

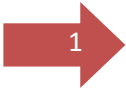


EJERCICIOS PARA ALIVIAR EPISODIOS DE ANSIEDAD

RELAJACION PROGRESIVA DE JACOBSON

COMPARTE CON ALGUIEN QUE LO ESTE NECESITANDO

PSIC. DIANA DALIA RODRIGUEZ HERNANDEZ



RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

FAVORABLE CUANDO SE TIENEN EPISODIOS DE ANSIEDAD

¿QUÉ ES? La Relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, está orientado hacia el reposo, siendo especialmente útil en los trastornos en los que es necesario un reposo muscular intenso. El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado.

Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno, implicando liberar el otro. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual aunque continua, poco a poco, pero cada vez más intensos, más eficaces. No es un método breve, ni sus efectos lo son tampoco. Jacobson nos enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, que se produce cuando la tensión innecesaria nos abandona. Liberarnos de la tensión física es el paso previo e imprescindible para experimentar la sensación de calma voluntaria. Las zonas en que acumulamos tensión son múltiples, aprender a relajar los distintos grupos musculares que componen nuestro mapa muscular de tensión supone un recorrido por todo nuestro cuerpo, aunque en ocasiones no tengamos información de la tensión que se acumula en estas zonas no deja de ser un ejercicio interesante y sorprendente al mismo tiempo.

¿QUÉ SE LOGRA?

Se logra disminuir los estados de ansiedad generalizados, relajar la tensión muscular, facilitar la conciliación del sueño. Si estás ansioso/a, estás bajo presión o estás nervioso/a por la presencia de un examen, no puedes dormir, sientes un estado de tensión muscular alto esta técnica te permitirá un autocontrol y un nivel de relajación elevados.



¿CÓMO SE HACE?

Este método tiene tres fases: 1. La primera fase se denomina de tensión-relajación. Se trata de tensionar y luego de relajar diferentes grupos de músculos en todo su cuerpo, con el fin de que aprenda a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de relajación muscular. Esto permite el logro de un estado de relajación muscular que progresivamente se generaliza a todo su cuerpo. Se debe tensionar varios segundos entre cinco y diez minutos y relajar lentamente. 2. La segunda fase consiste en revisar mentalmente los grupos de músculos, comprobando que se han relajado al máximo. 3. La tercera fase se denomina relajación mental. En la cual se debe pensar en una escena agradable y positiva posible o en mantener la mente en blanco, se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajando todo su cuerpo.

Estas tres fases pueden durar entre 10 y 15 minutos. No se debe tener prisa. Esta técnica se puede repetir varias veces al día.

¿NOS ENTRENAMOS? Posición inicial: Cierra los ojos, siéntate en el sillón o acuéstate en la cama lo más cómodamente para que tu cuerpo pueda relajarse al máximo posible.

1º FASE: TENSIÓN-RELAJACIÓN. • Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos): o Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente. o Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente. o Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente. o Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente. o Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente. o Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente. o Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente. o Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente. o Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.

Relajación de brazos y manos. o Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente. • Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero,





muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente. • Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla): o Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros. o Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente. o Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente. o Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: REPASO. • Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

3ª FASE: RELAJACIÓN MENTAL. • Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

