

# **GUIÓN PARA INTRODUCIR LA RELAJACIÓN RBSA AL PACIENTE**

Dr. Fernando Calvo.

Relajarse es un tipo de reacción que todas las personas hemos experimentado de manera espontánea cientos o miles de veces desde nuestro nacimiento. Es la reacción del bebé después de comer satisfactoriamente. Es lo que sucede cuando nos quedamos absortos, como soñando, cuando escuchamos una música suave que atrapa totalmente nuestra atención. Es tan natural como lo contrario, ponerse nervioso o estresarse.

Pero uno puede aprender a relajarse y provocar esas sensaciones y emociones cuando y donde quiera de manera voluntaria.

Las técnicas de relajación son uno de los recursos que la psicología aporta para el control del estrés y la ansiedad. Son técnicas para desactivarse, para tranquilizarse.

Su eficacia está probada en trastornos tales como la ansiedad generalizada, ataques de pánico, trastorno obsesivo compulsivo, síndrome de abstinencia del fumador, trastornos psicósomáticos, como la migraña o el insomnio y en general para todas aquellas situaciones que requieran permanecer tranquilo o controlando nuestros nervios y tensión. También disminuye nuestra presión sanguínea, disminuye la frecuencia cardíaca, ayuda a eliminar dolores derivados de contracturas musculares y de cabeza.

Pero ¿Qué es lo más eficaz para relajarse? Además de lo que a cada persona de forma espontánea le vaya bien, se ha confirmado que ayuda:

1. Concentrarse en uno mismo en el aquí y ahora.
2. Respirar a un ritmo lento y suave. Si es posible ayudándose de la respiración abdominal (o diafragmática).

Dr. Fernando Calvo.

3. Adoptar, bien sea acostado o sentado, una postura cómoda (de mínima tensión muscular), en la que la musculatura no haga esfuerzos o estos sean mínimos.
4. Conectar con el sentimiento de relax a través de sugerencias de paz, tranquilidad, quietud, seguridad, armonía, etc.
5. Emplear imágenes que evoquen a la persona paz y tranquilidad.
6. Escuchar determinados sonidos (mar, brisa, pájaros) y cierto tipo de música suave (clásica, new age).

Todos estos elementos, científicamente corroborados, respiración lenta y suave, sugerencias, música, y el adecuado manejo postural, forman parte de la técnica de relajación RBSA (Relajación Breve Sugestiva Automatizada) con la que vamos a trabajar para ayudarle con su problema.