



AUDIO DE
RELAJACIÓN

TÉCNICA DE RELAJACIÓN GRATUITA*

Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson



Audio realizado por el profesor D. Daniel Íncera Fernández
Profesor de Psicología de la Salud en la Universidad Europea Miguel de Cervantes

* No se trata de una actividad formativa, sino de un audio de relajación y la explicación de la propia técnica.

Ofrecida por:



NEURON PSICOLOGÍA
FORMACIÓN
PSICOLOGÍA / NEUROCIENCIAS

 **CELAINFOB**
Centro Latinoamericano de Investigación y Formación en Bionédica
R.I.F. J-409207030



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

1. Antes de comenzar, la respiración

1.2. ¿Cómo funciona la respiración?

Cuando respiramos entra oxígeno en los pulmones y se expulsa dióxido de carbono CO₂. El oxígeno es transportado a la sangre. Esta llega al corazón con un alto contenido en oxígeno y es bombeada a los diferentes órganos del cuerpo. Nuestro organismo utiliza el oxígeno como combustible para “quemar” los hidratos de carbono, grasas o proteínas y producir energía. Al quemar estas sustancias, se produce CO₂ que vuelve a los pulmones para ser expulsado. Una respiración correcta es aquella en la que el nivel de dióxido de carbono CO₂ en los pulmones se mantiene estable.

1.2. ¿Cómo tendemos a respirar normalmente?

Muchas veces cuando respiramos, cogemos poco aire y/o lo llevamos sólo hasta la zona media de los pulmones y, por tanto, la sangre se oxigena muy poco.

1.3. ¿Qué le pasa a mi respiración cuando me pongo nervioso?

Que se acelera, entrando más oxígeno, pero liberando más CO₂, provocando el fenómeno de la hiperventilación.

1.4. ¿Qué produce la hiperventilación en mi cuerpo?

Que se reduzca el CO₂ en mis pulmones lo que provoca también un descenso en el CO₂ sanguíneo. Este descenso del CO₂ en la sangre genera las siguientes sensaciones: hormigueo, calambres, mareo, oleadas de frío y calor, tensión muscular, flojera de piernas, perturbaciones visuales, palpitaciones, temblores. Además, para regular el nivel de CO₂ sanguíneo, el cerebro ordena reducir el impulso de respirar. En consecuencia, podemos tener la sensación de que nos ahogamos; entonces nos ponemos más nerviosos y, además, intentamos respirar más rápido o más profundamente; es decir, todavía hiperventilamos más.



1.5. ¿Cómo puedo respirar correctamente y controlar la ansiedad?

Cuando anticipe que una situación le va a poner nervioso o cuando note las primeras sensaciones, respire de un modo lento, regular, diafragmático y no demasiado profundo. **Inspire por la nariz durante 3 segundos** utilizando el diafragma, **espire por la nariz durante 3 segundos y haga una breve pausa** ante de volver a inspirar (respiración controlada). Una vez en la situación, y en caso de que todavía esté nervioso, continúe respirando de esta forma. Si este ritmo fuera demasiado lento para usted, tendría que empezar por uno más rápido (por ejemplo, inspirar durante dos segundos y expirar durante dos segundos) y, luego, reducir gradualmente el ritmo hasta llegar al que le hemos propuesto.

1.6. ¿Por qué tengo que respirar de forma lenta, regular, diafragmática y no demasiado profunda?

- ▶ **Lenta y regular:** porque esto facilita que descendan las constantes vitales: el ritmo cardíaco, la tensión sanguínea, la tensión muscular, etc. Por tanto, cuando estamos nerviosos conviene respirar más lentamente.
- ▶ **Diafragmática:** muchas veces cuando respiramos, cogemos poco aire y/o lo llevamos sólo hasta la zona media de los pulmones y, por tanto, la sangre se oxigena muy poco. Cuando respiramos de forma superficial, el aire presiona las costillas y el pecho se mueve. Es más aconsejable, intentar llevar el aire hasta la parte inferior de los pulmones para oxigenar la sangre de forma adecuada. Cuando hacemos esto, el diafragma se contrae, presiona el abdomen y este se eleva.
- ▶ **No demasiado profunda:** es importante coger una cantidad de oxígeno suficiente para que nuestro cuerpo tenga la energía necesaria, pero tampoco conviene hiperventilar.

1.7. ¿Qué puedo hacer en caso de que este muy activado?

Haga una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retenga el aire durante 5-7 segundos y espire lentamente por la nariz o por la boca durante unos 10 segundos. Realice entre 3 y 5 respiraciones profundas (para dejar de respirar rápido y no hiperventilar) y continúe con una respiración controlada.



2. ¿Qué es?

La relajación muscular fue una técnica desarrollada por Edmund Jacobson en 1929, es un método que consiste en tensionar y relajar secuencialmente varios músculos, aprender a reconocer y tensionar cada parte del cuerpo al mismo momento se desestresan los ligamentos y se sueltan, dichos músculos son los mismos que se dejan más livianos consecutivamente en diferentes situaciones. Es necesario tener reglas antes de empezar una relajación como: un sillón cómodo, estar sentado o ya sea acostado en una cama, ropa cómoda y floja, retirarse objetos que puedan interrumpir dicha relajación, evitar los sonidos fuertes y la interrupción de terceras personas, es necesario dar a conocer que si la persona no se logra relajar la primera vez es cuestión de hábito.

3. ¿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.

4. ¿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 20 y 25 minutos. No se debe tener prisa.

5. ¿Qué problemas pueden surgir?

Algunas personas no logran un nivel de relajación suficiente porque les cuesta trabajo “desconectar” de los problemas cotidianos. Si éste es tu caso, trata de no controlar tu pensamiento. No intentes dejar la mente en blanco a la fuerza. Permite que vengan esos pensamientos pero centra tu atención en el ejercicio. De ese modo interferirán menos.

Las personas que sufren crisis de ansiedad deben tener presente que este ejercicio les pone más en contacto con sus sensaciones corporales: latidos cardiacos, respiración, sensaciones musculares, etc. Precisamente, todo esto puede resultar amenazador para una persona con dicho trastorno. Si éste es tu caso, ten presente que esas sensaciones son inofensivas. También debes tener presente que los ejercicios de relajación producen en algunas personas una leve hiperventilación.