



## REVISIÓN

# Uso de técnicas alternativas o de relajación como terapia al dolor crónico

## *Use of alternative or relaxation techniques in the treatment of chronic pain*

Fabio Soria Guerra<sup>1</sup>, M<sup>a</sup> Loreto Tárraga Marcos<sup>1</sup>, Fátima Madrona Marcos<sup>2</sup>,  
Mario Romero de Ávila<sup>3</sup>, Pedro J. Tárraga López<sup>4</sup>

<sup>1</sup> *Alumnos Título de Especialista Universitario en Tratamiento del Dolor. Universidad Castilla la Mancha. España*

<sup>2</sup> *Médico residente de Medicina familia CS Zona 5 A. España*

<sup>3</sup> *Pediatra de Hospital Almansa. Albacete. España*

<sup>4</sup> *Profesor de Medicina Universidad de Castilla la Mancha. España*

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [pitarraga@sescam.jccm.es](mailto:pitarraga@sescam.jccm.es) (Pedro J. Tárraga López).

Recibido el 25 de octubre de 2020; aceptado el 26 de abril de 2021.

### Cómo citar este artículo:

Soria Guerra F, Tárraga Marcos ML, Madrona Marcos F, Mario Romero de Ávila, Tárraga López PJ. Uso de técnicas alternativas o de relajación como terapia al dolor crónico. JONNPR. 2021;6(10):1308-21. DOI: 10.19230/jonnpr.4063

### How to cite this paper:

Soria Guerra F, Tárraga Marcos ML, Madrona Marcos F, Mario Romero de Ávila, Tárraga López PJ. Use of alternative or relaxation techniques in the treatment of chronic pain. JONNPR. 2021;6(10):1308-2. DOI: 10.19230/jonnpr.4063



This work is licensed under a Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License  
La revista no cobra tasas por el envío de trabajos,  
ni tampoco cuotas por la publicación de sus artículos.

### Resumen

**Objetivo-** Este trabajo consta de una revisión, dónde tratan el problema del dolor crónico en diferentes ámbitos y terapias alternativas o de relajación como tratamiento a este problema.

**Material y Método.** Se han revisado los trabajos más significativos sobre las intervenciones y terapias de relajación dirigidas a reducir o eliminar el dolor en los pacientes crónicos. Se encuentran; estudios revisiones sistemática observacional, revisiones bibliográficas, estudio experimental, cuasiexperimental, estudios descriptivo transversal. Según los resultados obtenidos de la revisión sistemática realizada en el presente estudio, proceden de los países de España, Colombia, México.



**Resultados.** Según los resultados obtenidos de la revisión sistemática realizada concluimos que las técnicas alternativas o de relajación son efectivas para la disminución del dolor crónico.

**Conclusiones.** Se concluye que todas las intervenciones presentan algún tipo de eficacia y que la elección del tratamiento más adecuado se ha de basar en la evaluación individual de cada paciente. Así mismo se considera la necesidad de continuar la investigación y de considerar las intervenciones multidisciplinares para abordar el problema del dolor crónico. A lo largo de todo el trabajo se pone de manifiesto la utilidad del tratamiento del dolor crónico, destacando el papel que la relajación puede desempeñar a distintos niveles.

#### Palabras clave

*Técnicas; Relajación; Dolor; Crónico; terapia*

#### Abstract

**Objective.** This work consists of a review, where they treat the problem of chronic pain in different settings and alternative or relaxation therapies as a treatment for this problem.

**Material and Method.** The most significant works on relaxation interventions and therapies aimed at reducing or eliminating pain in chronic patients have been reviewed. They find each other; studies systematic observational reviews, bibliographic reviews, experimental, quasi-experimental studies, descriptive cross-sectional studies. According to the results obtained from the systematic review carried out in the present study, they come from the countries of Spain, Colombia and Mexico.

**Results.** According to the results obtained from the systematic review carried out, we conclude that alternative or relaxation techniques are effective in reducing chronic pain.

**Conclusions.** It is concluded that all the interventions show some type of efficacy and that the choice of the most appropriate treatment must be based on the individual evaluation of each patient. It also considers the need to continue research and consider multidisciplinary interventions to address the problem of chronic pain. Throughout the entire work, the usefulness of chronic pain treatment is highlighted, highlighting the role that relaxation can play at different levels.

#### Keywords

*Techniques; Relaxation; Pain; Chronic; therapy*

## Introducción

Se considera dolor crónico como uno de los grandes problemas de la salud en la actualidad por la alta prevalencia, los elevados costes sociales y económicos. Y sobre todo por



los efectos que tiene en la vida del paciente como; trastornos afectivos, aislamiento, problemas familiares y sociales.

La Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP) define al dolor crónico como una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada con una lesión hística presente o potencialmente descrita en términos de la misma, ya que considera al dolor como una connotación subjetiva por la importancia que se le da al informe verbal del sujeto en relación a las dimensiones sensorial-discriminativa, otivacionalafectiva y cognitiva-evaluativa.<sup>(1,2)</sup>

Desde una perspectiva psicobiológica el dolor crónico es considerado como un dolor psicofisiológico en el que se acepta que el problema fundamental se deriva de una adaptación inadecuada del sujeto a su medio y se manifiesta a través de alteraciones fisiológicas, conductuales, cognitivas y emocionales que interactúan entre ellas de diversas maneras para generar y /o perpetuar el problema.<sup>(3,4)</sup>

A lo largo de la evolución, el concepto del dolor y su tratamiento se han centrado en una visión biomédica, entendiéndolo como un mecanismo de defensa que activa una señal de alarma que avisa y protege del daño al organismo. Dese esta conceptualización, se considera que la intensidad del dolor sería directamente proporcional al daño sufrido. Esta visión presenta evidentes limitaciones a la hora de plantear un tratamiento terapéutico y en el bienestar general del paciente. Esta visión lineal del dolor y su inoperancia en muchos casos, desembocó en un concepto biopsicosocial, que caracteriza al dolor de forma multidimensional (Melzak,2000). La propuesta de la Teoría del Control de la puerta través de los sistemas fisiológicos de regulación y de las vías de transmisión propuestas, se daba entrada y explicación a los procesos psicológicos (conductuales, emocionales y cognitivos) que se hacían patentes en el día a día de las unidades del dolor. Esto hizo evolucionar el modo de tratar al enfermo con dolor crónico.

A partir de ese momento, se entendió de forma holística la experiencia dolorosa y el planteamiento de su tratamiento consistía en una mejora en su salud física, psicológica y en su calidad de vida.<sup>(6,7)</sup>

El considerar el dolor desde una perspectiva multidisciplinar permitirá valorar de forma temprana el componente psicosocial como un gran aporte al tratamiento afectivo del problema y para una adecuada evaluación. “El dolor crónico es una enfermedad, y su tratamiento, un derecho humano”, así fue calificado este padecimiento por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el Día Mundial Contra el Dolor, iniciativa que destaca la necesidad de un mejor alivio para el sufrimiento físico de las enfermedades que causan malestar.



Las técnicas de relajación pueden ayudar a relajar, aliviar el estrés y disminuir el dolor.

Otras razones que pueden justificar su efectividad<sup>(8-10)</sup>

- El hecho de que la concentración en las tareas de relajación hace que el paciente focalice su atención en éstas, lo que lo hace incompatible con la atención a la experiencia del dolor, resultando beneficioso para el sujeto.
- Al disminuir los niveles de ansiedad del paciente, también se disminuirá la sensación dolorosa.
- La relajación produce en el sujeto un cierto sentido de control sobre el funcionamiento fisiológico, contribuyendo a incrementar la percepción de competencia y de dominio personal del paciente.
- Puede contribuir a mejorar las frecuentes alteraciones del sueño.

Las técnicas o terapias de relajación son un conjunto de pasos o procedimientos y recursos, este procedimiento es ordenado y sistemático, que ayudan a reducir la tensión física o mental, reducen los niveles de ansiedad y dolor.

Existen distintos tipos de técnicas de relajación que podemos utilizar como las:<sup>(10-13)</sup>

Visualización, imaginación guiada (darse cuenta del estado físico y mental a nivel corporal y psicológico): es la imaginación simple dirigida, es un trabajo más mental, que consiste en crear imágenes agradables y saberlas dirigir, en este caso a la zona abdominal, siempre en sentido positivo y con finalidad terapéutica. Para potenciar aún más la relajación emplearemos una música suave, lenta y con sonido agradable. Se le enseñará a ver la contracción o espasmo vesical como una ola que va llegando fuerte a la playa, pero que cada vez tiene menos fuerza y se va yendo poco a poco, dejando pequeñas olas, finas, tranquilas, relajadas... y que a medida que se van alejando son más tranquilas, más finas, más relajadas...

De tipo cognitivo: mindfulness, (disminuir el estrés basado en la atención plena). "Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar".

Relajación progresiva de Jacobson, elimina la tensión residual, o relajaciones con visualización (imágenes relajantes). consiste en aprender la diferencia que existe entre la tensión y la relajación, tensando y relajando de manera secuencial diversos grupos de músculos de todo el cuerpo y al mismo tiempo tomar conciencia de las sensaciones asociadas a la tensión y a la relajación. De esta forma se aprende a discriminar, capacitando a la persona para saber pasar de la tensión a la relajación rápidamente.<sup>(9-12)</sup>

Técnicas de respiración diafragmática (control voluntario de la respiración): el ciclo completo de una respiración profunda es inspirar, retener el aire entre 3-5 segundos y espirar



lentamente concentrándose en las sensaciones de relajación que ello le produce. Partiendo de un número inicial, que varía según la persona, se contabiliza el tiempo total de espiración como la suma de la inspiración más el tiempo de retención, por ejemplo se inspira mientras se cuenta del 1 al 4, se retiene el aire mientras se cuenta del 1 al 4 y se espira contando mentalmente del 1 al 8.

Es por ello que el uso de estas técnicas de relajación mejorará el autocontrol en el manejo del dolor crónico.<sup>(12-14)</sup>

Este estudio nos permitirá conocer la eficacia de las técnicas o métodos de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas, es por ello que el aporte que brindara el personal hospitalario, es de enseñar hacer uso de las técnicas de relajación para mantener el autocontrol en ciertas situaciones de amenaza y poder disminuir los síntomas del dolor crónico, ya que se conoce las diferentes técnicas de relajación, y su éxito terapéutico ha sido demostrado en diferentes estudios.

Por tanto, nos planteamos esta pregunta de investigación: ¿Es efectivo las terapias de relajación para disminuir el dolor crónico en diferentes patologías?

Objetivo: Analizar las evidencias sobre la efectividad de las terapias de relajación para disminuir los síntomas del dolor crónico.

## **Materiales y métodos**

### **Diseño de estudio**

Las revisiones sistemáticas son artículos científicos integrativos ampliamente usados en disciplinas del área de la salud que siguen un método explícito para resumir la información que se conoce acerca de determinado tema o problema de salud.

Se han analizado 20 artículos de los cuales se consideraron solo diez artículos científicos publicados en las bases de datos científicos para la presente revisión sistemática y que responden al artículo en lengua español e inglés.

Procedimiento de recolección de datos: La recopilación de información se efectuó a través de la revisión sistemática, metaanálisis y otros tipos de estudios, de 10 artículos de investigaciones internacionales, que tuvieron como eje principal la efectividad de la terapia de relajación para disminuir el dolor crónico en diferentes patologías; del cual, se incluyó los más resaltantes según el nivel de evidencia y se rechazó los menos importantes.

Se aplicó escala Jadad con una puntuación de 2,5

Bases de Datos: PubMed, Sciencedirect, Scielo, Elsevier, Google academic.



Técnica de análisis: El análisis de la revisión sistemática está conformado por la elaboración de una tabla resumen con los datos relevantes de cada artículo elegido, valorando el cotejo de concordancia o discrepancia entre los artículos internacionales. Asimismo, esta herramienta permitirá incrementar la validez de las conclusiones.

## Aspectos éticos

De acuerdo con la evaluación crítica de los artículos de investigaciones científicos revisados, cumplen con las normas técnicas de la bioética en el estudio. Esta investigación incide en el efecto de la autenticidad en la recolección de evidencia, en las diferentes bases de datos a nivel internacional.

## Resultados

Tablas de estudios sobre efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas.

## Datos de la publicación

1. **Margarita González 2014<sup>(1)</sup>** Dolor crónico y psicología: Actualización Rev, Med, Clin, Condes 25(4) 610-617:

Resultados: Existe evidencia, aportada por estudios clínicos randomizados, que apoyan la eficacia de la Terapia de Aceptación y Compromiso para el dolor crónico (47,48), en uno de los cuales se compara la efectividad de esta terapia respecto de la Terapia Cognitivo-Conductual. Se concluye que ambas son capaces de mejorar la interferencia del dolor, depresión y ansiedad asociada al dolor sin embargo, la Terapia de Aceptación y Compromiso obtiene mejores tasas de satisfacción con el tratamiento.

Conclusión A pesar de los progresos en el conocimiento de la complejidad de la experiencia dolorosa, en la práctica clínica los factores psicológicos involucrados tienden a ser subvalorados y por esta razón, tardíamente derivados a intervención psicológica. La consideración oportuna de estos factores resulta especialmente importante para evitar que el dolor persista y se haga crónico.

2. **Jorge Seguet 2019<sup>(2)</sup>** Meditación, una nueva estrategia para el alivio del dolor. Rev. Med. Clin. Condes 30(6) 480-486



**Resultados:** Si bien el análisis particular de los estudios de Kabat-Zinn y Zeidan son sorprendentes y muy alentadores, el análisis general de la literatura y bibliografía médica asociada al tema “Meditación y dolor”, concluyen que aún se hacen necesarios más estudios a gran escala y de mejor diseño para fortalecer la evidencia científica del beneficio de la meditación en el control del dolor.

**Conclusión:** La investigación general sitúa a la meditación como una estrategia prometedora para el alivio del dolor, pero señala que se necesitan más estudios para fortalecer esta incipiente evidencia. La investigación específica de universidades que se dedican a estudiar la neurociencia de la meditación dispone de evidencia científica más sólida y sorprendente.

**3. Flor Esmeralda Larios Jiménez y cols. 2018<sup>(3)</sup>.** Eficacia de las técnicas de relajación en la disminución de tensión, ansiedad y estrés percibidos por pacientes con cáncer bajo tratamiento de quimioterapia En Gaceta Mexicana de Oncología 17:93-99.

**Resultados:** La media de las puntuaciones obtenidas según la escala visual analógica fue de 3.24 (desviación estándar [DE]: 2.8) en la evaluación previa a la técnica de relajación y de 1.2 (DE: 1.9) en la evaluación posterior a la relajación. Se obtuvo una diferencia estadísticamente significativa entre las dos evaluaciones ( $p < 0.001$ ). Se obtuvieron diferencias significativas entre los hospitales ( $p < 0.001$ ).

**Conclusión:** Nuestros resultados resaltan la eficacia de las técnicas de relajación implementadas en pacientes que reciben quimioterapia, disminuyendo tensión, ansiedad y estrés percibidos. La práctica generalizada de estas técnicas por parte de los pacientes mejorará el estado de bienestar al disminuir las afectaciones emocionales causadas por el diagnóstico y los tratamientos.

**4. MARIA ELENA FLORES 2004<sup>(4)</sup>** Efectividad de las técnicas de relajación en la disminución del dolor crónico Investigación en Salud Vol. VI • Número 2

**Resultados** El 69.7% de los pacientes que se les aplicó la relajación completa disminuyeron su dolor considerablemente y solo un 45% de ellos disminuían su dolor con la técnica de relajación de Imaginación asistida

**Conclusión** La técnica con mayor efectividad para disminuir el dolor fue la de relajación completa y las menos eficaces la de visualización y de imaginación asistida, por lo tanto podrían influir en la reducción del consumo de fármacos.



**5. Javier Soriano Gonzalez 2012<sup>(13)</sup>:** Estudio cuasi-experimental sobre las terapias de relajación en pacientes con ansiedad. En Revista Electrónica Trimestral de Enfermería Num

Resultados Realizan el test STAI pre-post 39 pacientes, 69% mujeres y 31% hombres. La edad media: 39,84 años. Un 77% tomaban medicación y el 23% no. Predominaba claramente el de educación secundaria obligatoria (ESO). La media de ansiedad estado antes fue de 68 y después de 56. STAI estado (antes/después) con un nivel de significación de  $p < 0,027$ , por lo que se aceptó la hipótesis nula. Se observó que en los pacientes que no tomaban psicofármacos, el descenso de ansiedad era significativo con una  $p = 0,036$ .

Conclusión Los talleres de técnicas de relajación son útiles en la reducción de la ansiedad en atención especializada, además son más eficaces en pacientes con ansiedad que no tomen medicación.

**6. Carlos Javier Vander Hofstadt 2017** Calidad de vida, emociones negativas, autoeficacia y calidad del sueño en pacientes con dolor crónico: efectos de un programa de intervención psicológica. En Universitas Psychologica 16(3), 1-9.

Resultados: Obtuvieron una puntuación media en la percepción del dolor, de 7.91 (DT= 2.36), lo que indicaría un dolor severo. Con respecto a la calidad de vida los dos grupos, puntúan muy bajo en ambas áreas, especialmente en calidad de vida física. sobre las variables relacionadas con el sueño, podemos destacar la baja cantidad de horas de sueño, poco más de cinco, y elevadas puntuaciones en alteraciones del sueño.

Conclusión: Se obtuvieron diferencias significativas entre los niveles de dolor previos a la aplicación del programa y los medidos al finalizar. Por tanto, podemos afirmar que el programa ayudó a reducir la percepción del dolor en los participantes.

**7. C. J. van-der Hofstadt y M. J. Quiles<sup>(14)</sup> 2001** Dolor crónico: intervención terapéutica desde la psicología Rev. Soc. Esp. Dolor 8: 503-510,

Resultados: En este trabajo se describe cada una de las técnicas, analizando los mecanismos subyacentes que explican los resultados. Se consideran otras aportaciones desde la psicoterapia, la terapia de apoyo y especialmente desde la hipnosis, con intervenciones cada vez más eficaces.

Conclusión: Se concluye que todas las intervenciones presentan algún tipo de eficacia y que la elección del tratamiento más adecuado se ha de basar en la evaluación individual de cada paciente. Asimismo se considera la necesidad de continuar la investigación y de considerar las intervenciones multidisciplinares para abordar el problema del dolor crónico. A lo





---

largo de todo el trabajo se pone de manifiesto la utilidad del tratamiento del dolor crónico, destacando el papel que la psicología puede desempeñar a distintos niveles.

**8. M<sup>a</sup> Benvinda Nereu Bjorn<sup>(17)</sup> 2013** Estrategias de relajación durante el período de gestación. Beneficios para la salud. En *Clínica y salud* 77-83

Resultados: Los resultados de este estudio confirman las hipótesis de partida, apoyando la eficacia de la práctica de la relajación en un grupo de mujeres embarazadas tanto en los niveles de ansiedad, depresión y estrés evaluados a través del EADS2I, como en las medidas de TC y PA. A su vez, los resultados hallados en esta investigación proporcionan un soporte importante para la validez del instrumento de evaluación utilizado, que registró valores de consistencia interna muy satisfactorios y una estructura factorial congruente con las ya existentes e identificadas en estudios anteriores de validación.

Conclusión: Desde el punto de vista psicológico es importante atender a la transformación que las mujeres gestantes padecen con respecto a su autoestima, sentimientos de miedo, dudas, angustias, fantasías o simplemente curiosidad por saber lo que le pasa a su cuerpo. Aprender a gestionar los cambios, las emociones negativas asociadas a la incertidumbre y la novedad y a enfrentarse al periodo de embarazo con la mayor presencia de emociones positivas proporciona a la madre y al futuro hijo un escenario de mayor bienestar físico y psicológico.

**9. L.M. Martínez Sánchez, 2014.** Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor. En *Rev. Soc. Esp. Dolor* 21(6): 338- 344

Resultados: Si bien no existe suficiente evidencia científica que sustente el uso de las cAM dentro de la práctica médica convencional, su frecuente aplicación entre los pacientes que padecen dolor crónico y el beneficio que estas ofrecen para ellos, es fundamento de peso para el desarrollo de nuevos proyectos de investigación que permitan incluir estas terapias en los protocolos del manejo clínico del dolor, realizando un enfoque integral y complementario del cuadro clínico y considerando como eje central del uso de las cAM, las expectativas que tenga el paciente y su conocimiento sobre sus objetivos y alcances

Conclusión: Las cAM en el manejo del dolor no tienen como único propósito aliviar el síntoma, sino que valoran e intervienen el estado de salud con un enfoque integral, considerando a la persona como un ser holístico y considerando además las creencias que tiene con respecto a este tipo de tratamiento. Las cAM obligan además al terapeuta a educar a su paciente, pues cuanto más contemple el curso de su condición como ser humano en



proceso de evolución y transformación, mayor será la comprensión de la enfermedad y su utilización como eje curativo.

**10. L. M. Martínez Sánchez<sup>(7,20)</sup>**, 2016. Uso de terapias alternativas y complementarias en pacientes con dolor crónico en una institución hospitalaria, Medellín, Colombia. En Rev Soc Esp Dolor 23(6): 280-286.

Resultados: Participaron 220 personas con dolor crónico. Edad promedio  $54,7 \pm 16,2$  años, 78,2 % mujeres y 75,5 % pertenecían a los estratos socioeconómicos 1 a 3. Los tipos de dolor crónico más frecuentes fueron osteomuscular (77,7 %) y migraña (15 %). El 33,6 % de los participantes ha usado terapias complementarias y alternativas, las más frecuentes fueron: homeopatía (14,5 %) y fitoterapia (12,7 %). El puntaje total promedio de HCAMQ para el grupo de estudio fue  $30,2 \pm 7,0$  puntos. Por dolor los más altos fueron: neuralgia ( $32,4 \pm 5,8$ ) y osteomuscular ( $30,5 \pm 6,7$ ).

Conclusión: Los tipos de dolor crónico observados y el manejo terapéutico corresponden a la literatura reportada. A pesar del menor uso de las terapias alternativas y complementarias, la escala HCAMQ puede ser útil para evaluar creencias acerca del valor de la medicina alternativa.

## Discusión

De la revisión sistemática realizada en el presente estudio, dichos artículos proceden de los países de España, Colombia, México.

Los estudios científicos fueron hallados en las siguientes bases de datos PubMed, Scielo, Elsevier, Google academic, todos ellos corresponden al tipo y diseño de estudios revisiones sistemática observacional, revisiones bibliográficas, estudios experimental, cuasiexperimental, estudios descriptivo transversal.

De la totalidad de artículos revisados al 100% ( $n=10/10$ ) muestra eficacia de las terapias de relajación en la disminución del dolor crónico en personas adultas.

Las técnicas de relajación promete ser una poderosa estrategia en el control del dolor crónico. Es importante señalar que los pacientes candidatos a aprender esta práctica deben mantener sus tratamientos de la medicina convencional, regulando sus dosis de acuerdo con sus médicos tratantes.<sup>(5-10)</sup>

Los profesionales de la salud deben conocer cuáles son los tipos de técnicas de relajación donde la ciencia ha podido demostrar su aporte al tratamiento del dolor.



El análisis general de la literatura y bibliografía médica asociada al tema “Técnicas de relajación para control del dolor crónico”, concluyen que hay que seguir investigando en este ámbito para fortalecer la evidencia científica del beneficio de las técnicas de relajación en el control del dolor.

Según las 10 evidencias científicas revisadas podemos concluir que: los 10 artículos se evidencian que las terapias de relajación son efectivas para la disminución del dolor crónico en personas adultas. Se han revisado diferentes artículos que estudian el dolor crónico en varias enfermedades o estados de la persona. Se evidencia que estas técnicas tienen un amplio campo de actuación entre las que encontramos, problemas cancerígenos, ansiedad, gestación, parto, postoperatorio...<sup>(6-15)</sup>

Entre las técnicas más eficaces se encuentran la técnica de relajación progresiva de Jacobson y la relajación aplicada (RA), dichas técnicas permiten contribuir en la mejora o rehabilitación de usuarios con dificultades físicas o a usuarios que presenten dificultad en realizar sus actividades diarias<sup>(16-19)</sup>. Asimismo, dichas técnicas de relajación pueden ser aplicadas por el personal del hospital en beneficio de los pacientes o usuarios que presentan algunos síntomas de dolor crónico en todas sus vertientes, ya que permitirá una mejor atención y praxis en el bienestar integral del paciente.<sup>(12-15)</sup>

## Referencias

1. PS. Margarita Gonzalez A. Psicóloga Departamento de Traumatología: Centro de Columna. Clínica Las Condes. Dolor Crónico y Psicología: Actualización .Chronic Pain And Psychology: Update. [Rev. Med. Clin. Condes - 2014; 25(4) 610-617]
2. Jorge Seguel Departamento de Anestesiología, Clínica Las Condes. Santiago, Chile. Meditación, una nueva estrategia para el alivio del dolor. Meditation, a new strategy for pain relief. Rev. Med. Clin. Condes - 2019; 30(6) 480-486].  
<https://www.journals.elsevier.com/revista-medica-clinica-lascondes>.
3. Flor Esmeralda Larios-Jiménez, Leivy Patricia GonzálezRamírez, Roberto Montes-Delgado, Fabiola González-Betanzos, Andrés de Jesús Morán-Mendoza, Pedro Solano-Murillo, Antonio Ocegüera-Villanueva, Mónica Montero-Ramírez y Adrián Daneri-Navarro. Eficacia de las técnicas de relajación en la disminución de tensión, ansiedad y estrés percibidos por pacientes con cáncer bajo tratamiento de quimioterapia. Article in



Gaceta Mexicana de Oncología · July 2018 DOI: 10.24875/j.gamo.M18000138.

<https://www.researchgate.net/publication/326279142>

4. Flores Villavicencio, María Elena, González Rojas, Irma Patricia, Troyo Sanromán, Rogelio, Valle Barbosa, María Ana, Muñoz de la Torre, Armando, Vega López, María Guadalupe, Efectividad de las técnicas de relajación en la disminución del dolor crónico. Investigación en Salud [Internet]. 2004;VI(2):75-81. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14260204>
5. Peig Martí, M.T.; Moreno Gallego, J.; Escoda Pellisa M.T.; Mora López, G.; Anento Nolla, S.; Marsá Fadrudo, C.; Menasanch Martí, I; Brull Gisbert Ma L.; Franch Llasat, R. Hospital de Tortosa Verge de la Cinta. Tortosa (Tarragona). Entrenamiento en técnicas de relajación en pacientes sometidos a cirugía urológica. Asociación Española de Enfermería en Urología, Nun. 117. Enero/Febrero/Marzo 2011
6. Paul A. Cafarella, Tanja W. Effing, Zafar-Ahmad Usmani And Peter A. Frith, Department of Respiratory Medicine, Adelaide Institute for Sleep Health, Repatriation General Hospital, and School of Medicine, Flinders University, Adelaide, South Australia, Australia. Treatments for anxiety and depression in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A literature review. *Respirology* (2012) 17, 627–638 doi: 10.1111/j.1440-1843.2012.02148.
7. L.M. Martínez Sánchez, G.I. Martínez Domínguez, D. Gallego González, E.O. Vallejo Agudelo, J.S. Lopera Valle, N. Vargas Grisales y J. Molina Valencia. Escuela Ciencias de la Salud. Facultad de Medicina. Universidad Pontificia Bolivariana. Medellín, Colombia. Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor. *Rev Soc Esp Dolor* 2014; 21(6): 338-344
8. Dr. Ignacio Etchebarne. Terapia de relajación aplicada: una reconceptualización desde los desarrollos Cognitivo-Conductuales de 3ra generación y nuevas evidencias. Conferencia magistral presentada en el XVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Análisis, Modificación del Comportamiento y Terapia Cognitivo-Conductual, Alamoc (28 al 30 de julio del 2016).
9. Gonzalo Hervás, Ausiàs Cebolla y Joaquim Solerc. Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002> 1130-5274/©. 2016 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open



Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

10. Arturo Bados, Facultat de Psicologia Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics. Trastorno De Ansiedad Generalizada.
11. Morales Mendez, Fernando Nicolas Ramos Yance, María Angélica. Efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas. Universidad privada Norbert Wiener Facultad de ciencias de la salud escuela académico profesional de enfermería programa de segunda especialidad de enfermería en salud mental y psiquiatría. Efectividad de la terapia de relajación para disminuir la ansiedad en personas adultas.
12. Jenny Moix, M.a Isabel Casado. Terapias Psicológicas para el Tratamiento del dolor crónico. Vol. 22, n.º 1, 2011 - Págs. 41-50. Copyright 2011 by the Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid ISSN: 1130-5274 - DOI: 10.5093/cl2011v22n1a3
13. Soriano González, Javier, Enfermero, Servicio Murciano de Salud. Estudio cuasi-experimental sobre las terapias de relajación en pacientes con ansiedad Quasi-experimental relaxation therapies in patients with anxiety. Revista electrónica trimestral de enfermería. Issn 1695-6141. 26
14. Van-der Hofstadt Román, C. J., Leal-Costa, C., AlonsoGascón, M. R., & Rodríguez-Marín, J. (2017). Calidad de vida, emociones negativas, autoeficacia y calidad del sueño en pacientes con dolor crónico: efectos de un programa de intervención psicológica. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-9. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.cven>
15. Pinto, Bismarck, Montoya, Tatiana, Hipnosis para el control del dolor en pacientes con quemaduras. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"* [Internet]. 2010;8(2):122-156. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545466006>
16. Xavier Pellicer Asensio, La hipnosis en el tratamiento del dolor. Hypnosis in the treatment of pain. *medicina psicosomática y psiquiatría de enlace revista iberoamericana de psicosomática*. C. Med. Psicosom, No 120 – 2016.
17. C.j. van-der hofs tadt y Q.J. Quiles. dolor crónico: intervención terapéutica desde la psicología. *Rev. soc. esp. del dolor* , vol. 8. 2001
18. M<sup>a</sup> Benvinda Nereu Bjorna, Saul Neves de Jesusa y M<sup>a</sup> Isabel Casado Morales. Estrategias de relajación durante el período de gestación. Beneficios para la salud. *Clínica y Salud* 24 (2013) 77-83.



- 
19. Osvaldo Guirola Fuentes. Control no farmacológico del dolor en pacientes paliativos -  
Terapias alternativas y complementarias. Universidad de Valladolid. Facultad de  
Enfermería de Soria.
20. L. M. Martínez-Sánchez, G. I. Martínez-Domínguez, J. L. Molina-Valencia<sup>1</sup>, E. O.  
Vallejo-Agudelo<sup>1</sup>, D. GallegoGonzález<sup>1</sup>, M. I. Pérez-Palacio<sup>1</sup>, J. R. Gaviria-García<sup>1</sup> y  
M. A. Rodríguez-Gázquez. Uso de terapias alternativas y complementarias en pacientes  
con dolor crónico en una institución hospitalaria, Medellín, Colombia, 2014. Rev Soc  
Esp Dolor 2016; 23(6): 280-286