

RELAJACIÓN MUSCULAR BREVE DE JACOBSON

TÉCNICA CONTRA LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

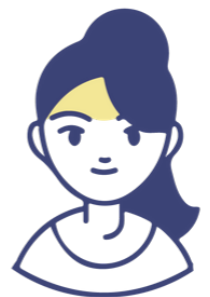


1 PONTE EN UNA POSICIÓN CÓMODA: SENTADO/A

Deja tu mente en blanco.
Un ambiente tranquilo también ayudará.

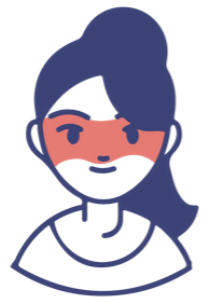
2 TENSA LOS MÚSCULOS DE LA FRENTE

Para ello, levanta las cejas durante 6 segundos.
Después, relaja la frente durante 15 sg. y
céntrate en la sensación de relajación.



3 TENSA LA ZONA DE OJOS Y NARIZ

Aprieta los párpados y arruga la nariz durante
6 sg. y suelta la tensión durante 15 sg. Siente lo
que ocurre.



4 TENSA LOS MÚSCULOS DE LA BOCA

Ahora tienes que apretar los dientes, los labios
y la lengua contra el paladar durante otros
6 sg. y destensar la zona durante 15 sg.



5 TENSA LOS MÚSCULOS DEL CUELLO

Ahora tienes que apretar los dientes, los labios
y la lengua contra el paladar durante otros
6 sg. y destensar la zona durante 15 sg.



6 REPITE EL PROCESO LAS VECES QUE LO NECESITES

Recuerdas que puedes acompañar este ejercicio
con técnicas de respiración.

Es importante **tener paciencia** y si no se logra relajar la primera vez, no hay que preocuparse puesto que es cuestión de **PRÁCTICA**