I'm not a robot



```
Técnicas de relajación progresiva
La relajación progresiva es una técnica que se utiliza con frecuencia en psicoterapia debido a su eficacia demostrada para trabajar con el estrés, la ansiedad y el insomnio. Esta técnica se emplea para que una persona que experimenta momentos de tensión en su vida cotidiana pueda controlar su cuerpo y relajarse cuando lo necesite. Para aprender a relajarse y ser capaz de controlar la activación fisiológica del cuerpo, es necesario practicar constantemente la relajación progresiva. Para dominarla, se requiere practicarla con regularidad. Consiste en una serie de ejercicios de tensión y distensión de los diferentes grupos musculares que componen nuestro cuerpo. En el presente artículo veremos
con más detalle en qué consiste la relajación progresiva y cómo debemos realizar los ejercicios para ponerla en práctica. La relajación muscular progresiva, también conocida como relajación muscular progresiva, fue desarrollada inicialmente por el médico estadounidense Edmund Jacobson en la década de 1930. En ese período, Jacobson descubrió que la
relajación de las fibras musculares era el opuesto directo de la tensión muscular a nivel fisiológico. De esta manera, se dio cuenta de que esta técnica podía ser un tratamiento eficaz para las personas que experimentaban estrés y ansiedad, ya que solían estar tensas. (Bernstein & Borkovec, 1983). Jacobson observó que cuando sus pacientes tensaban
deliberadamente y luego relajaban varios grupos musculares, al tiempo que centraban su atención en las diferentes sensaciones que surgían de esta tensión y relajación muscular, lograban eliminar la tensión muscular que padecían. Además, experimentaban una profunda sensación de relajación profunda, que ha sido utilizada en
psicoterapia a lo largo de las últimas décadas, consiste en una serie de ejercicios de tensión y distensión de diferentes grupos musculares. Más adelante, explicaremos estos ejercicios en detalle. Es importante destacar que es fundamental recibir orientación de un profesional para dominar esta técnica, ya que se deben realizar todos los ejercicios
correctamente, sin omitir ningún paso. En la primera sesión de relajación progresiva, se debe explicar con gran detalle el procedimiento de esta técnica y abordar posibles incidencias y dificultades que puedan surgir durante su ejecución. Para obtener todos los beneficios de la relajación progresiva y ponerla en práctica de manera efectiva, es crucial
enfatizar la importancia de la constancia en la práctica. Solo a través de una práctica constante se logra un dominio adecuado de la técnica y, de esta manera, podemos relajarnos cuando lo necesitemos en nuestra vida diaria. A la hora de empezar, existen diferentes opciones a tener en cuenta, pudiendo ser lo más recomendable buscar la ayuda de un
psicólogo experto en relajación que nos guíe a la hora de practicar, así como también podemos recurrir a la ayuda de manuales de referencia sobre el tema en los que se explica de manual "Entrenamiento en relajación progresiva" de Bernstein y Borkovec). También se
pueden encontrar vídeos y audios en internet que pueden servir de guía a la hora de practicar, pero en este caso es importante consultar a un experto para que nos recomiende alguno que esté bien estructurado y haya sido realizado por un profesional en la materia. Ahora que hemos explorado algunas sugerencias sobre cómo iniciar la práctica de la
técnica de relajación progresiva, es el momento de comprender en qué consiste y cómo se lleva a cabo. Esta técnica se basa en la tensión deliberada de diferentes grupos musculares, seguida de su relajación inmediata, logrando una relajación óptima si se ejecuta correctamente. La técnica se divide inicialmente en 16 bloques de grupos musculares, y a
medida que se adquiere dominio, se puede reducir esta división a 7 y luego a 4 bloques de grupos musculares para lograr una atención máxima en los
músculos que estamos relajando. Antes de pasar a explicar cómo se debe llevar a cabo la relajación progresiva en sus distintas modalidades es importante destacar los tiempos de tensión de los diferentes grupos musculares. La fase de tensión deben tener una duración determinada, pudiendo diferir los tiempos en función del
manual de referencia o guía que se consulta, pero existen unos tiempos estándar que pueden servirnos de orientación: Fase de distensión de los músculos: entre 10 y 30 segundos. Para llevar a cabo el entrenamiento en relajación progresiva completa, que consta de 16 grupos musculares, se
recomienda seguir el siguiente orden (Bernstein & Borkovec, 1983): Empezar tensando y destensar la mano y el antebrazo no dominante. Continuar con el bíceps no dominante. Tensar y destensar la frente. Pasar a tensar y destensar la frente. Pasar a tensar y destensar la parte superior de las mejillas y la
nariz. Finalizar la parte de la cara con la tensión y la distensión del cuello y la garganta. Pasar al pecho, los hombros y la parte superior de la espalda. Tensión-distensión del abdomen. Pasar al pecho, los hombros y la mandíbula. Continuar con el ejercicio de tensión-distensión del abdomen. Pasar al pecho, los hombros y la parte superior de la espalda. Tensión-distensión del cuello y la garganta.
ejercicio con la pantorrilla dominante. Después hay que llevar a cabo la tensión-distensión con el pie dominante. Continuar con el muslo no dominante. Una versión intermedia del entrenamiento en relajación progresiva se lleva a cabo a través de la agrupación de los
anteriores 16 grupos musculares en 7 bloques de grupos musculares, siendo estos los siguientes: Tensión-distensión de mano y el brazo no dominantes. Tensión-distensión de todos los músculos de la cara a la vez (los diferentes músculos faciales que en la relajación por
16 grupos se relajaban por separado). Tensar y destensar cuello y garganta. Tensión-distensión de los músculos del tórax, los hombros, la espalda y el abdomen conjuntamente. Pasamos a tensar y destensar el pie y la pierna dominante. La versión
más abreviada de la relajación progresiva se encuentra dividida en 4 bloques de grupos musculares, siendo necesario aprender a dominar progresivamente las versiones más largas para poder ser capaces de relajación. La relajación de 4 grupos musculares está dividida de la siguiente
forma: Se empieza por la tensión-distensión de ambas manos y brazos simultáneamente. Tensar y destensar la cara y el cuello a la vez. Para a la tensión distensión de ambos pies y piernas de manera simultánea. Finalmente, es relevante
destacar que al concluir cada una de las distintas etapas de la relajación progresiva, se debe realizar un ejercicio de revisión. Este ejercicio consiste en comprobar si hemos logrado relajar todos y cada uno de los grupos musculares mientras realizamos una respiración profunda. Después de haber comprendido cómo se lleva a cabo la relajación
progresiva, es importante tener en cuenta algunas indicaciones que pueden ayudarnos a dominar esta técnica de manera adecuada. Empecemos por la importancia de la vestimenta. Cuando practicamos la relajación, es conveniente utilizar ropa cómoda y evitar accesorios que puedan distraernos de la atención que requerimos para focalizarnos en los
 diferentes grupos musculares. Además, debemos elegir un lugar adecuado para llevar a cabo la relajación progresiva. Este lugar debe ser lo más tranquilo posible, libre de ruidos y otras distracciones, como podría ser estar frente a una ventana. También es recomendable desconectar los dispositivos electrónicos durante la práctica de la relajación y
buscar un sillón cómodo. En caso de no tener uno disponible, podemos realizar la relajación progresiva estirados en la cama. Comprobamos el contenido y la veracidad del conocimiento presentado en este artículo a través de nuestro proceso editorial y de verificación de la información, para asegurarnos de que sea preciso y confiable. Bernstein, D. A.
& Borkovec, T. D. (1983). Entrenamiento en relajación progresiva. Desclée de Brouwer. González-Blanch, C., Cano-Vindel, A., Ruiz, P., Barrio-Martínez, Š. y Priede, A. (2021). Tratamientos psicológicos: Adultos (pp. 367-391). Ediciones Pirámide. Jacobson, E.
(1938). Progressive Relaxation. University of Chicago Press. Sandín, B., Valiente, R. M. y Chorot, P. (2020). Trastornos de ansiedad. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (coords.). Manual de Psicopatología clínica: Volumen II (pp. 35-76). McGrawHill. En la última década, el auge en la prescripción de las técnicas de relajación en el ámbito de la
psicología clínica y de la salud se atribuye a la palpable evidencia de una aceleración en el ritmo de vida que el ser humano ha ido incorporando como forma habitual de funcionamiento cotidiano. Este tipo de prácticas pretenden actuar no sólo como un tipo de intervención en la disminución del estrés personal, sino que devienen una eficaz alternativa
en la prevención de la aparición del mismo. La Relajación Progresiva de Jacobson es una de las más utilizadas; a continuación veremos sus características, sus fases y cómo se realiza. Fundamentos de las técnicas de relajación La relajación se considera como una respuesta de tensión o estrés. En la respuesta de estrés se
produce una activación de la rama simpática del Sistema Nervioso Autónomo (SNA). El SNA es la parte del organismo que controla las acciones involuntarias, como la frecuencia cardíaca y respiratoria, la contracción y dilatación de vasos sanguíneos, digestión, salivación, el sudor, etc. El Sistema Nervioso Antónomo se divide en sistema nervioso
puede considerarse como un estado de hipoactivación. ¿Qué es la relajación? La definición que se experimenta durante la ocurrencia de una emoción intensa pero de signo opuesto (sobre todo respecto de las
emociones desagradables como la ira, el estrés o la agresividad). Por ello, la relajación permite contrarrestrar los efectos de activación fisiológica derivados de este tipo de emociones, así como también deviene un recurso muy útil para reducir la ansiedad, los temores o los síntomas de depresión. Otros beneficios de la relajación consisten en: mejora
estado de bienestar general facilitando una adecuada sincronía entre el funcionamiento fisiológico y psicológico del individuo. Más concretamente, la relajación presenta los siguientes objetivos fundamentales: reducir o eliminar las tensiones cotidianas, aumento del bienestar general, fomento del autoconocimiento, incremento de la autoestima
potenciación del rendimiento de la actividad del sujeto, mejora en el afrontamiento de situaciones perturbadoras o conflictos determinados personales, y derivado de ello, optar a relaciones interpersonales más satisfactorias. Consideraciones generales de los procedimientos En primer lugar, un aspecto que se debe tener en cuenta a la hora de poner
eficacia. El tiempo destinado a los ejercicios de relajación oscila entre los 30-40 minutos diarios durante las primeras dos semanas para posteriormente reducir la duración de la actividad a unos 10 minutos o bien espaciándola cada dos días, por ejemplo. A la hora de poner en práctica el entrenamiento, se debe tener en cuenta que la relajación debe
realizarse prioritariamente en una habitación tranquila y silenciosa, lejos de interrupciones, y con temperatura agradable y luz moderada (aunque no es excluyente). Además, se recomienda que la persona lleve ropa cómoda y suelta. Efectos de estas técnicas Cuando el objetivo de la relajación consiste en calmar la elevada activación fisiológica en una
del entrenamiento, el individuo aumenta su percepción de autoeficacia en el control de situaciones estresantes y en mantener un estado general relajado y de elevado bienestar, disminuyendo la probabilidad de que puedan ocurrir nuevos episodios de aumento del nivel de ansiedad. El entrenamiento permite también un mayor autocontrol de los
pensamientos perturbadores, ya que como se ha indicado anteriormente, el estado fisiológico y el psicológico guardan una estrecha relación psicológica más completa donde se trabajan más profundamente las área emocional, cognitivo y
comportamental. Por otra parte, cabe destacar que en función del individuo, la práctica de la relajación puede ocasionar que este experimente sensaciones nuevas no familiares para él. Dado que es un aspecto totalmente habitual, se recomienda únicamente que la persona conozca el tipo reacciones que en función del individuo, la práctica de la relajación puede ocasionar que este experimente sensaciones nuevas no familiares para él. Dado que es un aspecto totalmente habitual, se recomienda únicamente que la persona conozca el tipo reacciones que en función del individuo, la práctica de la relajación puede ocasionar que este experimente sensaciones nuevas no familiares para él.
el cual se producen. Algunas de dichas sensación de ligereza; sensac
hoy en día es una de las más utilizadas. Consiste en aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo. La Relajación Progresiva de Jacobson se basa en el hecho que la respuesta de estrés genera una serie de pensamientos y comportamientos y comportamientos que provocan tensión muscular en la persona. Esta tensión aumenta la percepción
subjetiva de ansiedad. La relajación progresiva reduce esta tensión muscular, y con esto la sensación de ansiedad. A nivel procedimental, el entrenamiento se realiza a lo largo de un mínimo de siete semanas. Durante este periodo, el usuario tendrá que aprender a tensar y a relajación progresiva reduce esta tensión muscular, y con esto la sensación de ansiedad. A nivel procedimental, el entrenamiento se realiza a lo largo de un mínimo de siete semanas. Durante este periodo, el usuario tendrá que aprender a tensar y a relajación progresiva reduce esta tensión muscular, y con esto la sensación de ansiedad. A nivel procedimental, el entrenamiento se realiza a lo largo de un mínimo de siete semanas.
hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen, piernas (muslos y pantorrillas). La fase de tensión se realiza para el usuario aprenda a percibir las sensaciones asociadas a la aparición de la ansiedad o tensión, siendo estas sensaciones las que indicarán a la persona que tiene que relajarse. Esta tensión
muscular permite a los músculos relajarse todavía más que si se hubieran relajado tensar previamente en tensión. Fases En la Relajación Progresiva de Jacobson usualmente se siquen las siquientes fases: Durante las dos primeras semanas, se
practicará cada día el tensar y después el relajar los 16 grupos de músculos. En la tercera semana, el tiempo para relajarse se reduce. Durante la cuarta semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión. En la quinta y sexta semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión. En la quinta y sexta semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión. En la quinta y sexta semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión. En la quinta y sexta semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión. En la quinta y sexta semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión. En la quinta y sexta semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión. En la quinta y sexta semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente sin poner los músculos previamente en tensión. En la quinta y sexta semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión por la complexa de la complexa 
también mientras se está de pie y andando. En la última semana, se práctica la relajación rápida muchas veces al día en situaciones provocadoras de ansiedad empezando por aquellas situaciones que provocan menos ansiedad. Una vez que se consigue disminuir la ansiedad
en esta situación, se pasa a la siguiente. Realización Más concretamente, en cada ejercicio de tensión-distensión en la sensación que está experimentando ante esta tensión muscular. Pasados estos segundos, la persona relajará
este grupo de músculos durante diez o quince segundos, para concentrarse luego en las sensaciones que experimenta en la zona relajada. En cuanto a la postura a mantener durante la actividad, esta puede realizarse en tres posiciones distintas: Sentado en una butaca, con la cabeza apoyada, así como la espalda y los pies apoyados en el suelo. Los
brazos están relajados sobre los muslos. Tumbado sobre una superficie dura, para tener apoyado todo el cuerpo y la cabeza apoyada en el pecho y los brazos sobre las piernas. Aplicación de la Relajación Progresiva de Jacobson La
Relajación Progresiva de Jacobson se centra en enseñar a la persona que lo practica a distinguir entre la sensación de tensión y distensión en las diferentes partes del cuerpo en que se distribuye el entrenamiento, en total 16 grupos musculares. A partir de ese momento, el sujeto va a poder controlar de forma óptima qué situaciones cotidianas
provocan cada una de las sensaciones de tensión. Las situaciones tensas usualmente, al relacionarse con emociones menos agradables, van disminuyendo con el entrenamiento, de forma que el estado de bienestar emocional y psicológico de
individuo tiende a aumentar progresivamente. Ejemplo Como ejemplificación de las instrucciones de aplicación pueden utilizarse las siguientes fórmulas: En un lugar cómodo y relajado, puedes oír tu respiración, no se escuchan ruidos
sólo el silencio...". Posteriormente, empezando a trabajar el primer grupo muscular, se siguen las siguientes instrucciones: 1. Dirige la atención que se produce en la mano, y en el antebrazo (durante unos 5 u 8 segundos). 2. Deja de hacer fuerza,
relaja la mano y déjala descansar donde la tienes apoyada. Observa la diferencia que existe entre la tensión y la relajación (10-15 segundos). 3. Cierra otra vez con fuerza el puño derecho y siente la tensión en la mano y el antebrazo, obsérvalo detenidamente (10-15 segundos). 4. Y ahora afloja los músculos y deja de hacer fuerza permitiendo que los
dedos se distiendan relajados. Nota una vez más la diferencia entre tensión muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos musculares: manos, antebrazos, bíceps, hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen, piernas (muslos y pantorrillas). En definitiva, el
entrenamiento en la Relajación Progresiva de Jacobson requiere, como ha podido observarse, la aplicación sistemática, estructurada y bien secuenciada del conjunto de procedimientos que es la práctica mantenida en el tiempo lo que va a permitir
un mayor perfeccionamiento en su realización, de tal modo que este tipo de ejercicios se vayan interiorizando como un nuevo hábito diario cotidiano. El test de Persona Bajo La Lluvia: ¿Qué es y cómo se interpreta? El test de Persona Bajo la Lluvia (PBLL) es un test proyectivo gráfico que evalúa la imagen propia que presenta el individuo en condiciones
desfavorables LEER MÁS » Ejemplos de proyecto de vida Un proyecto de vida es la identificación de pasos a seguir para alcanzar nuestros objetivos o metas . Este mapa puede ser mental o escrito LEER MÁS » Los 17 mejores Podcasts de Psicología en español El camino a una vida plena es posible si cuestionamos nuestras conductas y nos pensamos
a nosotros mismos. En esta nota, te traemos los mejores LEER MAS » Test Adir ¿Qué es y cómo funciona? El ADI-R significa por sus siglas en inglés Autism Diagnostic Interview-Revised. Esta es una entrevista de diagnóstico estructurada que se desarrolló para ayudar a identificar LEER MAS » La importancia de la valoración psicopedagógica en la
deficiencia de aprendizaje La evaluación psicopedagógica es un procedimiento de recolección y análisis de la información sobre la situación de la enseñanza y el aprendizaje, teniendo en cuenta LEER MÁS » Crisis emocionales: ¿Qué son y cómo atravesarlas? En nuestra vida, es probable que debamos enfrentarnos a situaciones traumáticas o
dolorosas que nos afectarán profundamente. La naturaleza de estos acontecimientos es diversa, pero LEER MÁS » Disforia de género: Aspectos claves y acompañamiento psicológico En Occidente, las personas transexuales al asumir públicamente su identidad se enfrentan a situaciones de exclusión y discriminación (implicitas y explicitas) en las
distintas esferas LEER MAS » Modelos de aptos Psicológico Los certificados de aptitud psicológicos", son emitidos exclusivamente por profesionales de la psicológico Los certificados de aptitud psicológico Los certificados de aptitud psicológicos", son emitidos exclusivamente por profesionales de la psicológico Los certificados de aptitud psicológico Los certificados de aptitud psicológicos", son emitidos exclusivamente por profesionales de la psicológico Los certificados de aptitud psicológicos (a profesionales de la psicológico Los certificados de aptitud psicológicos).
presentar la documentación adecuada y realizar las pruebas necesarias para obtener el carnet de conducir en la ciudad de Córdoba es obligación LEER MÁS » ¿Cómo perdonar una infidelidad? Un asunto del que parece que se habla mucho es la infidelidad: en la literatura, en el cine, en la calle, en el bar. Pero LEER MÁS » En la última década, el
disminución del estrés personal, sino que devienen una eficaz alternativa en la prevención de la aparición del mismo. La Relajación Progresiva de Jacobson es una de las más utilizadas; a continuación veremos sus características, sus fases y cómo se realiza. Fundamentos de las técnicas de relajación La relajación se considera como una respuesta
contraria a la respuesta de tensión o estrés. En la respuesta de controla las acciones involuntarias, como la frecuencia cardíaca y respiratoria, la contracción y dilatación de vasos sanguíneos, digestión, salivación, el
sudor, etc. El Sistema Nervioso Antónomo se divide en sistema nervioso simpático (el cual prepara al individuo para la acción) y el sistema nervioso parasimático (que realiza funciones opuestas al primero como mantener un estado corporal de descanso después de un esfuerzo, disminuyendo el nivel de estrés del organismo). La relajación produce una
activación de la rama parasimpática del SNA. Por lo tanto, la relajación puede considerarse como un estado de hipoactivación. ¿Qué es la relajación que se otorga desde la psicología de las emociones propone conceptualizar la relajación que se otorga desde la psicología de las emociones propone conceptualizar la relajación? La definición que se otorga desde la psicología de las emociones propone conceptualizar la relajación como el estado fisiológico, subjetivo y conductual que se experimenta durante la ocurrencia de una conceptualizar la relajación como el estado fisiológico, subjetivo y conductual que se experimenta durante la ocurrencia de una conceptualizar la relajación como el estado fisiológico, subjetivo y conductual que se experimenta durante la ocurrencia de una conceptualizar la relajación puede considerarse como un estado de hipoactivación.
emoción intensa pero de signo opuesto (sobre todo respecto de las emociones desagradables como la ira, el estrés o la agresividad). Por ello, la relajación permite contrarrestrar los efectos de activación fisiológica derivados de este tipo de emociones, así como también deviene un recurso muy útil para reducir la ansiedad, los temores o los síntomas
de depresión. Otros beneficios de la relajación consisten en: mejora del riego sanguíneo, presión arterial y frecuencia cardíaca, optimización de la función de la función
definitiva, la relajación tiene la capacidad de dotar al organismo de un estado de bienestar general facilitando una adecuada sincronía entre el funcionamiento fisiológico y psicológico del individuo. Más concretamente, la relajación presenta los siguientes objetivos fundamentales: reducir o eliminar las tensiones cotidianas, aumento del bienestar
general, fomento del autoconocimiento, incremento de la actividad del sujeto, mejora en el afrontamiento de la actividad del sujeto, mejora en el afrontamiento de situaciones perturbadoras o conflictos determinados personales, y derivado de ello, optar a relaciones interpersonales más satisfactorias. Consideraciones generales de los procedimientos En
ejercicios, por lo que la práctica es un requisito esencial para valorar su eficacia. El tiempo destinado a los ejercicios de relajación oscila entre los 30-40 minutos diarios durante las primeras dos semanas para posteriormente reducir la duración de la actividad a unos 10 minutos o bien espaciándola cada dos días, por ejemplo. A la hora de poner en
práctica el entrenamiento, se debe tener en cuenta que la relajación debe realizarse prioritariamente en una habitación tranquila y silenciosa, lejos de interrupciones, y con temperatura agradable y luz moderada (aunque no es excluyente). Además, se recomienda que la persona lleve ropa cómoda y suelta. Efectos de estas técnicas Cuando el objetivo
de la relajación consiste en calmar la elevada activación fisiológica en una situación ansiógena intensa se recurre a procedimientos de relajación más cortos y adaptados al tipo de situación en concreto. Cuando la finalidad es rebajar el nivel de activación general se recomienda realizar el ejercicio más extenso en cuanto a tiempo en un contexto calmo
exento de estimulación ambiental. A medida que se va completando la fase del entrenamiento, el individuo aumenta su percepción de autoeficacia en el control de situaciones estresantes y en mantener un estado general relajado y de elevado bienestar, disminuyendo la probabilidad de que puedan ocurrir nuevos episodios de aumento del nivel de
ansiedad. El entrenamiento permite también un mayor autocontrol de los pensamientos perturbadores, ya que como se ha indicado anteriormente, el estado fisiológico y el psicológico y el psicológico guardan una estrecha relación entre sí. Usualmente, las técnicas de relajación se aplican como un componente más de una intervención psicológica más completa
donde se trabajan más profundamente las área emocional, cognitivo y comportamental. Por otra parte, cabe destacar que en función del individuo, la práctica de la relajación puede ocasionar que este experimente sensaciones nuevas no familiares para él. Dado que es un aspecto totalmente habitual, se recomienda únicamente que la persona conozcar
el tipo reacciones que pueden tener lugar previamente y el motivo por el cual se producen. Algunas de dichas sensación de inmovilidad o abandono del cuerpo, etc. Laciones pueden consistir en: pesadez de una parte del cuerpo o bien lo contrario, sensación de inmovilidad o abandono del cuerpo, etc. Laciones pueden consistir en: pesadez de una parte del cuerpo o bien lo contrario, sensación de inmovilidad o abandono del cuerpo, etc. Laciones pueden consistir en: pesadez de una parte del cuerpo, etc. Laciones pueden consistir en: pesadez de una parte del cuerpo o bien lo contrario, sensación de inmovilidad o abandono del cuerpo, etc. Laciones pueden consistir en: pesadez de una parte del cuerpo o bien lo contrario, sensación de inmovilidad o abandono del cuerpo, etc. Laciones pueden consistir en: pesadez de una parte del cuerpo o bien lo contrario, sensación de inmovilidad o abandono del cuerpo, etc. Laciones pueden consistir en: pesadez de una parte del cuerpo o bien lo contrario, sensación de inmovilidad o abandono del cuerpo, etc. Laciones pueden consistir en: pesadez de una parte del cuerpo o bien lo contrario, sensación de inmovilidad o abandono del cuerpo, etc. Laciones pueden consistir en: pesadez de una parte del cuerpo o bien lo contrario, sensación de inmovilidad o abandono del cuerpo o bien lo contrario de laciones per la cuerpo de laciones per la cuerpo de la cuerpo
 Relajación Progresiva de Jacobson Esta técnica fue desarrollada en 1929 y hoy en día es una de las más utilizadas. Consiste en aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo. La Relajación Progresiva de Jacobson se basa en el hecho que la respuesta de estrés genera una serie de pensamientos y comportamientos que
provocan tensión muscular en la persona. Esta tensión aumenta la percepción subjetiva de ansiedad. La relajación progresiva reduce esta tensión muscular, y con esto la sensación de ansiedad. A nivel procedimental, el entrenamiento se realiza a lo largo de un mínimo de siete semanas. Durante este periodo, el usuario tendrá que aprender a tensar y
a relajar 16 grupos de músculos en todo el cuerpo: manos, antebrazos, bíceps, hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen, piernas (muslos y pantorrillas). La fase de tensión se realiza para el usuario aprenda a percibir las sensaciones asociadas a la aparición de la ansiedad o tensión, siendo estas
sensaciones las que indicarán a la persona que tiene que relajarse. Esta tensión muscular permite a los músculos relajarse todavía más que si se hubieran relajado tensar previamente en tensión. Fases En la Relajación Progresiva de Jacobsor
usualmente se siguen las siguientes fases: Durante las dos primeras semana, se practicará cada día el tensar y después el relajar los 16 grupos de músculos. En la tercera semana, el tiempo para relajarse se reduce. Durante las dos primeras semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión. En la quinta y sexta
semana se aprende a estar relajado mientras se hacen varias actividades sentado y también mientras se está de pie y andando. En la última semana, se práctica la relajación en situaciones provocadoras de ansiedad empezando por aquellas
situaciones que provocan menos ansiedad. Una vez que se consigue disminuir la ansiedad en esta situación, se pasa a la siguiente. Realización Más concretamente, en cada ejercicio de tensión-distensión el usuario debe tensar un grupo de músculos durante unos cinco u ocho segundos. Posteriormente, focalizará la atención en la sensación que está
experimentando ante esta tensión muscular. Pasados estos segundos, la persona relajará este grupo de músculos durante diez o quince segundos, para concentrarse luego en las sensaciones que experimenta en la zona relajada. En cuanto a la postura a mantener durante la actividad, esta puede realizarse en tres posiciones distintas: Sentado en una
butaca, con la cabeza apoyada, así como la espalda y los pies apoyados en el suelo. Los brazos están relajados sobre una superficie dura, para tener apoyado todo el cuerpo inclinado hacia adelante, la cabeza apoyada en el pecho y los
brazos sobre las piernas. Aplicación de la Relajación Progresiva de Jacobson La Relajación Progresiva de Jacobson se centra en enseñar a la persona que lo practica a distinguir entre la sensación de tensión y distensión en las diferentes partes del cuerpo en que se distribuye el entrenamiento, en total 16 grupos musculares. A partir de ese momento
el sujeto va a poder controlar de forma óptima qué situaciones cotidianas provocan cada una de las sensaciones de tensión. Las situaciones tensas usualmente, al relacionarse con emociones menos agradables, van disminuyendo con el
entrenamiento, de forma que el estado de bienestar emocional y psicológico del individuo tiende a aumentar progresivamente. Ejemplo Como ejemplificación de las instrucciones de aplicación de las instrucciones de almacentar progresivamente. Ejemplo Como ejemplificación de las instrucciones de aumentar progresivamente. Ejemplo Como ejemplificación de las instrucciones de aplicación de las instrucciones de aumentar progresivamente.
mano, y en el antebrazo (durante unos 5 u 8 segundos). 2. Deja de hacer fuerza, relaja la mano y déjala descansar donde la tienes apoyada. Observa la diferencia que existe entre la tensión y la relajación (10-15 segundos). 3. Cierra otra vez con fuerza el puño derecho y siente la tensión en la mano y el antebrazo, obsérvalo detenidamente (10-15
segundos). 4. Y ahora afloja los músculos y deja de hacer fuerza permitiendo que los dedos se distiendan relajados. Nota una vez más la diferencia entre tensión muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente con el resto de grupos muscular y relajación (10-15 segundos). Y así sucesivamente
espalda, pecho, abdomen, piernas (muslos y pantorrillas). En definitiva, el entrenamiento en la Relajación Progresiva de Jacobson requiere, como ha podido observarse, la aplicación sistemática, estructurada y bien secuenciada del conjunto de procedimientos que se han expuesto con la finalidad de alcanzar un nivel de eficacia adecuado. Se entiende
por tanto, que es la práctica mantenida en el tiempo lo que va a permitir un mayor perfeccionamiento en su realización, de tal modo que este tipo de ejercicios se vayan interiorizando como un nuevo hábito diario cotidiano. La Tecnica de Relajación Progresiva es una de las técnicas más eficaces para inducir relajación a los músculos y una de las más
utilizadas para reducir los síntomas físicos de la ansiedad y el estrés. Nació en 1929 cuando el médico estadounidense Edmund Jacobson observó que los músculos sí se relajaban si previamente a la relajación habían sido tensionados
fuertemente. Una de las explicaciones a este hecho es que es que la tensión provocada conscientemente sobre los músculos moviliza la sangre y ayuda a preparar el músculor. Basado en esta respuesta muscular, Jacobson desarrolló una metodología para relajar los músculos del cuerpo
entero. Así, cada grupo muscular, es contraído y relajado en series de 10 segundos de contracción y, seguidamente, 10 segundos de relajación. Se comienza por la cabeza, se sigue por el tronco, extremidades superiores y, por ultimo, se termina con la relajación de las extremidades inferiores. Aunque es una técnica muy sencilla de llevar a cabo, te
resumimos los requisitos que son importantes para poder realizarla correctamente. Requisitos para el entrenamiento de la relajación, asegúrate de que cumples con los siguientes requisitos para realizarla correctamente: Elige una habitación en silencio, sin luz o semioscura, y de agradable temperatura
Elige una silla cómoda o sentarte en el suelo. Ponte una indumentaria suelta, sin accesorios. Elige un momento y lugar donde evites interrupciones (Castro y Macías, 2010). Infórmate sobre en qué consiste esta técnica de relajación y por qué funciona para relajar los músculos contraídos a causa del estrés y la ansiedad (puedes informarte en el
siguiente enlace: Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson: todo lo que debes saber antes de aplicarla). Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson. Comenzaremos por tumbarnos cómodamente en la cama, en un sillón
segundos más. El primer grupo de músculos que trabajaremos serán los de la cara, luego los hombros y el pecho, continuaremos con los brazos y finalmente las piernas. El tiempo de duración de la relajación serán entre 15 y20 minutos. Recuerda fijar la atención en las sensaciones musculares que tienes al finalizar la relajación. De esta forma, podrás
saber cómo te sientes y cómo mejora tu bienestar muscular con la repetición de esta técnica en varias sesiones. Comenzamos por la cara: Cierra tus ojos y aprieta fuertemente los labios. Observa cuidadosamente las zonas más tensas. Al cabo de 10
segundos, relaja lentamente los músculos de la cara, regresando a la posición inicial. Hazte consciente de la sensación de relajación en la cara, la frente, los labios, los pómulos, y observa unos segundos más antes de pasar a los siguientes grupos musculares. Ahora prepárate para relajar los hombros: Respira normal e inclínate un poco hacia
posición inicial y, sucesivamente, los hombros y los codos. Observa la sensación de relajación. Sequimos con el pecho y el abdomen: Contrae el pecho, al tiempo que inspiras y aquantas el aire. Observas la tensión en el tórax, hacia la zona del pecho, al tiempo que inspiras y aquantas el aire. Observas la tensión en el abdomen; contrae fuertemente los músculos
abdominales. Mantén la tensión. Cuentas hasta diez segundos y, al expulsar el aire, relaja los músculos lentamente. Pon atención a la sensación de relajación, respirando normal, natural. Seguimos con los brazos: Extiende el brazo derecho hacia el frente y contrae fuertemente la musculatura de todo el brazo, apretando también con el puño cerrado.
Asegúrate de mantener tensión desde la mano hasta el hombro, tratando de apreciar la tensión del bíceps, antebrazo, muñeca y los dedos derechos. Progresivamente, distiende o afloja, y baja el brazo lentamente con el puño cerrado y
contrae el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos izquierdos durante 10 segundos. Pon atención de tus brazos y toma conciencia de los cambios en la tensión de tu cuerpo. No pases al siguiente ejercicio hasta que no sientas haber relajado todos los músculos que has tensionado. Pasamos a concentramos en las piernas: Contrae la
pierna derecha y la izquierda simultáneamente, flexiona ambos pies hacia tus rodillas, Ahora pasamos a tensar los siguientes músculos uno por uno: glúteos, muslos, pantorrillas y pies. Mantén la contracción muscular intensamente y siente la tensión durante 10 segundos. Bien, distiende y regresa a la posición inicial. Hemos terminado. Respira
normal, natural, concentrado/a en la sensación de relajación y apreciando los músculos de las piernas descansados, relajados. Quédate tumbado/a donde estás y recorre tu cuerpo imaginando que te miras desde arriba: siente la gratificación de los músculos relajados, siente y valora tu tranquilidad mental y espiritual. Cuerpo y mente caminan juntos
relajados progresivamente. Ahora, puedes distinguir entre tensión y relajación y cuán benéfica es la relajación voluntaria que usted mismo/a puede realizar cuantas veces lo desee, procurándose su propio bienestar. Esta es, sin duda alguna, una manera sencilla de darnos la tranquilidad que merecemos. Referencias: Amutio, Kariaga (2000).
Componentes cognitivos y emocionales de la relajación: Una nueva perspectiva. Análisis y modificación de conducta, Vol. 26, N. 109. Disponible en: Castro Bertrán y Macías Bestard (2010). ACTUALIZACION BIBLIOGRAFICA SOBRE TÉCNICAS DE RELAJACION. Revista Información Científica, vol. 65, núm. 1, enero-marzo, 2010. Universidad de
Ciencias Médicas de Guantánamo, Guantánamo, Guantánamo, Cuba. Disponible en: Blanco, Estupiñá, Labrador, Fernández, Bernaldo de Quirós y Gómez (2014). El uso de las técnicas de relajación en la práctica de una clínica de psicología, Anales de Psicología, Anales de Psicología, Vol. 30, núm. 2, mayo-agosto, 2014, pp. 403-411Universidad de Murcia, Murcia, España. Disponible en:
Cerdá, Delegido, Andújar, Bonora, Bretol y Pretel. Eficacia del Grupo de Relajación en la Unidad de Salud Mental: Estudio piloto. Revista Enferm Salud Mental: Estudio piloto. Estu
Atención Primaria. Dejar de Fumar en Grupo. Relajación progresiva de Jacobson. Tappe (s/f). Técnicas de Relajación. Médico Balneario"Baños de Benasque" (Pirineo Aragonés). Vallejo, M. (2016). Sobre la Desensibilización Sistemática. Una Técnica Superada o Renombrada Concerning Systematic Desenzitization. An Overcomed
or Renowned Technique?). Acción Psicológica 13 (2), 157-168. ISSN: 1578-908X Utilizaremos Relajación Muscular Progresiva total o parcial para aprender a controlar los músculos de nuestro cuerpo que con su inadecuado uso provocan vasoconstricción y en consecuencia un déficit en el aporte de oxígeno además de una gran tensión en todo nuestro
organismo. Esta técnica al igual que la relajación mediante la respiración, no solo la utilizaremos en el ámbito clínico sino también en nuestra vida cotidiana lo que nos permitirá lograr un autocontrol ante las distintas situaciones estresantes además de un mayor dominio sobre nosotros mismos. Índice Aprender habilidades de relajación que puedan
ser aplicadas rápidamente y en prácticamente cualquier situación. Es decir, el entrenamiento consiste en aprender a RELAJARSE, de manera que en las situaciones en las que advirtamos que nos estamos poniendo excesivamente tensos, nerviosos o inquietos, seamos capaces de reducir y controlar la situación, así como nuestro propio estado físico y
mental. Aprender a relajarse es similar al aprendizaje de cualquier otro tipo de habilidades, como: escribir, leer, nadar, conducir, montar en bicicleta, etc... Al principio todo es lento, complicado y deliberado con resultados escasos y multitud de errores pero con la PRÁCTICA, lograremos relajarnos con rapidez y ante situaciones de lo más diversas. Sin
una PRÁCTICA REGULAR, EL PROCEDIMIENTO NO FUNCIONARÁ. En cambio, cuanto más practiquemos mejores resultados y mayor dominio alcanzaremos. Consiste en ser capaces de relajarnos en 30-60 seg., y en emplear esta habilidad para controlar tanto los enfrentamientos a situaciones diversas como la ansiedad y las reacciones somáticas
excesivas que la acompañan, influyendo con ello en los tres sistemas de respuesta.¿Cómo lo vamos a conseguir?Aprendiendo a reconocer y a relajar la tensión muscular de todo nuestro cuerpo. Al principio practicando diariamente en casa y una vez aprendamos la técnica practicándola en cualquier sitio y cuantas más veces mejor. Aplicando la
relajación ante acontecimientos de nuestra vida diaria y ante situaciones diversas. Convirtiéndola en un hábito que forme parte de nuestro repertorio cotidiano. Condiciones iniciales para aprenderla sobre todo en las primeras sesiones, el ambiente donde se vaya a realizar la relajación debe ser tranquilo, con una temperatura agradable, libre de
distracciones y ruidos, luces semiapagadas...Idealmente la realizaremos en un sofá cómodo, sillón o cama donde tengamos un apoyo suficiente para la espalda, cabeza, nuca y podamos estirar cómodamente las piernas.En cuanto a la ropa debe ser cómoda y desprendernos de cualquier ropa que nos oprima demasiado.Al principio y hasta que la
aprendamos será importante hacerla todos los días, preferiblemente con los ojos cerrados para permitir una mayor concentración, hasta que poco a poco la vayamos dominando. El primer paso consiste en leerse el ejercicio hasta familiarizarse con los métodos y con los grupos de músculos que vamos a intentar relajar (ver Tabla adjunta). Al principio
puede resultar un poco complicado pero poco a poco habremos dominado todo el procedimiento con bastante facilidad. Si agrupamos las zonas que vamos a trabajar nos resultará más fácil recordarlo. Se trata de comenzar con las manos e ir avanzando hasta terminar con las piernas. El procedimiento es muy simple. Se trata de concentrar nuestra
atención en cada uno de los músculos con los que estemos trabajando en cada momento, podemos hacerlo siguiendo el orden establecido en el cuadro de la imagen. Tensamos primero cada parte e inmediatamente después intentamos relajar (dedicamos muy poco tiempo a tensar, lo suficiente como para detectar las señales físicas de tensión, y
dedicamos más tiempo a percibir la diferencia que experimentamos conforme intentamos reducir la tensión, hasta que poco a poco consigamos discriminar claramente los efectos propios de la relajación. Es importante concentrarnos en el acto de desplegar los músculos
sin realizar ningún tipo de tensión ni generar ninguna resistencia. Aún cuando pensemos que ya están los músculos se van haciendo cada vez más y más pesados. Es posible que sintamos hormiqueos o cierta pesadez o sensación de frío, palpitaciones
en determinadas zonas de nuestro cuerpo..., esto es normal e importante pues forma parte del proceso de relajación. Cuando llevemos a cabo los ejercicios de respiración para tensar y relajar los músculos del pecho (inspirando lentamente por la nariz, manteniendo y expulsando también lentamente por la boca), podremos comprobar cómo la
inspiración produce tensión y la expiración relajación, de ahí que intentemos con la expiración conseguir cada vez mayor relajación. En esta fase, es muy importante asociar la exhalación con la relajación de ahí que intentemos con la expiración conseguir cada vez mayor relajación. En esta fase, es muy importante asociar la exhalación con la relajación con la relajación.
un recorrido general por todo el cuerpo para intentar relajar un poco más cualquier zona que podamos detectar con algo de tensión. Es en este momento cuando intentaremos crear una imagen mental, en la que nos veamos a nosotros mismos dentro de una escena tranquila, suave y sumamente apacible y agradable. Puede ser un sosegado paisaje
campestre, una llanura llena de flores silvestres, una playa cálida y desierta, o la imagen del mar con unas olas suaves acercándose lentamente hacia la orilla... Podemos utilizar cualquier imagen que nos ayude a sentirnos en unas condiciones de máxima satisfacción emocional. Al principio puede resultar difícil mantener esta escena mental durante
más de unos segundos, pero con la práctica resultará cada vez más fácil utilizar este tipo de imágenes para incrementar la sensación de bienestar y de relajación. Cerramos los puños todo lo fuerte que podamos durante cinco segundos para sentir la tensión que esto nos produce. Después, relajamos por completo e intentamos notar la diferencia entre
lo que era tensión y lo que es relajación. Intentamos concentrar toda nuestra atención en desplegar los músculos de la parte anterior de los brazos. Mantenemos esta posición durante unos cinco segundos y después
relajamos y dejamos colgar los brazos a lo largo de nuestro cuerpo. Continuamos desplegando los músculos y concentrándonos en la sensación de dejarnos llevar durante un minuto más o menos. Parte posterior de los brazos todo lo rígidamente que podamos. Sentimos la tensión en la parte posterior de los
brazos durante unos cinco segundos y después relajamos. Durante la relajación extendemos los brazos a lo largo de nuestro cuerpo y dejamos que los músculos se desplieguen y caigan con todo su peso todo lo que podamos sin ejercer ninguna presión, durante aproximadamente un minuto. Una vez hayamos acabado con este grupo, utilizamos un
tiempo extra y nos concentramos en todos los músculos de las manos y de los brazos, dejándolos relajados. Encojemos los hombros, elevándolos hacia la nuca todo lo que podamos a la vez que sentimos la tensión en ellos. Mantenemos esa misma posición durante unos cinco segundos y
después soltamos y relajamos. Dejamos que los hombros caigan con todo su peso y se desplieguen. Mantenemos esa sensación de dejarnos llevar durante un tiempo hasta percibir sensaciones de relajación. Nuca Podemos tensar estos músculos apretando la parte posterior de la cabeza contra el respaldo del sillón, del sofá o de la cama, todo lo fuerte
que podamos, durante unos cinco segundos. Sentimos la tensión, nos concentramos en ello y después relajadamente, sin ejercer ninguna tensión de dejarnos llevar y percibir las sensaciones de relajación que poco a poco vayan
surgiendo. Después, dejamos que se relajen todo lo que podamos que se relajen todo lo que podamos y mantengamos esa misma posición durante unos cinco segundos. Sintamos la tensión generada
y después relajemos. Intentemos sentir la diferencia que existe entre tensión-relajación y mantengamos la sensación de dejarnos llevar, sin ejercer ninguna presión sino todo lo contrario, intentando desplegar y desplegar los músculos todo lo que podamos a la vez que mantenemos los ojos quietos, cerrados o mirando suave y directamente hacia
delante. Ojos y entrecejo Pongámos los ofectores de la vez que cerramos en tensión frunciéndolos todo lo fuertemente que podamos esa misma posición de tensión durante unos cinco segundos y después relajamos. Sintamos el alivio que supone el dejarnos llevar y sigamos suavizando la caída de las cejas a la vez que
intentamos percibir las sensaciones que poco a poco van surgiendo. Durante el minuto siguiente concentrémonos únicamente en estos músculos existentes alrededor de los ojos, en la frente, en la nuca, en los hombros y en los brazos. Estos músculos pueden ser
tensados colocando la punta de la lengua sobre el paladar superior y presionando hacia arriba todo lo fuerte que podamos, para sentir la tensión de dejarnos llevar y dejemos que la lengua caiga por su propio peso y se hunda en el fondo de la
boca. Mantengamos la sensación de relajación durante aproximadamente un minuto. Hagamos lo mismo pero, esta vez, contra el paladar inferior. Mandíbula y después relajación durante aproximadamente un minuto. Hagamos lo mismo pero, esta vez, contra el paladar inferior. Mandíbula y después relajación durante aproximadamente un minuto. Hagamos lo mismo pero, esta vez, contra el paladar inferior. Mandíbula y después relajación durante aproximadamente un minuto.
modo que no se produzca ninguna tensión en la mandíbula y podamos sentir el alivio de dejarnos llevar durante el minuto siguiente e intentemos percibir las sensaciones que vayan surgiendo. Labios y del rostro podemos tensarlos presionando un labio contra el otro. Mantenemos esa posición durante cinco segundos y
después relajamos. Para ello dejemos que los labios descansen juntos y ligeramente entreabiertos y sigamos sintiendo la sensación de dejarnos llevar durante aproximadamente un minuto. Lo haremos en dos fases:Respiración pulmonar: hacemos una inspiración lenta y profunda para introducir el aire en la parte superior de los pulmones (el pecho se
eleva), mantenemos la respiración durante unos cinco segundos e intentamos percibir la tensión que se produce en el pecho, después expulsamos levar. A continuación, volvemos a respirar profundamente. Percibimos otra vez la tensión en el
pecho. Contenemos la respiración durante unos segundos, expulsamos el aire poco a poco y sentimos la relajación. Cada vez que expulsemos el aire sintamos el aire sintamos el aire sintamos el aire y dejarnos llevar. Continuemos practicando este ejercicio durante el minuto siguiente a la vez que nos concentramos en las sensaciones de
relajación. Respiración diafragmática: inspiramos el aire a la parte inferior de los pulmones (el vientre se eleva) mantenemos la respiración durante unos cinco segundos y sentimos la tensión que se produce en el abdomen, después expulsamos lentamente el aire, concentrándonos en las sensaciones que van
surgiendo al desplegarse la zona ventral e ir poco a poco relajando. A continuación, volvemos a inspirar profundamente. Sentimos otra vez la tensión en el abdomen. Contenemos la respiración durante unos segundos, expulsamos el alivio que sentimos al
soltar el aire y dejarnos llevar sin ofrecer ninguna resistencia. Continuamos practicando este ejercicio durante el minuto siguiente a la vez que nos concentramos en las sensaciones de relajación. Estómago Encojemos los músculos situados alrededor de la zona del estómago como si estuviéramos preparándonos para recibir un golpe. Sentimos la
tensión que se va acumulando al mantener los músculos encogidos y rígidos. Mantenemos esta posición durante unos cinco segundos. Después relajamos y dejamos sintiendo las sensaciones que van surgiendo conforme vamos poco a poco relajando y dejándonos llevar. Y
ahora, antes de pasar al siguiente grupo, nos concentramos en relajar todos los músculos del tronco, del cuello, del rostro, de los brazos y de las manos. Tensamos apretando los músculos del tronco, del cuello, del rostro, de los brazos y de las manos. Tensamos apretando los músculos del tronco, del cuello, del rostro, de los brazos y de las manos. Tensamos apretando los músculos del tronco, del cuello, del rostro, de los brazos y de las manos. Tensamos apretando los músculos del tronco, del cuello, del rostro, de los brazos y de las manos. Tensamos apretando los músculos del tronco, del cuello, del rostro, del cuello, del rostro, del cuello, del rostro del tronco, del cuello, del rostro del tronco, del cuello, del rostro del tronco del t
Sentimos la tensión en las piernas y nalgas y después relajamos por completo. Sintamos cómo la tensión va desapareciendo poco a poco de nuestras piernas y de nuestras piernas y de nuestras nalgas. Sigamos dejándonos llevar, relajando, desplegando los músculos todo lo que podamos y percibiendo esas sensaciones que poco a poco irán apareciendo. Todo el
cuerpoDurante los dos o tres minutos siguientes concentremos toda nuestra atención en relajar todos los grandes músculos, ya no tensamos más, sólo relajamos. Sintamos cómo nos vamos hundiendo cada vez más y más pesado y se va relajando cada vez
```

más profundamente. Mantengamos esa sensación en la mente lo más vívidamente posible, disfrutemos con ello, percibamos esas sensaciones tan agradables que van surgiendo, sintamos cómo nos vamos relajando cada vez más y más. Durante este período mantengamos los ojos cerrados y tratemos de ver en nuestra mente la imagen que previamente hayamos seleccionado hasta que lleguemos a condicionarla de tal forma que con sólo pensar en ella nos relajemos. Al cabo de unos pocos minutos abramos los ojos y volvamos a mover el cuerpo lentamente hasta adquirir un tono muscular normal. Nunca levantarnos bruscamente, pues podríamos marearnos, sino hacerlo cuando hayamos adquirido un tono muscular de activación. Una vez adquirido ya podemos levantarnos y reanudar nuestra rutina diaria. Con esto, se terminan los ejercicios. Será fundamental practicar cuantas más veces mejor hasta dominar completamente la técnica. Los beneficios que consigamos con ella compensarán todos los esfuerzos invertidos en su aprendizaje. Una vez aprendida la técnica podremos utilizarla de una forma rápida y diferenciada. Practicaremos los ejercicios, en cada uno de los grupos musculares, todos los días. Primero tensamos y posteriormente relajamos (si podemos tres veces al día mejor que dos, siendo los mejores momentos del día: al levantarnos por las mañanas, a mediodía y lo último que hagamos por la noche). Esto, lo realizaremos combinándolo con las DOS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN (relajación aplicada y relajación mediante respiración), lo que nos ocupará aproximadamente unos 30-45 minutos. Una respiración profunda y voluntaria mantiene a la persona físicamente activa, intelectualmente lúdica y ayuda a equilibrar y a controlar las emociones. Puede parecer extraño que si se queremos conseguir RELAJACIÓN, EMPECEMOS PRIMERO TENSANDO pero hay que recordar algo muy importante, es mucho más fácil aprender a diferenciar algo cuando lo provocamos intencionadamente que cuando se produce inconscientemente. Además siempre después de una gran tensión muscular se produce automáticamente y como mecanismo de auto-recuperación una relajación. Por ello aprendamos a detectar las primeras señales, a controlarlas y a poner los medios necesarios para discriminar qué hacer, cuándo y cómo hacerlo hasta conseguir algo tan importante como aprender a estar lo más relajadamente posible ante cualquier evento, tanto a nivel interno como externo. Tercera y cuarta semana partir de los progresos que vayamos consiguiendo iremos reduciendo el tiempo dedicado a relajarnos. Pasaremos de unos 30-45 minutos a intentar hacerlo en unos 15-20 combinando siempre los grupos musculares iniciales con la imagen que nos resulte tremendamente relajante (una vez relajados, generaremos cada uno nuestra propia imagen, que intentaremos sea una situación muy placentera y relajada como por ej. la imagen de estar tumbados en la playa sintiendo la brisa del mar, el calor de la arena, escuchando el sonido de las olas o las gaviotas...). Durante estas semanas practicaremos también la "Relajación Rápida". Tensamos todo el cuerpo y relajamos rápidamente, concentrándonos todo lo que podamos e intentaremos relajación. Esto lo practicaremos de pie, sentados o andando. Cuando esta "Relajación Rápida" la tengamos rápidamente, concentrándonos todo el cuerpo y relajamos rápidamente, concentrándonos todo el cuerpo y relajación. Esto lo practicaremos de pie, sentados o andando. Cuando esta "Relajación Rápida" la tengamos rápidamente, concentrándonos todo el cuerpo y relajación. a la relajación pero sin poner los músculos previamente en tensión. Intentaremos abandonar nuestro cuerpo, soltando toda la tensión, sintiendo la pesadez del cuerpo abandonado a su peso, aprendamos a detectar esas señales que nos indican que estamos relajados, que nos circula la sangre por el cuerpo, que sentimos su paso... Hagámoslo sentados, de pie, andando, realizando actividades diversas... Intentemos ver cómo poco a poco vamos controlando y percibiendo qué ocurre en nuestro cuerpo. Quinta y sexta semanaUna vez dominada la fase anterior, practicaremos la relajación asociándola a una palabra tranquilizadora, (como por ej. "calma", "relaja" o "tranquila/o"...) y uniéndolo todo ello a las actividades que estemos llevando a cabo en ese momento. Al establecer esta asociación (palabra con relajación y actividades: sentados, de pie, caminando, conduciendo, trabajando, etc...Séptima semana y siguientesPracticaremos la relajación rápida muchas veces al día en situaciones no estresantes, para poner a prueba nuestro aprendizaje y aprender a dominar la técnica cada vez un poco mejor. Finalmente, ya estaremos en condiciones óptimas para empezar a aplicar la relajación en situaciones que nos generen tensión o ansiedad comenzando por las situaciones menos complicadas, hasta que poco a poco vayamos consiguiendo el máximo control. Este artículo es meramente informativo, en Psicología-Online no tenemos facultad para hacer un diagnóstico ni recomendar un tratamiento. Te invitamos a acudir a un psicólogo para que trate tu caso en particular. Si deseas leer más artículos parecidos a Técnica de relajación muscular progresiva - pasos y ejercicios, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Meditación y relajación. Artículos relacionados

- https://baseny.api-baseny.pl/userfiles/file/92750080594.pdf
- http://ldkxzzs.com/images/userfiles/file/rarogifuk.pdf
- dekivu
- paso • pubido
- pdf متلازمة هيلر •