pero no trate de hacer varias cosas al mismo tiempo, es contraproducente para su salud física y mental. Haga una primero, si es posible alterne con otra que no entre en contraposición con la que está realizando, continúe haciendo las otras tareas por el orden o jerarquía que usted le dió. También recuerde que hay un mañana, que no todo es necesario hacerlo hoy y que algunas de estas tareas pueden ser delegadas en otras personas.

4- Comunicarnos adecuadamente.

La comunicación con las otras personas es algo que resulta vital para todo individuo, ya que a través de ésta se satisfacen importantes necesidades psicológicas. En la relación y la comunicación interpersonal se encuentran una gran fuente de tensiones y estrés, cuando éstas se afectan y distorsionan dan paso a la aparición de conflictos. Muchas de las formas del estrés se localizan en las formas de relaciones interpersonales conflictivas que generan tensiones, ansiedades, resentimientos, agresividad, etc.

Le proponemos que haga una retrospectiva de los últimos días vividos y analice a cuántas tensiones ha estado sometido por dificultades en la comunicación con

el resto de las personas.

A continuación le brindamos algunas técnicas que le ayudarán a mejorar la comunicación y a identificar los tres estilos básicos de la misma: (Tomado del Folleto de Soto María T. "Técnicas de Comunicación" Ciudad de La Habana, 1990).

Estilo agresivo: Son todas aquellas actitudes que significan agredir a los demás sin tener en cuenta sus sentimientos. La ventaja de esta conducta es que la gente no "aplata" a las personas agresivas, la desventaja es que no quieren tenerla cerca.

Estilo pasivo: Es la persona que permite que los demás lo pisen, cuando no defienden sus intereses y cuando hace todo lo que le dicen sin importar lo que él piense o sienta al respecto. La ventaja de una persona pasiva es que raramente recibe un rechazo directo por parte de los demás, la desventaja es que los demás se aprovechan de esto y acaba por acumular una pesada carga de resentimiento e irritación.

Estilo asertivo: Es cuando una persona defiende sus propios intereses, expresa sus opiniones libremente y no permite que los demás se aprovechen de él. Al mismo tiempo es considerado con la forma de pensar y de sentir de los demás. La ventaja de ser asertivo es que puede obtenerse lo que se desee sin ocasionar trastornos a los demás, dejan de ser necesarios la docilidad extrema o la retracción.

Tanto la conducta agresiva como la pasiva, generalmente no sirven para lograr lo que se desea.

Ahora que ya ud. conoce los estilos básicos de la comunicación, trate de identificar cuál es el suyo y analice cuáles son los resultados que ha obtenido cuando lo utiliza para comunicarse.

Siendo básicamente asertivo en la comunicación ud. tiene una gran probabilidad en su vida de lograr sus objetivos y de evitar tensiones.

5- El autocuidado.

¿ Le han hablado a ud. alguna vez del autocuidado? ¿ Ha pensado en lo necesario y saludable que es saber cuidarnos?

Hay quienes piensan que quien se centra en su cuidado es egocéntrico y no piensa en los demás. Esto se aleja totalmente de la verdad y se pierde la perspectiva de responsabilizar al individuo con su salud y mejoramiento de la calidad de vida: " Buen soporte físico que permite hacer buena la vieja máxima: mens sana in corpore sano". De nada sirve dedicarse plenamente a los demás si para ello renunciamos al cuidado personal. No tiene sentido agotarse hasta caer extenuados, es necesario aprender a compaginar la dedicación y la entrega con el cuidado de uno mismo.

Es necesario mantener una adecuada autoestima, porque "nuestro potencial individual es un derivado directo de nuestra autoestima. Lo que significa sentirse bien acerca de sí mismo. Si nos miramos a nosotros mismos con más aprecio, también llegaremos a exigirnos

más”.

“ Se ha pensado que el autocuidado, bajo la forma de estilos de vida preventivos, es un medio para reducir la incidencia de las enfermedades crónicas y de prevenir la discapacidad en quienes ya sufren de ellas” .

Le sugerimos a ud. que reflexione sobre el cuidado que se prodiga, analice si la demanda a que se somete es mayor que la capacidad que tiene para responder a la misma, analice acerca de sus hábitos alimentarios, si es portador de alguna enfermedad medite acerca de las indicaciones médicas y su cumplimiento, además analice sobre la tenencia de hábitos tóxicos y a partir de las conclusiones a las que arribe asuma una estrategia para su autocuidado. Todo esto le permitirá un enfrentamiento adecuado al medio.

6-Positividad en el pensamiento.

Enfrentarse a la vida y a sus complejidades de manera optimista es una divisa importante para el triunfo en cualquier persona.

Cuentan que Karl Wallenda, el gran equilibrista de la cuerda floja, cuya vida peligraba cada vez que se ponía a trabajar, no pensaba en el fracaso. Muere en 1978 al cruzar un alambre a una altura de setenta y cinco pies en el centro de San Juan, Puerto Rico. Su esposa comentó que esa proeza fue la más peligrosa de su vida, pero que Karl solo pensaba en el fracaso durante los tres meses que lo antecedieron. Fue la primera vez que se le ocurrió pensar en caerse en lugar de caminar sobre la cuerda, por tanto ya estaba virtualmente destinado al fracaso.

Le pedimos a ud. que reflexione sobre esta anécdota, porque las personas pesimistas se predisponen a obstaculizar sus metas, a tensionarse y a generar un estado de displacer interior que puede llegar al desajuste psicológico propiamente dicho.

7-Psicofármacos.

La psicofarmacología es una ciencia joven y sus recursos específicos para la atención de los pacientes más severos se inició hace sólo 45 años, cuando Delay descubrió la Clorpromacina. Posteriormente se desarrollaron los antidepresivos y el meprobamato, en la década del 50 y los tranquilizantes benzodiazepínicos en el 6^{to} decenio.

Los psicofármacos son conocidos por la población como sedantes y con frecuencia su uso es irracional y anticientífico porque muchas personas los consumen indiscriminadamente y sin una adecuada prescripción facultativa. Su uso es específico acorde al cuadro clínico del paciente y de la patología en cuestión.

Estos medicamentos tienen un alto valor terapéutico en casos de desequilibrios emocionales pero le recomendamos que los use sólo cuando sea estrictamente necesario y con la recomendación de un especialista.

Su utilización como “muletas” puede causar una dependencia psicológica en ud. y el sólo hecho de saber

que no lo lleva consigo puede desencadenar adversas reacciones psicológicas.

Una vez expuestas las técnicas psicológicas anti-estrés consideramos oportuno hacer algunas recomendaciones de orden práctico dirigidas a grupos de personas que desempeñan actividades específicas generadoras de sobrecargas físicas y psíquicas o sujetos que portan disfunciones o enfermedades que tienen como causa o elemento agravante la tensión mantenida.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA POBLACIÓN

1.- A estudiantes y trabajadores intelectuales:

En las actividades cognitivas de las personas, ya sean estudiantes a partir de edades tempranas como de 8 a 10 años en adelante y trabajos técnicos e intelectuales en adultos, la relajación, ya sea general o específica ayuda a:

- Disminuir la tensión en los exámenes.
- Aumentar la concentración de la atención.
- Mejorar el rendimiento de la memoria.
- Actuar de acuerdo con las exigencias de cada etapa de trabajo.
- Realizar un descanso intelectual eficiente entre tareas.
- Cambio de tareas intelectuales con control emocional y eficiencia.
- Conciencia del estado de ánimo y rendimiento cotidiano de acuerdo con las exigencias.

Además, en estos grupos sugerimos relajación con visualización de propósitos y de actividades por etapas, respiración movilizadora o tranquilizadora que ayudaría a “serenar el ánimo” y “mantener el humor ligero” o el “estado de ánimo” de manera intencional. Esto facilita la autoafirmación y la programación ordenada de actividades, así como la prestación de ayudas a otros.

2.-A deportistas y personas que realizan ejercicios físicos.

Se aplicamos la relajación a aquellos que practican deportes con entrenamientos sistemáticos, o simplemente a nuestros ciudadanos conocedores de la importancia del ejercicio físico para mantener la salud física y psíquica, sugerimos que al tener en cuenta las capacidades motoras, como la rapidez, la fuerza y la movilidad o flexibilidad unan la relajación y la visualización a la ejecución de estas acciones motoras.

En el caso de los deportes en que predominen la rapidez y que exigen máxima potencia, la visualización inicial de los ejercicios ayuda a que se desarrollen los movimientos. Esta visualización se debe emplear con más eficiencia a la coordinación muscular en diferentes partes del cuerpo y disminuirlas voluntariamente sobre todo cuando existen molestias o dolores posturales. Una habilidad fundamental que produce la relajación es la de reconocer la tensión en el grupo de músculos que controlan la respiración, en especial la de identificar el inicio de la respiración superficial de predominio torácico

y reemplazarla por la respiración abdominal y profunda. Estas técnicas producen en el enfermo un estado de "alerta cinestésica" (movimientos) de los cambios corporales que acompañan los estados de ánimo y las emociones, haciendo posible disminuir síntomas de descompensación de la presión arterial, dolores mioarticulares y en zonas afectadas del organismo.

La relajación desarrolla la conciencia del propio cuerpo y de los detalles de su ejercicios de relajación y respiratorios. En la educación de la rapidez y el entrenamiento reiterado, el método de juego y el método competitivo, pueden vincularse con la relajación en etapas de descanso, lo que permitirá que las zonas tensas y las relajadas se equilibren.

En los ejercicios y deportes en que predomina la fuerza la persona debe superar la resistencia externa con métodos de educación de esfuerzos reiterados combinándolos con ejercicios respiratorios, técnicas de relajación y visualización que dan como resultado una

mayor eficiencia mental y resistencia y fuerza física.

3.- A personas que padecen trastornos o enfermedades:

Los pacientes que padecen de enfermedades crónicas reciben de la relajación y de las técnicas de autocontrol emocional unido a la psicoterapia, habilidades que le permiten reconocer y vigilar su estado físico y emocional así como constatar el funcionamiento lo que le permite al paciente una autovigilancia cualitativamente superior.

Todos los ciudadanos de 8 años de edad en adelante, que por razones de la propia existencia o porque estén sometidos a cargas o tensiones mantenidas que atentan contra su equilibrio emocional, pueden hacer uso de estas técnicas que hemos explicado convirtiéndolas en armas terapéuticas y de enriquecimiento de su personalidad en tanto se convierten en personas con mayor autocontrol, con alta sensibilidad y sensatez ante las demandas y exigencias del entorno y provistas de una eficiencia especial para la vida.

BIBLIOGRAFÍA

1. Grenet Cordovés E, Martínez Perigot B. Relajación. Ciudad de La Habana: Academia; 1988. p.29,61-62.
2. Tierno Jiménez B. Abiertos a la esperanza. España: Temas de Hoy, S.A ; 1998. p.78.
3. Auriol B. introducción a los métodos de relajación. Mandala: Ediciones S.A; 1992. p.34-37
4. Barriento G, Castro H. Tendencias actuales en Psiquiatría. Experiencia Cubana. Ciudad de La Habana: Científico Técnica; 1989.
5. Schaarschmidt U, De Prado R. psicología del trabajo. Ciudad de La Habana: Facultad de Psicología; 1980.p.158-161
6. Castro I, Barrientos G, Bustamante JA, Pérez Villar F, Arés Feijó O, Rodríguez Mesa R, et al. Psicoterapia. Ciudad de La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 1988.
7. Porro de Villavicencio F. Psicología médica I. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación; 1987.
8. Porro de Villavicencio F. Psicología médica II. Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación; 1987.
9. González Menéndez R. Clínica psiquiátrica actual. Ciudad de La Habana: Científico Técnica; 1998.p.27-28.
10. Bennis W, Nanus B. Líderes:el arte de mandar. México: Fotoedisa S.A; 1986.p.60-63.
11. Shye D. Autocuidados en salud mental. Whashington, D.C:OPS/OMS; 1998. p.5,19-20.
12. García Higuera JA. Psicología clínica. Madrid: Centro de Psicología Clínica;1999.
13. Epstein G. Visualización curativa. España: Robinbook S.L; 1991. p.11-15- 36-45-47.
14. Wallace RK . The physhology medication. Washington: Scientific American; 1972.p.84-90 226.
15. Allison J. Respiratory changes during the practice of the tecnique of transcendental meditation tecnique. Lancet .1970; 7651:833.
16. Farron J. Breath suspension during the transcendental meditation tecnique. Psychoson Med.1983; 44(2):133-153.
17. Routt T. Low normal heart and respiration rates in practitioners of transcendental meditation. Collected Papers. 1975;28(1):23-5.
18. Auriol B. yoga y psicoterapia. Mandala: Ediciones S.A.;1982.p.10-13.
19. Auriol B. la yogathérapie de groupe. Phychoterapie and Psychosomatic.1972; 20:162-168.
20. Shultz JH. El entrenamiento autógeno. 3^{era} ed. Ciudad de La Habana: Científico Técnica ; 1969. p.7-42
21. Bykov K. La corteza cerebral y los órganos internos. Montivideo :Cortazo; 1955.
22. Barderman R. Traditional medicine and health care coverage. Washington:OPS; 1983.p.138-146
23. González Rey F, Valdés Casal J C. Psicología humanista actualidad y desarrollo. Ciudad de La Habana: Ciencias Sociales; 1994.
24. Durand de Bousingen R. Tono muscular . Relajacion en general. Revista Stadium. 1973 ; (39):7.
25. Álvarez González MA. Estrés: Un enfoque integral. Ciudad de La Habana: Científico Técnica; 2000. p.13

- 26.Álvarez González MA. Estrés: Un enfoque psiconeuroendocrinológico. Ciudad de La Habana: Científico Técnica; 1989. p.9
- 27.Jordán Maspón A, Martín MC, Gil Toledo L. Psicología. Folleto complementario: estrés, psicoterapia y entrevista.Ciudad de La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 1994. p.1-69
- 28.García Viniegas CR. Estrés. ¿Cómo enfrentarlo?.Ciudad de La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 1993. p.9-38.
- 29.López Fernández R. La relajación como una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizadas en la práctica clínica actual. Revista Cub Med Gen Integ. 1996; 12 (4): 370-4.
- 30.Orlandini A. Psicología del estrés. Santiago de Cuba:Oriente;1994.
- 31.Luria AR. El cerebro en acción.Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación; 1978.
- 32.Morris CH. Psicología: un nuevo enfoque. México,DF: Programas Educativos ;1992.