

Cartas al Editor

Ampliación del Informe de Sanidad: Evidencia Sobre la Seguridad y Eficacia del Entrenamiento Autógeno

Juan M. Guiote^{1,2}, Miguel Ángel Vallejo Pareja² y Blanca Mas²

¹Universidad de Granada, España

²UNED, España

INFORMACIÓN

Recibido: Abril 30, 2024
Aceptado: Mayo 29, 2024

Palabras clave

Entrenamiento autógeno
Seguridad
Eficacia
Informe del Ministerio de Sanidad

RESUMEN

La presente Carta al Director de Papeles de Psicólogo tiene como objetivo revisar y aportar evidencia complementaria al informe realizado por el Ministerio de Sanidad sobre la eficacia y seguridad del entrenamiento autógeno en el marco del necesario Plan de Protección de la Salud frente a las Pseudoterapias. Se concluye que el entrenamiento autógeno es una técnica segura y eficaz con aval empírico y clínico, por lo que, tanto profesionales como ciudadanía pueden confiar en su aplicación. Además, se ofrecen recomendaciones para futuras investigaciones, incluida la necesidad de ensayos controlados aleatorios de alta calidad para delinear con mayor exactitud el potencial del entrenamiento autógeno en los ámbitos de la salud mental y física.

Evidence on the Safety and Efficacy of Autogenic Training: Expanded Spanish Health Ministry's Report

ABSTRACT

This Letter to the Director of Psychologist Papers aims to review and supplement the Spanish Ministry of Health report regarding the efficacy and safety of autogenic training within the essential framework of the Health Protection Plan Against Pseudotherapies. It concludes that autogenic training is a safe and effective technique, supported by empirical and clinical evidence, and thus allows both professionals and citizens to have confidence in its application. Furthermore, it offers recommendations for future research, including the need for high-quality randomized controlled trials to determine more precisely the potential of autogenic training in mental and physical health.

Keywords

Autogenic training
Safety
Efficacy
Spanish Ministry of Health report

En el marco del necesario Plan de Protección de la Salud frente a las Pseudoterapias, impulsado por el Ministerio de Sanidad y el Ministerio de Ciencia e Innovación, se han publicado ocho nuevos informes. Uno de ellos ha realizado una revisión sobre la efectividad y seguridad de las técnicas de relajación basadas en la inducción de sensaciones corporales (Álvarez-Pérez et al., 2024). En esta categoría agrupan los métodos de Vittoz, Wintrebert, Berges, Sapir, Ajuriaguerra y el entrenamiento autógeno. La revisión incluyó ensayos controlados aleatorios (ECAs) y revisiones sistemáticas (RS) indexados en las bases de datos Medline, Embase, Cinahl, PsycINFO y Cochrane desde 2006 hasta 2021. De los 3418 estudios identificados, 13 RS y 18 ECAs cumplieron criterios de inclusión. No se encontró evidencia de técnicas distintas al entrenamiento autógeno en los estudios analizados, razón por la cual, la revisión se circunscribió a este método. Concluye el informe que:

El entrenamiento autógeno podría resultar beneficioso en la mejora de síntomas psicológicos y físicos en distintas condiciones de salud, pero las conclusiones no pueden ser definitivas debido al bajo número de estudios para cada condición de salud y su riesgo de sesgo alto o incierto. Es necesario seguir evaluando la seguridad de estas técnicas (Álvarez-Pérez et al., 2024, p. 14)

La relevancia de esta conclusión muestra la evidencia científica del entrenamiento autógeno y lo separa de las pseudoterapias. El objetivo de esta carta es detallar aspectos específicos del entrenamiento autógeno y aportar evidencia complementaria que respalda su eficacia y seguridad. En primer lugar, el entrenamiento autógeno se define como una terapia de autorregulación psicofisiológica (Luthe, 1963) que ejercita un estado atencional menos esforzado (Guiote et al., 2022, 2023) y no como una relajación basada en la inducción de sensaciones corporales (Álvarez-Pérez et al., 2024). En segundo lugar, el entrenamiento autógeno surge en el ámbito científico (Schultz, 1932) y se detalla rigurosamente la evidencia clínica de su eficacia en diversos manuales, entre otros, *Autogenic Therapy*, vol. 2 *Medical Application* (Luthe y Schultz, 1969). En la actualidad existe evidencia adicional a la compilada por la revisión impulsada por Sanidad. En la revisión de Álvarez-Pérez et al. (2024) de las 13 RS incluidas sólo dos –Kanji et al. (2006) y Seo et al. (2018)– son específicas del entrenamiento autógeno. Sin embargo, para el periodo que abarca la búsqueda (2006-2021) se encuentra también la RS y metaanálisis no incluida de Seo y Kim (2019), esto puede ser debido a las bases de datos limitadas consultadas. Además, en el periodo previo al considerado existían diversas revisiones críticas, RS y metaanálisis (Ernst y Kanji, 2000; Linden, 1994; Pikoff, 1984; Stetter y Kupper, 2002) todas ellas con evidencia favorable para el entrenamiento autógeno en distintas condiciones que muestran un tamaño de efecto moderado, por ejemplo, $d = 0.68$ y $d = 0.75$ para los índices biológicos y psicológicos respectivamente en Stetter y Kupper (2002). Considerando el periodo posterior al rango de búsqueda es relevante señalar que existe un auge en la investigación del entrenamiento autógeno que incluye cuatro RS y metaanálisis (Angraeni et al., 2023; Breznoscakova et al., 2023; Kohlert et al., 2022; Yumkhaibam et al., 2023) y diversos ECAs que respaldan su base empírica. Respecto a la seguridad del entrenamiento autógeno el informe del Ministerio de Sanidad (Álvarez-Pérez et al., 2024) detalla que un único estudio informa de “una sensación extraña o borrosa en sus ojos que no persistió al finalizar su intervención”

(p. 32). Cabe señalar que este fenómeno no constituye un efecto adverso, sino una descarga autógena. Las descargas, reconocidas en el entrenamiento autógeno por su valor terapéutico, son procesos autorregulatorios que incluyen diversas manifestaciones –motoras, sensoriales, vestibulares, entre otras–, y que generalmente corresponden a recuerdos traumáticos. La mayoría de estos fenómenos son neutralizados mediante la práctica estándar del entrenamiento. Para los casos en que no hubiera neutralización, existen métodos avanzados específicos de intervención (Schultz y Luthe, 1969). Lo que hace imperativo que el entrenamiento autógeno sea supervisado por un profesional de la psicología o la medicina, en ambos casos con formación especializada en el entrenamiento autógeno. Además, han sido detalladas las no indicaciones y contraindicaciones –absolutas y relativas– del entrenamiento autógeno (Luthe, 1979). Por lo tanto, la seguridad de la técnica en este marco está garantizada. Debido a su seguridad y eficacia el entrenamiento autógeno se prescribe en otros países en contextos sanitarios. Por ejemplo, en el Reino Unido, el Servicio Nacional de Salud (*National Health Service*, NHS), a través de la Fundación de Confianza del NHS (*NHS Foundation Trust*) de la red *University College London Hospitals*, avala y recomienda su práctica. <https://www.uclh.nhs.uk/our-services/find-service/integrated-medicine/autogenic-training>. Por otra parte, cabe señalar que, aunque Álvarez-Pérez et al. (2024) solicitaron información y revisión a asociaciones externas, ninguna de ellas estaba especializada en entrenamiento autógeno. Asimismo, el informe de revisión podría haberse beneficiado de una revisión por pares como es prescriptivo en la comunicación científica. Por último, coincidiendo con Álvarez-Pérez et al. (2024) se recomienda continuar la investigación mediante ECAs de alta calidad que refuercen su validez empírica. Además, se enfatiza la importancia de incorporar en los estudios el entrenamiento autógeno estandarizado completo que incluya las seis fórmulas, asegurar la práctica diaria y la supervisión por un profesional especializado. En conclusión, el entrenamiento autógeno, terapia de autorregulación psicofisiológica con cien años de historia, ha mostrado su eficacia y seguridad en el ámbito de la salud mental y física. Conoceremos todo su potencial a través de nuevos estudios interdisciplinarios.

Financiación

El presente trabajo no recibió financiación específica de agencias del sector público, comercial o de organismos no gubernamentales.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Referencias

Álvarez-Pérez, Y., Rivero-Santana, A., Perestelo-Pérez, L., Duarte-Díaz, A., Ramos-García, V., Torres-Castaño, A., Toledo-Chávarri, A., González-Hernández, N., Rodríguez-Rodríguez, L. y Serrano-Aguilar, P. (2024). *Efectividad y seguridad de las técnicas de relajación basadas en la inducción de sensaciones corporales*. Informe técnico del Servicio de Evaluación y Planificación del Servicio Canario de Salud. Ministerio de Sanidad. <https://redets.sanidad.gob.es/productos/buscarProductos.do?metodo=detalle&id=1207>

- Anggraeni, E., Agustini, N. y Wanda, D. (2023). Benefits of autogenic training therapy for teenagers: A systematic review. *Jurnal Ipteks Terapan*, 17(4), 1038-1047. <https://doi.org/10.22216/jit.v17i4.2788>
- Breznoscakova, D., Kovanicova, M., Sedlakova, E. y Pallayova, M. (2023). Autogenic training in mental disorders: what can we expect? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4344. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054344>
- Ernst, E. y Kanji, N. (2000). Autogenic training for stress and anxiety: a systematic review. *Complementary therapies in medicine*, 8(2), 106-110. <https://doi.org/10.1054/ctim.2000.0354>
- Guiote, J. M., Lozano, V., Vallejo, M. Á. y Mas, B. (2022). Un marco para promover la salud mental y la regulación atencional en niños: entrenamiento en meditación autógena. Ensayo controlado aleatorio. *Revista de Psicodidáctica*, 27(1), 47-55. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2021.10.002>
- Guiote, J. M., Vallejo, M. Á. y Mas, B. (2023). Effortless attention trainings: The intersection of attention and mental health in children and teenager. En M. Carotenuto (Ed.), *Mental Health of Children and Adolescents in the 21st Century*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1003800>
- Kanji, N., White, A. R. y Ernst, E. (2006). Autogenic training for tension type headaches: a systematic review of controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 14(2), 144-150. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2006.03.001>
- Kohlert, A., Wick, K. y Rosendahl, J. (2022). Autogenic training for reducing chronic pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International journal of behavioral medicine*, 29(5), 531-542. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10038-6>
- Linden, W. (1994). Autogenic Training: A narrative and quantitative review of clinical outcome. *Biofeedback and Self-Regulation*, 19(3), 227-264. <https://doi.org/10.1007/BF01721069>
- Luthe, W. (1963). Autogenic training: Method, research and application in medicine. *American Journal of Psychotherapy*, 17(2), 174-195. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1963.17.2.174>
- Luthe, W. (1979). About the methods of autogenic therapy. En E. Peper, S. Ancoli y M. Quinn (Eds.), *Mind/Body Integration Essential Readings in Biofeedback* (pp. 167-186). Plenum Press
- Luthe, W. y Schultz, J. H. (1969). *Autogenic therapy. Vol. II. Medical applications*. Grune & Stratton.
- Pikoff, H. (1984). A critical review of autogenic training in America. *Clinical Psychology Review*, 4(6), 619-639. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(84\)90009-6](https://doi.org/10.1016/0272-7358(84)90009-6)
- Schultz, J. H. (1932). *Das Autogene Training: Konzentrierte Selbstentspannung* [Entrenamiento autógeno: Autorrelajación concentrativa]. Georg Thieme Verlag.
- Schultz, J. H. y Luthe, W. (1969). *Autogenic therapy. Vol. I. Autogenic methods*. Grune & Stratton.
- Seo, E., Hong, E., Choi, J., Kim, Y., Brandt, C. y Im, S. (2018). Effectiveness of autogenic training on headache: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 39, 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.05.005>
- Seo, E. y Kim, S. (2019). Effect of autogenic training for stress response: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 49(4), 361-374. <http://doi.org/10.4040/jkan.2019.49.4.361>
- Stetter, F. y Kupper, S. (2002). Autogenic training: a meta-analysis of clinical outcome studies. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 27(1), 45-98. <https://doi.org/10.1023/a:1014576505223>
- Yumkhaibam, A. H., Farooque, S. y Bhowmik, S. K. (2023). Effectiveness of autogenic training on reducing anxiety disorders: A comprehensive review and meta-analysis. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 10(3), 124-141. <https://doi.org/10.46827/ejpe.v10i3.5059>