



5

Entrenamiento de la relajación progresiva

Aunque se descubrió que el método de Jacobson (capítulo 4) reducía el ritmo cardíaco y la tensión arterial, requería mucho tiempo y era improbable que tuviese mucha aceptación tal como era. Era preciso abreviarlo de alguna manera. El intento más importante en este sentido fue el realizado por Wolpe (1958), que redujo el adiestramiento a seis sesiones y más tarde a una sola. Le siguieron una cantidad innumerable de otras modificaciones, de las cuales la de Bernstein & Borkovec (1973) es una de las mejor conocidas.

Denominado «adiestramiento de la relajación progresiva» (ARP) por sus autores, el sistema se define como aprendizaje de la relajación de grupos musculares específicos, al tiempo que se presta atención a las sensaciones asociadas con los estados tensos y relajados. Sus objetivos son (Bernstein & Given, 1984):

1. Alcanzar un estado de relajación profunda en períodos cada vez más cortos.
2. Controlar el exceso de tensión en situaciones inductoras de estrés.

El practicante avanza a través del tensado y relajamiento secuencial de 16 grupos musculares. En la fase siguiente, éstos se reducen a siete y, en una fase posterior, a cuatro. Entonces se retira el componente de tensión, en lo que se denomina «relajación mediante el recuerdo», y la Fase Final consiste en un resumen mental en Forma de cuenta desde uno hasta diez. El dominio de la técnica en cada nivel depende de la habilidad alcanzada en la fase anterior. En este capítulo se describe el elemento tensar-aflojar del ARP (página 73). En el capítulo 7 se presenta la relajación mediante el recuerdo (página 100). En capítulos posteriores se describen dos componentes adicionales: la «relajación condicionada» en el capítulo 8 (página 117) y la «relajación diferencial» en el capítulo 12 (página 167).

Tabla 5.1 *Diferencias entre el método de la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento de la relajación progresiva de Borkovec.*

Relajación progresiva	Entrenamiento de la relajación progresiva	
Posición de relajación	Tendido o sentado	Reclinado
Número total de grupos musculares trabajados	48	16
Número de grupos musculares nuevos trabajados	1 ó 2	Todos los grupos
Énfasis de una técnica	Liberación de la tensión de la relajación	«Producción» mediante ciclos de tensión
Valor percibido de la relajación	Alertar al individuo de la sensación de tensión	Profundizar en cada componente de relajación facilitando un «empuje» inicial; una contracción fuerte lleva a una relajación profunda
Parte jugada por la sugestión	Ninguna: la técnica es puramente muscular	La sugestión indirecta se usa para aumentar el efecto
Uso de cintas grabadas	No se usa	Se desaconseja
Número de sesiones necesarias	50+	Unas 6

Diferencias entre la relajación progresiva y el adiestramiento de la relajación progresiva

Aunque el ARP se basa en los principios de Jacobson de reconocer y eliminar la tensión, hay importantes diferencias entre los dos sistemas (Tabla 5.1).

La fase de contracción

Una de estas diferencias es la importancia dada al componente de tensado en la versión modificada. Bernstein & Boskovec (1973) describen un efecto por el cual la fuerza de la contracción determina la profundidad de la relajación subsecuente, al estilo de un péndulo que, cuando está alto en un lado, oscila retrocediendo hacia el otro lado hasta alcanzar la misma altura. Así, cuanto más fuerte es la contracción inicial, más efectiva es la relajación subsecuente. Jacobson (1938, 1970) no comparte este punto de vista. Contempla la fase de contracción simplemente como un medio de cultivar la sensibilidad del individuo hacia la presencia de la tensión muscular. No lo consideró nunca como un medio de «producir» relajación (Lehrer y colaboradores, 1988).

Jacobson no especifica la fuerza de la contracción, excepto en términos tales como «no tense su brazo hasta el punto de realizar un esfuerzo extremo, sino únicamente con moderación» (Jacobson, 1964); y la orden de «tensar», incluso en su magnitud más grande se interpreta como que implica un nivel confortable, puesto que la finalidad es meramente capacitar al individuo para que pueda identificar la sensación de tensión. Para Jacobson, cuanto menor es el nivel de contracción, más útil resulta. Bernstein & Borkovec, por contra, usan frases tales como «puño apretado» y citan «músculos del cuello temblorosos», que sugieren altos niveles de tensión. Wolpe & Lazarus (1966), asimismo, en su versión, instaban a sus clientes a apretar el puño «más y más fuerte».

Uso de la sugestión

Jacobson (1938), así como Bernstein & Borkovec (1973), analizan la sugestión.

Dirigiéndose a los practicantes que temen ser puestos en un estado de trance, Bernstein & Borkovec precisan cuál es la diferencia entre hipnosis y relajación. En la hipnosis, se hace un uso máximo de la sugestión directa, como, por ejemplo: «Ahora su brazo está completamente flojo.» La sugestión directa, tan crucial en la hipnosis, no es adecuada en la relajación.

Sin embargo, el ARP usa la sugestión indirecta, como por ejemplo: «Observe cómo sus músculos se sienten más y más relajados» y «deje que circule una sensación de relajación a través de sus extremidades», a fin de profundizar la sensación de relajación. Se fomentan también las modulaciones de la voz para reforzar la distinción entre tensión y relajación: tonos secos durante el componente de tensado y tonos tranquilizadores durante el componente de relajación.

Sin embargo, para Jacobson, incluso la sugestión indirecta es inaceptable. Considera a la relajación progresiva exclusivamente como una técnica muscular, el dominio de la cual se ve impedido por cualquier tipo de sugestión.

En relación con esta discusión, existe un trabajo de Paul (1969) que ha demostrado que el entrenamiento de la relajación es más efectivo que la hipnosis para reducir la tensión muscular.

EL PROCEDIMIENTO DEL ARP La primera sesión

En el sistema de Bernstein & Borkovec, el entrenamiento está gobernado por un procedimiento fijo:

1. Se presenta la lógica de la técnica al practicante, y luego se describen y se muestran las instrucciones que implican a 16 grupos musculares. (Ver los comentarios introductorios en la sección siguiente.)

2. Para el procedimiento en sí, el practicante se sienta en un sillón. Si no hay ningún sillón disponible, el practicante puede sentarse en una silla con un respaldo alto y con apoyos para los brazos.

3. El procedimiento se inicia pidiéndole al practicante que concentre su atención en un grupo muscular determinado. (Ver la instrucción 1 en la sección siguiente).

4. Una señal, tal como la palabra «Ahora», indica que hay que tensar el grupo.

5. La contracción se lleva a cabo de una sola vez, no gradualmente.

6. Se mantiene la tensión 5-7 segundos, durante los cuales el instructor le pide al practicante que se concentre en las sensaciones de la contracción muscular.

7. A una señal predeterminada, como puede ser la palabra «aflojar», «relajar» o «abandonar», se relaja el grupo muscular (también de una vez).

8. Cuando el grupo muscular se relaja, al practicante se le pide que perciba las sensaciones que acompañan a la relajación mientras el preparador mantiene una charla que induce indirectamente la relajación.

9. Esto continúa mientras dura, el período de relajación que es de 30-40 segundos.

10. En la primera sesión de adiestramiento se trabajan la totalidad de los 16 grupos musculares.

Comentarios introductorios para los practicantes

El método que van a aprender se denomina «adiestramiento de la relajación progresiva» y consiste en tensar y relajar grupos musculares del cuerpo. La finalidad es producir relajación y ésta llega después de haber liberado la tensión. Una contracción firme puede llevar a una relajación profunda, algo similar a como un péndulo oscila hasta llegar a su punto más alto en ambos lados. Se les pedirá que se concentren en las sensaciones que acompañan a la tensión y a la relajación; sensaciones que hasta ahora, quizás daban ustedes por supuestas. Hay 16 grupos musculares que van a ser tensados y aflojados, y se precisarán de 20 a 30 minutos para completar todo el programa. Primero, les recitaré las instrucciones, mostrándoselas y dándoles la oportunidad de ensayarlas.

El preparador muestra las instrucciones siguientes:

1. Formar un puño con la mano dominante sin que intervenga la parte superior del brazo.
2. Llevar el codo del mismo brazo hacia abajo contra el brazo de la silla (activando los bíceps), manteniendo la mano relajada.
- 3 y 4. El brazo no dominante es ejercitado por separado.
5. Levantar las cejas.
6. Apretar los ojos y fruncir la nariz.
7. Apretar los dientes y llevar hacia atrás las comisuras de los labios.
8. Tirar del mentón hacia abajo y apretar la cabeza hacia atrás contra un soporte, tensando los músculos del cuello.
9. Llevar los hombros hacia atrás.
10. Tensar los músculos abdominales (endureciendo el estómago).
11. Tensar el muslo de la pierna dominante contrayendo los flexores y los extensores de la rodilla simultáneamente.
12. Apuntar con el pie dominante hacia abajo (flexión plantar).
13. Llevar el pie dominante hacia arriba, hacia la cara (dorsiflexión). 14, 15 y 16. La pierna no dominante es ejercitada separadamente.

El preparador prosigue:

Cuando empecemos, primero les describiré cada instrucción, pero por favor no tensen esta parte hasta que les dé la palabra clave «ahora». Del mismo modo, aflojen solamente cuando les dé la palabra clave «relájense». Déjense ir completamente. Ahora, por favor cierren los ojos.

Instrucción uno

La primera instrucción implica a los músculos de la mano y del antebrazo derecho; la mano se cierra convirtiéndose en un puño (Figura 5.1):

Comenzaremos con la mano y el antebrazo derechos. Les voy a pedir que tensen los músculos de la mano y de la parte inferior del brazo derecho, formando un puño apretado con la mano... Ahora... apriete la mano... manténgala apretada... sienta la tensión en los músculos mientras tira con fuerza... y... Relájese... abandónese inmediatamente y mientras los dedos se abren, note las sensaciones que tiene ahora en los músculos de la mano... concéntrese también en las sensaciones que tiene en los músculos del antebrazo, cuando pierden su tensión... sienta la relajación fluyendo hacia el área a medida que los músculos se van quedando más y más profundamente relajados... completamente relajados... note las sensaciones de los músculos ahora, en comparación con las que percibía cuando estaban tensos.



Figura 5.1 *Formar un puño.*

Todas las órdenes se llevan a cabo una segunda vez, después de lo cual hay una extensa fase de relajación que dura un minuto entero. A los practicantes se les puede pedir que levanten el dedo meñique de la mano derecha para indicar que están completamente relajados antes de que se introduzca la siguiente instrucción.

Instrucción dos y subsecuentes

La instrucción dos implica a los músculos de la parte superior del brazo derecho: se presiona el codo doblado contra el brazo de la silla (Figura 5.2).

Dejen que la mano y el antebrazo sigan relajados mientras ustedes trasladan su atención a los músculos de la parte superior del brazo derecho (bíceps). Ahora quiero que presionen su codo hacia abajo contra el brazo de la silla. Háganlo sin implicar a los músculos de la mano y del antebrazo... Ahora... sientan la tensión en la parte superior del brazo mientras presionan con el codo hacia abajo... y... Relájense... déjense ir completamente... centren su atención en los músculos que están relajando... sientan la tensión como se va... disfruten de las agradables sensaciones de los músculos aflojándose... experimenten la sensación de la relajación profunda y de confort... luego observen si sienten la parte superior del brazo tan relajada como su parte inferior... en caso afirmativo, hagan la señal con el dedo meñique.

Las instrucciones anteriores nos proporcionan una idea de la naturaleza del ARP y, en la primera sesión, también se llevan a cabo las restantes 14 instrucciones.



Figura 5.2 *Apretar el codo hacia abajo contra el brazo de la silla*

Final de la sesión

Al final, el preparador concluye.

Voy a finalizar la sesión contando hacia atrás desde cuatro hasta uno... cuatro... comiencen a mover las piernas y los pies... tres... doblen y estiren los brazos y las manos... dos... muevan la cabeza lentamente... y... uno... abran los ojos, notando cuan tranquilos y relajados se sienten... como si se despertaran de un breve sueño.

Práctica

Dos sesiones diarias de práctica de 15-20 minutos cada una son consideradas esenciales, momentos que aprovechará el practicante cuando no se halle bajo presión.

Versiones resumidas

Cuando el practicante ha aprendido el procedimiento anterior, dicho procedimiento puede reagruparse de forma resumida, permitiéndole cubrir el proceso en menor tiempo:

1. Instrucciones combinadas para el brazo derecho.
2. Instrucciones combinadas para el brazo izquierdo.
3. Movimientos de la cara y de la cabeza efectuados al mismo tiempo.
4. Región del cuello y de los hombros en combinación.
5. Instrucciones para el torso llevadas a cabo juntas.
6. Instrucciones combinadas para la pierna derecha.
7. Instrucciones combinadas para la pierna izquierda.

Una nueva abreviación deja reducido el proceso a cuatro instrucciones:

1. Se ejercitan juntos ambos brazos.
2. Instrucciones para la cara y la cabeza ejecutadas juntas.
3. Movimientos del torso y del cuello en combinación.
4. Se tensan ambas piernas juntas. (La gente que encuentra esto difícil debe ejercitar las piernas separadamente.)

Relajación mediante el recuerdo

El ARP continúa con la relajación mediante el recuerdo. Esta se describe en el capítulo 7 (página 100).

EVALUACIÓN DEL ADIESTRAMIENTO DE LA RELAJACIÓN PROGRESIVA

Versiones abreviadas y estandarizadas de la relajación progresiva, tales como las de Bernstein & Borkovec, son defendidas por investigadores y clínicos por un igual, aunque Lehrer (1982), reevaluando el trabajo de Jacobson, afirma que el original completo produce mayores beneficios. Lichstein (1988), revisando estudios que comparan los dos enfoques, halla inconclusivas las pruebas.

El debate sobre la contracción inicial continúa. Tal como se ha mencionado antes, un estudio reciente investigando si la relajación que usa el tensado muscular inicial es más efectiva que no usar ningún tensado muscular, ha hallado que el tensado inicial era perjudicial para la relajación (Lucic cols., 1991), reforzando así el punto de vista de Jacobson.

Sin embargo, debido a sus muchas ventajas, el ARP es ampliamente practicado y el beneficio de su uso es corroborado por una gran riqueza de descubrimientos clínicos.

PELIGROS DEL ADIESTRAMIENTO DE LA RELAJACIÓN PROGRESIVA

En el capítulo 6 se relacionan los peligros de los enfoques musculares (página 81).

OTRAS LECTURAS

Bernstein, D.A., Borkovec, T.D. 1973. *Progressive relaxation training: a manual for the helping professions*. Research Press, Champaign, Illinois.

Bernstein, D.A., Given, B.A. 1984. Progressive relaxation: abbreviated methods. In: Woolfolk R L, Lehrer P M (eds) *Principles and practice of stress management*. Guilford Press, New York.