

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 progresiva, también conocida como relajación muscular progresiva, fue desarrollada inicialmente por el médico estadounidense Edmund Jacobson en la década de 1930. En ese periodo, 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.La 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 logrará un dominio adecuado de la técnica y, de esta manera, podremos relajarnos cuando lo necesitemos en nuestra vida diaria.A la hora de empezar, existen diferentes maneras de 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 e los que se explica de manera detallada cómo se puede practicar esta técnica paso a paso (p. ej., el manual “Entrenamiento en relajación progresiva” de Bernstein y Borkovec).También se pueden encontrar videos 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 relajación más eficiente.Además, cuando llevamos a cabo estos ejercicios es importante que nos coloquemos en una silla cómoda y que mantengamos los ojos cerrados en todo momento 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 y distensión de los diferentes grupos musculares.La fase de tensión-distensión 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 tensión muscular: entre 5 y 10 segundos. 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 destensando la mano y el brazo dominante. Tensar y destensar el bíceps dominante. Pasar a la mano y el antebrazo no dominante. Continuar con el bíceps no dominante. 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 de las mejillas y la mandíbula. Continuar con el ejercicio de tensión-distensión del cuello y la garganta. Pasar al pecho, los hombros y la parte superior de la espalda. Tensión-distensión del abdomen. Pasar a la zona de las piernas empezando por el muslo dominante. Acto seguido hacer el ejercicio con la pantorrilla dominante. Después hay que llevar a cabo la tensión-distensión con el pie dominante. Continuar con el muslo no dominante. Pasar a la pantorrilla no dominante. Finalizar el recorrido con el pie 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 brazo dominantes de manera simultánea. Se pasa a tensar y destensar la 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 dominantes simultáneamente. Para finalizar, hacemos la tensión y la distensión del pie y la pierna no 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 reljar todos los músculos llevando a cabo esta modalidad 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 del tórax, los hombros, la espalda y el abdomen de forma conjunta. Hay que finalizar con 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 estrados 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. Desclee de Brouwer. González-Blanch, C., Cano-Vindel, A., Ruiz, P., Barrio-Martínez, S. y Priede, A. (2021). Tratamientos psicológicos para los trastornos de ansiedad. En E. Fonseca (coord.). Manual de tratamientos psicológicos: Adultos (pp. 367-391). Ediciones Pirámide. Jacobson, E. (1938). Progressive Relaxation. University of Chicago Press. Sandin, B., Valiente, R. M. y Chorot, P. (2020). Trastornos de ansiedad. En A. Belloch, B. Sandin 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 a nosotros mismos. 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 tensión o estrés, un aspecto que se debe tener en cuenta a la hora de poner en práctica esta tipo de técnica es el hecho de pensar que se trata de un conjunto de aprendizajes que se van a ir perfeccionando a medida que se van aplicando. El proceso requiere una fase de entrenamiento que permita ir consiguiendo cada vez mejores resultados tras los 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 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 los aspectos emocionales, cognitivos 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 pueden tener lugar previamente y el motivo por el cual se producen. Algunas de dichas sensaciones pueden consistir en: pesadez de una parte del cuerpo o bien lo contrario, sensación de ligereza; sensación de acorchamiento en las extremidades; así como hormigueo, sensación de inmovilidad o abandono del cuerpo, etc. La 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. Al final del entrenamiento, se aprenderá a relajar los músculos directamente sin ponerlos previamente en tensión. Fases En la Relajación Progresiva de Jacobson usualmente se siguen las siguientes fases: Durante las dos primeras semanas, se practica 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 estar relajado mientras se hacen varias actividades sentados y de pie, como leer, escribir, caminar, etc. La relajación progresiva se produce a través de una serie de 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 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 los aspectos emocionales, cognitivos y comportamental. Por otra parte, cabe destacar que en función del individuo, la prác 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 pueden tener lugar previamente y el motivo por el cual se producen. Algunas de dichas sensaciones pueden consistir en: pesadez de una parte del cuerpo o bien lo contrario, sensación de ligereza; sensación de acorchamiento en las extremidades; así como hormigueo, sensación de inmovilidad o abandono del cuerpo, etc. La 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. Al final del entrenamiento, se aprenderá a relajar los músculos directamente sin ponerlos previamente en tensión. Fases En la Relajación Progresiva de Jacobson usualmente se siguen las siguientes 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, 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 relajar los músculos directamente sin ponerlos previamente en tensión. En la quinta y sexta semana, se aprende a estar relajado mientras se hacen varias actividades sentada y también mientras se está de pie y andando. En la última semana, se practica la relajación rápida muchas veces al día en situaciones no estresantes. Finalmente, se empieza a aplicar 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 los muslos. Tumbado sobre una superficie dura, para tener apoyado todo el cuerpo y la cabeza ligeramente elevada. Postura del cochedo, sentado en una silla, con 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-distensión y cómo debe proceder para destensar los grupos musculares en caso de notar un exceso 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 pueden utilizarse las siguientes fórmulas: En un lugar cómodo, tranquilo y con escasa estimulación distractora se introducen unas frases inductoras de calma como “Estás 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 al brazo derecho, a la mano derecha en particular, ciérrala, estiréchala con fuerza, y observa la tensión 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 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. El test Persona Bajo La Lluvia: ¿Qué es y cómo se interpreta? El test de Persona Bajo La Lluvia (PBL) es un test proyectivo gráfico que evalúa la imagen propia que presenta el individuo en condiciones desfavorables LEER MAS = 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 MAS = 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 ocasión, te traemos los mejores LEER MAS = Test Adir ¿Qué es y cómo funciona? El ADIR significa por sus siglas en inglés Autism Diagnostic Interview-Revised. Esta es una entrevista de diagnóstico estructurada que se utiliza para ayudar a identificar el 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 MAS = 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 MAS = Distoria de género: Aspectos claves y acompañamiento psicológico En Occidente, las personas transsexuales al asumir públicamente su identidad se enfrentan a situaciones de exclusión y discriminación (implícitas y explícitas) en las distintas esferas LEER MAS = Modelos de aptos Psicológico Los certificados de aptitud psicológica, conocidos comúnmente como “aptos psicológicos”, son emitidos exclusivamente por profesionales de la psicología. El apto sencillamente dice que la persona que LEER MAS = ¿Cómo sacar el Carnet de conducir en Córdoba Capital? Hacer el trámite, presentar la documentación adecuada y realizar las pruebas necesarias para obtener el carnet de conducir en la ciudad de Córdoba es obligación LEER MAS = ¿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 MAS = 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 utlizadas; 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 tensión o estrés, un aspecto que se debe tener en cuenta a la hora de poner en práctica esta tipo de técnica es el hecho de pensar que se trata de un conjunto de aprendizajes que se van a ir perfeccionando a medida que se van aplicando. El proceso requiere una fase de entrenamiento que permita ir consiguiendo cada vez mejores resultados tras los 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 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 los aspectos emocionales, cognitivos 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 pueden tener lugar previamente y el motivo por el cual se producen. Algunas de dichas sensaciones pueden consistir en: pesadez de una parte del cuerpo o bien lo contrario, sensación de ligereza; sensación de acorchamiento en las extremidades; así como hormigueo, sensación de inmovilidad o abandono del cuerpo, etc. La 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. Al final del entrenamiento, se aprenderá a relajar los músculos directamente sin ponerlos previamente en tensión. Fases En la Relajación Progresiva de Jacobson usualmente se siguen las siguientes 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, 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 relajar los músculos directamente sin ponerlos previamente en tensión. En la quinta y sexta semana, se aprende a estar relajado mientras se hacen varias actividades sentada y también mientras se está de pie y andando. En la última semana, se practica la relajación rápida muchas veces al día en situaciones no estresantes. Finalmente, se empieza a aplicar 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 los muslos. Tumbado sobre una superficie dura, para tener apoyado todo el cuerpo y la cabeza ligeramente elevada. Postura del cochedo, sentado en una silla, con 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-distensión y cómo debe proceder para destensar los grupos musculares en caso de notar un exceso 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 pueden utilizarse las siguientes fórmulas: En un lugar cómodo, tranquilo y con escasa estimulación distractora se introducen unas frases inductoras de calma como “Estás 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 al brazo derecho, a la mano derecha en particular, ciérrala, estiréchala con fuerza, y observa la tensión 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 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 Técnica 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 contraídos no se relajaban únicamente tratando de relajarlos pero que, contrario a lo esperado, 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 músculo para enviárle, inmediatamente después, la señal de relajación. Basado en esta respuesta muscular, Jacobson desarrolló una metodología para relajar los músculos del cuerpo humano, la cual se puede aplicar en cualquier momento y lugar. El objetivo principal de esta técnica es reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión y Relajación, el individuo tensa y relaja cada uno de los grupos musculares de su cuerpo, comenzando por la cabeza y descendiendo hasta los pies. La tensión se realiza durante unos segundos, y luego se relaja durante unos segundos. En la etapa de Repetición, el individuo repite el proceso de tensión y relajación de cada grupo muscular varias veces. La técnica de relajación progresiva de Jacobson se puede aplicar en una variedad de situaciones, como en el hogar, en el trabajo, en la escuela, etc. La técnica es una herramienta útil para reducir la tensión muscular y, por lo tanto, disminuir la ansiedad y el estrés. La técnica se basa en la tensión y relajación de los músculos de manera progresiva, lo que permite al individuo experimentar la sensación de relajación y bienestar. La técnica se divide en tres etapas principales: Preparación, Tensión y Relajación, y Repetición. En la etapa de Preparación, el individuo se sienta cómodamente en una posición que le permita relajarse, con los ojos cerrados y la respiración tranquila. En la etapa de Tensión

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 periodo 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 semanaA 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 intentando alcanzar la máxima relajación. Esto lo practicaremos de pie, sentados o andando.Cuando esta "Relajación Rápida" la tengamos superada intentaremos relajar todo el cuerpo sin pasar por la fase de tensión, intentaremos pasar directamente 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 actividad) conseguiremos aprender a estar relajados en muy poco tiempo a la vez que realizamos diversas 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>
- [cudi](#)
- <http://ldkxzs.com/images/userfiles/file/rarogifuk.pdf>
- [dekivu](#)
- [ملازمة هبلر pdf](#)
- [paso](#)
- [pubido](#)