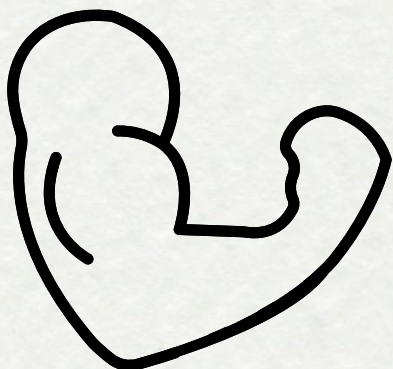


SALUD MENTAL

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

La relajación muscular progresiva es un método que te puede ayudar a aliviar la tensión en tu cuerpo. Esta técnica consiste en una combinación de esfuerzo muscular y respiraciones simultáneas. Al inhalar, tienes que contraer un grupo muscular por un periodo de tiempo, seguido por una exhalación donde debes de relajar el grupo muscular completamente. Cuando tu cuerpo está físicamente relajado, es menos probable que te sientas ansioso.



Las técnicas de relajación muscular progresiva son fáciles de aprender. Puedes hacerlas cuando quieras, y no necesitas ninguna herramienta o equipo especial. Revisa la tabla de los grupos musculares abajo antes de comenzar. Ahí aprenderás qué acciones debes realizar para contraer cada grupo muscular. Puedes seguir el orden de la tabla de grupos musculares o trabajar en los grupos musculares que desees de forma independiente.

Las siguientes instrucciones de Relajación Muscular Progresiva y la tabla de grupos musculares son traídas por este recurso de la organización CIGNA. Puedes sentarte o recostarte para hacer este ejercicio e inclusive algunos se pueden hacer de pie.

Los grupos de músculos

La siguiente tabla es una lista de los grupos musculares en orden y las acciones que debes realizar para tensarlos.

Groups musculares	¿Qué se debe hacer para tensar el grupo muscular?
Manos	Aprieta las manos con fuerza.
Muñecas y antebrazos	Extiéndelos y doble tus manos desde la muñeca.
Bíceps y parte superior del brazo	Aprieta tus manos y forma un puño, doblando los brazos a la altura de los codos y flexiona los bíceps.
Hombros	Encógelos y súbelos hacia tus orejas.
Frente	Frunce el ceño con fuerza.
Alrededor de los ojos y el puente de la nariz	Cierra tus ojos tanto como puedas. (Quítate los lentes de contacto antes de comenzar el ejercicio).
Mejillas y mandíbulas	Sonríe lo más que puedas.
Alrededor de la boca	Aprieta fuertemente los labios. (Verifica que tu cara no esté tensa. Sólo utiliza los labios).
Nuca	Presiona tu nuca contra el piso o contra una silla.
Frente del cuello	Tócate el pecho con la barbilla. (Trata de no crear tensión en el cuello ni en la cabeza).
Pecho	Respira hondo y mantén la respiración de 4 a 10 segundos.
Espalda	Arquea la espalda hacia arriba, separándola del piso o de la silla.
Abdomen	Súmelo con fuerza. (Revisa tu pecho y tu estómago para detectar la tensión).
Caderas y glúteos	Contrae tus glúteos fuertemente.
Muslos	Aprieta los muslos fuertemente.
Pantorrillas	Apunta con los dedos de los pies hacia tu cara. Luego, apunta en la dirección opuesta y arquealos hacia abajo al mismo tiempo.

Instrucciones:

1. Inhala y tensa el primer grupo de músculos durante 4 a 10 segundos (fuerte pero no hasta el punto donde sientas dolor o calambres).
2. Exhala y relaja repentina y completamente el grupo muscular (no los relajes gradualmente).
3. Relájate durante 10 a 20 segundos antes de continuar. Nota la diferencia entre cómo se sienten los músculos cuando están tensos y cómo se sienten cuando están relajados.
4. Repite las instrucciones (pasos 1 a 3 arriba) con el siguiente grupo muscular.
5. Cuando hayas terminado con todos los grupos musculares, cuenta hacia atrás del 5 al 1 para volver a concentrarte en el presente.



Nota cómo te sientes al terminar este ejercicio. Si te funcionó bien este ejercicio, agrégalo a tu lista de recursos para usarlo cuando estés estresado.

Mira los videos de la Relajación Muscular Progresiva aquí:



Si está interesado en obtener más información sobre diferentes estrategias de autoayuda, visite nuestra página de recursos para niños inmigrantes: ucresourcecenter.org.