

COMPONENTES COGNITIVOS Y EMOCIONALES DE LA RELAJACION: UNA NUEVA PERSPECTIVA

Alberto Amutio Kareaga¹

Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ccas del Comportamiento
UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO²²

RESUMEN

En la actualidad, existe una conceptualización deficitaria de la relajación al considerarla simplemente como una mera ausencia o reducción de la actividad fisiológica y/o cognitiva. Los cientos de investigaciones realizadas sobre la eficacia diferencial de las distintas técnicas de relajación han obtenido resultados muy poco significativos debido a esta conceptualización reduccionista. Este artículo resalta la necesidad de ampliar el concepto de relajación, la cual implica el desarrollo de un conjunto de habilidades y estructuras cognitivas. El sistema de Jonathan C. Smith denominado "Teoría ABC de la Relajación" constituye la primera teoría psicológica de la relajación, e introduce nuevas variables mediadoras entre la práctica de una técnica y los beneficios obtenidos. Además, se establecen una serie de efectos diferenciales entre las principales técnicas de relajación: Relajación Progresiva, Estiramientos de Yoga, Técnicas Respiratorias, Entrenamiento

¹ Correspondencia: Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento, Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco, Avda. de Tolosa, 70, San Sebastian 20018.

Autógeno, Imaginería, y Meditación. En este artículo se presentan los conceptos fundamentales de la teoría de la relajación de Smith, y se exploran las distintas implicaciones terapéuticas de dicho sistema.

Palabras Clave: ESTADOS DE RELAJACIÓN, TÉCNICAS, EFECTOS DIFERENCIALES, EVALUACIÓN, TRATAMIENTO.

SUMMARY

Negative, arousal-based models have dominated relaxation for 100 years. The relaxation response perspective states that all techniques are equally effective in evoking a nonspecific state of reduced physiological arousal. The hundreds of investigations conducted on the differential efficacy of relaxation techniques have obtained very poor and contradictory results, as a consequence of this reductionistic conceptualization. This article stresses the necessity of broadening the conceptualization of relaxation, which also involves the development of a set of basic cognitive skills and structures. Jonathan C. Smith's system named ABC Relaxation Theory is the first psychological theory of relaxation and introduces new mediating variables between the practice of a technique and the resultant benefits. Besides, it establishes the existence of differential effects among the main relaxation techniques: progressive muscle relaxation, yoga stretching, breathing techniques, autogenic training, imagery, and meditation. In this article, I present the key concepts of Smith's relaxation theory and explore the therapeutical implications of this system.

Key Words: RELAXATION STATES, TECHNIQUES, DIFFERENTIAL EFFECTS, EVALUATION, TREATMENT.

INTRODUCCION

Uno de los descubrimientos más importantes del siglo XX es el hecho de que la acumulación de estrés puede tener unos efectos profundamente negativos en nuestro cuerpo. El estrés prolongado puede contribuir a la formación de gran cantidad de enfermedades

a través de su negativa repercusión sobre el sistema inmune, debilitándolo, y haciendo que la curación sea más difícil. Desde el punto de vista psicológico, el síndrome de estrés viene acompañado de otros trastornos como son, la ansiedad, la angustia, y la depresión.

La relajación resulta de vital importancia para la salud física y mental de las personas. Alrededor de dos mil estudios, todos ellos publicados en revistas nacionales e internacionales de prestigio, muestran los efectos beneficiosos de la relajación en el tratamiento de más de doscientos trastornos físicos y psicológicos. Entre los primeros, se encuentran muchos trastornos psicósomáticos que pueden producirse como consecuencia del estrés, tales como dolores diversos, trastornos gastrointestinales, hipertensión, trastornos cardiovasculares, artritis, asma, etc. (Davis, Mckay, & Eshelman, 1985; Jacob y col., 1991). Constituye, a su vez, un aliado importante para los trastornos psicológicos asociados al estrés, tales como el insomnio, la ansiedad, y la depresión (Estivill y Jaraba, 1991; Amutio, 1999). Además, puede ser utilizada como ayuda en la superación de la adicción a las drogas, el tabaco, y el alcohol (Corrington, 1992; Johnsen, 1993). Los artistas la pueden utilizar para potenciar la creatividad; los atletas para mejorar su rendimiento; los ejecutivos de las empresas para mejorar su productividad (Heilbronn, 1992) e, incluso, puede ser aplicada como procedimiento de autocontrol para reducir la hiperactividad y otras conductas desadaptativas en niños, desarrollando sus habilidades atencionales y aumentando su concentración (Cautela y Groden, 1985; Kemmler, 1995).

La gente se relaja por muchas razones. Smith² (en prensa-a) pidió a 434 individuos que indicasen todos los beneficios que experimentaban cuando practicaban su "forma de relajación más efectiva y placentera". Los resultados fueron que casi el 75% de las personas experimentaban un alivio del estrés, particularmente de la frustración, la preocupación, la ansiedad, y la depresión. Casi la mitad de

² Jonathan C. Smith es psicólogo clínico y Profesor Emérito de la Roosevelt University de Chicago. También es el fundador y Director del Instituto de Estrés de dicha Universidad. Ha publicado numerosos artículos y 10 libros sobre el estrés y la relajación. Su conceptualización de la relajación ha sido reconocida como revolucionaria y decisiva dentro del campo de la relajación por el propio Arnold A. Lazarus. Para solicitar copias de cualquiera de sus artículos escribir a Jonathan C. Smith, Ph.D. Roosevelt University, S. Michigan Ave. 60605 Chicago, U.S.A.

la muestra se relajaba para dormir mejor y mejorar la salud. Por su parte, el crecimiento espiritual y psicológico constituyeron el tercer objetivo más popular, manifestado por un tercio de la muestra.

Los casos de estrés y las enfermedades asociadas a éste van en aumento. Las técnicas de entrenamiento en el manejo del estrés (entre las cuales la relajación es la forma más común) están siendo cada vez más aceptadas como componentes de diversos programas de tratamiento. Casi todos los profesionales de la salud utilizan alguna forma de relajación — psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales, médicos, especialistas en rehabilitación, etc. Disponemos de un amplio abanico de técnicas formales, siendo las principales: la bioretroalimentación, la relajación muscular progresiva, el masaje, el entrenamiento autógeno, las técnicas respiratorias, el yoga, la imaginería, y la meditación.

La relajación no constituye una cura en sí misma, pero puede contribuir de manera significativa en lo que se refiere a la prevención y la recuperación de muchos trastornos o enfermedades. La forma en que esto se produce constituye todavía objeto de debate. Quizás por medio de la reducción de la respuesta corporal de estrés de *lucha o huida*; tal vez, cada una de las técnicas de relajación tiene un impacto específico sobre un determinado tipo de trastorno (así, una técnica podría ser mejor para tratar la hipertensión, otra para el dolor de espalda, etc); o quizás mediante la experiencia de los estados emocionales positivos relacionados con ella.

EL MODELO ACTUAL DE RELAJACION

La mayoría de las técnicas de relajación contemporáneas han estado relacionadas con la religión o la magia. El yoga, la imaginería, las técnicas respiratorias, y la meditación han sido practicadas durante miles de años como parte del Hinduismo y del Budismo. Así, muchas de las técnicas de relajación actuales son simplemente meras variaciones recicladas de estas prácticas religiosas y tienen sus raíces históricas en formas de meditación orientales. Sin embargo, estos ejercicios se han presentado y enseñado invariablemente de la misma manera en todas las tradiciones, ya sean éstas religiosas o no. Un experto o “persona santa” presenta su doctrina o sus ideas

a un grupo de seguidores con el fin de que éstos las asimilen y practiquen la técnica que supuestamente es «la mejor» para todo el mundo. Smith (1999b) lo denomina el *procedimiento de arriba-hacia-abajo*.

Este procedimiento continúa vigente en la actualidad, aunque de distinta forma. Actualmente, la guía e instrucción no viene tanto de una simple persona, sino de un paradigma único: el modelo médico de la relajación. Este modelo impone la primacía de las manifestaciones fisiológicas de la relajación sobre otro tipo de manifestaciones, como pueden ser las psicológicas e, incluso, “espirituales”. Se parte desde la base de que las manifestaciones fisiológicas son “las más reales”, la definición exacta de lo que la relajación es.

Teniendo en cuenta el hecho de que la mayoría de las técnicas de relajación seculares que se practican en la actualidad han sido presentadas por médicos o fisiólogos, no resulta sorprendente que el modelo médico haya tenido, y aún continúe teniendo, una posición dominante. Fue, de hecho, un médico el que convirtió este modelo en una perspectiva universal que ha sido aceptada por casi todos los profesionales de la salud y el público en general. Así, en 1975, el cardiólogo Herbert Benson popularizó el modelo médico de la relajación de “arriba-hacia-abajo”. Benson se basó en el hecho de que todos los seres humanos poseemos una reacción fisiológica innata de estrés que automáticamente despierta y energiza el cuerpo para una acción rápida de emergencia: la «respuesta de lucha o huida». En consonancia con esta respuesta, Benson propuso la existencia de lo que denominó *Respuesta de Relajación*, y la definió como una reacción fisiológica innata y automática que es completamente opuesta a la respuesta de estrés de «lucha o huida». Por medio de la respuesta de relajación, el cuerpo se calma y se recupera fisiológicamente del estrés (disminuye la presión arterial, la tasa cardíaca, la respiración, la tensión muscular, etc.).

Esta respuesta se puede provocar intencionalmente practicando cualquier técnica de relajación. En este sentido, la idea más influyente de Benson fue la de que todas las técnicas funcionan igualmente bien para provocar la respuesta de relajación (Amutio, 1998). De hecho, para que una técnica de relajación tenga el beneficio deseado, tiene que ser capaz de provocar dicha respuesta. Otros

autores han sugerido procesos similares provocados por el uso de una determinada técnica. Así, por ejemplo, Schultz (1932) introdujo el entrenamiento autógeno, un sistema terapéutico de relajación basado en el potencial autocurativo del cerebro, que podía ser activado a través de la respuesta de relajación. En la misma línea, Jacobson (1938) propuso que su sistema de relajación progresiva reducía la tensión muscular, lo cual, a su vez, provocaba una reducción de las preocupaciones estresantes.

Este modelo domina el campo de la relajación hoy en día. Así, la mayoría de los psicólogos, psiquiatras, especialistas de diversa índole, y programas universitarios que utilizan y/o enseñan la relajación, solamente instruyen a sus clientes en una técnica (y como mucho dos). De acuerdo al modelo de la respuesta de relajación todas las técnicas tienen el mismo efecto y sirven para relajar a todo el mundo, por lo que resultaría una pérdida de tiempo el enseñar más de una técnica. Sin embargo, esta idea es totalmente errónea.

En primer lugar, las investigaciones realizadas hasta la fecha no han podido demostrar la equivalencia entre las diferentes técnicas. Todavía no sabemos de forma concluyente si los estiramientos de yoga, la respiración, la meditación, y otras técnicas de relajación tienen un efecto global similar en cuanto a la reducción de los parámetros fisiológicos mediados por el sistema nervioso parasimpático. Pero, incluso si aceptamos de forma provisional la equivalencia entre las técnicas, este modelo presenta una serie de problemas. Así, el modelo fisiológico de la relajación no puede explicar la existencia de diferencias individuales en cuanto a los resultados de la práctica de las distintas técnicas, ni por qué el hecho de combinar diferentes técnicas produce, en muchos casos, mayores niveles de relajación que la práctica de una sola técnica. Tampoco puede explicar la aparición de la «ansiedad inducida por la relajación», un fenómeno que según Heide y Borkovec (1984) aparece en un 40% de los sujetos que practican las técnicas. Además, los investigadores en relajación frecuentemente encuentran que sujetos que no son pacientes psiquiátricos muestran un *efecto suelo*: con poco tiempo de entrenamiento (un mes o dos) pueden relajarse muy profundamente (Lehrer y Woolfolk, 1993). Otros investigadores (Delmonte, 1985)

hablan también de un *efecto techo* para explicar el hecho de que no siempre se ha encontrado una correlación positiva entre los decrementos de la ansiedad y la frecuencia de la práctica de las técnicas de relajación. Sin embargo, hay mucha gente que continúa practicando las técnicas de relajación durante muchos años. ¿Qué es lo que refuerza dicha práctica continuada? Otro problema importante es el de la pobre adhesión de los sujetos a los programas de entrenamiento en relajación. El modelo estándar no puede explicar a qué se debe el hecho de que mucha gente deje de practicar las técnicas, ni predecir si dejarán de hacerlo. Tampoco puede explicar por qué la mayoría de las reacciones adversas raramente ocurren en más de una técnica.

Por último, este modelo no nos aporta ningún dato sobre el desarrollo de la relajación a largo plazo, ni sobre la generalización de ésta a la vida cotidiana. Tampoco nos permite derivar implicaciones prácticas para el entrenamiento, tales como la potenciación de las actividades y creencias que conducen a la relajación, la identificación y el control de las actitudes y conductas incompatibles con ella, la selección de los reforzadores de relajación apropiados, la combinación exitosa de técnicas, y la determinación de cuándo una técnica debe ser abandonada o sustituida por otra, etc.

Una variación de este modelo estándar, es el de la *Hipótesis de la Especificidad Somático-Cognitiva* propuesta por Davidson y Schwartz (1976). Según este modelo, las técnicas cognitivas como la meditación y la imaginería deberían reducir el nivel de activación cognitiva (preocupación, obsesiones, etc.), mientras que técnicas somáticas como la relajación progresiva o los estiramientos de yoga, deberían funcionar mejor para los síntomas somáticos. Sin embargo, las diferentes investigaciones realizadas han obtenido resultados contradictorios. Así, por ejemplo, puede observarse el hecho de que técnicas cognitivas como la meditación tiene también efectos claramente somáticos, y que, por el contrario, técnicas somáticas, tales como la relajación muscular progresiva, pueden tener efectos cognitivos (Lehrer y Woolfolk, 1993).

La relajación va más allá de la mera reducción o ausencia de síntomas de estrés o ansiedad. Este es un dato que, a menudo, es

difícil de entender dado el predominio que el modelo de la respuesta de relajación tiene en la actualidad. Sin embargo, si examinamos otras áreas de la experiencia humana resultará evidente que nos encontramos ante un modelo reduccionista. Por ejemplo, ¿cuál es el criterio que tenemos para definir el amor o la tristeza? En la vida cotidiana, el amor y la tristeza se manifiestan a través de cogniciones y conductas. Sabemos que nuestra tristeza es profunda a través de nuestros pensamientos y conductas. Sabemos que el amor que sentimos es real observando nuestros pensamientos y acciones. El amor y la tristeza tendrán sus correlatos fisiológicos, pero constituiría una tontería caer en la trampa del reduccionismo y considerar los correlatos somáticos como el único criterio para definirlos.

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es el hecho de que la relajación puede producir un incremento del nivel de activación fisiológica y mental (Lazarus y Folkman, 1986) como, por ejemplo, cuando después de una sesión de prácticas nos encontramos renovados y llenos de energía, o cuando se observa un incremento de la frecuencia de las ondas alfa cerebrales como consecuencia de la actividad emocional asociada a la relajación (Austin, 1998). De hecho, mucha gente practica actividades para relajarse que implican un incremento del nivel de activación, tales como pasear, escuchar música animada, etc. Además, los practicantes de relajación manifiestan muchas experiencias que van más allá de la mera reducción del nivel de activación, tales como sentimientos y estados positivos de paz, amor, optimismo, fortaleza, etc. Estos estados no pueden ser explicados utilizando simples hipótesis de reducción del nivel de activación, ni ser asociados a una simple combinación de patrones de ondas cerebrales. Además, constituyen una parte fundamental del funcionamiento de la relajación, al menos proporcionando refuerzos positivos que mantienen la práctica continuada.

Smith (1999a) plantea la siguiente pregunta: ¿podemos comprender la fisiología de la relajación sin una mayor comprensión de las experiencias asociadas a ésta? El estudio y la comprensión del fenómeno de la relajación ha de incluir la exploración de las emociones y estados psicológicos implicados en su experiencia. Es hora de cambiar la forma limitada y miope que tenemos de ver la relajación.

LA TEORIA ABC DE LA RELAJACION DE JONATHAN C. SMITH

En la práctica clínica, se observa que las técnicas de relajación tienen un efecto muy limitado y que éste es de corta duración. Al igual que ocurre en muchas formas de terapia, la causa del limitado éxito de estas técnicas puede radicar en la forma en que éstas son enseñadas y aplicadas. Así, y en general, la relajación se enseña con el único objetivo de lograr la reducción inmediata del nivel de activación (fisiológica o mental) del sujeto. En cuanto a las investigaciones, la inmensa mayoría de los estudios realizados en relajación han tenido una visión muy limitada, ya que se han comparado las diferentes técnicas en referencia a esta misma variable. Como resultado de esta limitada conceptualización de la relajación, no se han encontrado diferencias entre las distintas técnicas.

Un equipo de investigadores del Instituto de Estrés de la «Roosevelt University» de Chicago hemos estado estudiando la relajación bajo la dirección del Dr. Jonathan C. Smith desde un nuevo punto de vista. Así, en vez de plantear preguntas a los instructores, hemos recogido las respuestas proporcionadas por los que practican las técnicas utilizando un procedimiento *“desde-abajo-a-arriba”*.

Smith comenzó sus investigaciones hace un par de décadas haciendo directamente a la gente la siguiente pregunta: «¿Cómo te sientes cuando te relajas?». Enseguida se dió cuenta de que las respuestas reflejaban una serie de estados psicológicos positivos y que la gente, en general, manifestaba sentirse “feliz”, “en paz”, “satisfecha de sí misma”, “distante y lejana”, etc. Por el contrario, los sujetos raramente contestaban, “Cuando me relajo siento un descenso de mi nivel de activación”, o “Mis parámetros fisiológicos están bajísimos”, etc. Esto le llevó a Smith a plantearse como objetivo la necesidad de trazar un mapa psicológico de las experiencias asociadas a la relajación.

Smith, denomina a su teoría “Attentional Behavioral-Cognitive” (atencional, conductual, y cognitiva) o *Teoría «ABC» de la Relajación*. Así, la clave para que se produzca la relajación es mantener la atención, mientras se disminuye la conducta externa y la actividad cognitiva o encubierta. Es decir, que todas las formas de relajación llevan consigo un acto atencional básico de mantener una concentración o enfoque simple y pasivo de una forma continua. La relaja-

ción implica dejar de lado todo esfuerzo, el cese de toda actividad analítica dirigida hacia una meta, y la concentración de la atención en una sola cosa, es decir, lo opuesto al esfuerzo intelectual. En la vida diaria luchamos; en la relajación soltamos. Durante el día, nuestra atención se mueve continuamente de un estímulo a otro; en la relajación nos concentramos en uno solo.

La relajación conlleva una serie de habilidades cognitivas que el sujeto ha de aprender a dominar: el enfoque y la pasividad. Smith (1999a) las define de la siguiente manera: «El *enfoque* es la habilidad de identificar un estímulo restringido, concentrarse en él, y reorientar la atención hacia ese estímulo después de cada distracción. La *pasividad* es la habilidad de reducir el esfuerzo analítico deliberado y planificado» (p. 4).

Todo el mundo ha experimentado momentos especiales de un enfoque o concentración simple y pasiva. Por ejemplo, podemos contemplar una puesta de sol y, por un instante, sentir una sensación de paz y de gozo; o podemos cerrar los ojos después de haber leído una historia conmovedora y saborear el momento, sintiéndonos distantes y lejanos de las preocupaciones del mundo. Así, a lo largo de nuestras vidas, todos experimentamos espontáneamente una gran variedad de estos momentos a través de la música, la poesía, el arte, la oración, etc. Pero, estos momentos vienen y se van rápidamente. El secreto del entrenamiento en relajación es, sin embargo, el aprender a mantenerlos de forma continua. Esto se va consiguiendo poco a poco mediante la práctica de las diferentes técnicas formales.

La Teoría ABC de Smith define la relajación como un acto de enfoque simple, pasivo e ininterrumpido. Es decir, que estar relajado es permanecer concentrado en una determinada tarea (o en nada en absoluto) de una manera simple y pasiva.

Las dos premisas principales de esta teoría son:

1) Este acto de atención simple, pasiva y continua provoca tres tipos de efectos diferentes: *Repliegue* del mundo, llegando a ser menos consciente de él; *Recuperación* del desgaste producido por la actividad y el estrés; y *Apertura* hacia el mundo. Estos «efectos globales» se manifiestan en un conjunto de estados psicológicos de relajación, que han sido denominados como *Estados-R*.

2) Los efectos de la relajación pueden ser bloqueados por las actitudes negativas hacia la relajación, o *Actitudes-R* ("No tengo tiempo para relajarme", "Tengo miedo de perder el control", "La relajación es lo mismo que echar la siesta", etc.) y potenciados a través de las propias creencias individuales asociadas a la relajación (*Creencias-R*). En este sentido, los beneficios de la relajación no son automáticos, sino que dependen de lo que la persona crea.

Tradicionalmente, la relajación se presenta en términos de E-R, en donde el estímulo que constituye una técnica de relajación produce una respuesta de relajación. De esta respuesta se derivan una serie de beneficios, tanto físicos como mentales. Sin embargo, en la Teoría ABC de Smith los *Estados*, *Actitudes*, y *Creencias-R* interactúan y contribuyen a la experiencia de los beneficios de la relajación.

Los Estados-R

Los *Estados-R* básicos que Smith, Amutio, y otros colaboradores han identificado son los siguientes:

1. Adormecimiento (sentirse «somnoliento», «adormilado»...).
2. Desconexión (sentirse «distante», «lejano», «indiferente», «desapegado»).
3. Silencio Mental (la mente «en silencio», «callada», «libre de pensamientos»).
4. Relajación Física (sentir el cuerpo «flácido», «cálido», «pesado»).
5. Relajación Mental (sentirse «a gusto», «en paz», «satisfecho»).
6. Fortaleza y Consciencia (sentirse «energizado», «fortalecido», «con confianza», «concentrado», «claro», «consciente»)
7. Gozo (sentirse «feliz», «gozoso», «optimista».....).
8. Amor y Agradecimiento (sentir «amor», «agradecimiento»)
9. Devoción-Espiritualidad (sentirse «espiritual», reverente» «devoto»).

Para la identificación de estos estados, Smith (1990, 1992) comenzó recopilando una lista de más de 400 palabras que representaban experiencias relacionadas con la relajación recogidas de más de 200 libros y manuales de las más variadas escuelas y tradiciones.

Las actividades de relajación incluían técnicas formales (ejercicios de respiración, relajación muscular, estiramientos de yoga, visualización, meditación, oración), e informales (actividades de relajación diarias como la lectura, escuchar música, ver la televisión, pasear, etc.). Posteriormente, se realizaron cuatro análisis factoriales sucesivos sobre las experiencias manifestadas por más de 2.000 sujetos (Alexander, 1991; Smith, Amutio, y col., 1996; Holmes, Ritchie, & Allen, *en prensa*).

Estos estados son los mediadores observables de los potenciales efectos benéficos de la relajación en la mejora de la salud, el funcionamiento psicológico, y el bienestar general. Es decir que si una técnica de relajación no provoca un Estado-R, ésta no tendrá ningún éxito. Incluso las actividades de relajación más usuales, tales como dar un paseo o escuchar música, pueden tener efectos extraordinarios si son capaces de evocar los estados de relajación. Los *Estados-R* constituyen la clave de la efectividad de la relajación a través de la práctica de las distintas técnicas, desde las más simples, como la relajación progresiva o el masaje, hasta la meditación, que es la más compleja.

Las Creencias-R

Nuestras creencias y filosofías personales pueden transformar un ejercicio de relajación aburrido y mecánico en una actividad profundamente recompensante. Por ello el Entrenamiento Atencional Cognitivo-Conductual de la Relajación (en adelante, *Entrenamiento ABC*) no finaliza con la instrucción de una técnica determinada. La segunda tarea principal es el dirigirse a las creencias del sujeto, es decir, pensamientos y filosofías persistentes que pueden ser incompatibles con la relajación (Actitudes-R) o, por el contrario, conducir a una relajación más profunda y generalizada (Creencias-R). Esto es la tarea de la *reestructuración cognitiva*, una característica principal de la terapia cognitivo-conductual. Así, dentro del sistema de relajación de Smith, la meta de la reestructuración cognitiva será la de identificar y reducir las creencias irracionales y desadaptativas que pueden inhibir la relajación, y potenciar el desarrollo de creen-

cias racionales y adaptativas conducentes a la práctica de las técnicas de relajación y a la generalización de los Estados-R a la vida cotidiana.

Las *Creencias-R* que Smith y su equipo de colaboradores han identificado a través de dos análisis factoriales sucesivos con una muestra de 1.663 sujetos (Mui, *en prensa*), incluyen: Optimismo, Aceptación (de aquello que no puede ser cambiado), Honestidad, Tomarse las cosas con Calma, Amor, Sabiduría Interna (confiar en la capacidad curativa del cuerpo), Dios, y Profundidad (importancia de situar las preocupaciones personales dentro de una perspectiva más amplia y profunda). Estas *Creencias-R* van a potenciar y profundizar los Estados-R que el sujeto pueda experimentar.

Además del papel que juegan los Estados y *Creencias-R*, Smith considera, también, la importancia de lo que dentro de su sistema él denomina *Motivaciones y Disposiciones-R*. Las *Motivaciones-R* se definen como el deseo de experimentar un determinado Estado-R más a menudo y de una manera más intensa. Por su parte, una *Disposición-R* sería la propensión que tiene una persona a experimentar de forma consistente un Estado-R fuera de la sesión de relajación. Los Estados, *Creencias*, *Actitudes*, *Disposiciones*, y *Motivaciones-R* constituyen las *Variables-R*, es decir, variables asociadas a la relajación. Para una descripción más amplia de estas variables, se puede consultar a Amutio (1999).

Estados-R, Creencias-R, y Técnicas de Relajación

Cada uno de los Estados-R puede ser más adecuado que otro según el tipo de problema clínico presentado. Contrariamente al modelo de la respuesta de relajación que prevalece en la actualidad, las técnicas de relajación producen diferentes efectos y funcionan de forma diferente para cada individuo. Smith, Amutio, Anderson, y Aria (1996) examinaron a 663 sujetos que practicaban las siguientes técnicas: masaje, relajación muscular progresiva, estiramientos de yoga, respiración, imaginación, meditación, y varias combinaciones de ellas. En total se examinaron 11 grupos de al menos 20 sujetos cada uno. Se les pidió a los participantes que señalaran los Estados-R que experimentaban mientras practicaban las técnicas. De los análi-

sis de varianzas y comparaciones de medias realizadas entre las distintas técnicas de relajación para cada uno de los Estados-R se desprende que el grupo que practicaba la relajación muscular progresiva manifestaba experimentar niveles altos de sensaciones de Relajación Física y de Desconexión (sentirse «distante», «lejano», «indiferente» de la realidad) y, por el contrario, bajos del Estado-R de Gozo. En contraposición, los Estiramientos de Yoga (Hatha yoga) y las técnicas respiratorias producían estados de Fortaleza y Consciencia. Por su parte, la meditación conducía a la experiencia de Estados-R de Devoción-Espiritualidad, etc. Holmes, Ritchie y Allen (*en prensa*) obtuvieron resultados similares con una muestra de 165 sujetos.

El sistema de Smith, no pretende proporcionar ningún tipo de fórmula estricta. La aproximación que toma es muy cautelosa: determinar cuáles son los Estados-R que la persona o el cliente desea experimentar y, a través del ensayo y error, establecer cuál es la técnica o las combinaciones de técnicas más apropiadas para evocar dichos estados de relajación. Así, por ejemplo, una persona puede querer aprender a desconectarse de los pensamientos negativos que le provocan ansiedad, y descubrir que la imaginería y la relajación progresiva son las que mejor le funcionan para sentirse distanciado o desconectado. Otra persona puede experimentar sensaciones de Relajación Mental por medio de la práctica de técnicas respiratorias; un sujeto depresivo puede experimentar sentimientos de Fortaleza y Consciencia por medio de la práctica de una combinación de estiramientos de yoga y de técnicas respiratorias, o utilizar la meditación o la imaginería para potenciar su crecimiento personal y/o espiritual, etc.

El Entrenamiento ABC consta de las siguientes fases: primero, enseñar al sujeto, o grupo de sujetos, al menos cinco de las siguientes técnicas: relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, estiramientos de yoga, respiración, imaginería, y meditación. Posteriormente, se evalúan los Estados-R experimentados por el sujeto en la práctica de cada una de ellas. Existen varios cuestionarios de evaluación, entre ellos destacamos el (*SRSI*) *Smith Relaxation States Inventory*, que mide los diferentes Estados-R, así como los síntomas somáticos, cognitivos y emocionales asociados al estrés, y el (*RW*)

Relaxation Worlist (Smith, 1992; Amutio, 1997, 1998). Finalmente, se selecciona una técnica o una combinación específica de ellas, y se construye una cinta de relajación individualizada.

Un aspecto importante de este entrenamiento es la importancia de adecuar el ejercicio de relajación a las metas de cada persona y a los Estados-R que desea experimentar. Para ello, se diseñan ejercicios en donde se incorporan las palabras que sugieren los Estados-R deseados y las afirmaciones que apoyan las Creencias-R personales en un programa de prácticas individualizado. Disponemos de dos instrumentos para medir las creencias que conducen o interfieren la relajación: El (*SRBI*), *Smith Relaxation Beliefs Inventory*, que evalúa las creencias que apoyan la relajación. Por su parte, el (*SRAI*), *Smith Relaxation Attitudes Inventory*, evalúa las actitudes que interfieren con ella.

Generalmente, la relajación es enseñada como una tarea mecánica, algo que se hace en un centro psicológico, en una clínica, o en una sala de relajación, y que luego es dejada de lado. Pero la relajación, en palabras de Smith, constituye todavía un mundo por descubrir. Esto es así no sólo para técnicas como la meditación, la imaginación o el yoga, las cuales están impregnadas de filosofía y de religión, sino también para la relajación progresiva y el entrenamiento autógeno, pues estas técnicas tienen un lado más profundo.

Dado que el término «relajación» en sí mismo tiene fuertes connotaciones físicas, Smith, en una nueva revisión de su teoría, introduce el término *Centramiento*. Este término hace referencia al mantenimiento de la concentración simple y pasiva, y nos conecta directamente con la naturaleza psicológica y atencional de los Estados-R. Desde este punto de vista, la relajación y el centramiento son exactamente lo mismo.

La teoría de Smith se construye sobre las nociones actuales de relajación, pero va más allá de ellas. Lo que se propone es que si el sujeto que practica la relajación no minimiza las Actitudes-R, cultiva las Creencias-R, y experimenta los Estados-R, no se beneficiará de la relajación, independientemente de la técnica que practique. Además, cada técnica tiene diferentes efectos en cuanto a los Estados-R y a las Creencias-R que elicitada y, en consecuencia, serán apropiadas para diferentes objetivos terapéuticos y de entrenamien-

to. Smith no rechaza los modelos de relajación anteriores, pero considera la necesidad de ampliarlos. La relajación implica una reducción del nivel de la tensión física y mental, pero sus efectos pueden ir más allá y provocar toda una serie de estados positivos reforzantes que, a su vez, pueden producir mejoras en la salud, en el rendimiento, etc.

CONCLUSIONES E IMPLICACIONES TERAPEUTICAS

Todas las técnicas tienen un efecto de relajación generalizado y producen una reducción de los niveles de estrés somático, cognitivo, y emocional (Smith, Amutio, Anderson, y Aria, 1996; Ritchie, Holmes, y Allen, *en prensa*). Esto es consistente con el modelo de la respuesta de relajación de Benson (1975). Sin embargo, los resultados son muy diferentes si las comparamos en cuanto a los Estados-R. Así, y contrariamente a la perspectiva de la respuesta de relajación que predomina hoy día, las distintas técnicas de relajación tienen efectos muy diferentes. Estos son incluso mayores que los efectos meramente somáticos o cognitivos propuestos por Davidson y Schwartz (1976), y se manifiestan en forma de unos estados psicológicos que son profundamente positivos y adaptativos. Estos Estados-R constituyen variables empíricas concretas. Además, las personas difieren en sus respuestas a la relajación; la personalidad y los trastornos asociados a ella influyen en la capacidad de la persona para relajarse. Además, la relajación no es lo mismo para hombres y mujeres (Smith y col., *en prensa-b*; Bowers, Darner, y Goldner, *en prensa*).

A un nivel general, las técnicas de relajación pueden diferenciarse de acuerdo a su nivel de concreción-abstracción y a su nivel de energía afectiva. En primer lugar, los ejercicios físicos, tales como la relajación muscular progresiva y el entrenamiento autógeno son concretos en sí mismos y conducen a Estados-R concretos y de baja activación energética (Adormecimiento, Desconexión, y Relajación Física). Por su parte, los estiramientos de yoga y la respiración tienen un componente estimulante (estimulación de músculos y articulaciones, incremento del contenido de oxígeno en sangre, etc.), y conducen a Estados-R de alta energía afectiva, como es el estado

de Fortaleza y Consciencia. Por último, la meditación, y algunas formas de imaginación, están menos atadas a un estímulo-objeto específico y predefinido y son más conducentes a experiencias abstractas como, por ejemplo, el Silencio Mental y los estados de Devoción-Espiritualidad. Estas experiencias pueden variar en cuanto a su intensidad afectiva (Smith, 1999a; Amutio, 1999).

Las diferentes técnicas podrían emparejarse con determinados objetivos terapéuticos para potenciar la efectividad de otros tratamientos. En primer lugar, la relajación muscular progresiva puede ser una técnica muy apropiada para tratar los síntomas relacionados con la tensión física y para los individuos con trastornos emocionales inclinados a padecer ansiedad inducida por la relajación (Smith, 1999a), dada la relación existente entre esta técnica y los estados de Relajación Física y Desconexión. Sin embargo, y teniendo en cuenta que esta técnica no conduce a la experiencia de Estados-R especialmente reforzantes (Gozo, Fortaleza y Consciencia, etc.), las personas que la practiquen tendrán que estar altamente motivadas, o bien la técnica deberá presentarse acompañada de estímulos y refuerzos externos a fin de mantener la práctica continuada.

Las técnicas respiratorias y los estiramientos de yoga son las técnicas más adecuadas para producir estados de Fortaleza y Consciencia (Smith, Amutio, Anderson, y Aria, 1996; Holmes, Ritchie, y Allen, *en prensa*). Desde el punto de vista terapéutico, estas técnicas pueden ser unos aliados excelentes contra la depresión y los problemas de inseguridad personal, ya que aumentan el nivel energético y propician la toma de conciencia. Estas experiencias positivas de autoconciencia y energía tienen el potencial de mejorar el autoconcepto del sujeto. Además, hay que tener en cuenta que uno de los principales problemas al que el depresivo se enfrenta es la falta de motivación y que estas técnicas, junto a la meditación, elicitaban gran cantidad de reforzadores internos en forma de sensaciones positivas internas (Amutio, 1998). Así mismo, pueden ser apropiadas para mejorar el rendimiento (laboral, escolar, deportivo, etc.), ya que estimulan la concentración.

Las diferentes combinaciones de técnicas de meditación puntúan alto en el Estado-R de Devoción-Espiritualidad y, en menor medida, en el Estado de Fortaleza y Consciencia (Smith, Amutio, Anderson,

y Aria, 1996; Amutio, 1998). Lo que sugiere que son apropiadas para la exploración y el crecimiento psicológico y espiritual.

Dentro del sistema de Smith resulta fundamental el emparejamiento entre técnicas de relajación y sujeto. Una de las variables que hay que tener en cuenta a la hora de este emparejamiento es el desarrollo que el sujeto presenta en cuanto a las habilidades de enfoque (Weinstein y Smith, 1992). En un principio, y para sujetos con una escasa habilidad, sería más conveniente comenzar con la relajación muscular progresiva y el entrenamiento autógeno. Pero, y a medida que el sujeto va desarrollando la habilidad para concentrarse, éste puede empezar a practicar técnicas como los estiramientos de yoga y la respiración para, posteriormente, pasar a practicar ejercicios de imaginería y de meditación.

La frecuencia y la regularidad con que se realiza la práctica de la relajación son dos de los factores más importantes que pueden contribuir a que la gente se relaje de una forma más eficaz y a que se obtengan beneficios mayores. Smith, Rice, Cucci, y Williams, (*en prensa*) en un estudio realizado con 119 sujetos concluyeron que la regularidad de la práctica es el mejor predictor del grado de relajación alcanzada, en cuanto a menores niveles de ansiedad, depresión, tensión muscular, y mayores puntuaciones en Desconexión, Relajación Mental, Fortaleza y Consciencia, Gozo, Amor y Agradecimiento, y Devoción-Espiritualidad. Así, se recomienda que la práctica sea diaria para aumentar los beneficios al máximo. El número de años practicados está también asociado a niveles mayores de relajación.

Las creencias juegan un papel fundamental a la hora de potenciar los efectos de la relajación y generalizarlos a la vida diaria. Sin embargo, estas creencias no tienen por qué coincidir con las que la visión autoritaria de la relajación nos ha inculcado (líderes religiosos, gurús de yoga, instructores de relajación progresiva, etc.). Desafortunadamente, en la actualidad, hay gran cantidad de "líderes religiosos" o "gurus" sin escrúpulos que cultivan la regularidad de la práctica mediante la manipulación de las Creencias-R de las personas. En la misma línea, y contrariamente a lo que muchas veces se ha afirmado, la creencia en Dios no es tan importante o tan efectiva para relajarse. Además, las personas religiosas no son más

relajadas que las no religiosas (Smith y col., *en prensa-a*; Ghoncheh, Sparks, y Wasik, *en prensa*). Sin embargo, las personas que creen en una Perspectiva más Profunda, Dios, la Sabiduría Interna, y el Amor podrían beneficiarse de la relajación enseñada dentro de un contexto espiritual (grupos de oración en una iglesia; retiros de yoga y meditación, etc.). Pero, la posesión de tales creencias espirituales no son una garantía en sí mismas para una relajación más profunda.

Todas las Creencias-R predicen Estados-R caracterizados por un nivel alto de energía afectiva. Además, las Creencias-R se van volviendo cada vez más importantes según va aumentando el nivel de abstracción y de energía afectiva de los Estados-R, desde la Relajación Mental, a la Fortaleza y Consciencia, el Gozo, el Amor y Agradecimiento, y, por último, la Devoción-Espiritualidad. Por el contrario, si la meta del sujeto es experimentar los estados de Adormecimiento, Desconexión, o Relajación Física, parece que no tiene importancia lo que éste crea (Ghoncheh, Sparks, y Wasik, *en prensa*).

En cuanto a las relaciones entre la relajación con la salud física y mental, los datos revelan claramente que hay tres Estados-R que están asociados de forma consistente y fuerte con niveles de estrés somático, cognitivo, y emocional reducidos: Relajación Mental, Fortaleza y Consciencia, y Gozo (Smith, *en prensa-b*). Estos, a su vez, son los tres Estados-R que la gente más desea (Smith, 1999a). Por su parte, estos tres Estados-R correlacionan fuertemente con las Creencias-R de Optimismo, Sabiduría Interna, y Aceptación (Ghoncheh, Sparks, y Wasik, *en prensa*). Así, una de las claves más importantes para la relajación son la aceptación de las cosas que no pueden ser cambiadas, el optimismo, y la confianza en la sabiduría interna. Por lo que se trata de fomentar el desarrollo de dichas creencias, independientemente de que el sujeto sea religioso o no. En este sentido, Smith (1999a) propone que la combinación de los Estados-R de Relajación Mental, Fortaleza y Consciencia, y Gozo más las creencias en el Optimismo, la Sabiduría Interna, y la Aceptación definen un patrón de *relajación adaptativa* asociada a una buena salud. Esto constituye una línea de investigación prometedora.

Por lo que se refiere a las relaciones entre relajación y psicopatología, Anderson (*en prensa*), con una muestra de 157 sujetos comprobó que los sujetos que obtenían puntuaciones altas en el SCL-90-R manifiestan experimentar únicamente Desconexión durante su "actividad relajante más recompensante y efectiva". Específicamente, aquéllos que manifiestan síntomas de somatizaciones, trastorno obsesivo-compulsivo, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, e ideaciones paranoicas manifiestan relajarse de forma más efectiva retirándose del mundo y siendo menos consciente de él, esto es, sintiéndose "distante", "desapegado", e "indiferente".

Por su parte, los individuos estresados manifiestan mayores niveles de preocupación y de emociones negativas que los emocionalmente estables durante su actividad relajante preferida, según las puntuaciones obtenidas en el 16 Personality Factor Questionnaire (16PF) (Leslie y Clavin, *en prensa*). Este dato sugiere que la personalidad puede determinar la propensión del sujeto a experimentar ansiedad durante la relajación. Tal vez, el estado de Desconexión sea una estrategia de afrontamiento para manejar la ansiedad inducida por la relajación. Los resultados obtenidos por Holmes, Ritchie, y Allen, (*en prensa*) parecen confirmar esta hipótesis. Estos investigadores han observado la existencia de una alta correlación entre los Estados-R de Desconexión, Adormecimiento, y la aparición de síntomas de estrés durante la práctica de la actividad relajante favorita y más efectiva para estos sujetos. Sin embargo, según continúan distanciándose durante la sesión de prácticas, la ansiedad disminuye y su nivel de relajación aumenta.

Estos resultados tienen implicaciones clínicas. Tal y como se ha mencionado con anterioridad, el estado de Desconexión o el distanciamiento está más asociado con la técnica de relajación más utilizada por los psicólogos, es decir, la relajación muscular progresiva. Así, si los individuos con trastornos psicológicos saben cómo desconectarse por sí mismos durante la relajación, entonces, se podría argumentar que los psicólogos estamos enseñando a estos sujetos una habilidad de relajación que no necesitan y, por el contrario, dejando de lado habilidades que carecen. Tal vez, estas personas podrían beneficiarse más del aprendizaje de la habilidad de producir

en sí mismos los estados psicológicos de Relajación Mental, Fortaleza y Consciencia, y Gozo. Si esto es así, deberíamos de enseñarles técnicas como los estiramientos de yoga, ejercicios de respiración, o imaginación. Sin embargo, la Desconexión (y, en consecuencia, la relajación muscular progresiva), puede estar indicada para aquéllos que experimentan ansiedad inducida por la relajación. Este es un tema interesante para futuras investigaciones.

Hay individuos que manifiestan sentirse indiferentes durante la relajación. Estos individuos no experimentan ansiedad inducida por la relajación, pero tampoco experimentan una relajación profunda en forma de los diferentes Estados-R. Según la Teoría ABC de la Relajación la emergencia tanto de los *Estados-N* (como, por ejemplo, la ansiedad inducida por la relajación), como los Estados-R constituye un indicador de que la relajación está funcionando. En consecuencia, estos hallazgos pueden sugerir que la relajación no funciona bien para individuos indiferentes y abstraídos que carecen de estabilidad emocional y de habilidades de afrontamiento. Además, en sujetos con problemas psicopatológicos graves (psicosis), algunas formas de relajación como, por ejemplo, la meditación pueden estar contraindicadas.

Hasta la fecha se han realizado un total de 30 estudios, en donde han participado más de 6.000 sujetos. Los resultados obtenidos plantean multitud de interrogantes, pero demuestran la necesidad de ir más allá del modelo de la respuesta de relajación y de las hipótesis de la especificidad somática y cognitivas. Por primera vez, disponemos de un mapa psicológico de los estados y creencias asociados a la relajación. Desde este punto de vista, no es posible realizar una evaluación de los beneficios terapéuticos del entrenamiento en relajación sin haber examinado el papel mediador de las Variables-R. No podemos seguir planteándonos simplemente si el yoga, la relajación muscular, o la respiración funcionan sin mirar, también, al impacto mediador de dichas variables. En este sentido, una de las líneas de investigación abierta en la actualidad en el Instituto de Estrés de la «Roosevelt University» de Chicago es la de la realización de estudios sobre los efectos terapéuticos de la experiencia de los diferentes Estados y Creencias-R. Tampoco es suficiente con que los psicólogos, profesionales de la salud, e instructores en

relajación, presenten variaciones de la misma técnica a todo el mundo. Tal y como Lehrer, Carr, Sargunraj, y Woolfolk (1994) advierten en la revisión que realizan sobre las aplicaciones de la relajación, estamos «obligados» a aprenderlas todas.

Actualmente se están llevando a cabo muchas investigaciones sobre la relación existente entre la experiencia de los estados mentales positivos (optimismo, esperanza, felicidad, gozo, seguridad en uno mismo, motivación de logro, buen humor, etc.) y la salud física y mental de las personas. De todos ellos, el optimismo ha sido uno de los más estudiados. Los resultados de dichas investigaciones han determinado que el optimismo influye positivamente en nuestro equilibrio emocional. Las diferentes religiones, los psicólogos, multitud de libros de auto-ayuda, etc., hablan del potencial curativo y renovador que tiene la experiencia de estos estados mentales positivos. Desde este punto de vista, la teoría de Smith tiene el mérito de integrar la relajación con muchos de los resultados obtenidos en las investigaciones sobre dichos estados. Smith sitúa a la relajación dentro del lugar que le corresponde, resaltando su valor terapéutico. La relajación es, de hecho, un mundo inexplorado de gran riqueza.

BIBLIOGRAFIA

- Alexander, L. (1991). *A Factor Analysis of 230 Relaxation Words*. Tesina presentada en la "Roosevelt University", Facultad de Psicología, Departamento de Evaluación y Manejo del estrés, Chicago, IL.
- Amutio, A. (1997). *Estructura Factorial de las Experiencias Asociadas a la Relajación: Comparación de Once Tratamientos en los Factores Identificados*. Tesis Doctoral, Departamento de Publicaciones de la Universidad de Deusto, Bilbao.
- Amutio, A. (1998). *Nuevas perspectivas sobre la Relajación*. Biblioteca de Psicología. Ed. Desclée De Brouwer, S.A. Bilbao.
- Amutio, A. (1999). *Teoría y Práctica de la Relajación: Un nuevo sistema de entrenamiento*. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona.
- Anderson, K.P. (en prensa). Relaxation states and the SCL-90-R. En J.C. Smith (Ed.). *ABC Relaxation Research*. Springer Publishing Company, New York.
- Austin, J.H. (1998). *Zen and the Brain*. MIT Press, Cambridge, M.A.

- Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. Morrow, New York.
- Biondi, M., & Portuesi, G. (1994). Tension-type headache: Psychosomatic clinical assessment and treatment. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 61, 41-64.
- Bowers, R.E., Darner, R.E., y Goldner, C.L. (en Prensa). Gender Differences for Relaxation Dispositions, Motivations, and Beliefs. En J.C. Smith (Ed.). *ABC Relaxation Research*. Springer Publishing Company, New York.
- Cautela, J.R., & Groden, J. (1985). *Técnicas de Relajación (Manual práctico para adultos, niños y educación especial)*. Martínez Roca, Barcelona.
- Corrington, J.E. (1992). Spirituality and recovery: Relationships between levels of spirituality, contentment and stress during recovery from alcoholism in AA. *Annual Review of Addictions Research and Treatment*, p. 375-83.
- Davidson, R.J., & Schwartz, G.E. (1976). The Psychobiology of relaxation and related states: A multi-process theory. In Mostofsky, D.I. (Ed.), *Behavior Control and Modification of Physiological Activity*. Prentice-Hall, Inc., New Jersey.
- Davis, M., McKay, M., & Eshelman, E.R. (1985). *Técnicas de autocontrol emocional*. Ediciones Martínez Roca, S.A., Barcelona.
- Delmonte, M.M. (1985). Meditation and anxiety reduction: a literature review. *Clinical Psychology Review*, 5, 91-102.
- Estivill, S.E., & Jaraba, G. (1991). Tratamiento del insomnio crónico psicofisiológico: programa de relajación creativa y conciencia corporal como complemento de la farmacología. *Psiquis-Revista-de- Psiquiatria,- Psicología-y- Psicósomática*, 12(9), 52-57.
- Ghoncheh, S., Sparks, P.E., & Wasik, M.A. (en Prensa). The relationship between relaxation beliefs and global philosophies, and relaxation dispositions, motivations, and states. En J.C. Smith (Ed.), *ABC Relaxation Research*. Springer Publishing Company, New York.
- Heide, F.J., & Borkovec, T.D. (1984). Relaxation-induced anxiety: mechanisms and Theoretical implications. *Behavior Research and Therapy*, 22, Nº1, 1- 12.
- Heilbronn, F.S. (1992). The use of hatha yoga as a strategy for coping with stress in management development. *Management Education and Development*, 23, 131-139.
- Holmes III, R.c., Ritchie, T., & Allen, D. (en prensa). The Factor Structure of Relaxation-Related Experiences, Stress, and the Effects of Grouped versus Random Presentation of Questionnaire Items. En J.C. Smith (Ed.), *ABC Relaxation Research*. Springer Publishing Company, New York.

- Jacob, R.G., Chesney, M.A., Williams, D.M., Ding, Y., & Shapiro, A. (1991). Relaxation therapy for hypertension: Design effects and treatment effects. *Annals of behavioral Medicine*, 13, 5-17.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. (2^o Ed.). University of Chicago Press, Chicago.
- Johnsen, E. (1993). The role of spirituality in recovery from chemical dependency. *Journal of Addictions and offender counseling*, 13(2), 58-61.
- Kemmler, R. (1995). *Relajación para Niños y Adolescentes (Entrenamiento Autógeno)*. TEA Ediciones, S.A., Madrid, 1995.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona.
- Lehrer, P.M., & Woolfolk, R.L. (1993). *Principles and Practices of Stress Management*. (2^o Ed.). The Guilford Press, New York.
- Lehrer, P.M., Carr, R., Sargunraj, D., & Woolfolk, R.L. (1994). Stress Management Techniques: Are They All Equivalent, or Do They Have Specific Effects?. *Biofeedback and Self-Regulation*, 19, n^o4, 353-401.
- Leslie, K.A., & y Clavin, S.L. (en prensa). Relaxation states, stress, and the Sixteen Personality Factor Questionnaire. En J.C. Smith (Ed.), *ABC Relaxation Research*. Springer, New York.
- Mui, P. (en prensa). The factor structure of relaxation beliefs. En J.C. Smith (Ed.), *ABC Relaxation Research*. Springer, New York.
- Schultz, J.H. (1932). *Das Autogene Training-Konzentrierte Selbstentspannung*. Thieme, Leipzig.
- Smith, J.C. (1990). *Cognitive-Behavioral Relaxation Training: A new System of Strategies for Treatment and Assessment*. Springer Publishing Company, New York.
- Smith, J.C. (1992). *Entrenamiento Cognitivo-Conductual para la Relajación: un nuevo sistema de estrategias para el tratamiento y la evaluación*. Editorial Desclée De Brouwer, S.A., Bilbao.
- Smith, J.C., Amutio, A., Anderson, J.P., & Aria, L.A. (1996). Relaxation: Mapping an Uncharted World. *Biofeedback and Self-Regulation*, 21, N^o1, p. 63-90.
- Smith, J.C. (1999a). *ABC Relaxation Theory. An Evidence-Based Approach*. Springer Publishing Company, Inc., New York.
- Smith, J.C. (1999b). *ABC Relaxation Training. A Practical Guide for Health Professionals*. Springer Publishing Company, Inc., New York.
- Smith, J.C. (en prensa). *ABC Relaxation Research: Collected Studies*. Springer Publishing Company, New York.
- Smith, J.C. (en prensa-a). The factor structure of claimed benefits of relaxation. En J.C. Smith (Ed.), *ABC Relaxation Research*. Springer Publishing Company, New York.

- Smith, J.C.** (en prensa-b). Stress and relaxation. En J.C. Smith (Ed.), *ABC Relaxation Research*. Springer Publishing Company, New York.
- Smith, J.C., McDuffie, S.R., Ritchie, R., Holmes, R., & Anderson, P.** (en prensa-a). Racial and religious differences in relaxation states and beliefs. En J.C. Smith (Ed.), *ABC Relaxation Research*. Springer Publishing Company, New York.
- Smith, J.C., Rice, S., Cucci III, & Williams, J.** (en prensa-b). Practice variables as predictors of stress and relaxation traits for yoga and meditation. En J.C. Smith (Ed.), *ABC Relaxation Research*. Springer Publishing Company, New York.
- Weinstein, M. & Smith, J.C. (1992) Isometric Squeeze Relaxation (progresive relaxation) Vs Meditation: Absorption and focusing as predictors of state effects. *Perceptual and Motor Skills*, 75, 1263-1271.