



## Beneficios de la relajación

Decir en principio que hay muchas técnicas de relajación y que cada una sirve para uno o varios objetivos. Es decir no todas las técnicas producen los mismos efectos.

Es cierto que cualquier técnica de relajación lo que pretende es justamente eso, que el practicante consiga relajarse, pero no es menos cierto que la relajación se puede conseguir por distintas vías...

A veces una persona necesita relajarse físicamente, ya que nota que su cuerpo está tenso, otras lo que necesita es relajarse mentalmente, porque nota que está acelerado, otras necesita buscar la desconexión porque se siente agobiado y con la mente poco clara, otras necesita potenciar su creatividad, otras su claridad mental, etc.

Es decir no todos ni en todo momento necesitamos lo mismo, lo que sí necesitamos es relajarnos pero con distintos fines.

Pues bien, está demostrado que no todas las técnicas producen el mismo efecto, y ni siquiera una misma técnica es válida para todas las personas

Pero esta elección quien mejor la puede hacer es el profesor después de escuchar al alumno, pero también hay que tener en consideración que para notar que un método es efectivo hay dos cosas imprescindibles:

Aprender las distintas técnicas con un instructor y lo que viene a continuación es lo más importante:

### **Auto disciplina para práctica diaria de relajación**

Y dando por supuesto estos dos fundamentos básicos se llevan a cabo, que podemos esperar de la práctica constante y continuada de la relajación:



En cuanto a los procesos de la relajación, el punto de vista más aceptado en la actualidad es que las técnicas de relajación funcionan mediante la producción de lo que Benson (1975) denominó

***Respuesta de Relajación:** un conjunto de reacciones fisiológicas automáticas que son completamente opuestas a las originadas en la respuesta de estrés (disminución de la tasa cardíaca y respiratoria, reducción de la presión arterial, disminución de la tensión muscular, etc.). A su vez, esta disminución de la activación fisiológica conduce a un estado de menor activación cognitiva (disminución de los pensamientos ansiógenos) y emocional (ausencia de síntomas de estrés).*

(\*) Smith (1999) identificó 10 estados psicológicos básicos asociados a la relajación (Estados-R).

#### Estos pueden clasificarse por niveles:

*Así, los Estados-R correspondientes al primer nivel están asociados a un alivio inmediato de la tensión y el estrés:*

- *Adormecimiento (ítems: “somnoliento”, “adormilado”...).*
- *Desconexión (ítems: “distante”, “lejano”, “indiferente”, “desapegado”).*
- *Relajación Física (ítems: el cuerpo “flácido”, “cálido”, “pesado”).*
- *Relajación Mental (ítems: “a gusto”, “en paz”).*

*Posteriormente, y una vez que el nivel de estrés inicial ha disminuido, el sujeto podrá experimentar otros niveles más profundos de relajación que van más allá del alivio de la tensión y del estrés inmediatos.*

*Estos niveles se relacionan con estados afectivos positivos de apertura, consciencia y energía, los cuales van a constituir una buena base para un afrontamiento y manejo efectivos del estrés que va a ir más allá del alivio inmediato y temporal de éste.*

#### Los Estados-R correspondientes a estos niveles son:

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



- *Gozo (Ítems: “feliz”, “gozoso”)*
- *Silencio Mental (Ítems: la mente “inmóvil”, “en silencio”, “libre de pensamientos”).*
- *Amor y Agradecimiento (Ítems: “amoroso”, “agradecido”).*
- *Devoción-Espiritualidad (Ítems: “espiritual”, “reverente”, “devoto”).*
- *Energía (Ítems: “energizado”, “fortalecido”, “con confianza”).*

*Los estados-R son estados afectivos positivos derivados de la práctica de las distintas técnicas de relajación, desde las más simples, como la relajación muscular o el entrenamiento autógeno, hasta la meditación, que es la más compleja.*

(\*) [Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación.- A. Amutio Kareaga](#)