

RESPUESTA DE RELAJACIÓN

HOJA DE INFORMACIÓN AL PACIENTE/FAMILIA

¿Qué es la Respuesta de Relajación?

La respuesta de relajación se refiere al proceso físico, emocional y mental de deshacer los efectos negativos del estrés. Físicamente, la respuesta de relajación implica relajar los músculos de la tensión habitual inconsciente. Para lograr ésto, muchas personas utilizan la imagen de “desprendimiento”. La respiración se controla, haciéndolo de manera lenta y regulada, liberando la tensión con cada exhalación. Emocionalmente, la respuesta de relajación pretende cultivar una actitud de gran calma y compostura. Mentalmente, se procura reconocer los pensamientos problemáticos y preocupantes para luego dejarlos ir. Todos podemos mejorar la habilidad de relajarnos según practiquemos los diversos métodos de relajación.

¿Cómo practico la respuesta de relajación?

Para practicar la respuesta de relajación usted necesita desarrollar técnicas que le ayuden a “desprenderse” más profundamente. La respuesta de relajación es lograda a través de una serie de técnicas que conllevan enfoque mental. Las técnicas comúnmente utilizadas incluyen:

- respiración abdominal
- relajación muscular progresiva
- tai chi
- visualización imaginaria
- oración repetitiva
- yoga
- meditación
- ejercicio aeróbico repetitivo (tal como caminar)

Todas estas técnicas tienen dos componentes básicos:

1. *Un mecanismo de enfoque mental*, tal como controlar la respiración; o repetir una palabra, frase, oración, sonido; o usar una actividad muscular para ayudarle a desviar su mente de los pensamientos y preocupaciones cotidianos.
2. *Una actitud pasiva hacia pensamientos distraentes*, lo que significa no preocuparse de qué tan bien está haciendo, sino suavemente redirigir su mente nuevamente hacia su enfoque o ejercicio mental cuando note que sus pensamientos se están desviando.

¿Cuáles son las metas al realizar la respuesta de relajación?

Para muchos individuos, la práctica regular de realizar la respuesta de relajación está asociada a sentimientos de paz, energía, autoaceptación y mayor felicidad acerca de sí mismos. Algunos aprenden a sentirse menos preocupados acerca del pasado y el futuro, y a disfrutar el tiempo presente más intensamente. Aun más importante, realizar la respuesta de relajación puede reducir los síntomas físicos relacionados con el estrés y se asocia con los siguientes beneficios:

- Una disminución de la ansiedad
- Liberación de preocupaciones compulsivas, autocrítica y pensamientos negativos
- Un incremento en la concentración y la atención
- Mejora del sueño
- Mayor autoaceptación
- Mejorar la ejecución y la eficacia

Recuerde mantener una actitud abierta y de aceptación. El aprender cualquier nueva destrezas requiere paciencia y perseverancia.

¿Qué pasos debo tomar para realizar la respuesta de relajación?

Paso 1: Escoja una palabra, frase, imagen u oración de enfoque. Quizás usted prefiera una palabra o frase neutral, tal como *uno*, *paz* o *amor* o una palabra o frase que parta de su sistema personal de creencias. Por ejemplo, un cristiano tal vez escoja la frase preliminar del Salmo 23, *Jesús es mi pastor*; un judío, *Shalom*; un musulmán, *Alá*. Alternativamente, usted puede escoger enfocarse también en su respiración.

Paso 2: Siéntese tranquilamente en una posición cómoda.

Paso 3: Cierre los ojos.

Paso 4: Relaje los músculos.

Paso 5: Respire lenta y naturalmente y, según lo haga, repita su palabra o frase de enfoque cuando exhale.

Paso 6: Adopte una actitud pasiva. No se preocupe de qué tan bien está haciendo. Cuando vengan otros pensamientos a su mente, simplemente regrese nuevamente a la repetición.

Paso 7: Continúe por diez o veinte minutos.

Paso 8: Practique la técnica una o dos veces al día.

*Adaptado de Herbert Benson M.D., *The Wellness Book and Your Maximum Mind*

¿Cómo puedo obtener más información?

Para más información respecto al Estrés y la Respuesta de Relajación u otras técnicas, contacte al Programa de Medicina de Integración del Hospital de Greenwich al 203-863-3615.