

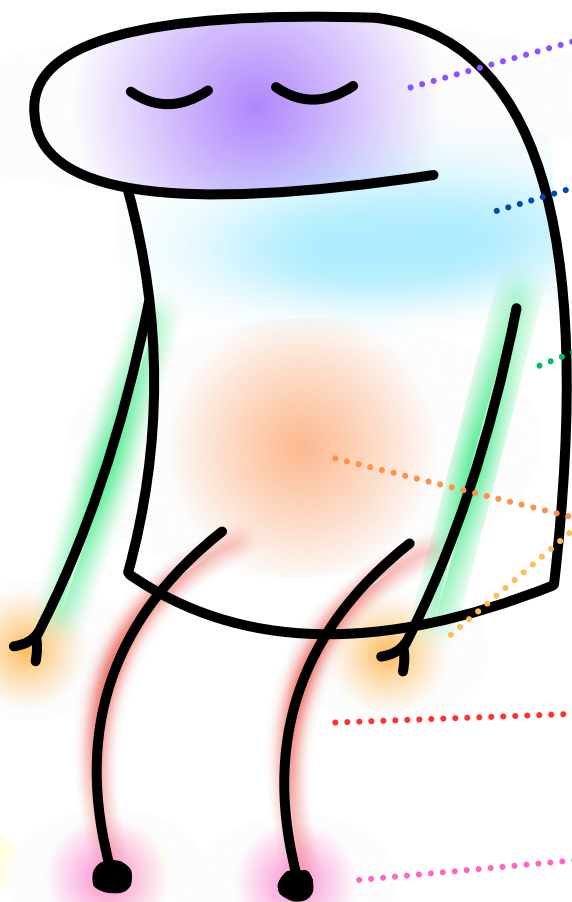
Relajación muscular progresiva

Relajación muscular progresiva, o **técnica de tensión y relajación**, es una habilidad de afrontamiento que puedes usar para manejar emociones fuertes y situaciones estresantes. Cuando estamos preocupados o estresados, los músculos de nuestro cuerpo a menudo se tensan. La relajación muscular progresiva es una forma de relajar los músculos y calmar nuestro cuerpo y mente.

Descripción: La relajación muscular progresiva es cuando relajamos los músculos de nuestro cuerpo tensando primero y luego relajando un grupo muscular a la vez.

Cómo hacer relajación muscular progresiva:

1. Ponte en una **postura relajada**, ya sea sentado o acostado.
2. **Respira profundamente** varias veces, inhalando lentamente por la nariz y exhalando despacio por la boca.
3. Empieza por la parte de arriba del cuerpo y ve bajando poco a poco, **tensando y relajando** un grupo muscular a la vez. Inhala mientras tensas los músculos. Mantén la tensión durante 5 segundos. Luego, exhala mientras relajas rápidamente los músculos.



Rostro

Tensa y aprieta todos los músculos de tu rostro. ¡Parecerá como si acabaras de comer un limón! Mantén la tensión y luego relaja.

Hombros y cuello

Tensa y levanta tus hombros juntos y hacia las orejas. Mantén la posición y luego relaja.

Brazos

Aprieta todos los músculos de tus brazos. Mantén la tensión y luego relaja.

Manos

Aprieta los puños. Imagina que estás exprimiendo el jugo de un limón. Mantén la tensión y luego relaja.

Abdomen

Tensa el abdomen, apretándolo hacia la espina dorsal. Mantén la tensión y luego relaja.

Piernas

Tensa todos los músculos de tus muslos y pantorrillas. Mantén la tensión y luego relaja.

Pies

Aprieta los dedos de los pies y los pies. Imagina que estás caminando en lodo profundo. Mantén la tensión y luego relaja.

Cuerpo entero

Aprieta y tensa todos los músculos de tu cuerpo a la misma vez, encogiéndote como pelota. Mantén la tensión y luego relaja.

4. Ahora, con todos los músculos relajados, respira profundamente unas cuantas veces más. Nota las sensaciones en tu cuerpo. Si hay alguna zona de tu cuerpo que aún sientes tensión, tensa y relaja solo esos músculos. Tu cuerpo debería sentirse más suelto y relajado después de este ejercicio.

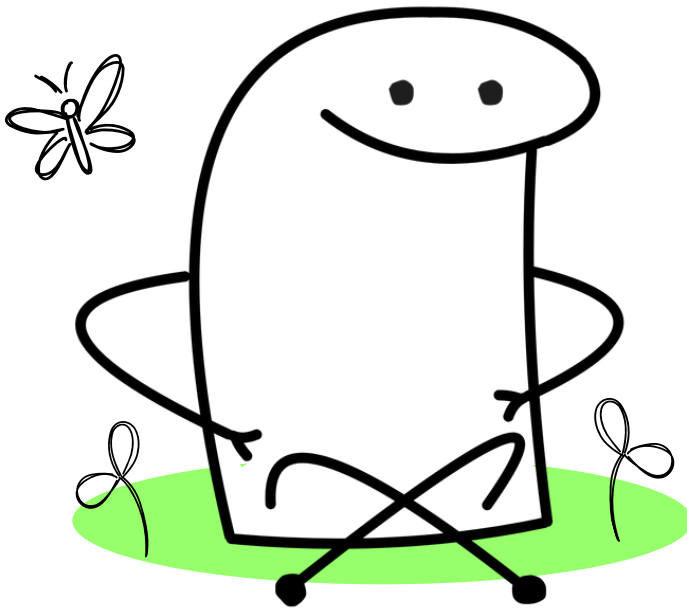
Relajación muscular progresiva

¡Consejo útil!

Dado que es difícil aprender cosas nuevas cuando estamos estresados, aprende y practica nuevas estrategias de afrontamiento cuando te sientas tranquilo. Practica varias veces para estar preparado para usar esta habilidad cuando la necesites.

Nota:

Incluso puedes practicar la relajación muscular progresiva en la escuela o en otras situaciones sin que nadie se dé cuenta. Enfócate en uno o dos grupos musculares que nadie pueda ver, como tensar y relajar los brazos mientras tienes puesta una chaqueta, o los dedos de los pies dentro de los zapatos.



Información adicional para cuidadores

Niños pequeños

Los adultos pueden ayudar a los niños pequeños a aprender la relajación muscular progresiva mostrándoles la actividad y usando una metáfora, como tensar los músculos para que parezcan fideos duros y crudos, y luego relajarlos como si fueran fideos blandos y cocidos. También puede resultar más fácil para los niños pequeños trabajar varios grupos musculares o todo el cuerpo a la vez.

Adultos

Las estrategias de afrontamiento como esta también son útiles para los adultos. Practicar la relajación muscular progresiva puede ayudar a los adultos a manejar su propio estrés, y, al mismo tiempo, mostrar a sus hijos cómo manejar el estrés de forma saludable.

