

# Técnica de Relajación Muscular Progresiva



Departamento de Orientación y Psicología.  
Colegio San Carlos de Aragón.  
Marzo 2020

# Estimados Alumnos

Comparto con ustedes la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson (RMP). Es una técnica tremendamente efectiva para estados de nerviosismo, estrés o ansiedad.

También puedes usarla sin presentar malestar emocional alguno, como una buena herramienta para comenzar el día o irte a la cama a descansar.

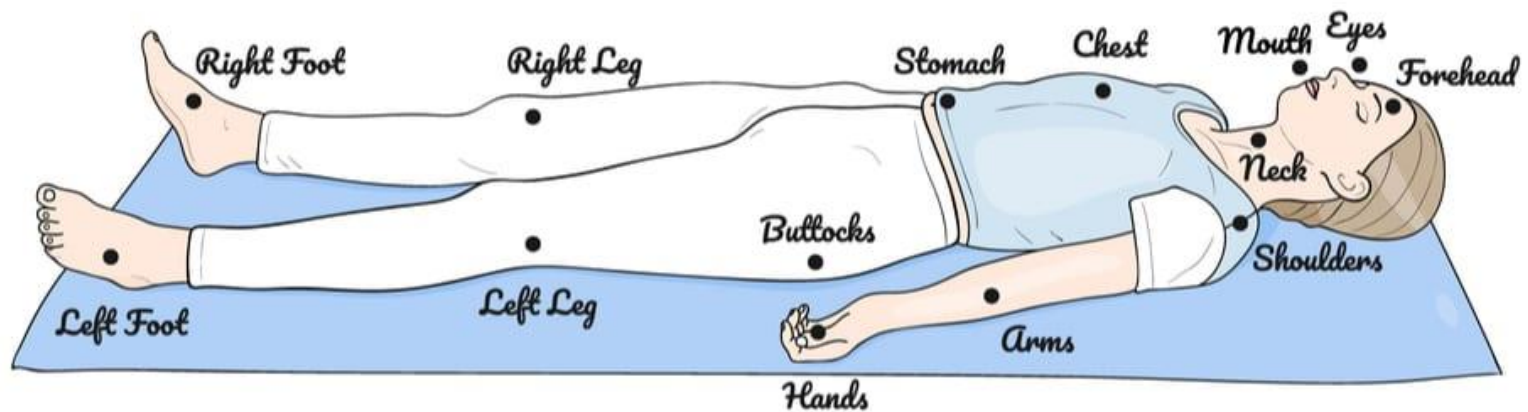
# ¿Para qué sirve la Relajación Muscular Progresiva?

- Cada vez que nos sentimos tensos, distintos grupos musculares se ven afectados. Esta técnica permite reconocer que áreas necesitan relajarse, generando así un bienestar a todo nuestro cuerpo.
- Normalmente cuando nos sentimos inquietos, buscamos movilizarnos y salir a otros espacios. Sin embargo al estar en confinamiento o cuarentena, este tipo de relajación es de mucha utilidad porque permite relajarnos en el espacio que estamos utilizando.

# Instrucciones

- La técnica RMP consiste en tensar grupos musculares por 5 segundos, relajar y volver a tensar por otros 5 segundos.
- Esto se realiza dos veces por grupo muscular y se descansa 20 segundos cada vez que se pasa a otro grupo.
- Se necesita un espacio de silencio y privacidad. Puedes poner música de relajación.
- Puedes practicar la técnica solo pero si tienes alguien que te ayude en un comienzo, mejor aún. Cuando aprendas la técnica no necesitarás de más ayuda.
- Utiliza ropa holgada.
- Puedes realizar RMP en una silla o bien recostado.

# Relajación progresiva muscular recostado



*Progressive Muscle Relaxation*

# Relajación progresiva muscular sentado



# INICIO

- Recuéstate y respira profundo unas cinco veces. Puedes estar sentado en una silla si así te acomoda más.
- Pon atención en tu frente y levanta la cejas con fuerza, mantenla así por 5 segundos, baja, descansa 5 segundos y vuelve a subirlas.
- Cierra tus ojos y apriétalos con fuerza, cuenta 5 segundos y relájalos. Vuelve a repetir.

- Arrugar la nariz y las mejillas superiores poniendo cara de asco. Cuenta 5 segundos, relaja. Vuelve a tensar.
- Presiona la lengua en el paladar. Cuenta 5 segundos, descansa y vuelve a hacerlo.
- Aprieta muelas y dientes a la vez. Hazlo dos veces. Aprieta tus labios. Hazlo dos veces.
- Cuello y garganta: si se estas sentado, intenta tocar el pecho con la barbilla y si se estas recostado, aprieta la cabeza contra la cama.



- Aprieta puño y brazo. Trabaja con un brazo a la vez. Tensa 5 segundos, suelta. Vuelve a tensar. Luego trabaja con el otro brazo.
- Acerca tus hombros hacia tus orejas. Mantén tensión por 5 segundos y relaja. Vuelve a realizarlo.
- Pecho, respira profundamente y suelta el aire con fuerza.

- Pon atención en tu estómago. Apriétalo 5 segundos y suelta. Repite.
- Pon atención en tus glúteos. Aprieta y suelta en 5 segundos. Repite.
- Tensa tus piernas (trabaja con una a la vez). Aprieta tu pie y direcciona la punta hacia ti. Tensa por 5 segundos, relaja y vuelve a tensar.

- Siente el relajo de cuerpo y cuando estés listo, abre los ojos e incorpórate lentamente.
- Si estás sufriendo de insomnio, utiliza la técnica antes de acostarte. Parte por los pies y verás cómo te relajas y duermes mucho mejor.
- Siempre hay que estar atento a como los músculos se van relajando y la sensación que ello conlleva.

# Material on line

- Te recomiendo que veas el link que viene a continuación. Es una Relajación Muscular Progresiva guiada. Sólo tienes que acomodarte y seguir las instrucciones.
- <https://youtu.be/RbQ-RZPPaE>
- Te dejo un abrazo.

