

LA RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON:

Se basa en el hecho que la respuesta de estrés genera una serie de pensamientos y comportamientos que provocan tensión muscular en la persona. Esta tensión aumenta la percepción subjetiva de ansiedad. La relajación progresiva reduce esta tensión muscular, y con esto la sensación de ansiedad.

El método consiste en aprender a tensar y a relajar 16 grupos de músculos del cuerpo: manos, antebrazos, bíceps, hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen, piernas (muslos y pantorrillas). Generalmente se necesitan unas 7 semanas para dominarlos. Esto sirve para ser conscientes de que músculos se nos tensan cuando estamos en situaciones de estrés y a tenerlos localizados para saber destensarlos.

Fases del método.
1. Durante las dos primeras semanas, se practicará cada día el tensar y después el relajar los 16 grupos de músculos. 2. En la tercera semana, el tiempo para relajarse se reduce. 3. Durante la cuarta semana, se aprende a relajarse directamente sin poner los músculos previamente en tensión. 4. En la quinta y sexta semana se aprende a estar relajado mientras se hacen varias actividades sentado y también mientras se está de pie y andando. 5. En la última semana, se practica la relajación rápida muchas veces al día en situaciones no estresantes.

Ejercicio práctico.

- Necesitamos estar en un sitio tranquilo, cómodo y con pocas estimulaciones.
- Comienza escuchando tu propia respiración.
- Empezando a trabajar el primer grupo muscular, siguiendo las instrucciones:

1. Dirige la atención al brazo derecho, a la mano derecha en particular, ciérrala, estréchala con fuerza, y observa la tensión que se produce en la mano, y en el antebrazo (durante unos 5 u 8 segundos).

2. Deja de hacer fuerza, relaja la mano y déjala descansar donde la tienes apoyada. Observa la diferencia que existe entre la tensión y la relajación (10-15 segundos).

3. Cierra otra vez con fuerza el puño derecho y siente la tensión en la mano y el antebrazo, obsérvalo detenidamente (10-15 segundos).

4. Y ahora afloja los músculos y deja de hacer fuerza permitiendo que los dedos se distiendan relajados. Nota una vez más la diferencia entre tensión muscular y relajación (10-15 segundos).

Y así sucesivamente con el resto de grupos musculares: manos, antebrazos, bíceps, hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen, piernas (muslos y pantorrillas).

Consejos: Puedes utilizar cualquiera de estas diferentes posturas.

- Sentado en una butaca, con la cabeza apoyada, así como la espalda y los pies apoyados en el suelo. Los brazos están relajados sobre los muslos.
- Tumbado sobre una superficie dura, para tener apoyado todo el cuerpo y la cabeza ligeramente elevada.
- Postura del cochero, sentado en una silla, con el cuerpo inclinado hacia adelante, la cabeza apoyada en el pecho y los brazos sobre las piernas.