



2002, 8(1), 59-71

RELAJACION Y EMOCIONES POSITIVAS

Alberto Amutio Kareaga

Universidad del País Vasco

Resumen: El objetivo de este artículo es presentar una nuevo sistema de relajación que va más allá del modelo fisiológico que predomina en la actualidad. Este sistema es el resultado de sucesivos estudios que hemos realizado en la Roosevelt University de Chicago bajo la dirección del Dr. Jonathan C. Smith. Al igual que el estrés, la relajación es un fenómeno multidimensional en donde intervienen factores fisiológicos, emocionales y cognitivos. Además, existen efectos diferenciales entre las distintas técnicas de relajación en dichas dimensiones o factores. Por último, se discuten algunas de las implicaciones terapéuticas derivadas de este sistema.

Palabras Clave: Estrategias de Afrontamiento. Ansiedad (Estado/Rasgo), Trastornos Alimentarios

Abstract: The main aim of this article is to present a new relaxation system that goes beyond the physiological model of relaxation that prevails nowadays. This system is the result of different studies that we have conducted at the *Roosevelt University* in Chicago under the direction of Jonathan C. Smith. As with stress, relaxation results to be a multidimensional phenomenon composed of physiological, emotional and cognitive dimensions or factors. Besides, there are differential effects among different relaxation techniques in these factors. Finally, some of the implications for therapy are discussed.

Key words: Coping, Anxiety (state-trait), Eating disorders

Title: *Relaxation and positive emotions*

Introducción

A lo largo de los últimos 20 años han quedado demostrados los efectos positivos de la relajación en el tratamiento de una gran variedad de trastornos físicos y psicológicos relacionados con el estrés (Cautela y Groden, 1985; Fried, 1993; Davis, McKay y Eshelman, 2001). Pero, además, las técnicas de relajación se utilizan para potenciar la creatividad, desarrollar habilidades atencionales, mejorar el rendimiento, e incluso, como técnica de crecimiento personal (Vila y Fernández, 1985; Kemmler, 1995, Goleman, 2001).

Existen muchas formas de relajarse (hacer deporte, escuchar música, bailar, etc.). Aparte de estas actividades informales, los profesionales de la salud disponemos de un amplio abanico de técnicas formales (relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, técnicas de respiración, imaginería, e incluso técnicas orientales como los estiramientos de yoga y la meditación).

Sin embargo, y a pesar de la comprobada eficacia de las técnicas de relajación, todavía no están suficientemente precisados los mecanismos por los cuales la relajación produce los efectos anteriormente mencionados. 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*. Esta respuesta se caracteriza

* Dirigir la correspondencia a: Dr. Alberto Mamutio Kareaga, Dpto. de Psicología Social y Metodología de las CC del Comportamiento, Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco, Avda. de Tolosa, 70, San Sebastián
E-mail: pspamkaa@ss.ehu.es
© Copyright 2002: de los Editores de *Ansiedad y Estrés*

por ser 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 obsesivos, etc.), y emocional (ausencia de ansiedad y estrés).

Actualmente, al igual que la antigua concepción reduccionista existente sobre la salud como la simple ausencia de enfermedad, se define la relajación de forma negativa, es decir, como ausencia de tensión o ansiedad. 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.

Una variación de este modelo es la *Hipótesis de la Especificidad Somático-Cognitiva* propuesta por Davidson y Schwartz (1976). Así, las técnicas "cognitivas" como la meditación y la imaginación provocarían mayores reducciones en el nivel de activación cognitiva de los sujetos (obsesiones, preocupaciones, etc.) que las denominadas "somáticas" (relajación muscular progresiva, estiramientos de yoga, respiración ...), mientras que estas últimas producirían una mayor reducción de la activación fisiológica. Sin embargo, las diferentes investigaciones realizadas han obtenido resultados contradictorios, observándose que las denominadas técnicas cognitivas tienen también efectos claramente somáticos, y que, por el contrario, las técnicas somáticas tienen efectos cognitivos (Steptoe y Kearsley, 1990; Lehrer y Woolfolk, 1993; Lehrer *et al.*, 1994.).

Desde la propia investigación y práctica clínicas se constata que el modelo de relajación vigente en la actualidad es incompleto, francamente reduccionista, y que presenta, además, una serie de problemas que se resumen a continuación:

1. 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 (Poppen, 1988; Labrador, 1992; Biondi y Portuesi, 1994; Smith, 1999).

2. Este modelo fisiológico no da respuesta a los siguientes hechos: la existencia de diferencias individuales en cuanto a los efectos de la práctica de las distintas técnicas (Smith, Amutio, Anderson y Aria, 1996; Ritchie, Holmes y Allen, 2001); el hecho de que la combinación de varias técnicas produce, en muchos casos, mayores niveles de relajación que la práctica de una sola técnica (Woolfolk y Lehrer, 1993; Bados y Bach, 1997; Smith, 1999); 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 y el problema de la falta de generalización de la relajación a la vida cotidiana (Delmonte, 1988; Lehrer *et al.*, 1994; Smith, 1999), etc.

3. La relajación puede producir un incremento del nivel de activación fisiológica y cognitiva (Lazarus y Folkman, 1986). 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 que implican un incremento del nivel de activa-

ción, (correr, bailar, etc.). Además, un gran número de las personas que practican relajación 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, mayores de las que predice la teoría de la especificidad, 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; Parisi, 1991; Ferrell, 1994; Smith, Amutio, Anderson y Aria, 1996; Holmes, Ritchie y Allen, 2001).

Así, en la actualidad, nos encontramos ante un modelo médico que impone la primacía de las manifestaciones fisiológicas de la relajación sobre las psicológicas (cognitivas, emocionales). Se parte desde la base de que las manifestaciones fisiológicas son “las más reales”, la definición exacta de lo que es la relajación.

Las consecuencias de este modelo reduccionista pueden constatarse en la terapia. 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). Uno de los problemas actuales radica en la falta de continuidad en la práctica de la relajación por parte de los sujetos que la inician y la alta tasa de abandonos de las técnicas (Delmonte, 1988; Lehrer *et al.*, 1994; Smith, 1992, 1999).

La causa del limitado éxito de las técnicas de relajación puede radicar en la forma en que éstas son enseñadas y aplicadas. Así, en general, 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.

Además, 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 *et al.*, 1994; Smith, 1992, 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.

Variables cognitivas y emocionales de la relajación

Nuestro objetivo principal ha sido el trazar un mapa psicológico de las experiencias asociadas a la relajación y, en concreto, la determinación de las emociones y estructuras cognitivas asociadas a ella. Esta línea de investigación en la que participo está abierta desde hace más de una década por Jonathan C. Smith en la *Roosevelt University* de Chicago. A lo largo de varios estudios (Alexander, 1991; Smith, Amutio, *et al.*, 1996; Amutio, 1997; Holmes, Ritchie y Allen, 2001) hemos examinado las experiencias manifestadas en 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, Anderson y Aria (1996) utilizamos el cuestionario *Revised Relaxation Worlist* (Smith, 1993), que evalúa los efectos subjetivos de la relajación. Este cuestionario consta de 82 ítems o palabras que representan experiencias somáticas, afectivas y cognitivas asociadas a la relajación y fue desarrollado a través de una serie de análisis factoriales

sobre una lista inicial de 230 palabras asociadas a la relajación (Alexander, 1991).

El RRW pide a los sujetos que puntúen los 82 ítems en una escala de 5 puntos de acuerdo al grado en que describen "*Cómo te has sentido cuando practicabas la técnica de relajación que has señalado en la pregunta anterior*". Los sujetos que respondieron al cuestionario (N= 940; Media edad = 35.19, DT = 12.42) habían practi-

cado 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", "satisfecho de uno mismo", "consciente", "energetizado", "distante y lejano", "libre", etc. Se realizó un análisis factorial de las respuestas obtenidas en este cuestionario, y cuyos resultados se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1. Pesos factoriales de los ítems en los factores de relajación (Smith, Amutio, Anderson y Aria, 1996).

Factor 1.	GOZO (0.266, 24.443, 16.596) ^a , Gozoso (0.745), Glorioso (0.730), Feliz (0.725), Divertido (0.710), Encantado (0.683), Amoroso (0.655), Agradecido (0.614), Fascinado (0.604), Espontáneo (0.594), Optimista (0.540), Creativo (0.540)
Factor 2.	DISTANCIAMIENTO (0.708, 5.519, 5.270), Distante (0.739), Diluyéndome (0.577), Desapegado (0.559), Somnoliento (0.490), Olvidando (0.459), Indiferente (0.446), Pasivo (0.416)
Factor 3.	CALMA (0.692, 3.467, 7.790) Relajado (0.749), Descansado (0.693), Calmado (0.690), A gusto (0.602), En paz (0.597), Renovado (0.592), Fresco (0.586), Despreocupado (0.414).
Factor 4.	CONSCIENCIA-FORTALEZA (0.413, 2.049, 5.614) Despierto (0.640), Consciente (0.630), Concentrado (0.596), Claro (0.579), Energizado (0.528), Seguro (0.460), Fortalecido (0.444), Dormido (-0.387).
Factor 5.	DEVOCION-ESPIRITUALIDAD (0.462, 1.500, 4.256), Devoto (0.652), Espiritual (0.602), Reverente (0.504), Desinteresado (0.372).
Factor 6.	ACEPTACION (0.440, 1.207, 1.996), Aceptado (0.685) y Aceptante (0.665).
Factor 7.	FLACCIDEZ (0.522, 1.028, 2.817), Líquido (0.622), Holgado (0.547), Flácido (0.537), Ligero (0.399), Hormigueo (0.369).
Factor 8.	SIN PROBLEMAS (0.518, 0.935, 1.972), Sin miedo (0.594), Sin problemas (0.503).
Factor 9.	SILENCIO (0.621, 0.742, 1.949), Silencioso (0.595), Simple (0.575), Sin habla (0.365).
Factor 10.	MISTERIO (0.539, 0.689, 1.715), Místico (0.699), Misterioso (0.599).

Nota: Análisis factorial de las 82 palabras del RRW. Se utilizó el procedimiento por defecto especificado en el software estadístico de SYSTAT para Macintosh, versión 5.2 (Wilkinson, Hill & Vang, 1992). Un análisis inicial de los componentes principales reveló 14 factores ortogonales. Establecimos un peso factorial mínimo para cada ítem o palabra de 0.365 en cada factor. Solamente 10 factores contenían ítems que cumplieren este peso factorial mínimo. N= 940. La matriz de correlaciones y el análisis de los componentes principales figuran en Amutio (1997).

^a Estimaciones finales de comunalidad, autovalores, y porcentaje de la varianza total explicada para cada factor.

Holmes, Ritchie y Allen (2001) replicaron el estudio anterior utilizando una nueva versión reducida del RRW que constaba de 25 ítems. Realizaron dos análisis factoriales diferentes 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 resultados se presentan en la Tabla 2.

Tabla 2. Pesos factoriales de los ítems en los factores de relajación (Holmes, Ritchie y Allen, 2001).

N= 306. Análisis factorial de ítems ordenados al azar.

Factor 1. ESPIRITUALIDAD (6.59, 26.41)^b, Amoroso (0.71), Espiritual (0.70), Agradecido (0.69), A Salvo (0.57), Belleza (0.57), Comprensión profunda (0.54), Optimismo (0.49).

Factor 2. CALMA (1.74, 33.41), Calmado (0.79), Renovado (0.72), En Armonía (0.60), Respiración Relajada (0.57).

Factor 3. CONSCIENCIA (1.90, 41.05), Consciente (0.69), Creativo (0.66), Concentrado (0.63), Energizado (0.47).

Factor 4. DISTANCIAMIENTO (1.39, 45.51), Indiferencia (0.69), Olvido (0.63), Distante (0.60), Sin habla (0.55), Misterio (0.54).

Factor 5. ADORMECIMIENTO (1.40; 50.14), Adormecido (0.80), Flácido (0.67), Pérdida de sensaciones (0.43).

Factor 6. GOZO (1.06, 54.41), Diversión (0.81), Gozo (0.55).

N= 436. Análisis factorial de ítems agrupados conceptualmente.

Factor 1. ESPIRITUALIDAD (8.97, 35.90), Espiritual (0.79); Comprensión profunda (0.77); Misterio (0.70); Amoroso (0.69); Agradecido (0.69); Sin habla (0.56).

Factor 2. GOZO (3.54, 50.14), Diversión (0.85), Gozo (0.79), Belleza (0.74), Armonía (0.67), Creativo (0.58), Optimismo (0.56).

Factor 3. DISTANCIAMIENTO (1.89; 57.78), Olvido (0.77), Distante (0.77), Pérdida de sensaciones (0.75), Flácido (0.75), Indiferencia (0.72), Adormecido (0.56).

Factor 4. CONSCIENCIA (1.35, 63.20), Consciente (0.83), Concentrado (0.76), Energizado (0.74), Renovado (0.57)

Factor 5. CALMA (1.16, 67.83), Calmado (0.77), Respiración relajada (0.74), Seguro (0.69)

^b Autovalores y porcentaje acumulativo de varianza de cada uno de los factores.

A partir de esta estructura factorial, Smith (1999) identificó 9 estados emocionales asociados a la relajación (*Estados-R*):

1. Adormecimiento (ítems: "somnoliento", "adormilado"....).
2. Desconexión (ítems: "distante", "lejano", "indiferente", "desapegado").
3. Silencio Mental (ítems: la mente "inmóvil", "en silencio", "libre de pensamientos").
4. Relajación Física (ítems: el cuerpo "flácido", "cálido", "pesado").
5. Relajación Mental (ítems: "a gusto", "en paz").
6. Fortaleza y Conciencia (ítems: "energizado", "fortalecido", "con confianza", "concentrado", "claro", "consciente").
7. Gozo (ítems: "feliz", "gozoso").
8. Amor y Agradecimiento (ítems: "amoroso", "agradecido").
9. Devoción-Espiritualidad (ítems: "espiritual", reverente "devoto").

Los estados-R son estados psicológicos, afectivos, asociados a la relajación a través de la práctica de las distintas técnicas, desde las más simples, como la relajación progresiva o el masaje, hasta la meditación, que es la más compleja. 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, et al., 1996; Amutio, 1997, 1998). Además, son 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 (Técnicas de relajación- Estado(s)-r-Beneficio terapéutico). Así, si una técnica de relajación no provoca un Estado-R, ésta no será efectiva. Incluso las actividades de relajación más usuales, tales como dar un paseo o escuchar música, pueden tener efectos extraor-

dinarios si son capaces de evocar los estados de relajación.

Otra variable mediadora básica de este sistema son las estructuras cognitivas que pueden interferir o, por el contrario, conducir a la experiencia de los Estados-R. Así, uno de los objetivos y tareas fundamentales del entrenamiento en relajación va a ser el de identificar y reestructurar las creencias del sujeto que pueden ser incompatibles con la relajación (ej., "No tengo tiempo para relajarme", "Tengo miedo de perder el control", "La relajación es lo mismo que echarse una siesta", etc.) y, al mismo tiempo, potenciar las creencias conducentes a una relajación más profunda y generalizada, *Creencias-R*; (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".....).

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* con un mayor nivel de abstracción y diferenciación, y con 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, et al., 2001). Por ejemplo, a un sujeto que durante la práctica de la relajación experimenta los Estados-R de Relajación Mental y Silencio Mental puede resultarle más fácil aceptar una determinada situación de su vida que le angustia y desarrollar una filosofía (*Creencia-R*) de aceptación. 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 describieran 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 con una rotación ortogonal y una muestra total de 1.663 sujetos (Mui, 2001). Los resultados de los análisis se presentan en la Tabla 3.

Tabla 3. Estructura Factorial de las Creencias Asociadas a la Relajación (Creencias-R)

Muestra 1. N= 496. Se presentan los factores y los ítems de mayor peso factorial.

Factor 1. Salud Psicológica (11.81, 32.81)^c, Resulta importante darse cuenta de los errores y estar dispuesto a cambiar (0.63); Creo en la necesidad de ser directo y claro en todo lo que digo, pienso y hago (0.59); Creo en la necesidad de ser honesto y abierto con respecto a mis sentimientos (0.58); Resulta importante mostrar amor y respeto hacia todo el mundo (0.53); Resulta importante ver las cosas tal y como son (0.49).

Factor 2. Perspectiva profunda (2.40, 39.48), Existen otras cosas en la vida que mis preocupaciones y asuntos personales (0.57); La vida tiene otro sentido que va más allá de mis deseos personales (0.55); Creo en la existencia de una realidad mayor que va más allá de mi capacidad de comprensión (0.52).

Factor 3. Dios (1.74, 44.33), Me pongo en las manos de Dios (0.88); Dios me guía, me ama, y me conforta (0.85); La oración, la devoción, y el dar gracias son aspectos importantes de la vida (0.77).

Factor 4. Tomarse las cosas con Calma (1.56, 48.67), Algunas veces resulta importante tomarse las cosas con calma (0.58); Es importante saber cuando hay que dejar de intentar algo, soltarlo, y relajarse (0.56); A veces resulta necesario tomarse un tiempo para relajarse (0.49).

Factor 5. Optimismo (1.20, 52.01), Soy capaz de manejar de forma efectiva mis problemas cotidianos (0.62); Creo en la importancia de ser optimista (0.47); Creo en disfrutar plenamente cada momento (0.39).

Factor 6. Aceptación (1.13, 52.15), Resulta innecesario intentar cambiar cosas que no podemos cambiar (0.51); Puedo aceptar las cosas como son (0.49).

Factor 7. Sabiduría Interna (1.03, 58.01), Confío en la sabiduría del cuerpo y en su capacidad de curarse (0.56); Existen fuentes de fuerza y curación dentro de mí (0.57).

Muestra 2. N= 1167.

^c Autovalores y porcentaje acumulativo de varianza de cada uno de los factores.

- Factor1. Perspectiva profunda. (8.31, 23.09), 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).
- Factor2. 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).
- Factor4. 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).

Nota: Adaptado con permiso de J.C. Smith, *Advances in ABC Relaxation*. Springer Publishing Company, Inc. NY 10012-3955.

Ambos análisis factoriales han permitido a Smith (2001) identificar las siguientes *Creencias-R*, cuyo contenido se detalla en la tabla 3: Optimismo, Aceptación, Honestidad, Tomarse las cosas con Calma, Amor,

Sabiduría interna, Dios, y Profundidad. Estas *Creencias-R* constituyen estructuras cognitivas que tienen un gran potencial para modificar las alteraciones cognitivas asociadas a la ansiedad y depresión. Ade-

más, pueden transformar un ejercicio de relajación aburrido y mecánico en una actividad profundamente recompensante y mantener la práctica continuada.

Smith (1999) ha denominado a su teoría de la relajación como "Attentional Behavioral Cognitive". Este sistema define la relajación como un acto de concentración o enfoque simple, pasivo e ininterrumpido. Así, la clave para que se produzca la relajación (y en consecuencia, la experiencia de los Estados-R) es mantener la atención, mientras el sujeto disminuye la conducta externa y la actividad cognitiva o encubierta. 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.

Efectos diferenciales e implicaciones terapéuticas

La inmensa mayoría de los más de 2.000 estudios realizados en relajación han comparado las diferentes técnicas en referencia a una misma variable (la reducción de la activación fisiológica y/o cognitiva). Como resultado de esta limitada conceptualización, no se han encontrado diferencias entre las técnicas. Sin embargo, y de acuerdo a los resultados 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), imaginería (N=70), meditación (N=74), y varias combinaciones de estas técnicas (N=197), las técnicas de relajación tienen efectos diferentes entre sí en cuanto a los Estados-R que elicitan (Smith, Amutio, y cols., 1996). Los análisis de varianzas y comparaciones de medias se presentan en la Tabla 4.

Por su parte, Ritchie, Holmes y Allen (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; $p \leq .0005$). Estos autores realizaron 10 análisis de varianza diferentes, uno para cada Estado-R, encontrándose diferencias significativas ($p \leq .05$) entre las distintas actividades y técnicas de relajación.

Los resultados de estos estudios reflejan que las técnicas de relajación pueden diferenciarse de acuerdo a dos niveles generales: nivel de concreción-abstracción y nivel de energía afectiva. En primer lugar, los ejercicios físicos, como la relajación muscular progresiva son concretos en sí mismos y conducen a Estados-R concretos y de baja activación energética: Adormecimiento, Desconexión, y Relajación Física. Este resultado viene a confirmar el hecho de que esta técnica resulte ser muy apropiada para tratar los síntomas relacionados con la tensión y el estrés físicos (insomnio, dolores diversos, tensión muscular etc.). Sin embargo, y teniendo en cuenta que la relajación muscular progresiva no conduce a la experiencia de Estados-R especialmente reforzantes (Gozo, Fortaleza y Conciencia, etc.), las personas que la practiquen tendrán que estar altamente motivadas, o bien la técnica deberá presentarse acompañada de estímulos y refuerzos externos a fin de mantener su práctica continuada.

Por su parte, los estiramientos de yoga y la respiración tienen un componente estimulante (estimulación de músculos y articulaciones, incremento del contenido de oxígeno en sangre, etc.) y conducen a Estados-R de alta energía afectiva (Fortaleza y Conciencia), elicitando, además, gran

cantidad de reforzadores internos en forma de emociones positivas (optimismo, energía, gozo, paz, etc.). Desde el punto de vista terapéutico, estas técnicas pueden tener un impacto muy positivo en el tratamiento de las emociones negativas (depresión, inseguridad personal, baja auto-estima etc.).

Así mismo, pueden ser apropiadas para mejorar el rendimiento laboral, escolar, deportivo, etc. Este hallazgo está en consonancia con los resultados de otras investigaciones (Woolfolk y Lehrer, 1993; Lehrer *et al.*, 1994; Davis, McKay y Eshelman, 2001).

Tabla 4. ANOVAS y Comparaciones de Medias entre las Técnicas de Relajación para cada Factor o Estado-R.

Gozo. $F(10.652)=4.90$. $p < .0001$. RMP < Estiramientos de yoga****. Imaginería **. Meditación****. Estiramientos yoga + Respiración **. Estiramientos yoga+ Meditación*. Respiración + Imaginería*. Respiración + Meditación*. Estiramientos yoga +Respiración+ Meditación****

Distanciamiento (Estado-R Desconexión). $F(10.652) = 8.07$. $p < .0001$. RMP > Estiramientos yoga + Meditación****. Estiramientos yoga****. Estiramientos yoga +Respiración+ Meditación****. Estiramientos yoga + Respiración ****. Meditación****. Respiración + Meditación ****. Respiración + Imaginería****. Respiración****. Imaginería > Estiramientos yoga**. Masaje > Estiramientos yoga **

Calma (Estado-R de Relajación Mental). $F(10.652) = 1.93$. $p = .04$. Masaje > Meditación*

Consciencia-Fortaleza. $F(10.652) = 18.41$. $p < .0001$. Estiramientos yoga + Meditación > RMP****. Masaje****. Imaginería**. Estiramientos yoga > RMP****. Masaje****. Imaginería****. Meditación*. Respiración*. Estiramientos yoga + Respiración > RMP****. Masaje****. Imaginería****. Respiración+Meditación > RMP****. Masaje****. Imaginería**. Estiramientos Yoga + Respiración + Meditación > RMP****. Masaje****. Imaginería*. Respiración + Imaginería > RMP****. Masaje****. Respiración > RMP****. Masaje****. Imaginería > RMP*. Meditación > Masaje****. RMP****

Devoción-Espiritualidad. $F(10.652) = 9.28$. $p < .0001$. Meditación > RMP****. Masaje****. Respiración****. Imaginería**. Imaginería + Respiración*. Estiramientos yoga**. Estiramientos yoga + Respiración + Meditación > RMP****. Masaje**. Respiración*. Estiramientos yoga + Meditación > RMP**. Respiración+ Meditación > RMP****. Estiramientos yoga + Respiración > RMP***. Respiración + Imaginería > RMP*. Estiramientos yoga > RMP****. Imaginería > RMP*

Flaccidez (Estado-R de Relajación Física). $F(10.652) = 4.47$. $p < .0001$. RMP > Meditación****. Respiración**. Masaje > Meditación****. Respiración*. Estiramientos yoga > Meditación**

Nota 1: Adaptado de Smith, Amutio, Anderson y Aria, (1996). Solamente se incluyen las comparaciones más significativas. (* $P \leq .05$; ** $P \leq .01$; *** $P \leq .001$; **** $P \leq .0001$).

Nota 2: RMP = Relajación Muscular Progresiva.

Nota 3: Las características de la muestra, y las medias y desviaciones típicas de cada técnica de relajación en cada factor se describen en Amutio (1997, 1998).

Por último, la meditación, y algunas formas de imaginería, están menos atadas a un estímulo-objeto específico y predefinido, y conducen a experiencias más abstractas, las cuales pueden variar en cuanto a su inten-

intensidad afectiva. En concreto, la práctica de la meditación produce la experiencia de estados de Fortaleza y Consciencia, y Devoción-Espiritualidad (Smith, Amutio, Anderson y Aria, 1996; Ritchie, Holmes y

Allen, 2001). Estos datos sugieren que las técnicas de meditación son apropiadas para el crecimiento personal. Además, la meditación tiende a estar asociada al Estado-R de Silencio Mental y a un decremento de las preocupaciones (Gillani y Smith, *en prensa*). Este es uno de los efectos terapéuticos de la práctica de la meditación más frecuentemente mencionado por los diferentes autores (Carrington, 1993; Shapiro, Schwartz y Bonner, 1999; Davis, McKay y Eshelman, 2001) y que merece futuras investigaciones a fin de determinar la efectividad de la práctica de la meditación y, en concreto a través de la experiencia del estado de Silencio Mental, en el tratamiento de la ansiedad asociada a un exceso de actividad cognitiva.

Conclusiones

Cabe resaltar el hecho de que todas las técnicas estudiadas producen un efecto de relajación generalizado y una reducción de los niveles de estrés. Esto es consistente con el modelo de la respuesta de relajación de Benson (1975). Sin embargo, los resultados obtenidos demuestran que las distintas técnicas de relajación producen, además, diferentes estados subjetivos (Estados-R). Estos efectos diferenciales van más allá de la mera reducción de la activación somática y/o cognitiva. Así, presentar variaciones de la misma técnica a todos los sujetos supone privar a éstos de la amplia gama de beneficios potenciales que la relajación ofrece. En consecuencia, destacamos

la necesidad de diseñar guiones de entrenamiento en relajación altamente individualizados atendiendo a determinadas variables personales (Weinstein y Smith, 1992; Leslie y Clavin, 2001) y objetivos terapéuticos (Smith, 1999; Gonzales, 2001).

La relajación no constituye una cura en sí misma, pero puede contribuir de manera significativa en lo que se refiere a la prevención y a la recuperación de muchos trastornos o enfermedades mediante la experiencia de los estados psicológicos positivos y adaptativos relacionados con ella. En esta línea, los resultados de las investigaciones que se están realizando están poniendo de relieve los beneficios terapéuticos que la experiencia de estados afectivos positivos (optimismo, esperanza, felicidad, gozo, etc.) tiene sobre la salud física, mental y en el equilibrio emocional de las personas (Seligman y Csikszentmihali, 2000).

La Teoría ABC de la Relajación considera el papel mediador de las emociones (Estados-R) y las cogniciones (Creencias-R) que interactúan para producir la amplia gama de efectos positivos asociados a la relajación, en contraposición a una concepción fisiológica reduccionista que concibe la relajación en términos de Estímulo-Respuesta (E-R), abriendo el camino a futuras investigaciones sobre la eficacia y aplicación diferencial de las distintas técnicas a diversos objetivos terapéuticos. La reducción de los síntomas de estrés no es la única meta de la relajación, sino más bien la puerta de entrada a la experiencia de estados psicológicos adaptativos y beneficiosos para la salud.

Referencias

- Alexander, L. (1991). *A Factor Analysis of 230 Relaxation Words*. Tesina. Chicago, IL: Roosevelt University Stress Institute.
- Amutio, A. (1997). *Estructura Factorial de las Experiencias Asociadas a la Relajación: Comparación de Once Tratamientos en los Factores Identificados*. Tesis Doctoral, Bilbao: Departamento de Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- Amutio, A. (1998). *Nuevas perspectivas sobre la Relajación*.

- Biblioteca de Psicología. Bilbao: Desclée De Brouwer, S.A.
- Amutio, A., y Smith, J.C (2001). El proceso de la relajación: Mecanismos implicados. *Análisis y Modificación de Conducta*, 27, 111, 5-27.
- Austin, J.H. (1998). *Zen and the Brain*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Bados, A., y Bach, L. (1997). Intervención psicológica con un paciente con trastorno de ansiedad generalizada. *Análisis y Modificación de Conducta* 23, 87, 85-107.
- Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. New York: Morrow.
- Biondi, M., y Portuesi, G. (1994). Tension-type headache: Psychosomatic clinical assessment and treatment. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 61, 41-64.
- Carrington, P. (1993). Modern forms of meditation. En P.M. Lehrer y R.L. Woolfolk (Eds.), *Principles and Practice of Stress Management*. New York: The Guilford Press.
- Cautela, J.R., y Groden, J. (1985). *Técnicas de Relajación (Manual práctico para adultos, niños y educación especial)*. Barcelona: Martínez Roca.
- Davidson, R.J., y Schwartz, G.E. (1976). The Psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. In Mostofsky, D.I. (Ed.), *Behavior Control and Modification of Physiological Activity*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Davis, M., McKay, M., y Eshelman, E.R. (2001). *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.,
- Delmonte, M.M. (1988). Personality correlates of meditation practice frequency and dropout in an outpatient population. *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 6, 593-597.
- Echeburúa, E. (1993). *Ansiedad Crónica: Evaluación y tratamiento*. Madrid: Eudema.
- Ferrell, K. (1994). *The Factor Structure of Relaxation Experiences*. Tesis Doctoral. Chicago, IL: Roosevelt University
- Fried, R. ((1993). The role of respiration in stress and stress control: toward a theory of stress as a hypoxic phenomenon. En P.M. Lehrer y R.L. Woolfolk (Eds.), *Principles and Practice of Stress Management*, (2ª Ed.). New York: The Guilford Press.
- Gillani, N.B., y Smith, J.C. (en prensa). Zen and ABC Relaxation Theory: An Exploration of Relaxation States, Beliefs, Dispositions and Motivations. *Journal of Clinical Psychology*.
- Ghoncheh, S., Sparks, P.E., y Wasik, M.A. (2001). The relationship between relaxation beliefs and global philosophies, and relaxation dispositions, motivations, and states. En J.C. Smith (Ed.), *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company.
- Goleman (2001). *Inteligencia Emocional*. (47ª Ed.). Barcelona: Kairós.
- Gonzales, R.(2001). ABC Relaxation Training as a Treatment for Depression for Puerto Rican Elderly. En J.C. Smith (Ed.), *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company.
- Heide, F.J., y Borkovec, T.D. (1984). Relaxation-induced anxiety: mechanisms and Theoretical implications. *Behavior Research and Therapy*, 22, 1, 1- 12.
- Holmes III, R.C., Ritchie, T., y Allen, D. (2001). The Factor Structure of Relaxation-Related Experiences, Stress, and the Effects of Grouped versus Random Presentation of Questionnaire Items. En J.C. Smith (Ed.), *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company.
- Kemmler, R.(1995). *Relajación para Niños y Adolescentes (Entrenamiento Autógeno)*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Labrador, F.J. (1992). *El estrés: Nuevas técnicas para su control*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.
- Lazarus, R.S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Lehrer, P.M., y Woolfolk, R.L. (1993). *Principles and Practices of Stress Management*. (2ª Ed.). New York: The Guilford Press.
- Lehrer, P.M., Carr, R., Sargunraj, D., y Woolfolk, R.L. (1994). Stress Management Techniques: Are They All Equivalent, or Do They Have Specifics Effects?. *Biofeedback and Self-Regulation*, 19, nº4, 353-401.
- Leslie, K.A., y Clavin, S.L. (2001). The Sixteen Personality Factor Questionnaire and Recalled Relaxation States in One's Preferred Relaxation Activity. En J.C. Smith (Ed.), *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company.
- Mui, P. (2001). The factor structure of relaxation beliefs. En J.C. Smith (Ed.), *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company.
- Parisi, M (1991). *A Comparative Study of the Subjective Effects of Five Different Approaches to Relaxation*. (Tesina). Chicago, IL: Roosevelt University Stress Institute.
- Pekala, R.J., y Forbes, E.J. (1990). Subjective effects of several stress management strategies with reference to attention. *Behavioral Medicine*, 16(1), 39-43.

- Poppen, R. (1988). *Behavioral Relaxation Training and Assessment*. Great Britain: Pergamon Books.
- Ritchie, T., Holmes, R.C., y Allen, D. (2001). Preferred relaxation activities and recalled relaxation states. En J.C. Smith (Ed.), *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company.
- Seligman, M.E.P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shapiro, S., Schwartz, G., y Bonner, G. (1999). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599.
- Smith, J.C. (1992). Entrenamiento Cognitivo-Conductual para la Relajación: un nuevo sistema de estrategias para el tratamiento y la evaluación. Editorial Desclee De Brouwer, S.A., Bilbao.
- Smith, J.C. (1993). *Creative Stress Management: The 1-2-3-COPE System*. Prentice Hall: New Jersey.
- Smith, J.C., Amutio, A., Anderson, J.P., y Aria, L.A. (1996). Relaxation: Mapping an Uncharted World. *Biofeedback and Self-Regulation*, 21, 1, 63-90.
- Smith, J.C. (1999). *ABC Relaxation Theory. An Evidence-Based Approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Smith, J.C. (2001). *Advances in ABC Relaxation: Applications and Inventories*. New York: Springer Publishing Company.
- Stephens, A. y Kearsley, N. (1990). Cognitive and somatic anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 28, 1, 75-81.
- Vila, J., y Fernández, M.C. (1985). Prefacio en J.R. y J. Groden. *Técnicas de Relajación (Manual práctico para adultos, niños y educación especial)*. Martínez Roca: Barcelona.
- Weinstein, M. y Smith, J.C. (1992). Isometric Squeeze Relaxation (progresive relaxation) Vs Meditation: Absorption and focusing as predictors of state effects. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 1263-1271.
- Wilkinson, L., Hill, M., y Vang, E. (1992). *SYSTAT for the Macintosh, Version 5.2*. Evanston, IL: SYSTAT.