

CONSIDERACIONES Y GUÍA BREVE PARA EL EMPLEO DE ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN EN CONDICIONES DE AISLAMIENTO SOCIAL

CONSIDERATIONS AND BRIEF GUIDE FOR THE USE OF RELAXATION STRATEGIES IN CONDITIONS OF SOCIAL ISOLATION

Dionisio F. Zaldívar Pérez

Alexis Lorenzo Ruiz

Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.

RESUMEN

Ante situaciones que provocan malestar emocional, tensión, ansiedad o estrés resulta conveniente que los implicados puedan utilizar alguna estrategia efectiva, que resulte fácil de aplicar. El objetivo del presente trabajo es mostrar la utilidad de las técnicas de relajación para contrarrestar los efectos de ese tipo de situaciones. Las consideraciones se apoyan en nuestra experiencia práctica en la clínica psicológica, nuestra labor como docentes en esta disciplina y la reafirmación que obtuvimos a raíz de utilizarlas en una experiencia personal de aislamiento social, relacionada con la COVID-19. Finalmente, se brindan algunas apreciaciones y se describen las técnicas utilizadas, de modo que puedan servir como guía para todos aquellos que deseen emplearlas.

Palabras clave: activación psicofisiológica, malestar emocional, meditación, técnica combinada.

ABSTRACT

In situations that cause emotional discomfort, tension, anxiety or stress it is convenient that those involved can use some effective strategy, which is easy to apply. The objective of the present work is to show the usefulness of the relaxation techniques to counteract the effects of this type of situations. The considerations are supported by our practical experience in the psychological clinic, our work as teachers in this discipline and the reaffirmation we obtained from using them in a personal experience of social isolation, related to the COVID-19. Finally, we provide some insights and describe the techniques used, so that they can serve as a guide for all those who wish to use them.

Keywords: *psychophysiological activation, emotional distress, meditation, combined technique.*

INTRODUCCIÓN

Las situaciones o eventos que producen un quiebre en la dinámica de la vida cotidiana e implican una amenaza o un reto suelen acompañarse de estados variables de activación muscular, psicofisiológica y comportamental. Esto deviene en síntomas tales como el incremento de la tensión muscular o la presión arterial, hiperventilación, trastornos del sueño y gastrointestinales, pensamientos negativos y otros que

pueden dañar la salud y el bienestar. Es el caso de eventos vitales psicosociales, desastres de origen natural o provocados por el hombre, o una situación de epidemia o pandemia como la que afronta la humanidad en estos momentos con la COVID-19, que puede producir estados de ansiedad y estrés que se relacionan directamente con la activación y los síntomas que hemos señalados.

Algunos de estos eventos, como la pandemia asociada al coronavirus COVID-19, requieren medidas imprescindibles, como el distanciamiento social. Por su parte, este tipo de disposiciones puede traer nuevas tensiones debido al incremento de la sensación de amenaza, la falta de control, el factor de baja predictibilidad, entre otros elementos que lo acompañan. Por tanto, el sujeto tiene que desarrollar mecanismos de afrontamiento necesarios para prevenir, y si resulta necesario, disminuir los síntomas antes apuntados. Las técnicas de relajación resultan una de las herramientas más utilizadas en aquellas situaciones en que se necesita reducir la actividad simpática del sistema neurovegetativo, de la tensión muscular o del estado de alerta general del organismo (López, 1996). Diversos estudios han mostrado su pertinencia para diversos fines; se ha reportado su uso en el entrenamiento de autocontrol emocional (Rodríguez Rodríguez, García Rodríguez y Cruz Pérez, 2005), el tratamiento a personas expuestas a desastres naturales (Carreño, 2017), en protocolos de tratamiento a pacientes con COVID-19 (Rodríguez, Fonseca, Valladares y López, 2020), en pacientes con depresión (Soto, Soto, Pérez y Menéndez, 2018), entre otros.

La eficiencia de las estrategias de relajación que vamos a comentar y que hemos utilizado sistemáticamente en nuestra práctica clínica para el tratamiento de diversos síntomas de ansiedad y estrés ha ratificado una vez más su utilidad, cuando ante una situación de aislamiento social mi familia y yo fuimos internados en un centro de observación como posibles sospechosos, debido al contacto de un miembro de la familia con un compañero de trabajo, que finalmente fue falso positivo al virus.

Los principales síntomas presentados por mi esposa y yo en los primeros días de internamiento fueron trastorno del sueño, alteración de la presión arterial y problemas digestivos, acompañados de cierto estado de irritabilidad y presencia de pensamientos negativos. Ante esta situación, decidimos realizar un programa para relajarnos, considerando que, entre otras técnicas para disminuir los efectos de la ansiedad y el estrés, una de la más importante en cuanto a validez es la relajación, pues se ha demostrado que reduce los niveles de activación autonómica y la desagradable experiencia de la ansiedad, mejora el sueño y otros síntomas asociados al estrés (Rodríguez Díaz, 2018). Por mi parte, para afrontar la situación de tensión y los síntomas acompañantes retomé la práctica de la relajación combinada (FRI), en la cual tenía ya cierto entrenamiento que había interrumpido unos meses atrás. Mi esposa utilizó la estrategia de relajación profunda y la meditación centrada en el movimiento de la respiración, que se explican más adelante. Lo anterior contribuyó a que en el plazo de un par de días lográramos recobrar la estabilidad, al permitirnos incrementar nuestra respuesta de afrontamiento activo ante la situación.

1. CONSIDERACIONES Y ORIENTACIONES SOBRE LA PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN

Las técnicas de relajación propician el alcanzar un estado de hipoactivación que contrarresta y ayuda a controlar el de ansiedad y estrés. Algunos autores como Payné (2002) ven la relajación como “un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento” (p. 8), lo que implica aspectos tales como una sensación agradable y la ausencia de pensamientos estresantes o molestos. En esta visión, a la cual nos adscribimos, la relajación no solamente implica la distensión muscular, sino que también hace referencia a factores cognitivos, emocionales y comportamentales. Esto se evidencia en que puede inducirse un estado general de relajación usando métodos fisiológicos o psicológicos, por ejemplo, el método de relajación progresiva de Jacobson o el método de entrenamiento autógeno de Schultz. Los efectos de estas técnicas de relajación se reflejan en tres niveles (Sánchez, Rosa y Olivarez, 1998): el psicofisiológico, que engloba los cambios psicofísicos referidos a

nivel visceral, somático y cortical; el conductual, referente a los comportamientos o conductas externas del individuo; y el cognitivo, centrado en los pensamientos o cogniciones del sujeto.

Las personas, cuando se sienten tensas o activadas, suelen utilizar diversas estrategias para relajarse: realizar ejercicios, escuchar música, bailar, leer y otras actividades de ocio y distracción, lo cual en muchas ocasiones sirve para aliviar momentáneamente el malestar. Sin embargo, para obtener resultados más duraderos y efectivos es necesario conocer y emplear, de manera sistemática, algunos de los procedimientos que se han elaborado y probado en el campo clínico y en otros como el deporte, la rehabilitación, etcétera. Estas estrategias, si se incorporan al estilo de vida de las personas, logran optimizar el funcionamiento cerebral, disminuyen los niveles de estrés y ansiedad y posibilitan una mejor adaptación a las situaciones problemáticas (Goyal, 2014; Martínez, Olvera y Villareal, 2018).

2. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Las técnicas de respiración constituyen una de las estrategias más útiles y sencillas para combatir y atenuar los efectos de la ansiedad y el estrés. Entre los síntomas del estrés se encuentra la hiperventilación: respiración rápida, acelerada y superficial que contribuye a aumentar los niveles de activación (Chóliz, 1998). Cuando estamos calmados y relajados, el organismo se encuentra en una situación de reposo, se produce un decremento generalizado de muchas de las funciones fisiológicas. Por ejemplo, disminuyen los latidos cardíacos, el número de actos respiratorios y se reduce el tono muscular. Sin embargo, cuando el organismo se ve enfrentado a una situación que puede representar un peligro para su integridad, reacciona con una respuesta de alarma que desencadena una serie de cambios en los sistemas nervioso y endocrino. Esto es un esfuerzo de ajuste y adaptación a la situación, lo que da lugar al aumento de la frecuencia e intensidad del latido cardíaco, el aumento de la capacidad respiratoria y la dilatación bronquial para captar más aire, que puede conducir a una hiperventilación. Estas respuestas del organismo ante una situación de amenaza provocan una sobreactivación. Su consecuencia es, entre otras, la ejecución inadecuada ante la demanda a la que se tiene que enfrentar. Las técnicas de relajación constituyen uno de los recursos más efectivos para controlar la sobreactivación y resultan unas de las más sencillas y fáciles de aprender.

Las situaciones de ansiedad y estrés provocan, generalmente, que la respiración se realice de manera rápida y superficial, lo que lleva a un nivel reducido la capacidad funcional de los pulmones, una peor oxigenación y un mayor gasto, y un aumento de la tensión general del organismo. La respiración correcta permite reducir la ansiedad, la tensión muscular y el cansancio. Un simple ejercicio práctico puede ayudar a comprobar los efectos positivos de una respiración adecuada:

1. Antes de comenzar la experiencia, tómesese la presión arterial o el pulso y anote la cifra obtenida.
2. Seleccione una situación que le haya producido tensión, ansiedad o estrés, o que en sentido general le haya resultado desagradable o le haya provocado temor.
3. A medida que va pensando en la situación, compruebe cómo el pulso se va alterando. Para ello tómesese el pulso (mejor que alguien lo auxilie en esto): tome un reloj y localice la arteria carótida en el cuello, o puede resultarle más cómodo tomar el pulso radial, allí podrá sentir los golpes rítmicos. Emplee los dedos índice y corazón. Una vez localizado el pulso, cuente el número de latidos durante un intervalo de un minuto.
4. Concluido el paso anterior, siéntese de manera cómoda e inicie el siguiente ejercicio de respiración rítmica y pausada. Concéntrese en la respiración, no haga inspiraciones fuertes, procure no contener el aliento durante esta operación. Como mencionamos anteriormente, la respiración

debe ser rítmica y pausada (alrededor de 12 actos respiratorios en un minuto).

5. Al transcurrir dos o tres minutos, tómesese nuevamente el pulso (o la presión arterial, en dependencia de la selección realizada) y compare el resultado obtenido con el número de pulsaciones antes de ejecutar el ejercicio de respiración.

Otro ejercicio recomendado es el método de relajación profunda, a través de la respiración. Su entrenamiento es muy sencillo y aplicarlo diariamente, de manera progresiva, a diferentes situaciones estresoras de la vida cotidiana puede tener un resultado positivo en el bienestar humano:

1. Adopte una postura cómoda, sentado o acostado.
2. Tome el aire lentamente por la nariz hasta sentir que sus pulmones, estómago y abdominales salen hacia afuera (4-5 segundos aproximadamente).
3. Retenga el aire dentro por espacio de 3 segundos.
4. Espire el aire muy lentamente por la nariz. Si tiene dificultades puede hacerlo igualmente, de manera suave, por la boca (4-5 segundos) hasta sentir que ha dejado ir todo el aire.
5. Repita el ciclo de inspiración-expiración cinco veces, descansado unos segundos entre uno y otro.

3. MEDITACIÓN

La meditación es otra de las prácticas que se utilizan para combatir los efectos del estrés, lograr una distensión física y mental y una mayor concentración en el presente, lo que logra alejar la mente de preocupaciones y aliviarla de emociones negativas. Este ejercicio posibilita cambios fisiológicos benéficos para el funcionamiento del organismo. Se trata de que la persona sea capaz de realizar, de manera sistemática, una serie de actividades (perceptivas y/o conductuales) que le pongan en condiciones de concentrar su atención en las mismas y desconectar su atención de aquello que puede resultarle una fuente de tensión y estrés (Ursa, 2018; Saz-Peiró, 2017). Entre los principales efectos benéficos de la meditación podemos señalar:

- Efecto global: físico, emocional y mental, reduce el consumo de oxígeno y la producción de CO₂, reduce la constricción de vasos sanguíneos, disminuye la presión sanguínea e intensifica la circulación, disminuye la concentración de lactato (sustancia asociada a estados de tensión y ansiedad) en sangre, aumenta la resistencia eléctrica de la piel, mejora la respuesta emocional, equilibra el sistema nervioso, desciende la frecuencia de ondas cerebrales.
- Beneficia al hemisferio derecho del cerebro: profunda relajación, mejora la salud y estimula la curación, vitalidad y energía, resistencia al estrés y a los desórdenes psíquicos, calidad del sueño y descanso profundo, regula funciones psicológicas, posibilita un estado mental más claro, objetivo y sereno, aumenta la percepción, atención y concentración, desarrolla los estados de alerta y vivencia del presente, creatividad y potencial latente en la mente.
- Mejora las actividades cotidianas y la relación con los demás, apertura mental y psicológica, desarrolla el conocimiento de uno mismo, la conciencia del propio cuerpo, los pensamientos, emociones y sentimientos.

Todas las técnicas de meditación se basan en focalizar la atención y concentrarse en una frase, movimientos rítmicos o imágenes. Podemos referirnos a las siguientes variantes: repetición mental continua de un mantra o frase con gran concentración (palabras como paz o tranquilidad); concentración en un objeto o imagen (como el movimiento de las olas, las nubes o la llama de una vela encendida); movimiento rítmicos continuados y relajados con gran concentración (como los movimientos del acto respiratorio) y la meditación guiada. En esta última modalidad, el sujeto puede imaginar un viaje a un lugar remoto o preferido donde goza de paz y tranquilidad, o puede intentar un viaje a través de su cuerpo recorriendo y resolviendo las distintas áreas o zonas de tensión. Este viaje siempre tiene un inicio, un paseo o exploración del lugar, un fin y retorno. El individuo puede imaginar que desciende por una escalera, entra por una puerta y se encuentra en un jardín, un oasis o cualquier otro lugar que le resulte agradable y donde se sienta comfortable. Inicia su paseo o exploración del lugar y va disfrutando de las cosas que observa, escucha, siente. La práctica culmina con el regreso al lugar de partida. Otra modalidad es la meditación reflexiva. Después de un poco de práctica, la meditación puede llegar a ser análisis y reflexión sobre determinados asuntos de interés y preocupaciones.

3.1. Cómo entrenarse para meditar

Las prácticas de meditación implican la selección de un entorno relativamente tranquilo donde se pueda practicar sin ser interrumpido. En situación de distanciamiento social tal vez sea preciso seleccionar un horario que permita esta condición. Luego, adoptar una postura cómoda. Las técnicas de relajación sugieren algunas posturas tradicionales como la del Buda, pero es suficiente con que el sujeto se siente cómodamente, con la espalda derecha y sin molestias posturales. Una vez seleccionado el mantra, movimiento, imagen o asunto sobre el cual se va a meditar, se procede a la relajación progresiva de los distintos grupos musculares y a la meditación en sí misma. Al concluir el proceso se disfrutan unos minutos de la sensación de relajación y bienestar, se realizan varias respiraciones profundas, movimientos de los brazos y apertura de los ojos.

El entrenamiento comenzaría por una práctica basada en una meditación básica: seleccionar una postura cómoda, en posición sentada y tratar de estar unos cinco minutos sin realizar ningún movimiento; durante este período centrar la atención, sin intentar cambiar o juzgar nada, en los ruidos y otros estímulos del medio ambiente, adoptando una actitud pasiva; incrementar paulatinamente la duración de este ejercicio hasta lograr un tiempo de 10 a 15 minutos. En una segunda etapa, tomando en consideración los componentes de las prácticas de relajación, se pasa a ensayar con una de las modalidades basadas en mantras, imágenes o movimientos. Más adelante, en una tercera etapa, después de aprehender una de las modalidades entrenadas en la fase anterior, se puede proceder a ensayar con las modalidades de la meditación reflexiva y la guiada. Con persistencia y sistematicidad se domina esta práctica y se empiezan a disfrutar sus beneficios.

4. RELAJACIÓN COMBINADA (FRI)

La relajación puede definirse como la distensión o aflojamiento voluntario del tono muscular. Existen numerosos procedimientos para lograr la relajación: entrenamiento autógeno de Schultz, relajación progresiva de Jacobson y otros que emplean la imaginación de escenas placentera para alcanzar este objetivo. El método descrito a continuación consiste en una integración de algunas de las técnicas mencionadas. Ha sido denominado Estrategia Combinada de Relajación (FRI). Las siglas hacen referencia a los elementos contemplados en el procedimiento: focalización, respiración e imaginación. La elección de estos tres elementos se justifica si tomamos en consideración el papel que desempeñan los canales de

respuestas cognitivo, fisiológico y conductual en las situaciones de tensión, ansiedad y estrés (Zaldívar, 2007).

Podemos observar cómo ante situaciones estresoras o productoras de tensión o ansiedad existe una tendencia a focalizar la atención en nuestras reacciones orgánicas y surgen ideas y pensamientos catastróficos y de preocupación. Estas pasan a ser foco de nuestra atención, lo que actúa como un circuito de retroalimentación negativa. Se incrementan en el área cognitiva los pensamientos y autoverbalizaciones irracionales, lo que a su vez se refleja en mayores tensiones musculares, alteración del ritmo respiratorio y cardíaco y otras manifestaciones psicofisiológicas.

El efecto de los estados emocionales y tensionales sobre la respiración es conocido. Así la tensión se refleja, igualmente, en el ritmo respiratorio, creándose en muchos casos un síndrome de hiperventilación (sensación de ahogo, palpitaciones, etc.) que se acompañan de malestar psíquico. El tercer elemento, la imaginación, también suele participar en el cuadro ansiogénico. Así aparecen en escena toda una serie de imágenes catastróficas en las cuales el sujeto se visualiza y anticipa toda una serie de males y desgracias que lo amenazan, por lo que aumenta su nivel de activación orgánica. En este caso la imaginación, como se aprecia, desempeña un papel negativo para el individuo.

Los objetivos que deben alcanzarse con la práctica de la estrategia de relajación FRI son, en primer lugar, el desarrollo de capacidades para la focalización selectiva, tanto de estímulos internos como externos, que posibiliten apartar la atención de aspectos negativos e insustanciales de una situación y distraerla de aquellos focos potencialmente generadores de tensión; en segundo lugar, la concentración en aquellos elementos que permitan emprender acciones de afrontamiento más adecuadas; y por último, la regulación del ritmo respiratorio y el uso de la imaginación de una manera positiva, de forma tal que se tenga la capacidad de modular el impacto que las situaciones estresoras pueden provocar. El método propuesto requiere de cierta práctica para su dominio (15 a 20 minutos diarios) y se debe aplicar paulatinamente en las situaciones que así lo requieran.

4.1. Procedimiento

Se ha de adoptar la posición decúbito supina (boca arriba) si se practica acostado, o en caso de que la práctica se ejecute sentado, se ha de adoptar la siguiente postura: piernas abiertas al ancho de los hombros, los antebrazos descansando sobre los muslos y la cabeza (mentón) ligeramente inclinada sobre el pecho. Después de asumida la postura correspondiente el sujeto debe cerrar los ojos y permanecer tranquilo por unos segundos. Luego, debe focalizar los ruidos y sonidos que siente a su alrededor, primero uno a uno, después dejando que estos lleguen a él, sin ningún esfuerzo de su parte, en actitud de escucha pasiva. Pasados dos o tres minutos, continúa con la focalización a su propio cuerpo: sentir sus distintas partes y el contacto con las diversas superficies (cama, silla, suelo), sentir el funcionamiento de su corazón y decirse “mi corazón late rítmica y fuertemente”. El foco de la atención pasaría entonces a su respiración, primero observando pasivamente cómo funciona, siguiendo el recorrido del aire al entrar y salir de sus pulmones, y al cabo de unos 20-30 segundos de observación, comenzar a respirar de la manera siguiente: respirar lentamente por la nariz hasta sentirse “lleno”, mientras se repite a sí mismo la palabra “tranquilidad”, contener la respiración por unos siete segundos y entonces dejar salir al aire, lentamente, mientras repite para sí “relajación”. Durante varios minutos debe respirar de esta manera y después dejar libre su respiración, no hacer nada por controlarla.

Ahora comienza la focalización sobre las diferentes partes de la musculatura, empezando por la zona cefálica. El sujeto debe ver si la musculatura de la frente está tensa y si es así permitir que la misma se relaje (si le cuesta trabajo puede tensarla y después relajarla, esto es válido para cualquier zona muscular). El recorrido continúa por la musculatura alrededor de los ojos, de la boca, la mandíbula, y en cada caso, si

encuentra tensión en alguna de estas zonas, permitir que se relaje. Pasar al cuello, hombros y seguidamente al brazo derecho (desde el hombro hasta los dedos de la mano), de igual manera con el brazo izquierdo. Revisar la musculatura de la espalda y proceder a relajarla si la encuentra tensa, pasar luego a la zona del pecho hasta llegar a la relajación de los pies. El sujeto debe focalizar su atención sobre las distintas partes de su cuerpo y si encuentra alguna zona tensa (tensión residual) tratar de relajarla.

Cumplido el paso anterior, el sujeto puede disfrutar por unos minutos del estado de bienestar que le proporciona la relajación. A continuación, pasará a imaginarse que está escuchando su música favorita, vinculada a momentos gratos y agradables de su vida, mientras visualiza una sábana blanca que flota en el aire y, después de unos segundos, se convierte en una pantalla blanca en la cual comienzan a proyectarse escenas agradables de su vida. Pasados de tres a cinco minutos, debe comenzar a contar del uno al cinco (puede visualizar estos números en la pantalla). Mientras cuenta debe sentir las distintas partes de su cuerpo; al llegar a cinco realizar tres respiraciones profundas, mover fuertemente sus brazos y piernas y abrir sus ojos... el ejercicio ha concluido. Si se realiza este ejercicio justo antes de ir a dormir, estando en la cama, no resulta necesario concluir el ejercicio, a menos que vaya a comenzar cualquier otra actividad.

Lo anterior permite ejercitar la habilidad de prestar atención voluntaria a los distintos estímulos y eventos, cambiar el foco de atención cuando se estime necesario (por ejemplo, ante estímulos negativos), tener control sobre la respiración, disminuir la tensión muscular en las distintas zonas del cuerpo y poder centrar la atención en situaciones y escenas positivas en sustitución de la visualización y anticipación de situaciones negativas. Con un poco de práctica se pueden dominar estas habilidades y aplicarlas en situaciones en que se requiera controlar o disminuir las tensiones emocionales

CONSIDERACIONES FINALES

El aislamiento social, una de las medidas que resulta indispensable para el control de la COVID-19, puede traer aparejada una serie de dificultades para los involucrados, por el quiebre de la dinámica de su vida cotidiana. Por tanto, pueden presentarse síntomas de ansiedad y estrés, expresados en la presencia de trastornos del sueño, problemas o dificultades digestivas, alteración de la presión arterial, irritabilidad y otras. Para afrontar exitosamente esta nueva situación y evitar o reducir los síntomas acompañantes, se requiere que los sujetos tengan conocimiento y estén en posibilidades de aplicar algunas estrategias que les resulten efectivas a tales fines.

Los estudios realizados y las experiencias concretas de su empleo han mostrado que las técnicas de relajación, en sus distintas modalidades, resultan útiles para afrontar situaciones que provocan tensión, ansiedad o estrés. Para minimizar los efectos que pueden presentarse en situación de aislamiento social, resulta recomendable la práctica de ejercicios de respiración, meditación o estrategia combinada con la finalidad de obtener los beneficios que las mismas brindan, en general, y para lograr la respuesta de relajación en particular. Resulta necesario brindar una mayor divulgación de los conocimientos, beneficios y las aplicaciones prácticas de la relajación, de manera que puedan ser incorporadas por los sujetos como elementos importantes de su estilo de vida, que contribuya a la prevención, mantenimiento y promoción de la salud y el bienestar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Carreño, A. (2017). *Intervención dirigida a personas expuestas a terremoto de Manabí del 2016 empleando técnicas de relajación*. Guayaquil, Ecuador: Universidad Casa Grande.
- Chóliz, M. (1998). *Técnicas para el control de la activación: relajación y respiración*. Valencia, España: Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia.

- Goyal, M. (2014). Programa de meditación para el estrés psicológico y el bienestar: una revisión sistemática y meta análisis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), pp. 357-368.
- López, R. (1996). La relajación como una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizada en la práctica clínica actual. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 12(4), pp. 370-374.
- Martínez, L., Olvera, G. y Villareal, E. (2018). Efectos de la técnica de respiración profunda en el nivel de ansiedad en adultos mayores. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 26(2), pp. 99-104. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=80649>
- Payné, R. (2002). *Técnicas de relajación*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Rodríguez Díaz, E. (2018). *Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad*. Recuperado de <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3%20005.pdf>
- Rodríguez, E., Fonseca, M., Valladares, A. y López, L. (2020). Protocolo de actuación psicológica ante la COVID-19 en centros asistenciales. Cienfuegos, Cuba. *Medisur*, 18(3), pp. 368-380.
- Rodríguez Rodríguez, T., García Rodríguez, C. M. y Cruz Pérez, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), pp. 55-70. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>
- Sánchez, J., Rosa, A. I. y Olivarez, J. (1998). Las técnicas de relajación en el campo de la psicología clínica y de la salud en España: una revisión meta-analítica. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, (45/46), pp. 21-36.
- Saz-Peiró, P. (2017). Psicoterapia, meditación y cáncer. *Medicina Naurista*, 11(2), pp. 80-84.
- Soto, J. L., Soto, A., Pérez, G. y Menéndez, A. (2018). Relajación muscular y depresión en pacientes con esclerosis múltiple: Estudios de casos múltiples. *Técnica de la actividad física UCM*, 19(1), pp. 1-7.
- Ursa, A. (2018). La meditación como práctica preventiva y curativa en el Sistema Nacional de Salud. *Medicina Naturalista*, 12(1), pp. 47-83.
- Zaldívar, D. (2007). *Conocimiento y dominio del estrés*. La Habana, Cuba: Editorial Científico Técnica.