

# Técnica de relajación progresiva (Jacobson)



# ¿DE QUÉ SE TRATA ESÁ TÉCNICA?

- Este método fue desarrollado en 1929 por Edmund Jacobson y sigue siendo una de las técnicas más utilizadas en el mundo para reducir la ansiedad y el estrés.
- Básicamente, busca disminuir la tensión producida por estados psicológicos de nerviosismo o alta actividad cognitiva.
- Esta guía es una adaptación de la técnica original, la cual tiene una mayor duración.



La técnica consiste en “apretar” y “soltar” por un período de tiempo, diferentes partes del cuerpo.

La duración total de la técnica es de aproximadamente 5 a 10 minutos.

*La Vida al Centro!*

# Preparativos previos



- Siéntate en una posición cómoda, si es posible en un sillón con reposabrazos.
- Deja todo lo que tengas de lado, como el celular u otros elementos.
- Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
- Comienza poco a poco a tomar conciencia de tu cuerpo y tus músculos.





Lo que harás será  
“Apretar” por  
**5 segundos** cada una  
de las partes del  
cuerpo que se señalan  
a continuación y luego  
relajar por 5 segundos.

Repite esto 3 veces  
por cada parte y luego  
cambias a la otra.

# Manos y antebrazos



Cierra el puño y apriétalo fuerte. Siente cómo tu mano, tus dedos y tu antebrazo se tensan. Mantén la tensión 5 segundos y luego abre la mano poco a poco mientras sueltas la tensión por otros 5 segundos.



# Cuello





- Empuja la barbilla hacia abajo, como si quisieras tocar el pecho con ella.
- Aprieta y tensa el cuello por 5 segundos y después ve relajando poco a poco (5 segundos) mientras notas la sensación.

# Pecho, hombros y espalda



- Haz una inspiración profunda y mantenla (5 segundos) 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 lentamente (5 segundos). Es importante mantener un ritmo pausado y regular de respiración.



# Abdomen



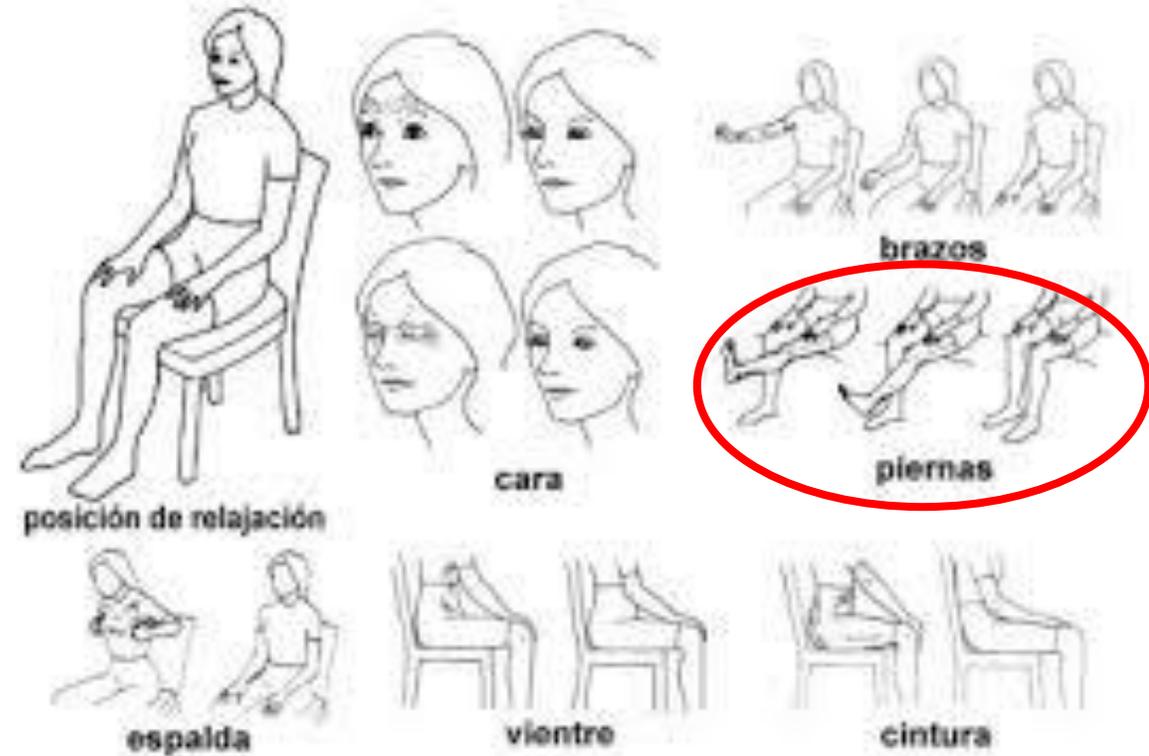


- Inspira profundamente y tensa el estómago, poniéndolo tan duro como puedas (5 segundos). Imagina que te estás preparando para recibir un golpe.
- Luego, exhala y deja que los músculos se vayan relajando para liberarse de la tensión por 5 segundos.

# Piernas y muslos



- Inspira profundamente y estira tu pierna hacia adelante. Mantén la tensión por 5 segundos y luego suelta y baja la pierna.
- Con ambas piernas flectadas, intenta levantarte del asiento, pero sin llegar a conseguirlo. Mantén la tensión 5 segundos y relaja progresivamente.



# Pantorrillas y pies



- Inspira profundamente y haz que los dedos del pie miren hacia arriba.
- Debes sentir la tensión por 5 segundos y después haz volver el pie a su posición original mientras exhalas y dejas escapar la tensión.

**PARA FINALIZAR LA SESIÓN, LEVANTATE Y MUEVE TU CUERPO CON SUAVIDAD, EN ESTE ORDEN:**

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