RECURSO GRATUITO · CUERPO Y REGULACIÓN

Relajación muscular progresiva

Tensar y soltar para que el cuerpo afloje.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

CUERPO Y REGULACIÓN

Relajación muscular progresiva

Cuando estamos en alerta, el cuerpo se tensa y muchas veces ni lo notamos. La relajación muscular progresiva propone **tensar suavemente un grupo de músculos, soltarlo y notar la diferencia**, recorriendo el cuerpo de a poco. Con práctica, el cuerpo aprende a reconocer la tensión y a aflojarla.

Por qué funciona

Edmund Jacobson desarrolló la técnica en los años treinta, y Douglas Bernstein y Thomas Borkovec la adaptaron a la versión breve que se usa hoy. Es una de las técnicas de relajación más estudiadas: un metaanálisis de Manzoni y colegas (2008) encontró que la relajación tiene un efecto moderado a grande sobre la ansiedad.

Paso a paso

1. **Preparate.** Sentate o acostate en un lugar cómodo. Podés dejar los ojos abiertos, mirando un punto fijo.
2. **Tensá un grupo de músculos unos 5 segundos.** Con fuerza moderada, no al máximo. Notá cómo se siente la tensión.
3. **Soltá de golpe y quedate 15 a 20 segundos.** Notá la diferencia entre tenso y suelto.
4. **Recorré el cuerpo en este orden.** Manos y antebrazos (apretar los puños), brazos (doblar los codos), hombros (subirlos hacia las orejas), cara (fruncir la frente, apretar los ojos, apretar la mandíbula), cuello (llevar el mentón hacia el pecho), espalda (juntar los omóplatos), panza (endurecerla), piernas (estirarlas) y pies (llevar las puntas hacia vos).
5. **Al final, quedate un minuto quieta o quieto.** Notá el cuerpo entero antes de levantarte despacio.

Cuidados

- **No tenses zonas con dolor o lesiones.** Saltealas o hacelo con muy poca fuerza.
- **Si prestar atención al cuerpo te incomoda,** dejá los ojos abiertos y empezá con pocos grupos, como manos y hombros.
- **Si te mareás o te sentís lejos,** pará, mirá alrededor y apoyá los pies en el piso.

Basado en

Jacobson (1938) · Bernstein y colegas (2000) · Manzoni y colegas (2008). Referencias completas en licbelenflood.netlify.app/recursos/relajacion-muscular-progresiva. Material psicoeducativo: no reemplaza la terapia. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.

PARA TENER A MANO Y COMPLETAR

El recorrido

GRUPO	CÓMO TENSAR (5 S), Y DESPUÉS SOLTAR (15-20 S)
Manos y antebrazos	Apretá los puños.
Brazos	Doblá los codos y apretá los brazos contra el cuerpo.
Hombros	Subilos hacia las orejas.
Frente y ojos	Fruncí la frente y apretá los ojos.
Mandíbula	Apretá suave los dientes.
Cuello	Llevá el mentón hacia el pecho.
Espalda	Juntá los omóplatos.
Panza	Endurecela.
Piernas	Estiralas y apretá los muslos.
Pies	Llevá las puntas hacia vos.

Registro de la semana

	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
Tensión antes (0-10)							
Tensión después (0-10)							
Zona más tensa							