

La técnica de Relajación Progresiva de Jacobson

Este método data del año 1929 y su creador fue **Edmund Jacobson** y sigue siendo una de las técnicas más utilizadas para reducir la **ansiedad** y el **estrés** en el mundo. Se basa en la relación entre tensión muscular y los estados psicológicos de **nerviosismo** o **alta actividad mental**. Reduciendo al máximo el tono muscular, desactivando así los músculos, podemos conseguir desactivar también el sistema nervioso, lo que conlleva una posterior sensación de calma y tranquilidad.

Se entrenan tres **habilidades básicas** que alternan la tensión con la relajación muscular:

- **Percibir** y distinguir la presencia de tensión en cada uno de los músculos del cuerpo.
- **Reducir** al máximo la tensión presente en los músculos.
- **Relajar** diferencialmente los músculos mientras se realizan tareas cotidianas.

Originalmente la técnica de relajación que propuso Jacobson se componía de 71 ejercicios de diversos grupos musculares pero en la actualidad se aplican modificaciones más sencillas y breves. El **objetivo** sigue siendo el mismo: percibir la presencia de tensiones innecesarias y reducirlas, manteniendo normales los niveles de tensión del resto de músculos.

En cualquier caso, el objetivo es aprender a percibir la presencia de tensiones innecesarias y reducirlas, al mismo tiempo que se mantienen los niveles de tensión adecuados en el resto de músculos para realizar la actividad en la que estemos ocupados.

Grupos musculares

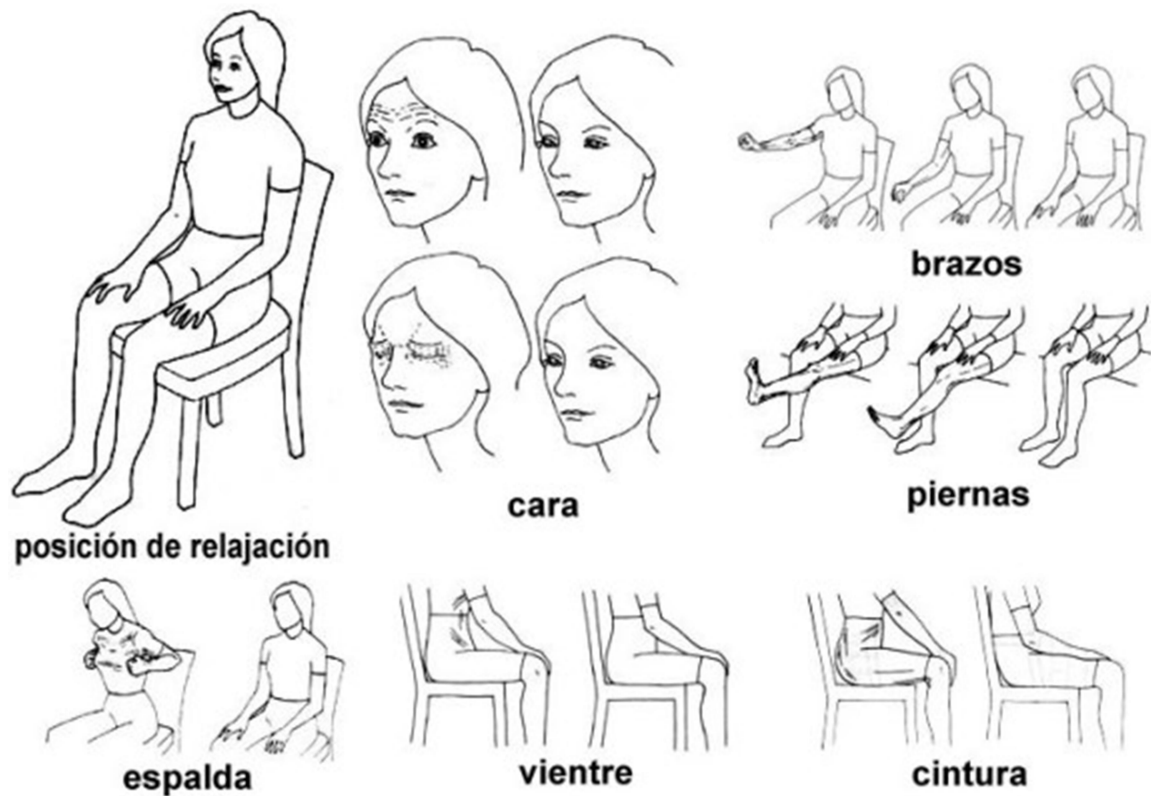
- **Grupo I:** Mano, antebrazo y bíceps.
- **Grupo II:** Cabeza, cara y cuello. Frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua.
- **Grupo III:** Tórax, estómago y región lumbar.
- **Grupo IV:** Muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

Sesión práctica de la técnica de relajación progresiva de Jacobson

La duración total de la sesión tendrá una duración aproximada de **40 minutos** y debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- Antes de empezar tendremos en cuenta las consideraciones generales de ambiente y ropa antes mencionadas.
- Posteriormente nos sentamos en una posición confortable, si es posible en un sillón con reposabrazos y cerramos los ojos.
- Es el momento de olvidarnos de todo y concentrarnos en la relajación.
- Debemos procurar quedarnos flojos, sueltos y eliminar la tensión residual que tengamos en el cuerpo.

Una vez estemos cómodos y concentrados, podemos comenzar con los **ejercicios de tensión-relajación:**



Ejercicios de tensión-relajación

- 1. Mano y antebrazo dominantes:** cierra el puño y apriétalo fuerte. Siente cómo tu mano, tus dedos y tu antebrazo se tensan. Mantén la tensión un momento y luego abre la mano poco a poco mientras sueltas la tensión.
- 2. Bíceps dominante:** empuja el codo contra el brazo del sillón y siente la tensión en el músculo. Manténla durante unos segundos y comienza a aflojarlo suavemente. Concéntrate en la diferencia de sensaciones.
- 3. Mano y antebrazo no dominantes:** (igual que con la mano y antebrazo dominantes).
- 4. Bíceps no dominante:** (igual que con el bíceps dominante).
- 5. Frente:** arruga la frente subiéndola hacia arriba (subiendo las cejas). Nota la tensión sobre el puente de la nariz y alrededor de cada ceja. Mantén la tensión unos segundos y comienza a relajar muy despacio, tomando conciencia de estas zonas que antes estaban tensas. Tómate un momento para disfrutar de la sensación de relajación.
- 6. Parte superior de las mejillas y nariz:** arruga la nariz y siente la tensión en las mejillas, en el puente y en los orificios de la nariz. Ve relajando gradualmente dejando que la tensión desaparezca poco a poco.
- 7. Parte superior de las mejillas y mandíbula:** aprieta los dientes y las muelas como si estuvieras mordiéndolo con mucha fuerza y siente la tensión de los músculos que

están a los lados de la cara y en las sienas. Relaja poco a poco. Ahora adopta una sonrisa forzada, estira los labios y nota cómo se tensan las mejillas. A continuación relaja la zona lentamente.

8. **Cuello:** empuja la barbilla hacia abajo, como si quisieras tocar el pecho con ella. Aprieta y tensa el cuello y después ve relajando poco a poco mientras notas la sensación.

9. **Pecho, hombros y espalda:** haz una inspiración profunda y mantenla al mismo tiempo que echas los hombros hacia atrás (como intentando que los omóplatos se junten). Siente la tensión en el pecho, en los hombros y en la parte superior de la espalda. A continuación, comienza a relajar despacio.

A partir de este momento, es importante mantener un ritmo pausado y regular de respiración.

10. **Abdomen:** inspira profundamente y tensa el estómago, poniéndolo tan duro como puedas. Imagina que te estás preparando para recibir un golpe. Ahora espira y deja que los músculos se vayan relajando para liberarse de la tensión.

11. **Parte superior de la pierna y muslo dominantes:** inspira profundamente y pon el músculo largo de encima de la pierna en contraposición con los de la parte de atrás. Intenta levantarte del asiento pero sin llegar a conseguirlo. Mantén la tensión unos segundos y relaja progresivamente.

12. **Pantorrilla dominante:** inspira profundamente y haz que los dedos del pie miren hacia arriba. Debes sentir la tensión y después haz volver el pie a su posición original mientras espiras y dejas escapar la tensión.

13. **Pie dominante:** inspira y estira la punta del pie, girándolo hacia dentro y curvando al mismo tiempo los dedos, pero no tenses demasiado, ya que te podrías hacer daño. A continuación relaja los músculos y nota la ausencia de tensión.

14. **Parte superior de la pierna y muslo no dominantes:** (igual que con los dominantes).

15. **Pantorrilla no dominante:** (igual q con la dominante).

16. **Pie no dominante:** (igual que con el dominante).

A medida que vamos relajando músculos, hemos de mantener ese estado de relajación. Es muy importante que esos músculos sobre los que ya hemos trabajado no vuelvan a tensarse. El objetivo es que podamos mantener los músculos relajados sin necesidad de tensarlos previamente, sino evocando mentalmente las sensaciones que antes hemos experimentado.

Cuando acabemos los ejercicios permanecemos un par de minutos disfrutando del estado de relajación completa, centrando nuestra atención en las sensaciones agradables y placenteras.

Para **finalizar la sesión**, se empiezan a mover con suavidad, y en este orden:

- Piernas y pies.
- Brazos y manos.
- Cabeza y cuello.
- Finalmente, abrir los ojos.

Conforme va aprendiéndose a relajar los músculos, las sesiones pueden acortarse y los ejercicios se pueden realizar con grupos musculares enteros.

Cuando se dominen por completo las habilidades anteriores se puede pasar a aprender la relajación diferencial. Si bien esta tarea puede resultar difícil, resulta necesaria para poder aplicar todo lo aprendido a las actividades diarias. La habilidad para relajar diferencialmente los músculos implica saber percibir la presencia de tensiones en los músculos no implicados directamente en las tareas que estemos realizando y reducirlas mientras se mantienen activos los músculos que estemos utilizando. Para ello, podemos programar sesiones de relajación mientras realizamos tareas graduadas de menor a mayor implicación muscular.

Recuerda consultar con un especialista en relajación o psicólogo que te oriente en la utilización de cualquier técnica de relajación.