

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
“MAYRA GUTIERREZ”**

**“LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA PROFESIONALES
QUE INTERVIENEN EN SALUD MENTAL DEL
CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD MENTAL
DEL INSTITUTO GUATEMALTECO DE SEGURIDAD SOCIAL”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

MARÍA CONCEPCIÓN SAMAYOA GONZÁLEZ

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, MAYO DE 2012

**MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**



**DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO**

**LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO**

**JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE EL CONSEJO DIRECTIVO**



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico

CIEPs

Reg. 572-2005

DIR. 1.182-2012

De orden de Impresión Final de Investigación

17 de mayo de 2012

Estudiante

María Concepción Samayoa González

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiante:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL CIENTO SETENTA Y CUATRO GUIÓN DOS MIL DOCE (1,174-2012), que literalmente dice:

"UN MIL CIENTO SETENTA Y CUATRO: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA PROFESIONALES QUE INTERVIENEN EN SALUD MENTAL DEL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD MENTAL DEL INSTITUTO GUATEMALTECO DE SEGURIDAD SOCIAL,"** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

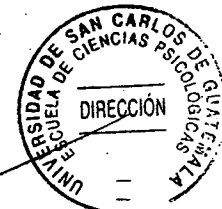
María Concepción Samayoa González

CARNÉ No. 80-14466

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciada Gina Yolanda Galá de Poggio y revisado por Licenciado Marco Antonio García Enríquez. Con base en lo anterior, se AUTORIZA LA IMPRESIÓN del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

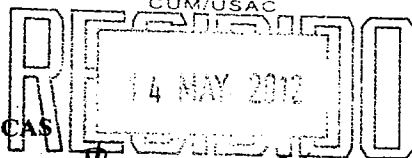
"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO



Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



CIEPs 358-2012
REG: 572-2005
REG: 572-2005

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM -

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

FIRMA: HORA: 13:30 Registro: 572-05

INFORME FINAL

Guatemala, 23 de abril 2012

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enríquez ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

“LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA PROFESIONALES QUE INTERVIENEN EN SALUD MENTAL DEL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD MENTAL DEL INSTITUTO GUATEMALTECO DE SEGURIDAD SOCIAL.”

ESTUDIANTE:
María Concepción Samayoa González

CARNE No.
80-14466

CARRERA: **Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 23 de abril 2012 y se recibieron documentos originales completos el día 23 de abril 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Marco Antonio García Enríquez
COORDINADOR



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Arelis



CIEPs: 359-2012
REG: 572-2005
REG 572-2005

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Guatemala, 23 de abril 2012

**Licenciado Marco Antonio García Enríquez,
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas**

Licenciado García:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**"LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA PROFESIONALES QUE INTERVIENEN
EN SALUD MENTAL DEL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD
MENTAL DEL INSTITUTO GUATEMALTECO DE SEGURIDAD SOCIAL."**

**ESTUDIANTE:
María Concepción Samayoa González**


**CARNE NO.
80-14466**

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 19 de abril 2012 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Marco Antonio García Enríquez
DOCENTE REVISOR



Arelis./archivo

Guatemala, agosto de 2007

Licenciada Mayra Luna de Álvarez
Departamento de Tesis
Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-
“MAYRA GUTIERREZ”

Licenciada de Álvarez:

De manera muy atenta me dirijo a usted para informarle que he asesorado el INFORME FINAL DE LA INVESTIGACIÓN, titulado:

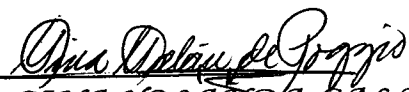
“LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA PROFESIONALES QUE INTERVIENEN EN SALUD MENTAL DEL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD MENTAL DEL INSTITUTO GUATEMALTECO DE SEGURIDAD SOCIAL”

De las estudiantes:

MARÍA CONCEPCIÓN SAMAYOA GONZÁLEZ	-carne-	8014466
ANA CARMEN FIGUEROA LÓPEZ		9114848

Correspondiente a la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA. Después de haber realizado el asesoramiento y efectuado las correcciones necesarias, considero llena con los requerimientos establecidos por el Centro de Investigaciones, doy por APROBADO, y solicito se proceda con los trámites correspondientes para continuar con el proceso de investigación.

Atentamente,


LICENCIADA GINA YOLANDA GALÁN DE POGGIO
ASESORA PSICÓLOGA
COLEGIADO 291
Licda. Gina Galán de Poggio
Col. 291



Instituto Guatemalteco de Seguridad Social
Ciudad de Guatemala, C. A.

Guatemala 20 de julio de 2008

Licenciada
Mayra Luna de Álvarez
Departamento de Tesis
CIEPS
Su Despacho

Licenciada Luna:

Por medio de la presente hago constar que las estudiantes:

MARÍA CONCEPCIÓN SAMAYOA GONZÁLEZ
ANA CARMEN FIGUEROA LÓPEZ

Correspondiente a la Carrera de Licenciatura en Psicología, realizaron la presentación de un "MANUAL DE TECNICAS DE RELAJACION PARA PROFESIONALES EN SALUD MENTAL DEL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD MENTAL DEL INSTITUTO GUATEMALTECO DE SEGURIDAD SOCIAL, del 19 al 26 de marzo del presente año de 10:00 a 12:00 horas en el Centro de Atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social.

Dicha presentación fue dirigida a los profesionales que laboran en esta Unidad Hospitalarias, quedando agradecidos y muy satisfechos por la actividad realizada.

Atentamente,



Dr. Ismael Salazar Gutiérrez
Director
Centro de Atención Integral de Salud Mental
Instituto Guatemalteco de Seguridad Social

PADRINOS DE GRADUACION:

GINA YOLANDA GALÁN MONTERROSO DE POGGIO

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO: 291

ANABELLA DEL ROSARIO SAMAYOA GONZÁLEZ

MÉDICO Y CIRUJANO

COLEGIADO: 10,223

EMIGDIO ENRIQUE MENDOZA GAYTAN

MÉDICO PSIQUIATRA

COLEGIADO: 9,573

ACTO QUE DEDICO

A DIOS: Luz divina y guía de mi vida por permitirme el don de la vida y ser mi mayor fuente de luz para alcanzar este logro profesional.

A MIS PADRES: Oscar Samayoa Ochoa y Marta Julia González de Samayoa por haberme dado la vida, amor, comprensión y todo su cariño mil gracias.

A MIS HERMANOS: Anabella, Rosy, Mary, Alma, Carmencita y José Antonio, por su gran cariño, comprensión y apoyo en todo momento.

A MIS SOBRINOS: Velveth, Eda, Greis, Juanfra, Oscarito, Oscar René, Denis, Eduardo y José Antonio, con mucho cariño y como un ejemplo de superación.

A MI FAMILIA: Por su cariño agradecimiento especial.

A MI COMPAÑERA DE TESIS: Ana Carmen por su amistad y compartir conmigo momentos especiales.

A MIS AMIGAS: Gina, Isabel, Olguita, Soemia, Claudia, Aracely, Dina y Dora María, agradecimiento sincero por su amistad y cariño.

A MIS COMPAÑEROS DE TRABAJO: Por ser un grupo de personas muy especiales en mi vida.

A USTED: Especialmente.

MARIA CONCEPCION SAMAYOA GONZÁLEZ

AGRADECIMIENTOS

A DIOS

Por ser fuente de inspiración y sabiduría

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por abrirme las puertas al saber

A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Por formarme como profesional

A MIS CATEDRATICOS

Por pieza clave en mi formación académica

AL CENTRO DE ATENCION INTEGRAL DE SALUD MENTAL

Por abrir sus puertas y permitir realizar esta investigación

A TODAS LAS PERSONAS QUE COLABORARON EN EL ESTUDIO

Y

ESPECIAL AGRADECIMIENTO

A

LICENCIADA GINA GALAN DE POGGIO

Por asesorarme en el proceso de la investigación y brindarme

Su tiempo y cariño incondicionalmente.

INDICE

PRÓLOGO	3
CAPITULO I: INTRODUCCIÓN	6
1.1. Marco teórico.....	8
1.2. Relajación.....	8
1.2.1. Relajación y emoción.....	9
1.2.2. Relajación y aprendizaje.....	9
1.2.3. Ambiente físico.....	10
1.2.4. Relación terapeuta paciente.....	10
1.2.5. Voz del terapeuta.....	11
1.3. Técnicas de relajación.....	11
1.3.1. Técnica No. 1: Relajación progresiva.....	16
1.3.1.1. Síntomas sobre los que actúa.....	16
1.3.2. Técnica No.2: Respiración.....	17
1.3.2.1. Síntomas sobre los que actúa.....	18
1.3.3. Técnica No.3: Meditación.....	19
1.3.3.1. Síntomas sobre los que actúa.....	20
1.3.4. Técnica No.4: Autohipnosis.....	20
1.3.4.1. Síntomas sobre los que actúa.....	22
1.3.5. Técnica No. 5: El Chi Yi, un arte para nuestros días.....	22
1.3.5.1. Beneficios del Chi Yi.....	23
1.3.6. Técnica No. 6: Presentación de prácticas de Imágenes mentales.....	24
1.4. Interacciones psicológicas, sociales y corporales de la relajación.....	24
1.5. Enfoques psicofisiológicos.....	25
1.6. Enfoque biopsicosocial.....	25
1.7. Terapia de apoyo.....	25
1.8. Entrenamiento de relajación.....	27
1.9. Entrenamiento para la relajación.....	27
1.10. Perfil de la persona que practica los ejercicios de relación.....	28

CAPITULO II: TECNICAS E INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO.....	29
2.1. Descripción de la muestra.....	29
2.2. Estrategia metodológica.....	29
2.3. Técnicas y procedimientos de trabajo.....	30
2.4. Entrevista dirigida.....	30
CAPITULO III: PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	31
3.1. Presentación de resultados.....	31
3.1.1. Análisis e interpretación de datos obtenidos a través de la entrevista dirigida.....	31
3.1.2. Análisis global.....	42
CAPITULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	44
4.1. Conclusiones.....	44
4.2. Recomendaciones.....	45
Bibliografía.....	47
Anexos.....	49
Guía de entrevista.....	50
Manual de técnicas de relajación.....	52
Resumen.....	75

PRÓLOGO

El presente estudio tiene el propósito de dar a conocer las técnicas de relajación, sus beneficios, sus instrucciones y los síntomas sobre los que actúa. Responde a la necesidad de aprender y enseñar de una manera concisa, amplia y sintetizada las diferentes técnicas de relajación a través de un manual de uso práctico.

Las técnicas de relajación son procedimientos para la consecución de estados psicofísicos opuestos a la conmoción y la tensión, cuyas características son una disposición anímica positiva y una sensación de bienestar ya que la periodicidad de practicar la relajación disminuye la ansiedad y estados nerviosos por lo que la frecuencia de los latidos del corazón baja de intensidad, lo cual representa un signo elemental de la relajación.

Entre las técnicas más conocidas de relajación se encuentran el Entrenamiento Autógeno, La Técnica Progresiva, La Autohipnosis, los Métodos de Autosugestión como El Yoga y La Meditación, entre otras. Estas técnicas se aplican de forma terapéutica en el tratamiento de pacientes que padecen de manifestaciones contráctiles musculares, por ejemplo en el tratamiento de la angustia y en enfermedades psicosomáticas, a diferencia de las enfermedades en que se evidencia tensión muscular crónica y dolorosa en las que se necesita medicamentos como alternativa para el apoyo al tratamiento psicológico.

La Hipnosis es un método apropiado en la terapia de relajación que se emplea para producir el estado de descanso necesario para poder iniciar un tratamiento como el de la angustia, siendo así que trabaja a través de una activa desensibilización.

La Meditación busca alcanzar el autocontrol y el control de las relaciones con el entorno. Durante la meditación el pensamiento se separa de la percepción, de esta forma el individuo puede permanecer apartado de sus emociones. Según sus defensores, la meditación vuelve a los participantes más conscientes de Dios y más cercanos a las cualidades divinas de la vida. Tiene la ventaja de que se puede practicar en cualquier lugar y cualquier momento, aunque es mejor hacerlo en una posición confortable con los ojos cerrados y en un estado de relajación completa de todos los músculos. La propuesta de la relajación es separarse de ciertas actividades que someten al cuerpo a un excesivo estrés.

La mayoría de las técnicas de relajación consisten en el entrenamiento de los músculos del cuerpo para evitar tensiones ocultas. Las técnicas de relajación también enseñan a los individuos a reconocer ligeras tensiones de la vida diaria lo que les permite afrontarlas. Cuando un individuo está estresado, se activa la llamada "respuesta de lucha o de arrebato" con la que la persona sufre un incremento en la frecuencia cardiaca, la tensión arterial y la frecuencia respiratoria.

Una de las técnicas más utilizados por los terapeutas es la respiración profunda, puesto que la tensión produce por sí misma cambios en la respiración. El Yoga es una forma de vida que utiliza diversos ejercicios de respiración como medio para obtener la relajación, además de las posturas del cuerpo para mejorar la agilidad, tanto física como mental y reducir la tensión. El yoga postula la felicidad como un estado de tranquilidad y equilibrio interno, con paz interior y armonía como pilares de la terapia.

En el Instituto Guatemalteco de Psicología e Hipnosis Clínica el hipnólogo y psicólogo clínico Fernando de León Porras, presentó como una fórmula de autoterapia permanente la realización de ejercicios de concentración, relajación y respiración, demostrando que los efectos han sido positivos en su totalidad. Muchas personas padecen males físicos y psicológicos que parecen ser causa de

un bloqueo de la expresión emocional por lo que se describen varios enfoques como el psicofisiológico y biopsicosocial.

El objetivo de crear el manual de técnicas de relajación es dar a conocer las diferentes técnicas de relajación confiables a los profesionales que intervienen en Salud Mental del Centro de Atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social -I.G.S.S.-.

La característica principal de este manual es que en cada técnica de relajación presentada se indica las instrucciones, tiempo de aplicación, beneficios en las personas que aplican la técnica, síntomas sobre los que actúa y bienes de las mismas.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Introducción:

El presente manual de técnicas de relajación está elaborado con información concreta y práctica para que pueda ser utilizado por toda persona involucrada en los procesos de la relajación, desde los profesionales de la salud dedicados a este tema hasta las personas que por alguna razón especial (problemas de salud, procedimientos médicos dolorosos, problemas de conducta específicos y otros) se les haya sugerido el entrenamiento en dicha técnica.

Se han descrito diversos procedimientos, con la finalidad de que se ajusten a situaciones varias y que el espacio no sea un impedimento para realizarlo. Las instrucciones dadas en este manual son simples y sencillas, para que cualquier persona pueda convertirse en un entrenador en relajación o bien, en un practicante experto.

Se debe tener presente que todos pueden aprender a relajarse tomando en cuenta que este aprendizaje con seguridad redundará en un bienestar personal.

En esta investigación se ha tomado como punto de partida la falta de preparación formal que poseen muchos profesionales en Salud Mental que laboran en el Seguro Social y que dentro de sus funciones en algún momento podrían necesitar la aplicación o desarrollo de las técnicas de relajación como elemento importante en su especialidad.

La falta de preparación antes mencionada es una problemática que se origina en la carencia de capacitaciones y/o especializaciones dirigidas a profesionales de la Salud Mental, por consiguiente quienes aplican estas técnicas dentro de su trabajo las han aprendido por observación o de manera informal, lo cual aunque lo

aprendido empíricamente es de utilidad, no les permite profundizar en este campo, y por consecuencia los resultados no podrán ser del todo correctos o los deseados.

La importancia de las técnicas de relajación no reside en sí mismas, sino en la aplicación que se haga de éstas. No son fines en sí mismas, sino medios para alcanzar una serie de objetivos y así facilitar al individuo la habilidad para hacer frente a situaciones cotidianas que le están produciendo tensión, ansiedad o depresión y se manifiesta de diversas maneras, como por ejemplo dolores en diferentes partes del cuerpo, insomnio, hipertensión, cefalea, cansancio, fatiga, mal humor, entre otras, pueden ser enfermedades de poca o gran magnitud pero que afectan al paciente en su medio psicosociolaboral.

Muchas técnicas de relajación son usadas en el tratamiento de algunos problemas, no hay evidencia que ninguna sea superior a otra, lo que si se evidencia es la diversidad existente entre técnicas.

La implementación de un manual de esta naturaleza facilita el acceso de la información para los profesionales que laboran en el Seguro Social y de esta manera pueden fundamentar los conocimientos previamente adquiridos.

La labor de los profesionales de Salud Mental es brindar un tratamiento completo a los pacientes que presentan problemas físicos y psicológicos que son atendidos a través de los diferentes programas que tiene la institución para reintegrarlo a su familia, a su trabajo y a la sociedad en general.

Las técnicas de relajación se encuentran asociadas directamente con las ciencias de la psicología clínica ya que su aplicación es hospitalaria o clínica y el beneficio al paciente es de origen médico, tanto en lo físico como mental.

1.2. Marco teórico:

1.2.1. Relajación:

La palabra “relajación” es de origen latino, proviene del verbo “relaxarse”, que significa aflojar, soltar, liberar, descansar, reposar. Posteriormente se han derivado otros significados. Desde el punto de vista jurídico se comprende por relajación: dejar ir, dejar hacer o disminuir una pena o castigo.

Más tarde, a comienzos de este siglo, cuando comenzaron las investigaciones médicas y psicológicas sobre el tema, la palabra adquirió de nuevo su significado original: aflojar, soltar, liberar. Aflojar los músculos, liberar la tensión. Cuando un músculo soporta excesiva tensión, se vuelve duro, si no esta bajo tensión es suave, cuando esta normalmente tonificado, es firme, sano, elástico y quema la grasa que lo cubre.

Relajación no es inercia, ni una mente en blanco, relajarse es tranquilizarse en cuerpo y pensamiento, es sustituir los pensamientos tensionadores por los tranquilizadores. Las tensiones fisiológicas y psicológicas se neutralizan a través de la relajación y por consiguiente se da el ablandamiento de los músculos. El cerebro funciona deficientemente cuando esta cargado de tensión, pero lo hace a la perfección cuando el individuo entra en relajación.

Técnicas de relajación como la gimnasia relajante, yoga, el tai-chi, la sofrología, el chi-yi, meditación, la auto hipnosis, los ejercicio físicos, el aromaterapia, relajación progresiva, entre otras, permiten a la persona mejorar su estado de bienestar físico, mental y emocional produciendo paz y tranquilidad, con esto se cumple uno de los objetivos de la relajación: mantener el equilibrio entre cuerpo y mente, aliviando malos hábitos corporales, y además puede ser practicada por personas que gocen o no de salud mental.

En relajación lo fisiológico y lo psicológico interactúan entre sí tomando parte del proceso como causa y como producto, de allí que toda definición hace referencia a los componentes fisiológicos (patrón reducido de actuación somática y autónoma), componentes subjetivos (informes verbales de tranquilidad y sosiego) y componentes conductuales, así como es importante indicar que por el contexto en que se desarrolla, permite la interacción e influencia.

Existen diferentes marcos conceptuales desde los que es posible abordar el estudio psicofisiológico de la relajación, los principales proceden de las investigaciones sobre procesos emocionales y de aprendizaje.

1.2.2. Relajación y emoción:

Desde el punto de vista de la emoción, la relajación se ha entendido como un estado de características fisiológicas, subjetivas y conductuales, similares a las de los estados emocionales, pero de signo contrario. Las teorías sobre las emociones difieren en el papel que asignan a las respuestas corporales en la evocación de la experiencia emocional.

1.2.3. Relajación y Aprendizaje:

El aprendizaje de respuestas biológicas constituye otro marco de referencia teórica para entender las técnicas de relajación. Las diferentes técnicas pretenden facilitar el aprendizaje del patrón de respuestas biológicas correspondientes al estado de relajación. En el caso de la relajación progresiva de Jacobson y en sus versiones simplificadas, el principal mecanismo de aprendizaje es la discriminación perceptiva de los niveles de tensión en cada grupo muscular, a través de los ejercicios sistemáticos de tensión-distensión.

1.2.4. Ambiente Físico:

Este hace referencia sobre todo a la sala de relajación, aunque también puede incluirse el atuendo del paciente. La sala de relajación debe ser tranquila, pero no completamente sin sonido, para que se asemeje al medio real. La temperatura debe permanecer constante entre 22 y 25 grados centígrados y la luz de ser tenue de tal manera que no interfiera pero que tampoco deje la habitación a oscuras.

En cuanto al mobiliario puede ser desde una colchoneta hasta un sillón reclinable. El atuendo del paciente debe ser cómodo, que no lleve prendas ceñidas que dificulten la circulación.

Como norma es mejor observar al paciente y pedirle que se desprenda solo de aquellos objetos que pueden obstaculizar la relajación de algún grupo muscular.

1.2.5. Relación Terapeuta-paciente:

Es necesario establecer una buena relación de trabajo entre terapeuta y paciente y que se establezca que éste es quien aprenderá a resolver sus problemas con la ayuda del terapeuta.

Es importante indicar que el éxito de la relajación depende de que el terapeuta utilice con propiedad y conocimiento técnica, que posea la habilidad de motivar al paciente y que utilice la metodología necesaria para asegurarse que el paciente aprende a reconocer y a relajar la tensión muscular, que practica diariamente para

aplicar la relajación en su vida cotidiana y ante situaciones estresantes específicas y convertirla en un hábito¹.

1.2.6. Voz del terapeuta:

El tono y la intensidad dependen del procedimiento de relajación que emplee. La relajación progresiva es la técnica que menos utiliza tonos de voz sugestivos al fomentar el proceso de discriminación tensión-relajación.

La voz sigue un tono normal, un poco bajo y pausado, pero no pierde volumen aunque se vuelva lento. Por el contrario, las técnicas de hipnosis pretenden alcanzar estados de relajación profunda mediante el uso de frases de la técnica.

Se debe comprender la finalidad para la que se va a enseñar la técnica, en qué consiste, como se va a proceder en las sesiones, importancia de la práctica en casa y en qué consiste la sesión actual. El terapeuta debe asegurarse que el paciente comprende y acepta la información recibida.

1.3. Técnicas de relajación:

Las “técnicas” de relajación son conjuntos de procedimientos y recursos de los que se sirve este arte. Existe diversidad de “métodos” o procedimientos ordenados y sistemáticos para llevarlos a cabo, existen activos y pasivos, occidentales y orientales, sencillos y complejos, corporales e introspectivos, técnicos y naturales..., quizás tantos como personas que los practican, por lo que cabe pensar que si existen tantos ha de ser porque ninguno debe ser la panacea universal, lo curioso es que en relajación frecuentemente coinciden efectos con causas y esas manifestaciones somatopsíquicas de las que hablábamos

¹ Integral-Cuerpo Mente (Selección). Meditación. Las mejores frases y aforismos para serenar la mente. Barcelona: Oasis 1996, P.P 205

anteriormente suelen ser las piezas del piano que tocamos para relajarnos, creándose un “círculo vicioso”, en realidad no vicioso sino positivo, capaz de revertir el negativo de la ansiedad: “la ansiedad psíquica produce tensión muscular y ésta a su vez condiciona-refuerza la ansiedad psíquica, con lo que finalmente “el pez se muerde la cola”².

Hay personas que se relajan fácilmente, otras “se resisten” tenazmente, así como existe discrepancia entre los individuos en cuanto a los fenómenos vividos durante dicho estado: todo ello depende de la personalidad (el sujeto histriónico tiende a tener sensaciones “peculiares” o desproporcionadas), del nivel de información-educación (los eruditos con frecuencia son bastante refractarios a relajarse), del medio (imaginemos tratar de relajarnos en un hogar repleto de conflictos) y de la voluntad (es difícil que un sujeto que obtiene placer con la agresividad-tensión, como un psicópata, se relaje).

Ambientalmente, la relajación se puede practicar de forma individual o colectiva, auto o heteroinducida (en los dos casos es más probable que se den fenómenos sugestivos), en un habitáculo cerrado o al aire libre, en un sitio tranquilo o en el trabajo... “no hay normas fijas; además, es verdad que la relajación suele exigir cierta técnica, pero en sí, más que una técnica o un método es un estado, estado que nos será más fácil de alcanzar con su práctica regular, de hecho los conductistas suelen hablar de entrenamiento en relajación”³.

Sin embargo, existen algunas claves que se sitúan a diversos niveles de la estructura somática, psíquica, e incluso espiritual de la persona, con las que en la práctica trabajamos con más especificidad, frecuencia y/o intensidad para relajarnos: citaremos dentro de ellas y sin ánimo de ser exhaustivo, ya que hay infinitud, (pienso que el mejor “manual” de relajación es un buen maestro, que sepa adecuar el método al individuo), algunos ejemplos prácticos; trabajar más

² Davis M, Mckay M, Eshelman ER. Técnicas de Autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca; 1985, P.P 150

³ Ídem.

uno u otro, así como su número y orden, dependerá de las características de la persona (en una oligofrenia ligera nos centraríamos en el sistema locomotor), de la teoría que utilicemos (hay quien opina que hay que comenzar a relajar lo más fácil, y quien lo más difícil), de los medios con los que contemos (hidroterapia, por ejemplo) y también de aquello que se trate de conseguir con la relajación (en una crisis de angustia lo primero debería ser regularizar el ritmo respiratorio hiperventilatorio⁴), por cierto, parece ser la atenta observación de la respiración el más accesible, sencillo y muchas veces eficaz:

AMBIENTE:

- Reducción de la estimulación sensorial ambiental
- Ropa cómoda, suelta, fibras naturales
- Contacto con la Tierra
- Evitar el periodo pre y postprandial
- Evitar contaminación sonora y electromagnética
- Colores ambientales: verde, azul, evitar colores saturados
- Música ambiental tranquila (clásica, “New-Age”, hindú, canto gregoriano...)
- Hidroterapia (baño templado 15 minutos, con posterior reposo abrigado)
- Medio natural: temperatura suave, no peligros físicos próximos

POSTURA:

- Sentada: espalda recta, piernas cruzadas
- De pie: percepción del esquema corporal
- Tumbada: respiración natural completa
- Movimiento: danza, estereotipias, ejercicios

SISTEMA MUSCULO-ESQUELÉTICO:

- Reposo relativo (aunque también hay técnicas “activas”)
- Atención-Percepción en un miembro o grupo muscular y “aflojar-soltar”
- Contracción activa de un miembro o grupo muscular y “aflojar-soltar”

⁴ Mitchell RA. Buda. Barcelona:Planeta-De Agotini; 1995. P. P 255

- “Fluir” con los movimientos corporales
- “Stretching”: distensión activa (estiramiento) de grupos musculares
- Masaje relajante
- Percepción del esquema corporal
- Focalizar relajación de: Manos y pies, frente, lengua, maxilares, faciales, cuello, músculos abdominales, ano, periné y área genital.

SISTEMA CARDIOVASCULAR:

- Dejar al corazón latir espontánea y tranquilamente
- Imaginar cómo las arterias se relajan

RESPIRACIÓN:

- Espontánea (“algo respira en mí”)
- Rítmica (según Chuang Tzu, “Inhalar y exhalar ayuda a liberarse de lo rancio y a introducir lo fresco”)
- Observación de la respiración, “seguirla”
- “Engancharnos” a la respiración
- Inspirar-espigar por la nariz
- Abdominal (diafragmática)
- Completa: abdominal-torácica-clavicular

PENSAMIENTO-LENGUAJE:

- No engancharse a (ni luchar contra) los pensamientos
- No engancharse a (ni luchar contra) las emociones
- Evitar monólogos interiores (el “mono parlanchín”), el “pensamiento discursivo”
- Repetición mental de una palabra agradable: “Paz”, “Tranquilidad”...
- Recitación de un “Mantra” (palabra o grupo de resonancia especial repetitivos)
- Técnicas de visualización-imaginación de escenas agradables o neutras: paisajes, colores, sonidos, tacto, sabores, olores
- Meditación sobre objetos: naturales, mandalas, pared
- “Biofeed-back”: autocomprobación de consecuencias fisiológicas de la relajación

PERSONALIDAD:

De todos, quizás sea el factor más difícil de modificar. No es, ni mucho menos, obligatorio tener un tipo específico de personalidad para relajarse, cualquier persona se puede relajar, pero una personalidad madura y abierta, con escasos conflictos en su inconsciente lo tiene más fácil y además mejores suelen ser los frutos de la práctica de la técnica, que, por otra parte, es compatible con otras formas de psicoterapia. Asimismo, “dicha práctica puede repercutir favorablemente en la maduración personal”⁵, pero en el caso de la meditación, la práctica y la sensatez nos dicen que en caso de manifiesta psicopatología previa, son más adecuados otros métodos psicoterapéuticos (psicodinámicos, cognitivo-conductuales, humanístico existenciales...) dado que entrañaría riesgos de agravar el trastorno (por ejemplo, precipitar una crisis de angustia en un trastorno neurótico o psicótica en un esquizoide), por todo ello, si en relajación la figura del Maestro es importante, en meditación es fundamental.

CONCIENCIA:

Puede parecer paradójico, pero con la conciencia prácticamente no hay que hacer nada, si partimos de la base de que un estado concreto de conciencia está condicionado por todos los factores anteriores -y también otros más-, cuando, operando sobre ellos, la voluntad y el entrenamiento logra desenganchar nuestra atención del “ego” (juicios morales, pensamientos, emociones, sensaciones ...), parece que, de forma automática, espontánea y natural, la conciencia tiende a entrar en otro estado, “no ordinario”, que suele caracterizarse por su focalización y expansión simultáneas. En definitiva, lo que hemos hecho en el ejercicio de la relajación dentro de un proceso oportuno y adecuado es al menos por un rato, parar el estrépito de nuestras vidas, “aflojar” (nuestros músculos y las defensas del yo que funcionan habitualmente y que como la concha de una tortuga nos defienden y nos asfixian a la vez), desapegarnos de nuestro yo habitual, abrirnos,

⁵ Thicha Nhat Hanh. Hacia la paz interior. Barcelona: plaza & Janes; 1992, pp. 60

“fluir” y, quizás, encontrar (o al menos aproximarnos) a nuestro Yo⁶.

1.3.1. Técnica No.1: Relajación progresiva

Este procedimiento es una adaptación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson, creador de esta técnica. La técnica original es mucho más larga, introduce otros ejercicios para cada grupo muscular, en cada grupo se suelen emplear de 7 a 12 días. El tipo de instrucciones son similares con la salvedad de que están elaboradas para ser autoaplicadas. La técnica de Jacobson se ha adaptado y simplificado porque se pueden obtener los mismos resultados con 8 o 10 sesiones que con las 90 originales y porque se sigue mejor la técnica cuando al principio la dirige un terapeuta.

La relajación progresiva de los músculos reduce la frecuencia del pulso y la presión de la sangre, así como el grado de transpiración de la frecuencia respiratoria, y cuando se realiza de modo correcto puede llegar a tener el mismo efecto que un fármaco que actúe reduciendo la ansiedad.

1.3.1.1. Síntomas sobre los que actúa

Se han conseguido excelentes resultados en el tratamiento de la tensión muscular, la ansiedad, el insomnio, la depresión, la fatiga, el colon irritable, los espasmos musculares, el dolor de cuello y espalda, la hipertensión, las fobias moderadas y el tartamudeo.

- Alejo la tensión – me siento en calma y descansado.
- Libero la tensión de mi cuerpo
- Me relajo y libero los músculos.

⁶ www. Técnicas de relajación@hotmail.com PP. 99

- Dejo que la tensión se disuelva poco a poco.

Una vez familiarizado con el procedimiento, cierre los ojos y concentre su atención en un grupo muscular. Las instrucciones para este tipo de relajación en este capítulo se hallan divididas en dos secciones. La primera está dirigida a la familiarización con los músculos del cuerpo que se hallen normalmente tensos. La segunda sección contiene un procedimiento abreviado; en él, se tensan y se relajan simultáneamente varios músculos, con el propósito de que la relajación pueda aprenderse en un período de tiempo más corto. Tener cuidado especial al tensar el cuello y la espalda ya que una contracción excesiva puede dañar algún músculo o la propia columna vertebral. Es igualmente frecuente que al contraer demasiado los pies o los dedos, se produzca un calambre en algún músculo⁷.

1.3.2 Técnica No. 2: Respiración

La respiración es esencial para la vida. Una respiración correcta es un antídoto contra el estrés. Aunque, por supuesto, todos respiramos, muy pocos conservan el hábito de la respiración natural, completa, que experimenta un niño o un hombre en estado salvaje. La sangre insuficientemente oxigenada contribuye a los estados de ansiedad, depresión y fatiga y hace que muchas veces una situación estresante sea todavía más difícil de superar. Unos hábitos correctos de respiración son esenciales para una buena salud física y mental.

La respiración de una persona tensa y nerviosa es superficial y rápida, cuando la respiración es superficial disminuye el nivel de anhídrido carbónico en el torrente sanguíneo, cuando este nivel desciende demasiado, se produce una contracción de los vasos sanguíneos de todo el cuerpo y como consecuencia de esta vasoconstricción disminuye la cantidad de oxígeno que llega al cerebro, lo

⁷ Jacobson, Edmund. Progressive Relaxation. Chicago: The University of Chicago Press, Midway reprint, 1969. pp. 88

que provoca mareos, sensación de tensión y dolor de cabeza, produce un exceso de descarga de calcio en los tejidos (músculos y nervios), incremento de la sensibilidad nerviosa, y otros. Una persona serena y relajada respira lenta y profundamente.

La manera de respirar ejerce una influencia enorme en el modo de sentir. La respiración es, entre todas las funciones humanas, la única actividad involuntaria sobre la que tenemos un control consciente. Los factores que influyen en la respiración son tres: El hábito, la técnica y la postura.

Prolongados periodos de respiración superficial provocan un debilitamiento del diafragma y de los músculos abdominales (respiratorios) que limitan su capacidad de funcionar adecuadamente. La postura es otro de los obstáculos, incluso un leve hundimiento de los hombros ejerce un efecto negativo, reduce el volumen de la cavidad torácica, lo que obliga a respirar más con la parte superior (respiración superficial) que, mediante el empleo de las costillas y el diafragma; al agrandar la cavidad torácica penetra en la parte inferior de los pulmones mayores cantidades de aire, que a su vez, expulsa de allí más materiales de desecho y alivia las tensiones musculares en torno de las áreas del estómago y de las costillas. Al reducirse dichas tensiones, se vuelve automática la respiración correcta. Una respiración adecuada es pues, aquella en la que llenamos los pulmones de aire en la zona inferior, media y superior. La idea de automatizar como ayuda en los momentos de estrés es de sugerir.

1.3.2.1. Síntomas sobre los que actúa

Los ejercicios de respiración han demostrado ser útiles en la reducción de la ansiedad, de la depresión, de la irritabilidad, de la tensión muscular y de la fatiga. Se utilizan en el tratamiento y la prevención de la apnea, de la hiperventilación, la respiración superficial y la frialdad de las manos y de los pies.

1.3.3. Técnica No. 3. Meditación

Durante siglos, los miembros de diferentes culturas han entendido la paz interior y la armonía a través de una forma u otra de meditación. Generalmente, la meditación se ha asociado a doctrinas, religiones y disciplinas como medio de llegar a la unión con Dios o con el Universo, buscando así alcanzar la iluminación, la generosidad y otras virtudes; sin embargo, es bien sabido que la meditación puede practicarse independientemente de una orientación religiosa o filosófica como medio de reducir los conflictos interiores y de aumentar el conocimiento de uno mismo. A través de la meditación se puede aprender a enfocar acriticamente la atención sobre un punto a la vez.

La Meditación es un tipo de autodisciplina que aumenta la efectividad en fijar y conseguir un objetivo y en mejorar la autoestima de cada persona que la practica, además se utiliza en la resolución espontánea de problemas.

Se ha comprobado que la meditación resulta efectiva al crear un estado de profunda relajación en un periodo relativamente corto. En ésta, el metabolismo del organismo (aquel proceso fisiológico por el que se aprovechan el oxígeno y los nutrientes) se enlentece y disminuye el consumo de oxígeno, la producción de dióxido de carbono, la frecuencia respiratoria, la frecuencia cardíaca y la presión sanguínea; se reduce la cantidad de ácido láctico, sustancia producida por el metabolismo del músculo esquelético y asociada con la ansiedad y la tensión. Se ha demostrado igualmente que las ondas alfa del cerebro, presentes en el estado de relajación profunda, aumentan en intensidad y frecuencia. Se piensa que este estado de relajación, el cual se alcanza con la meditación, es el resultado de concentrar la atención en una sola cosa, ya que la cantidad de estímulos internos y externos a los que el organismo debe responder se reduce significativamente.

1.3.3.1. Síntomas sobre los que actúa

Se ha utilizado la meditación de forma satisfactoria en la profilaxis y tratamiento de: la hipertensión, de enfermedades del corazón y de las apoplejías. También ha demostrado su utilidad en detener los pensamientos obsesivos, la ansiedad, la depresión. Mejora la concentración y la atención.

1.3.4. Técnica No. 4. Autohipnosis

La autohipnosis es otra arma poderosa para contrarrestar el estrés y las enfermedades relacionadas con éste. Es uno de los métodos para inducir la relajación más rápida y sencilla. La hipnosis es, en algunos aspectos muy parecida al sueño: igual que en éste, hay una disminución de la conciencia acompañada de inercia y de pasividad, pero a diferencia del sueño en la hipnosis la conciencia no desaparece en su totalidad.

Cada trance hipnótico incluye los siguientes elementos:

- Relajación y ahorro de acción, lo que se traduce en una reducción de la actividad muscular y de la energía.
- Catalepsia en los miembros: una especie de rigidez en los músculos de las extremidades con tendencia a permanecer en la posición en la que se coloquen. Algunas veces esto se describe como flexibilidad voluntaria de los músculos.
- Tomar las palabras y las frases en sentido literal. Así, si se pregunta a una persona hipnotizada: “¿Podría decirme cuándo es su cumpleaños?”, responderá simplemente: “sí”.

- Disminución de la atención.
- Aumento de la sugestibilidad, por ejemplo, aumenta la habilidad para producir la sensación de ligereza o de pesadez en los miembros.

Otros beneficios adicionales que pueden obtenerse con la hipnosis son:

- La habilidad de producir anestesia en cualquier parte del cuerpo.
- La posibilidad de inducir sugestioness posthipnóticas para mejorar el sueño, el control de síntomas referentes al dolor, entre otros.
- El control de algunas funciones orgánicas tales como la circulación de la sangre, la frecuencia cardiaca y otros.
- La regresión parcial en el tiempo: la experiencia de volver a vivir algo tal como ocurrió en el pasado, con los cinco sentidos encargados de revivir las imágenes, los sonidos, los olores y otros. Este tipo de memoria normalmente no puede desarrollarse con la mente en su forma consciente porque la experiencia ha sido olvidada o enterrada por resultar dolorosa.
- Capacidad de concentración fuera de lo normal: habilidad para aprender y recordar con extremo detalle.
- Desvirtuación del sentido del tiempo: la capacidad de condensar una gran cantidad de pensamiento y de evocarlos en muy poco tiempo.

El término hipnotismo fue creado por James Braid en 1843 pero su descripción de lo que era una experiencia hipnótica coincidía totalmente con lo que Franz Mesmer y sus discípulos habían llamado antes “magnetismo animal”.

Anterior a la introducción del éter en 1846, el mesmerismo fue presentado como una gran esperanza para evitar el dolor producido en las intervenciones quirúrgicas; sin embargo, dejó de interesar en el momento en que aparecieron los anestésicos. No fue hasta 1895, con el libro de Bernheim “Terapéutica de la Sugestión”, que la hipnosis fue reconocida de nuevo como una alternativa de tratamiento en la práctica médica.

1.3.4.1. Síntomas sobre los que actúa

La autohipnosis ha resultado ser efectiva en el tratamiento del insomnio, del dolor crónico de poca intensidad, del tic y temblores de origen nervioso, de la tensión muscular crónica y de la ansiedad menor. Es igualmente eficaz para el tratamiento de la fatiga crónica.

1.3.5. Técnica No. 5 Chi yi: un arte para nuestros días

Cuando la respiración se ejecuta debidamente, puede ayudarnos a desarrollarnos al máximo, permitiéndonos adquirir un sentimiento mayor de poder y de equilibrio y agudizar nuestra coordinación, tanto física como mental. Esta es la promesa del Chi yi. El Chi yi es un método de respiración profunda por medio del cual se puede estimular y dominar la corriente de energía interior asegurando al paciente de que el aire que respira se inspira, se carga de energía y se espira de manera eficaz pudiendo mejorar la salud y aportando vitalidad a todos los movimientos y manifestaciones físicas.

El núcleo: ha estado siempre dentro de sí mismo. Cuando se estimula, se vuelve cada vez más eficaz. No aumenta en tamaño, pero sí en intensidad. El núcleo se encuentra situado en el centro del cuerpo, a igual distancia de la cabeza y de la punta de los pies. Ese punto está situado entre cinco y doce centímetros por debajo del ombligo. Todo el cuerpo se coordina desde este centro

del equilibrio. En realidad, este núcleo no sólo es el centro del equilibrio físico, sino también del mental y del emocional. El núcleo se desarrolla cuando recibe atención y estímulos, cuanto más se practica la respiración dirigida hacia el núcleo, más energía almacena éste y más energía podrá liberar. Así se convertirá en un eje más fuerte del equilibrio y del control físico, mental y emocional. Los ejercicios y las prácticas de imágenes mentales permiten sentir el núcleo, desarrollarlo y cultivarlo, así como manipularlo y sentir el poder de la presencia, por supuesto, no se puede ver con los ojos.

1.3.5.1. Beneficios del Chi yi

- La capacidad de generar energía interior.
- La capacidad de canalizar selectivamente esta energía interior.
- La capacidad de reaccionar prudentemente ante las necesidades mentales y físicas.

La fuerza que procede del desarrollo del núcleo por medio del chi yi influye sobre todos los aspectos de la vida, la salud mental y física, el nivel de energía, la personalidad, la voz, la coordinación, el porte y muchas otras actividades y características que están relacionadas entre sí. Por medio del chi yi pueden reducirse gradualmente la timidez y el miedo, permitiendo que se presente la personalidad plena. Los movimientos mentales y físicos encontrarán un centro de gravedad común y la coordinación resultante aportará aplomo, gracia y tranquilidad.

1.3.6. Técnica No. 6 Presentación de las prácticas de imágenes mentales:

Los desafíos a la imaginación que se presentan a continuación son los primeros entre varias “prácticas de imágenes mentales” en las que se recurrirá a la imaginación creativa para ayudar a sentir determinadas sensaciones o sentimientos concretos en el cuerpo. Estas imágenes son útiles para aclarar ciertos movimientos internos invisibles y determinados ajustes sutiles del cuerpo.

Estas prácticas de imágenes mentales pueden resultar difíciles a las personas que no están acostumbradas a manipular su aparato respiratorio, otras personas tienen que practicar muchas veces los ejercicios de la segunda parte para poder llevar a cabo las prácticas correctamente y con poco esfuerzo.

1.4. Interacciones psicológicas, sociales y corporales de la relajación

La conciencia de que el estado mental puede influir en el cuerpo tiene una larga historia, en el siglo XVII, Mesmer sostuvo que podía modificar el curso de los síntomas físicos al utilizar su “magnetismo” personal. En el siglo XIX, Carcot fue precursor del uso de la hipnosis en el tratamiento de males corporales, y a principios de este siglo Freud aplicó conceptos psicoanalíticos en síntomas físicos. Freud pensaba que los síntomas somáticos tenían una importancia simbólica: representaban compromisos entre impulsos prohibidos, conflictos intrapsíquicos y la necesidad de defenderse de la ansiedad. En las décadas de los años 1930 y 1940, varios clínicos trataron de integrar las ideas freudianas en un cuerpo creciente de conocimientos concernientes a los aspectos corporales de las experiencias emocionales. Durante este período, la hipótesis psicósomática se hizo popular. De acuerdo con esta teoría, los síntomas corporales pueden tener como causa un bloqueo de la expresión emocional.

1.5. Enfoques psicofisiológicos

Se ha concentrado en la manera que cambian las reacciones corporales cuando las personas están expuestas a varios estímulos que hacen que se disparen las emociones. Por ejemplo, se ha visto que la tensión emocional influye en el sistema nervioso autónomo y las glándulas endocrinas. Una de las glándulas endocrinas, la médula adrenal, libera sus hormonas cuando la situación implica “luchar o correr”. Como resultado, los ritmos de respiración, pulsación y la tensión muscular aumentan. Estos y otros cambios corporales provocados por respuestas emocionales al estrés preparan el organismo para la lucha por la supervivencia.

La psicología del estrés, en forma invariable encontró que las glándulas endocrinas entran en acción cuando hay riesgos corporales o ambientales de daño para el organismo, Selye en 1976 acuñó la frase Síndrome de Adaptación General, refiriéndose a un patrón de reacciones del organismo ante el estrés prolongado. Este empieza con una respuesta inicial de choque o alarma a la que le sigue una fase de recuperación o resistencia. Durante la fase de alarma, las glándulas adrenales muestran cambios notables; aumentan de tamaño y secretan su provisión de esteroides, tal proceso provoca que cambien de color amarillo a café. No es sorprendente que el síndrome de adaptación general se detectó incrementos en las secreciones hormonales de los sujetos durante el estrés emocional, que eran similares a aquellos que se detectaron en los animales. Como consecuencia de tales cambios en el funcionamiento corporal, las presiones psicológicas severas y prolongadas pueden causar enfermedades físicas como presión sanguínea alta y úlceras estomacales.

1.6. Enfoques biopsicosocial

En la actualidad, la mayoría de los investigadores consideran los síntomas físicos desde un punto de vista de interacción: los desajustes corporales pueden provocar

problemas psicológicos y éstos, a su vez, pueden originar desajustes corporales. Cuando en la enfermedad intervienen factores psicológicos, por lo general su papel es indirecto. Por ejemplo, las características de la personalidad por sí solas tal vez no provoquen una enfermedad como el asma, pero en combinación con pulmones hipersensibles y cierto estrés de situación, quizá tengan un papel importante. En las últimas dos décadas, se ha dado mucho énfasis a la interacción entre los estados psicológicos y las variables sociales y biológicas.

De acuerdo con el modelo biopsicosocial, una persona se puede considerar un sistema con subsistemas biológicos, psicológicos y sociales que interactúan. Este modelo puede ilustrarse por medio de algunas de las actividades complejas que participan en la función cerebral. El cerebro procesa resultados físicos y no físicos (sucesos del entorno, ideas); genera pensamientos y comportamientos; y regula las funciones del organismo. En cualquier momento el circuito del cerebro permite la “programación” simultánea de datos respecto a las esferas biológica, psicológica y social.

“Con frecuencia, los problemas biopsicosociales surgen cuando la vida de las personas se ve alterada por cambios en entorno, desafíos y limitantes. La mayoría de los clínicos creen que, para cualquier individuo, un grupo de variables físicas, psicológicas y sociales contribuyen al fenómeno que se conoce como “enfermarse”. La idea de que la enfermedad se debe solo a la influencia de agentes externos es obsoleta. Si bien es cierto que existen diferencias individuales en la vulnerabilidad ante la enfermedad de los órganos del cuerpo, éstas se deben considerar de acuerdo con las características de la personalidad, los factores ambientales y la condición general del cuerpo. El punto de vista biopsicosocial no se limita a las causas de las enfermedades. También es importante para la prevención y el tratamiento, principales áreas de preocupación para los campos de especialidad de la medicina conductual y la psicología de la salud.

1.7. Terapia de apoyo

Es difícil recuperarse de todo trastorno emocional en que es manifiesto el sentimiento de soledad ya que se relacionan sentimientos de inadecuación y aislamiento. Muchas personas pueden recibir ayuda al ser escuchados y atendidos por parte de los terapeutas.

El terapeuta, al aceptar a los pacientes tal como son aunado al reconocimiento de sus fortalezas y la poca importancia que presta a las problemáticas, ayuda a sus pacientes para que se sientan con actitud positiva. Los pacientes que reciben terapia de apoyo acostumbran comentar con alivio que el terapeuta no los critica directa ni indirectamente por la forma en que manejan las situaciones difíciles. En un ambiente de apoyo, los pacientes se pueden relajar lo suficiente para participar en la solución de problemas y la consideración minuciosa de las alternativas que antes parecían imposibles.

1.8. Entrenamiento de relajación

A través de la relajación, las personas aprenden a desarrollar técnicas para controlar actitudes perjudiciales que alteran su vida cotidiana. Las personas pueden aprender a regular en forma voluntaria ciertos efectos del sistema nervioso autónomo y esa regulación puede afectar su estado emocional. Por ejemplo, la ansiedad puede ser causada por la sensación de tensión que se experimenta cuando las fibras musculares se acortan o contraen, como lo hacen durante el estrés.

1.9. Entrenamiento para la relajación

El entrenamiento para la relajación con frecuencia ayuda a las personas que padecen tensión y ansiedad general. Se enfatiza en aprender a controlar la tensión y relajación muscular.

Los estilos de vida, entornos sociales y perspectivas del mundo pueden provocar problemas a las personas durante su vida cotidiana.

1.10. Perfil de la persona que practica los ejercicios de relajación

- La problemática NO debe ser de origen orgánico.
- El paciente no debe ser psicótico, ni puede padecer de ataques de pánico.
- El individuo es capaz de asumir la responsabilidad de la participación activa en el tratamiento, con especial énfasis en la práctica en el hogar.
- El paciente debe contar con una familia cooperativa para que apoyen el tratamiento establecido.
- El paciente debe mostrarse positivo con respecto a la efectividad del entrenamiento.

CAPITULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO

2.1. Descripción de la muestra:

La población con la que se trabajó estuvo conformada por psiquiatras, médicos residentes, psicólogos, terapeutas ocupacionales y personal de enfermería, que laboran en el Centro de Atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, ubicado en 14 avenida y 4ta. Calle zona 12, Colinas de Pamplona, ciudad Guatemala.

Esta institución tiene como objetivo el brindar la atención a los afiliados, jubilados y sus familiares, y da servicios de atención en emergencia, consulta externa, hospital de día y encamamiento; de esta manera ejecuta programas fundamentados en principios y valores institucionales que favorecer el bienestar de la población; atiende durante todo el año las 24 horas del día.

La forma en que se seleccionó la muestra fue de tipo intencional que consiste en: haber hecho las entrevistas a cierta población de profesionales, puesto que se trabajó con un grupo de 40 profesionales que laboran en salud mental en las siguientes áreas: 8 psicólogos, 10 médicos residentes y/o especialistas y 16 enfermeros profesionales y/o auxiliares, que son los encargados de la atención a los pacientes que solicitan este servicio.

2.2. Estrategia metodológica:

Primera fase: Acercamiento con las autoridades del Centro de Atención Integral de Salud Mental del I.G.S.S. con el fin de obtener permiso para realizar el trabajo de campo.

Segunda fase: Explicación del término “relajación” y presentación del manual de técnicas de relajación a los profesionales en salud mental, haciendo una síntesis de cada una de las diferentes técnicas de relajación.

Tercera fase: Impartir técnicas de relajación en forma práctica y rápida para que el profesional vivenciara la sensación de relajación, participando activamente en la presentación del manual.

Cuarta fase: Aplicar entrevistas dirigidas a los profesionales en salud mental que participaron en la presentación del manual; para darnos la información necesaria de sus conocimientos pre y post a la presentación del manual.

2.3. *Técnicas y procedimientos de trabajo:*

- Entrevista dirigida:

Es la relación directa que se establece entre el investigador y su objeto de estudio, consiste en una conversación formal con un fin determinado, consiste en recabar datos, informar y motivar. La característica principal es obtener información por medio de una guía de preguntas plasmadas sobre un papel. Aplicando esta técnica se pudo obtener resultados al finalizar la presentación del Manual de Técnicas de Relajación. También se solicitó el criterio del profesional para la utilización y manejo de las diversas técnicas. Se solicitaron sugerencias según su experiencia para el manejo de las mismas.

CAPITULO III

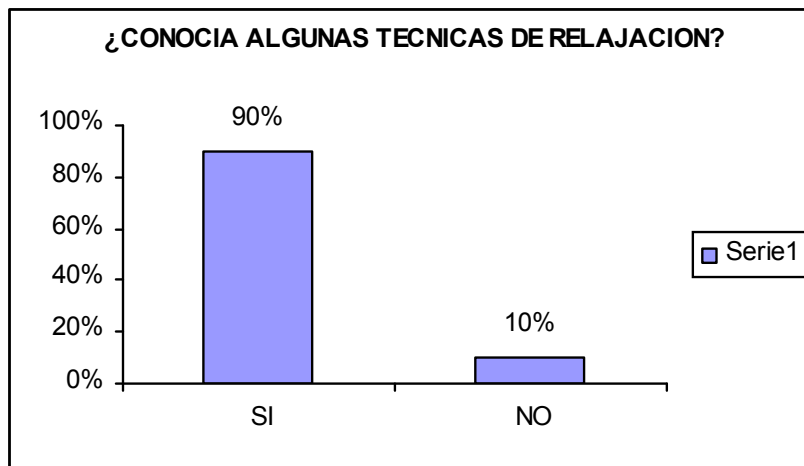
PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. *Presentación de resultados:*

A partir de la aplicación del trabajo de campo se presentaron los resultados obtenidos por medio de las técnicas e instrumentos de recolección de datos. El análisis e interpretación de los resultados obtenidos por medio de las entrevistas dirigidas fueron representados de forma gráfica con su respectiva interpretación. Por último se presentó el análisis global de forma descriptiva de los datos obtenidos en la entrevista dirigida.

3.2. *Resultados de la entrevista dirigida:*

GRÁFICA NO. 1

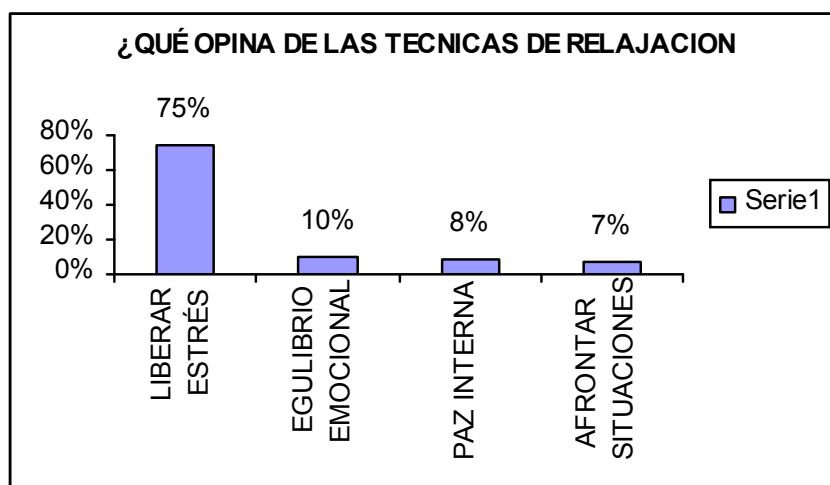


FUENTE: Datos obtenidos del Centro de atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, donde se presento en marzo 2.008, el Manual de Técnicas de Relajación.

INTERPRETACIÓN:

El 90% de los participantes conocían técnicas de relajación como las técnicas de respiración especialmente respiración profunda, escuchar música instrumental, musicoterapia, relajación muscular o progresiva, masajes con diferentes objetos como piedras.

GRÁFICA NO. 2

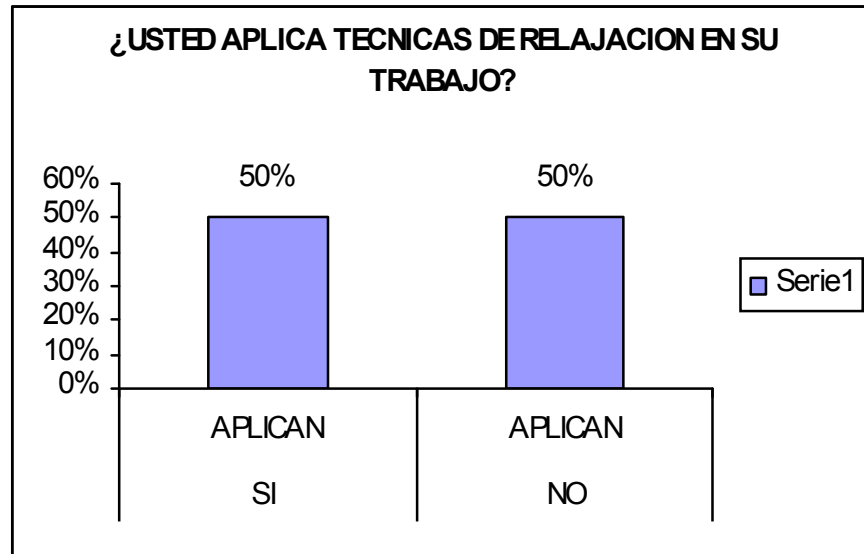


FUENTE: Datos obtenidos del Centro de atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, donde se presentó en marzo 2.008, el Manual de Técnicas de Relajación.

INTERPRETACIÓN:

Los profesionales en Salud Mental opinan que las técnicas de relajación ayudan en un 75% a liberar, disminuir y manejar adecuadamente el estrés. Un 10% de los entrevistados indican que ayudan para calmarse, liberar tensiones y buscar un equilibrio emocional; el 8% opina que fortalece el espíritu ayudando encontrar la paz interna necesaria para el diario vivir, y el 7% considera que permiten al individuo tomar las fuerzas necesarias para poder continuar en situaciones difíciles.

GRÁFICA NO.3

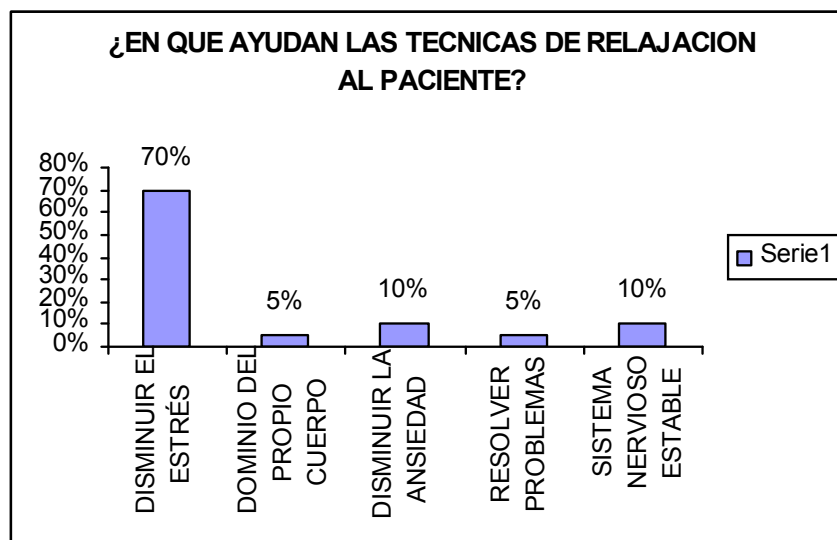


FUENTE: Datos obtenidos del Centro de atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, donde se presentó en marzo 2.008, el Manual de Técnicas de Relajación.

INTERPRETACIÓN:

El 50% de los profesionales que aplican la relajación como técnica auxiliar en su trabajo, todos utilizan la técnica de respiración profunda, seguida de respiración lenta; algunos utilizan los masajes, la terapia gestalt, la musicoterapia y los estiramientos. El otro 50% de los profesionales no aplican las técnicas de relajación en su trabajo porque es dirigida y aplicada por personal encargado.

GRÁFICA NO. 4

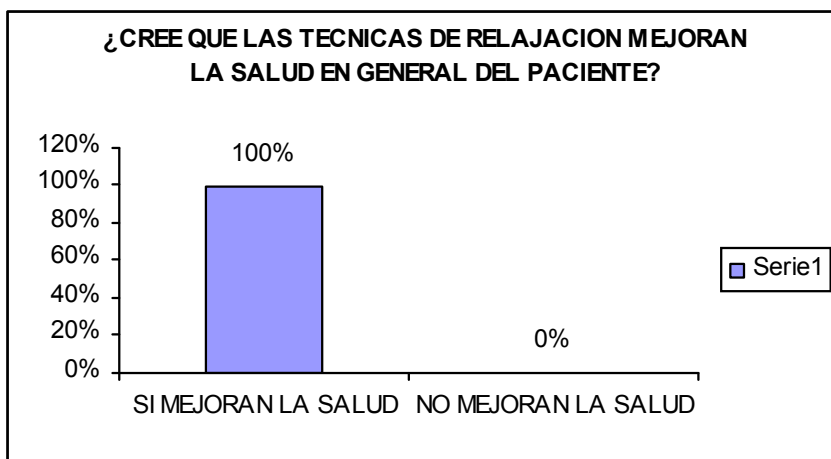


FUENTE: Datos obtenidos del Centro de atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, donde se presentó en marzo 2.008, el Manual de Técnicas de Relajación.

INTERPRETACIÓN:

El 70% de los participantes en la investigación opinan que las técnicas de relajación ayudan al paciente a disminuir el estrés liberando la tensión, 5% opinan que ayudan a recuperar la tranquilidad al saber que tiene dominio de su propio cuerpo y mente y en un 10% baja la ansiedad permitiéndole en un 5% analizar su situación, calmándose, mejorando sus posibilidades de cambio. Los participantes opinan también que al relajarse mantienen un sistema nervioso estable y es beneficioso para recuperar la salud, permitiendo a la persona reducir depresión, temor, angustia, tensión, cansancio, etc.

GRÁFICA NO. 5

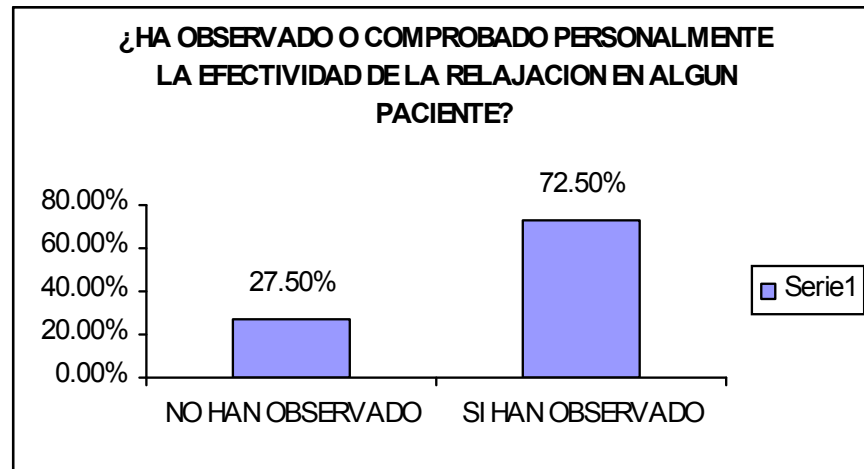


FUENTE: Datos obtenidos del Centro de atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, donde se presentó en marzo 2.008, el Manual de Técnicas de Relajación.

INTERPRETACIÓN:

Las técnicas de relajación contribuyen en un 100% en el tratamiento de pacientes ya que al estar más tranquilos todos los sistemas del cuerpo, se sienten mejor para trabajar mejor, reduciendo sus niveles de ansiedad y estrés, aprendiendo una forma adecuada de respirar y practicando la relajación como parte de su vida diaria, tendrá una visión mas amplia de su enfermedad, manteniendo una actitud positiva, mejorando su estado de animo y salud en general; Contribuyendo además en el entorno familiar y social.

GRÁFICA NO. 6



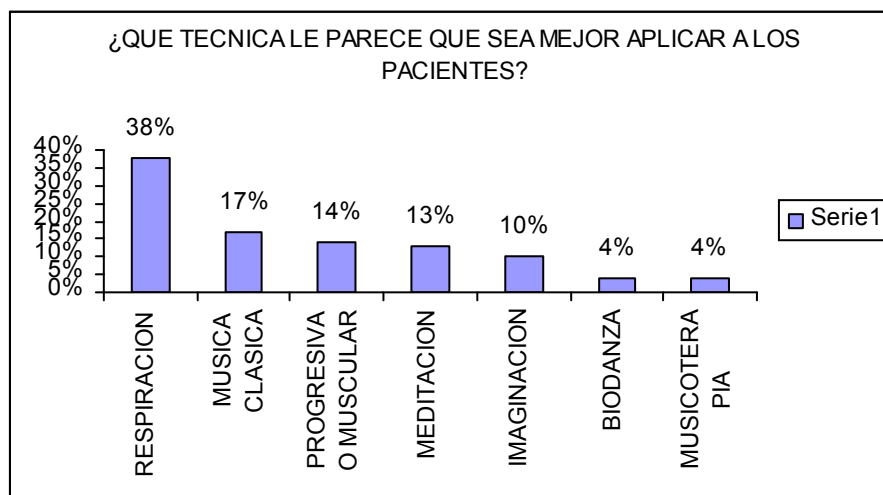
FUENTE: Datos obtenidos del Centro de atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, donde se presentó en marzo 2.008, el Manual de Técnicas de Relajación.

INTERPRETACIÓN:

Un 27.5% de los profesionales han observado mejoría al recibir como tratamiento la relajación aunque manifestaron no estar seguros de la cantidad.

El 72.5% de los profesionales manifestaron que muchos o varios de los pacientes han notado cambios que benefician su tratamiento y que no podrían dar una cantidad porque son tantos los pacientes y no sería posible cuantificar, pero que han observado mejoría especialmente en pacientes con trastornos de ansiedad en general y con mujeres que han sido abusadas física y sexualmente.

GRÁFICA NO. 7



FUENTE: Datos obtenidos del Centro de atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, donde se presentó en marzo 2.008, el Manual de Técnicas de Relajación.

INTERPRETACIÓN:

Los profesionales en salud mental refieren que utilizan las técnicas de relajación por sus diferentes beneficios, como:

- ✓ Respiración, 38%:
 - respiraciones profundas y adecuadas
 - es más rápida y práctica
 - es utilizada en cualquier momento
 - no necesita recursos
 - fácil aplicar y aprender
 - resultado se siente y observa rápido
 - ayuda a disminuir el estrés.
 - Aromaterapia

- ✓ Relajación con música clásica o instrumental, 17%:
 - Ayuda a que el paciente sea más manejable.
 - Se ha observado que al paciente le gusta.
 - Les ayuda a sentirse mejor y descansar.

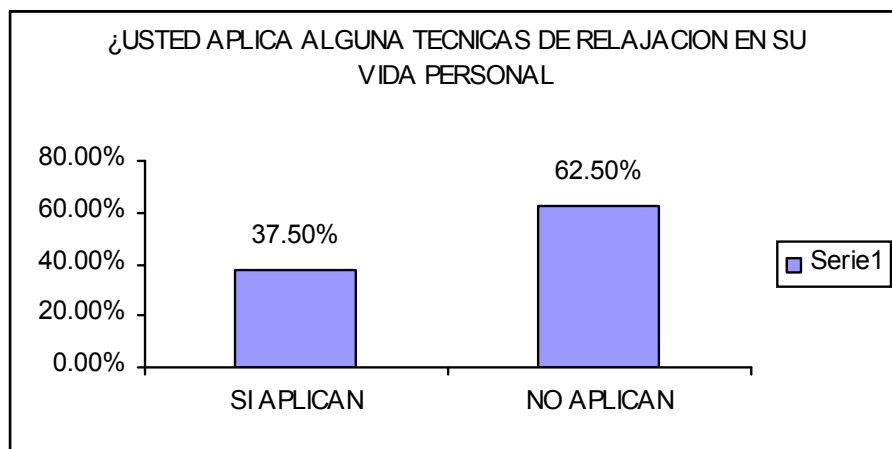
- ✓ Relajación progresiva o muscular, 14%:
 - Trabaja todos los músculos del cuerpo.

- ✓ Meditación, 13%:
 - Ayuda a encontrar un equilibrio entre mente y cuerpo.

- ✓ Imaginación, 10%:
 - Relaja mente y cuerpo.

- ✓ Biodanza y Musicoterapia, 8%:
 - Es apropiada para diferentes diagnósticos.
 - Es aplicada por personal preparado y calificado.

GRÁFICA NO. 8

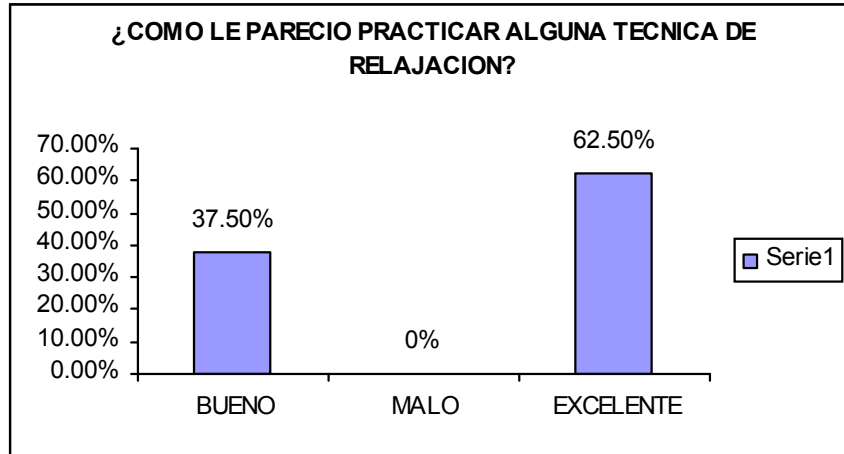


FUENTE: Datos obtenidos del Centro de atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, donde se presentó en marzo 2008, el Manual de Técnicas de Relajación.

INTERPRETACIÓN:

El 62.5% de los profesionales en salud mental realizan técnicas de relajación en su vida personal siendo más utilizadas: la respiración profunda, escuchar música instrumental, concentración mental, la meditación, aflojamiento y tensión de músculos o relajación muscular, estiramientos, ejercicios, poner mente en blanco por algunos minutos, tomar el té en un área tranquila, practicar yoga.

GRÁFICA NO. 9

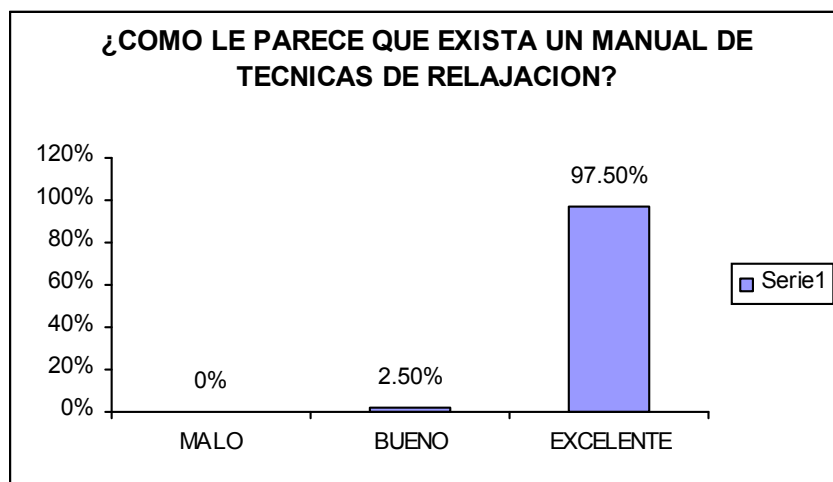


FUENTE: Datos obtenidos del Centro de atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, donde se presentó en marzo 2.008, el Manual de Técnicas de Relajación.

INTERPRETACIÓN:

Un 62.5% le pareció excelente practicar alguna técnica de relajación y a un 37.5% opinan que fue bueno indicando ambos, que se relajaron, se sintieron bien física y mentalmente, aliviándose del estrés, combatiendo el cansancio, creando un estado de tranquilidad. Manifestaron que la relajación es una parte de la vida necesario para controlar situaciones que se salen de control y ayuda a veces a identificar problemas y a descansar, permitiendo reiniciar actividades de mejor forma.

GRÁFICA NO. 10



FUENTE: Datos obtenidos del Centro de atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, donde se presentó en marzo 2.008, el Manual de Técnicas de Relajación.

INTERPRETACIÓN:

El 97.5% de los profesionales que participaron en la investigación consideran que un manual de técnicas de relajación es un excelente material de apoyo donde se logrará mayor difusión será accesible para dudas personales, conocer como funcionan e identificar resultados en pacientes poniendo en practica la relajación como método auxiliar en el tratamiento; algunos opinaron que conocerían la teoría para ejercerlo de la manera correcta, además que otras personas del personal tendrían la oportunidad de aplicarlas – enfermería por ejemplo – y que el beneficio seria para los pacientes internados, que no solo seria aplicado por personal encargado.

3.1.2. Análisis Global:

La muestra trabajada en esta investigación fue tomada de la población de profesionales y auxiliares que laboran en el Centro de Atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, dicha muestra se conformó de la siguiente manera: 8 psicólogos, 10 médicos residentes y 0 médicos especialistas en psiquiatría, 6 terapeutas ocupacionales y 16 enfermeros.

Como un aporte positivo y funcional, se organizó una presentación del Manual de Técnicas de Relajación con el objetivo de dar a conocer los conceptos básicos y las diferentes técnicas de la relajación.

Los participantes opinaron que son de gran beneficio en el tratamiento del estrés y trastornos de ansiedad, sólo el 50% de los mismos, tiene la oportunidad de aplicar las diferentes técnicas con sus pacientes, en especial la técnica de respiración, la cual permite liberar, disminuir y manejar todas aquellas situaciones que provocan tensión tanto muscular como mental, hacen recuperar la tranquilidad y permiten analizar la problemática que les ha llevado a dicha situación.

Las técnicas de relajación indudablemente mejoran el estado de salud en general del paciente, la mayoría de los profesionales han observado la efectividad de la relajación en sus pacientes.

Entre las técnicas que se considera más propicias para aplicar con los pacientes se mencionan: la respiración, la respiración profunda, la relajación progresiva o muscular, la relajación con música instrumental o clásica, la técnica de imaginación y meditación.

El grupo de profesionales con el que se trabajó considera ideal que exista un manual que plasme las diferentes técnicas de relajación ya que lo consideran una herramienta de apoyo en su labor profesional ya que les permite utilizar la

información recopilada como un elemento estructurado, formal y de material de apoyo en sus actividades relacionadas con la salud mental a través de técnicas alternativas.

Un elemento positivo de esta investigación es que las técnicas vistas teóricamente se ejecutaron, propiciando la propia vivencia de lo aprendido.

También, al realizar el ejercicio con los pacientes, en su mayoría practican alguna técnica de relajación y al momento de realizar las técnicas sugeridas durante la presentación del manual se evidenció que comprobaron una sensación de satisfacción física y mental, se redujo el nivel de estrés cotidiano.

Otro de los beneficios obtenidos además de la elaboración del manual de técnicas de relajación fue posterior a la presentación del mismo debido a que al dar la información se está fomentando el interés por la relajación y sus técnicas de trabajo en los tratamientos a pacientes, por lo que opinan los profesionales que las técnicas de relajación ayudan al paciente a disminuir el estrés liberando la tensión, recuperando la tranquilidad.

Se identificaron las técnicas que pueden ser utilizadas en tratamientos de emergencia de manera fácil y sencilla en periodos breves, además de las utilizadas en el tratamiento psicológico.

El proceso de elaboración del manual de técnicas de relajación fue muy enriquecedor, ya que permitió dar a conocer los procedimientos y técnicas de trabajo que evidenciaron la necesidad de promover como una línea de acción inmediata la presentación de dicho manual, que está dirigido a los profesionales del Centro de Atención Integral de Salud Mental y a todas aquellas personas que requieran de las técnicas de relajación como medio de tratamiento para diversas afecciones psicológicas y para el bienestar en general.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- Un manual de técnicas de relajación es un excelente material de apoyo que se caracteriza por una mayor difusión, por un lenguaje claro y sencillo, accesible para solventar dudas con respecto al tema.
- El manual presentado, permite conocer la dinámica de las diversas técnicas de relajación, así como identificar resultados en los pacientes.
- El Manual de Técnicas de Relajación funciona como un método alternativo en el tratamiento de pacientes de salud mental.
- Los profesionales manifestaron que muchos de los pacientes han experimentado cambios positivos que benefician el tratamiento prescrito, evidenciándose mejoría especialmente en pacientes con trastornos de ansiedad.
- Las técnicas de relajación contribuyen al tratamiento integral de pacientes, por lo que les permite disfrutar de un bienestar general en su cuerpo y mente. (El paciente al tener un mejor nivel de tranquilidad, obtiene tranquilidad en todos los sistemas del cuerpo, se manifiesta una mayor disposición para el trabajo, reduciendo sus propios niveles de ansiedad y estrés, ya que aprende la adecuada forma de respirar a través de la práctica de la relajación como parte de su vida diaria.

- Las técnicas de relajación son útiles además como métodos auxiliares en el tratamiento de pacientes, ya que disminuyen la ansiedad, bajan los niveles de somatización y por consiguiente favorecen a que el paciente se sienta bien, mejoren las relaciones interpersonales y le ayudan a encontrar un equilibrio entre mente y cuerpo.
- La relajación constituye un típico proceso psicofisiológico de carácter interactivo, donde lo fisiológico y lo psicológico interactúan siendo partes integrantes del proceso, como causa y como producto.
- Las técnicas más utilizadas en salud mental son: La técnica de respiración profunda, la técnica de respiración lenta, la técnica de masajes, la orientación gestalt, la musicoterapia y los estiramientos.

4.2. Recomendaciones

AL ESTUDIANTE

- Conocer la metodología de la relajación ya que se ha comprobado sus óptimos beneficios en cuanto a salud integral.
- Informarse de los tratamientos alternativos en el tratamiento de pacientes.

A LOS PROFESIONALES EN SALUD MENTAL

- Aplicar las diferentes técnicas de relajación en pacientes especialmente con trastornos de ansiedad.

- Dentro de los sistemas de psicoterapia sería importante incluir las técnicas de relajación, muchos pacientes además de ser abordados psicológicamente en su problemática necesitan técnicas alternativas como la relajación aplicada adecuadamente.

A LOS LECTORES

- Utilizar la relajación como parte de la vida diaria para llevar un estilo de vida saludable y para minimizar los problemas provocados por el estrés.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ahya, Shubhada N. "El manual Washington de Terapéutica Medica" 30ma. Edición. Departamento de Medicina. Universidad de Washington. Escuela de Medicina Waverly Hispánica S.A.: 2001.Pp. 3785.
2. Albright, Dr. Meter. "Guía Completa de la Medicina Alternativa". Consultor practico para el tratamiento de las afecciones más habituales. Editorial Parramon, Primera edición España. Septiembre, 1998. Pp. 157.
3. Biblioteca de consulta Microsoft Encarta 2005. 1993 – 2004. Microsoft corporación.
4. Cautela JR, Groden J. Técnicas de relajación (Manual practico para adultos, niños y educación especial). Barcelona: Martínez Roca, 1985. Pp. 156.
5. Davis, Martha, "Técnicas de autocontrol emocional", editorial Martínez Roca, Barcelona. Pp. 243.
6. García-Trujillo MR, G. de Rivera JL. Cambios fisiológicos durante los ejercicios de Meditación y relajación profunda. Psiquis 1992. Pp. 567.
7. Jacobson, Edmundo. Relajación Progresiva. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint, 1969. Pp. 436

8. Saraswati. Yoga, Tantra y Meditación, Nueva York: 1975. Pp. 267
9. Sarason, Irwin G., "Psicología anormal, El problema de la conducta inadaptada. Séptima Edición. Universidad de Washington, 1996. Pp. 985.
10. Yans, Albert. "El hombre nuevo", Iguaphic, Quinta Edición, Guatemala, 1982. Pp. 180.
11. Zi, Nancy. "El Arte de Respirar", Editorial Arkano Books. Madrid-España, 1998. Pp. 563.

ANEXOS

GUÍA DE ENTREVISTA DIRIGIDA

INSTRUCCIONES:

La presente entrevista es un instrumento que guiará al estudiante realizar una serie de preguntas de una forma estructurada, clara y más rápida. Posterior a la presentación del manual de técnicas de relajación.

1. ¿Conocía algunas técnicas de relajación?

No _____ Si _____ ¿Cuáles?

2. ¿Qué opina de las técnicas de relajación?

3. ¿Usted aplica actualmente técnicas de relajación en su trabajo?

No _____ Si _____

3. ¿En qué ayudan las técnicas de relajación al paciente?

5. ¿Cree qué mejoran el estado de salud en general del paciente?

6. ¿Ha observado o comprobado personalmente la efectividad de la relajación en algún paciente?

No _____ Sí _____

7. ¿Qué técnica le parece que sea mejor aplicar a los pacientes?

Porqué _____

8. ¿Usted práctica alguna técnica de relajación en su vida personal?

No _____ Sí _____ Cuál _____

9. ¿Cómo le pareció practicar algunas técnicas de relajación?

Malo _____

Bueno _____

Excelente _____

10. ¿Cómo le parece que exista un manual de técnicas de relajación?

Malo _____

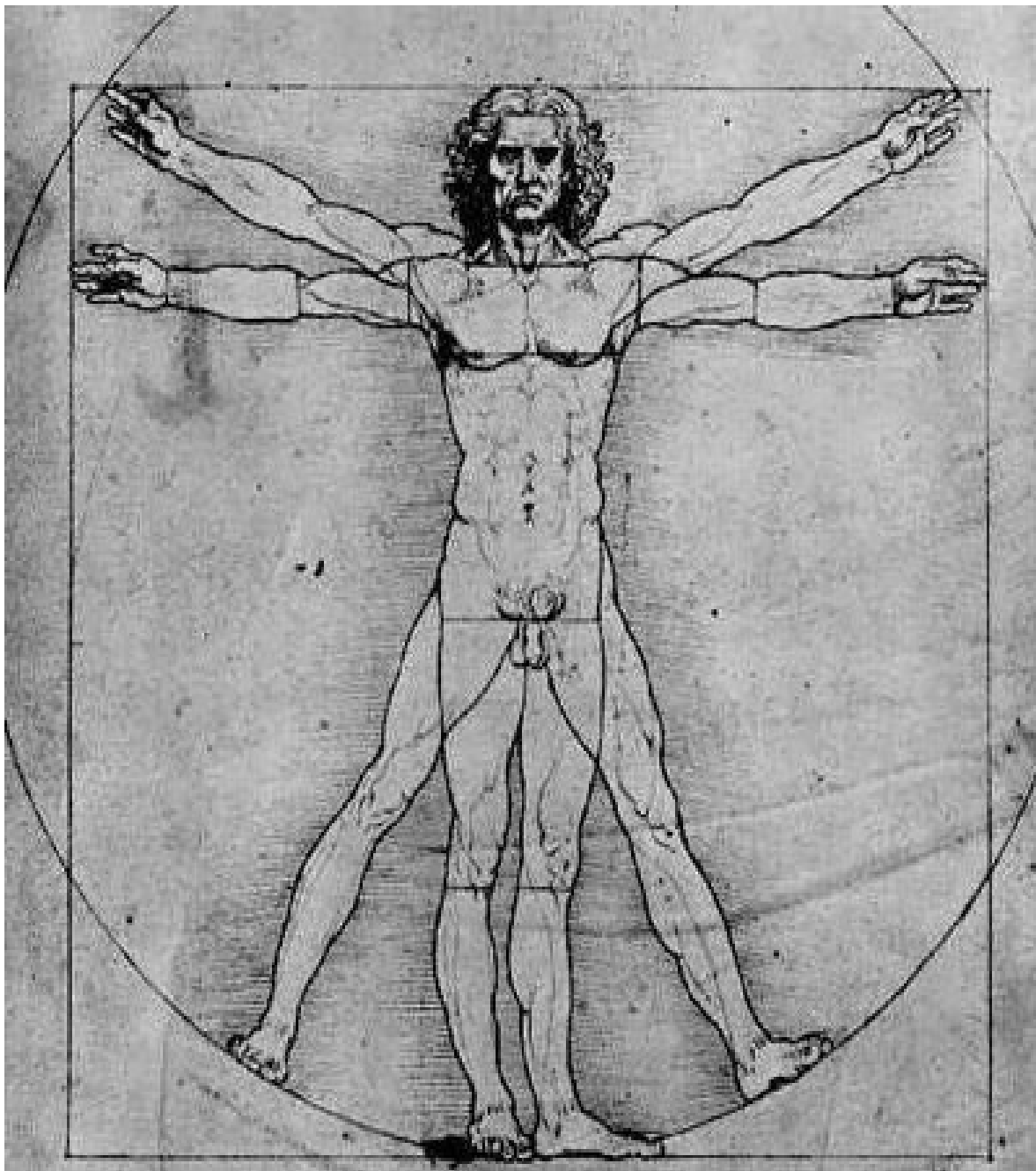
Bueno _____

Excelente _____

Otros _____

Porqué _____

Manual de Técnicas de Relajación



FUENTE: EL HOMBRE DE VITRUVIO.COM

INDICE

Presentación.....	55
Objetivo.....	56
Recomendaciones generales para la relajación.....	56
Procedimientos de relajación.....	56
La posición de relajación.....	57
Relajación progresiva.....	57
Tiempo de entrenamiento.....	57
Instrucciones.....	58
Procedimiento básico.....	58
Procedimiento abreviado.....	61
Consideraciones especiales.....	62
Respiración.....	63
Observación de la respiración.....	63
Respiración profunda.....	64
Otros ejercicios de respiración.....	65
Meditación.....	66
Tiempo de entrenamiento.....	66
Instrucciones.....	66
Autohipnosis.....	68
Tiempo de entrenamiento.....	68
Instrucciones.....	69
Algunos ejercicios.....	69
Relajación por medio de la imaginación.....	70
Instrucciones.....	70
El chi yi, un arte para nuestros días.....	73
Beneficios del chi yi.....	74

PRESENTACIÓN

Con frecuencia, las personas se sobreponen a las reacciones desadaptadas provocadas por el estrés con el transcurso del tiempo, pero la ayuda de un experto puede acelerar este proceso. Desde el punto de vista de la ayuda o apoyo clínico tiene dos funciones principales:

1. Proporcionar apoyo psicológico.
2. Fortalecer la capacidad para el afrontamiento.

Para todo profesional que se dedica a este tipo de apoyo, se ha planteado algunas sugerencias para emplear con sus pacientes, al momento comenzar un entrenamiento en relajación:

1. Asegúrese que el paciente sabe seguir instrucciones.
2. Asegúrese que el paciente está comprendiendo sus indicaciones.
3. Utilice un tipo y nivel de lenguaje claro y sencillo, así el paciente aprenderá a seguir las instrucciones para relajarse.
4. Cerciórese que el paciente tenga repertorio imitativo (saber imitar).
5. Es de suma importancia que el paciente comprenda que la relajación es una técnica que le permitirá controlar muchos síntomas que le aquejan.
6. Comparta con su paciente los beneficios de esta práctica, ya que son procedimientos funcionales y efectivos, además de ser practicados en el mundo entero.
7. Es necesario que establezca un horario para su práctica.
8. Identifique las situaciones que causan tensión en el paciente (por ejemplo cuando esta enojado, cuando no puede dormir, cuando va a ir al hospital, cuando lo van a inyectar, cuando va a ser trasfundido, entre otras), a través de esta identificación determinará el tipo de relajación idónea para su paciente.
9. En muchos estudios y reportes científicos está comprobado que la práctica grupal de las técnicas de relajación, fomenta redes sociales sólidas. Por lo que sugiera la práctica grupal.

OBJETIVO

Facilitar en un solo documento las técnicas para entrenar a profesionales en salud mental y a pacientes que requieran de esta práctica utilizando diferentes técnicas de relajación para que sean desarrolladas adecuadamente, ayudando con esto, al tratamiento de pacientes y disminuyendo la tensión que producen los eventos cotidianos en la vida.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA RELAJACIÓN

- ✓ Buscar un lugar tranquilo, bien iluminado y ventilado para practicar las técnicas, (cuando sea posible).
- ✓ Usar ropa cómoda y floja.
- ✓ Usar una silla cómoda donde el paciente pueda recostarse, un diván, una colchoneta o una sábana para recostarse en el piso.

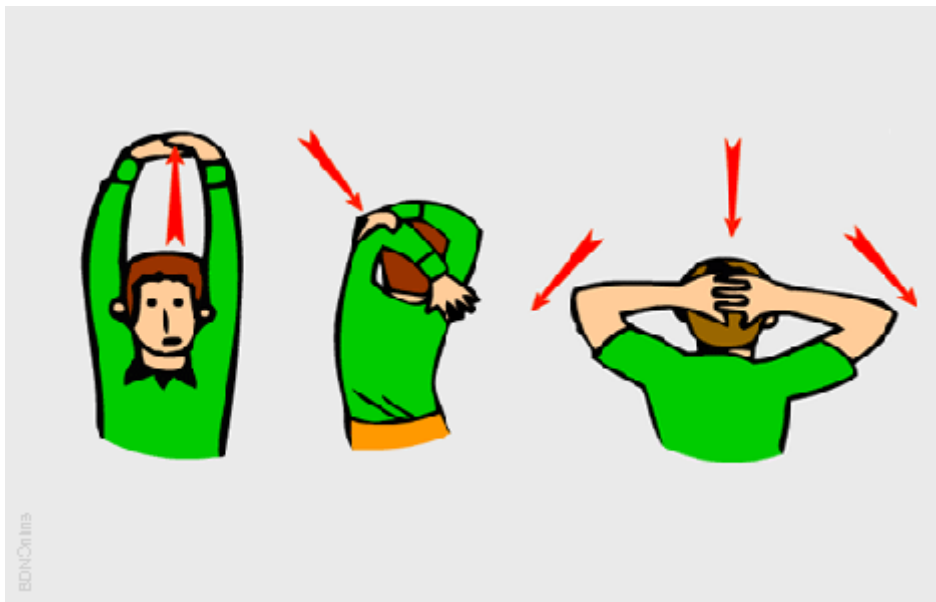
PROCEDIMIENTOS DE RELAJACIÓN

El primer paso para lograr relajarse y estar en una posición cómoda, ésta, por supuesto variará de acuerdo a las circunstancias del contexto, o bien por el objetivo que se esté persiguiendo. A continuación se sugiere la siguiente posición, sin embargo tome en cuenta que con la práctica cada persona encontrará la posición que mejor le acomode.

POSICIÓN DE RELAJACIÓN

Siéntese en una silla baja de tal forma que sus pies toquen el piso, debe estar erguido, (espalda derecha) con la cabeza alta (mirada horizontal) y las manos sobre sus rodillas.

RELAJACIÓN PROGRESIVA



FUENTE: EXTRAS ALBUMES@YAHOO.COM

TIEMPO DE ENTRENAMIENTO

De una a dos semanas practique sesiones de 15 minutos cada día.

Instrucciones: La mayoría de personas desconoce cuáles de sus músculos están tensos a nivel crónico. La relajación progresiva proporciona el modo de identificar estos músculos o grupos de músculos y de distinguir entre la sensación de tensión y la de relajación profunda.

Se trabajarán cuatro grupos principales de músculos:

1. Músculos de la mano, antebrazo y el bíceps.
2. Músculos de la cabeza, cara, cuello, hombros; también los de la frente, mejillas, nariz, ojos, mandíbula, labios y lengua. Se prestará especial atención a la cabeza ya que desde el punto de vista emocional la mayoría de músculos importantes están situados en esta región.
3. Músculos del tórax, de la región del estómago y de la región lumbar.
4. Músculos de los muslos, de los glúteos, de las pantorrillas y de los pies.

Puede practicar la relajación sentado en una silla y procurando que la cabeza esté apoyada en alguna superficie. Cada músculo o grupo de músculos se tensa de cinco a siete segundos y luego se relaja de veinte a treinta segundos. Repetir el proceso por lo menos una vez. Si después de esto hay alguna área que permanece todavía tensa, puede repetir el procedimiento cinco veces más. La siguiente información puede ser de utilidad aun cuando no se halle especialmente tenso:

PROCEDIMIENTO BÁSICO

Colóquese en una posición cómoda y relájese. Ahora cierre el puño derecho y apriételo más y más fuerte, observando la tensión que se produce al realizar este movimiento. Mantenga el puño cerrado y fíjese en la tensión que se ha desarrollado en el puño, en la mano y en el antebrazo. Ahora relájese.

Sienta la flacidez de su mano derecha y compárela con la tensión que sentía hace unos segundos. Repita de nuevo el proceso con la mano izquierda y luego realícelo al mismo tiempo con ambas manos.

Doble los codos y tense los bíceps; ténselos tanto como pueda y repare en la sensación de tensión. Relájese y estire los brazos. Deje los brazos relajados y observe la diferencia. Repita el proceso.

Cada uno de estos ejercicios, es importante que los repita por lo menos una vez.

Dirija su atención hacia la cabeza, arrugue la frente tanto como pueda... relájese y desarrugue la frente; imagínese como toda la piel de su frente y de su cabeza entera se ha ido estirando hasta ponerse completamente lisa en el momento en que se ha sentido relajado; frunza el entrecejo e intente sentir como las venas se extienden por la frente... relájese y deje que la frente se ponga de nuevo lisa; ahora cierre los ojos, apriételos fuertemente... perciba la tensión, relájelos y déjelos cerrados suavemente.

Ahora cierre la mandíbula, apretando con fuerza, note la tensión que se produce en toda la zona... relaje, note que los labios están ligeramente separados. Aprecie el contraste real que hay entre el estado de tensión y el de relajación. Apriete la lengua contra el techo de la boca, es decir, contra el paladar, observe el dolor que se produce en la parte posterior de la boca, relaje. Apriete los labios haciendo con ellos una "O"... relájelos; observe como su frente, sus ojos, su mandíbula, su lengua y sus labios están, en este momento, relajados.

Desplace la cabeza hacia atrás tanto como pueda, suavemente y con precaución, observe la tensión que aparece en el cuello, gírelo hacia la derecha y fíjese que se ha desplazado el foco de tensión, gírelo ahora hacia la izquierda; enderece la

cabeza y muévela hacia delante apretando la barbilla contra el pecho; observe la tensión que siente en la nuca, relájese dejando que la cabeza vuelva a una posición natural. Ahora encoja los hombros hasta que la cabeza le quede hundida entre ellos, relájelos... ahora bájelos y sienta cómo la relajación se extiende al cuello, nuca y hombros: Relajación pura, más y más profunda.

De a su cuerpo entero la oportunidad de relajarse. Sienta la comodidad y la dureza, inspire y llene de aire los pulmones, sostenga la respiración... observe la tensión que se produce. Respire haciendo que el tórax se deshinche y relaje dejando que el aire vaya saliendo poco a poco. Continúe relajándose haciendo que la respiración se produzca de una forma espontánea y agradable.

Repita este ejercicio varias veces, observando cómo la tensión va desapareciendo de su cuerpo a medida que el aire va siendo espirado. Tense el estómago y manténgalo así, note la tensión y luego relájese; coloque una mano en esta región, respire profundamente apretando la mano contra la pared del estómago, mantenga esta posición y luego relájese. Perciba la diferencia que se produce al soltar el aire.

Ahora arquee la espalda sin llegar a hacerse daño. Mantenga el resto del cuerpo tan relajado como pueda. Concentre su atención en la parte más baja de la espalda. Ahora relájese más y más profundamente.

Tense los glúteos y los muslos. Para ello, contraiga los músculos apretando con los talones hacia abajo, tan fuerte como pueda, relájese y sienta la diferencia. Flexione los dedos de los pies con fuerza para que se tensen las pantorrillas, tome en cuenta la tensión que se produce, relájese. Ahora extienda con fuerza los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba y sentirá con ello, la contracción de los músculos de las pantorrillas, relájese otra vez.

Sienta la sensación de pesadez en la parte más baja del cuerpo, a medida que la relajación se va haciendo profunda. Relaje los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos y los glúteos. Deje que la relajación se extienda hasta el estómago hasta la región lumbar y el tórax, Permita que se extienda más y más. Sienta cómo el estado de relajación lo percibe en los hombros, en los brazos y en las manos, más y más profundamente, sienta la sensación de laxitud y relajación en el cuello, en la mandíbula y en todos los músculos de la cara.

PROCEDIMIENTO ABREVIADO

El procedimiento que se describe a continuación es una forma abreviada para aprender la relajación muscular profunda de un modo más rápido. En éste, todos los músculos se tensan y se relajan a la vez, igual que lo indicado con anterioridad, repita cada proceso por lo menos una vez, tensando cada grupo muscular de cinco a siete segundos o bien de veinte a treinta segundos luego relaje

Recuerde observar la diferencia entre las sensaciones de tensión y de relajación.

1. Cierre ambos puños, tensando los bíceps y los antebrazos (posición Charles Atlas), relájese.
2. Arrugue la frente, al mismo tiempo mueva la cabeza hacia atrás tanto como pueda y gírela realizando un círculo completo, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario, arrugue los músculos de la cara como si quisiera parecer una pasa: frunza el entrecejo, cierre los ojos con fuerza, apriete los labios, apriete la lengua contra el paladar y encoja los hombros, relájese.
3. Separe los hombros arqueando la espalda como si fuera a hacer una inspiración profunda, manténgase así... relájese; ahora haga una inspiración profunda presionando la región del estómago con la mano, sostenga la respiración... relájese.

4. Extienda los pies y los dedos dirigiendo las puntas hacia arriba fuertemente, para tensar así las espinillas, mantenga la posición... relájese. Flexione los dedos tensando con ello las pantorrillas, los muslos y los glúteos. Relájese.

CONSIDERACIONES ESPECIALES

- La mayoría de las personas tiene escaso éxito al empezar a practicar la relajación muscular, pero esto es sólo una cuestión de práctica. Cuando se inicia la práctica de los ejercicios de relajación, con veinte minutos puede conseguir sólo una relajación parcial, con la constante ejercitación, usted podrá conseguir relajar todo el cuerpo en un breve periodo.
- Al principio puede parecerle que ha alcanzado la relajación completa sin embargo puede que todavía queden contraídas algunas fibras musculares a pesar que el músculo o grupo de músculos trabajados en el ejercicio estén parcialmente relajados.
- Cuando logre relajar hasta las últimas fibras musculares, cuando obtendrá los efectos emocionales que se desean y es por esto que durante la fase de relajación debe decirse a sí mismo “continua más y más”.

RESPIRACIÓN



OBSERVACIÓN DE LA RESPIRACIÓN

1. Recuéstese en el suelo sobre una alfombra o sobre una manta y colóquese en la posición de “cuerpo muerto”, esto es, piernas estiradas, ligeramente separadas una de otra, las puntas de los dedos de los pies colóquelas ligeramente hacia fuera, los brazos a los lados del cuerpo sin tocarlo y con las palmas de las manos hacia arriba, los ojos cerrados.
2. Atienda el ritmo de su respiración. Coloque una mano sobre el abdomen y observe como se extiende y contrae cada vez que inspira y expira. Las personas que están nerviosas tienden a realizar respiraciones cortas y superficiales. Coloque suavemente las dos manos sobre el abdomen y observe como se eleva en cada inspiración y desciende en cada espiración.
3. Es preferible respirar por la nariz más que por la boca; por tanto, mantenga sus fosas nasales tan libres como pueda antes de realizar los ejercicios.
4. ¿Se mueve su tórax al compás de su abdomen? O por el contrario, está rígido. Dedique uno o dos minutos a para que el 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 una alfombra o sobre una manta, doble las rodillas y separe los pies aproximadamente veinte (20) centímetros, girándolos 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. Inhale aire lenta y profundamente por la nariz hasta lograr que se eleve el abdomen la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá sólo un poco al mismo tiempo que el abdomen.
5. Cuando se haya relajado en la forma que indica el punto 4, sonría un poco, inhale aire por la nariz y exhale por la boca haciendo un sonido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente, con ello su boca y su lengua se relajarán.
6. Realice respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y desciendan el abdomen. Atienda al sonido y en la sensación que le produce la respiración a medida que va relajándose más y más.
7. Continúe con el ejercicio de respiración por cinco (5) a diez (10) minutos una o dos veces al día durante un mes y luego prolongue el periodo del ejercicio a veinte (20) minutos.
8. Al finalizar cada ejercicio, dedique un tiempo a evaluar su cuerpo en busca de signos de tensión y compare la tensión que siente con la que sentía al iniciar dicho ejercicio.
9. Una vez que se sienta familiarizado con la forma de respiración que se describe en el punto cuatro (4), practique cada vez que lo considere oportuno, pudiendo realizar el ejercicio en posición sentada como de pie. Concéntrese en el movimiento ascendente y descendente de su abdomen, en el aire que sale de los pulmones y en la sensación de relajación que la respiración profunda le proporciona.

10. Cuando haya aprendido a relajarse mediante la respiración profunda, practíquela cada vez que identifique signos de tensión.

OTROS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN:

- ✓ La relajación mediante el suspiro
- ✓ La respiración natural completa
- ✓ La respiración purificante
- ✓ Eliminando la tensión con golpes suaves
- ✓ El estimulante
- ✓ El molino
- ✓ Flexión
- ✓ Respiración natural completa e imaginación
- ✓ Respiración alternante

MEDITACIÓN



FUENTE: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN@YAHOO.COM

Tiempo De Entrenamiento

Se puede aprender a efectuar un ejercicio y notar sus efectos en una sola sesión, pero para obtener efectos profundos, es necesario practicar constantemente por lo menos durante un mes.

Instrucciones:

En la meditación hay cuatro aspectos importantes:

1. Establecer un lugar silencioso, sobre todo cuando se inicia, cuando se está aprendiendo a meditar. Se debe reducir al máximo los estímulos externos que puedan ocasionar distracción. Es ideal ubicar un lugar para esta

ejercitación alejado de las prisas diarias, donde se facilite sentir paz y tranquilidad.

2. La meditación se ve favorecida por una posición cómoda que pueda mantener por lo menos veinte (20). Evite practicar la meditación después de haber realizado una comida abundante ya que la digestión interfiere con la capacidad de relajación y de atención, espere al menos dos (2) horas.
3. Es útil elegir un objeto en el dirija su concentración (una palabra, un sonido, un objeto o una señal para mirar o imaginar, o bien, una sensación o pensamiento determinados. Cuando otros estímulos extraños le distraigan, debe permitir su presencia mientras vuelve al objeto de concentración elegido.
4. El requisito primordial para lograr la relajación a través de la meditación es mantener una actitud pasiva. Durante el tiempo que dure la meditación, la mente ha de estar libre de pensamientos y distracciones, así cuando éstos aparezcan, no se preocupe, debe dejarlos y volver a concentrarse utilizando el objeto elegido. La actitud pasiva incluye una falta de conciencia de si se está haciendo bien o mal, lo cual significa no sentirse a sí mismo de forma crítica.

Existen diez ejercicios de meditación:

1. Elección de la posición (de pie, sentado, acostado, y otros).
2. Exploración de la tensión acumulada en el cuerpo, meditar e imaginar el interior de su cuerpo.
3. Soy consciente de meditar la situación actual personal.
4. Meditación mediante recuento de respiraciones (contar las respiraciones profundas).
5. Meditación Mantra (“man” significa pensar y “tra” significa liberar), meditar liberando el pensamiento de tensiones.
6. Contemplación (apreciar un objeto o punto fijamente).

7. Contemplación de un Yantra (liberando la mente y el pensamiento de tensiones).
8. El loto de mil pétalos (apreciar la naturaleza).
9. Visualizar una sola cosa cada vez.
10. Saludando al sol (con la mirada hacia el cielo).

AUTOHIPNOSIS



FUENTE: IMAGEN EL ALMA, TÉCNICA DE RELAJACIÓN@YAHOO.COM

TIEMPO DE ENTRENAMIENTO

Pueden obtenerse efectos significativos de relajación después de dos días de práctica.

Instrucciones:

La hipnosis puede utilizarse para relajarse, para producir sugerencias que modifiquen algún aspecto de la vida y para descubrir hechos pasados que, a pesar de estar olvidados de modo consciente continúan ejerciendo influencia en el presente.

Algunos Ejercicios:

- ✓ Interrogando al subconsciente
- ✓ La autoinducción
- ✓ La inducción a través de su propia voz
- ✓ Hipnosis profunda
- ✓ Inducciones abreviadas
- ✓ Ejercicio de los cinco dedos de la mano

RELAJACIÓN POR MEDIO DE LA IMAGINACIÓN



FUENTE: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN@YAHOO.COM

Instrucciones:

Se sugiere que el terapeuta lea el siguiente texto mientras el paciente lo imagina, es ideal que mientras el paciente lleva a cabo el procedimiento lo memorice para que después de tener una constancia en su realización el paciente pueda realizar el ejercicio de relajación sin necesidad de que terapeuta lo dirija.

Se recomienda grabar el procedimiento, con voz clara y firme dejando un tiempo razonable para imaginar cada una de las indicaciones.

Siéntese o recuéstese cómodamente, buscando la posición que más le acomode, cierre los ojos y comience a relajar todos los músculos del cuerpo... principie a respirar lenta y profundamente... tomando aire por la nariz (INHALE) y llene plenamente sus pulmones... sostenga unos segundos el aire... y déjelo salir lentamente por su boca (EXHALE).

Imagine que en la parte superior de su cabeza hay una llave de agua y al momento de abrirla entrar por todo su cuerpo agua fresca y cristalina, el agua es clara y transparente, le va limpiando y relajando desde la parte superior de su cabeza hasta la planta de sus pies, deje fluir libremente, deje que el agua se lleve sus preocupaciones, sus malestares, su dolor y la tensión que siente.

Deje que el agua cristalina refresque su rostro, su cuello, deje que fluya por el interior de sus brazos y que salga por las palmas de sus manos, deje que fluya plenamente.

Permita que el agua inunde su tronco, siéntala recorrer por su espalda, pecho, abdomen y glúteos; sienta como al ir bajando el agua le va proporciona una sensación de relajación y comodidad, poco a poco el agua arrastra el dolor y la tensión hasta eliminarlos.

El agua pasa por sus piernas, sienta la sensación de frescura y relajación bajando por los muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos, pies y dedos. Si tiene alguna molestia, tensión o dolor, sienta como el agua los va eliminando, como los diluye y a su paso solo deja la sensación de relajación y bienestar.

Este ejercicio le permite relajar completamente sus músculos y sus órganos, todo su cuerpo, sienta como el agua va desde su cabeza hasta sus pies, ahora ya estas completamente relajado.

Ahora, toda el agua que está dentro de usted se está evaporando y usted con ella, permítale que se expanda, creciendo y subiendo muy lentamente hasta integrarse a una nube... ahora esta flotando en el espacio, se siente completamente libre, sin ataduras, sin dolor, sin preocupaciones, usted es uno con la nube y se desplaza con el viento sin importar a donde se dirija.

Siendo una nube, puede observar debajo de usted el mar en calma, decida integrarse a él y baje lentamente, mientras baja sienta la frescura de las olas, su cuerpo poco a poco se integra al agua del mar, empieza a sentir que es infinito y eterno, disfrute por fin, la verdadera sensación de libertad, sienta la vida en el mar y forme parte de ella.

Ahora, regrese a su cuerpo trayendo con usted la sensación de energía del mar, la libertad de la nube y la claridad y frescura del agua, sienta como todo esto esta fluyendo en armonía por su cuerpo sin que nada la obstruya.

Sienta como al moverse por todo su cuerpo esta energía, recupera la salud, la armonía, sus funciones nuevamente son precisas, su cuerpo recupera la belleza, su piel recupera su frescura y lozanía, su cabello su sedosidad y brillo, sus ojos recuperan la mirada jovial, esta en armonía con la energía de su cuerpo, la que le mantiene con vida, saludable, armónico, elástico, con un cuerpo perfecto.

Ahora respire profundamente y al hacerlo sienta como entran en usted partículas de vida que aportaran a su cuerpo optimismo y confianza; mueva lentamente los dedos de sus manos... respire profundamente, poco a poco va a regresar a este lugar... lentamente abra los ojos... sienta que tiene una vida nueva, todos los malestares y el dolor se han ido, ya no existen, confíe en que todas sus labores cotidianas estarán impregnadas de esa felicidad que en este instante empieza a sentir; respire profundamente. Ahora está plenamente despierto y consciente, ya puede empezar sus labores cotidianas.

Recomendaciones:

- ✓ Al finalizar el procedimiento preguntar al paciente como se sintió, si logro seguir todas sus indicaciones y cómo se siente en estos momentos.
- ✓ Es importante reforzar el desempeño del paciente y sobretodo enfatizar que este procedimiento le ayudará a manejar tensiones, malestares y el dolor.
- ✓ Resaltar que con la práctica cotidiana, el paciente podrá notar mejorías considerables relacionadas con su salud.

EL CHI YI UN ARTE PARA NUESTROS DIAS



Cuando la respiración se ejecuta debidamente, puede ayudar a la persona a desarrollarse al máximo, permitiendo adquirir un sentimiento mayor de poder y de

equilibrio, además de agudizar la coordinación, tanto física como mental. Esta es la promesa del Chi Yi, que es un método de respiración profunda por medio del cual se puede estimular y dominar la corriente de energía interior asegurando al paciente de que el aire que respira se inspira, se carga de energía y se espira de manera eficaz pudiendo mejorar la salud y aportando vitalidad a todos los movimientos y manifestaciones físicas.

El núcleo: ha estado siempre dentro de sí mismo. Cuando se estimula, se vuelve cada vez más eficaz. No aumenta en tamaño, pero sí en intensidad. El núcleo se encuentra situado en el centro del cuerpo, a igual distancia de la cabeza y de la punta de los pies, este punto está situado entre cinco y doce centímetros por debajo del ombligo. Todo el cuerpo se coordina desde este centro del equilibrio. En realidad, este núcleo no sólo es el centro del equilibrio físico, sino también del equilibrio mental y emocional.

El núcleo se desarrolla cuando recibe atención y estímulos. Cuanto más se practica la respiración dirigida hacia el núcleo, más energía almacena éste y más energía podrá liberar, así se convertirá en un eje más fuerte de equilibrio y de control físico, mental y emocional. Los ejercicios y las prácticas de imágenes mentales permiten sentir, desarrollar y cultivar esta técnica, así como manipular y sentir el poder de la presencia del núcleo.

BENEFICIOS DEL CHI YI

- ✓ La capacidad de generar energía interior.
- ✓ La capacidad de canalizar selectivamente esta energía interior.
- ✓ La capacidad de reaccionar prudentemente ante las necesidades mentales y físicas.

La fuerza que procede del desarrollo del núcleo por medio del Chi Yi influye sobre todos los aspectos de la vida, la salud mental y física, el nivel de energía, la

personalidad, la voz, la coordinación, el porte y muchas otras actividades y características que están relacionadas entre sí. Por medio del Chi Yi puede reducirse gradualmente la timidez y el miedo, permitiendo que salga la personalidad plena. Los movimientos mentales y físicos encontrarán un centro de gravedad común y la coordinación resultante aportará aplomo, gracia y tranquilidad.

RESUMEN

Relajarse, que significa aflojar, soltar, liberar, descansar, reposar y el objetivo primordial de la relajación, es mantener el equilibrio entre cuerpo y mente, aliviando malos hábitos corporales. Puede ser practicada por personas que tengan problemas psicológicos o no. En el Instituto Guatemalteco de Psicología e Hipnosis Clínica, se indica como una fórmula de autoterapia permanente, los ejercicios de concentración, relajación, respiración y los efectos han sido cien por ciento positivos y se debe comprender la finalidad para la que se va a enseñar, en qué consiste la técnica en términos generales, cómo se va a proceder en las sesiones, importancia de la práctica en casa, por último, en qué consiste la sesión actual, además el terapeuta debe asegurarse que el paciente comprende y acepta la información recibida.

En la investigación se realizó una entrevista dirigida fue el instrumento de recolección de datos que consistió en recopilar datos, informar y motivar. La característica principal fue que se aplicó para obtener datos por medio de una guía de preguntas plasmadas sobre un papel y así pudimos tener resultados al finalizar la presentación del Manual de Técnicas de Relajación.

La muestra comprendió a los profesionales, psicólogos, psiquiatras, médicos residentes y terapeutas ocupacionales, que laboran en el Centro de Atención Integral de Salud Mental del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, que son las personas con quienes se contó en el estudio, comprobando que las técnicas de relajación contribuyen de una buena manera en el tratamiento de pacientes, al estar más tranquilos todos los sistemas del cuerpo, se sienten mejor, reduciendo sus niveles de ansiedad y estrés, aprendiendo una forma adecuada de respirar y practicando la relajación como parte de su vida diaria.