



# Relajación Muscular Progresiva (PMR)

El estrés y ansiedad persistentes pueden causar tensión muscular prolongada, la cual a su vez puede causar incomodidad, dolor, jaqueca, irritabilidad y fatiga (que a menudo empeora la ansiedad). La relajación muscular progresiva (PMR) puede reducir algunas de estas sensaciones.

## Cómo hacer PMR

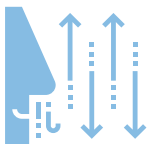
PMR involucra sistemáticamente tensar y relajar los grupos mayores de músculos, desde los pies hacia arriba. Para hacer PMR, puede seguir el esquema a continuación (toma unos 10 minutos) o escuchar nuestra audio guía aquí: <https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>. Con el tiempo aprenderá la secuencia y no necesitará referirse a estos recursos.



Siéntese cómodamente en una silla, en un espacio tranquilo y privado. Apoye los pies planos en el piso. También puede acostarse en el suelo si le es más cómodo. Cierre los ojos si eso le ayuda a relajarse.



Inhale por la nariz y exhale por la boca, lenta y suavemente. Respire con su diafragma, en vez de la parte superior del pecho (imagine que su estómago se llena de aire al inhalar, como un globo).



Note cómo se siente su respiración al pasar por la nariz hacia su estómago. En cada exhalación, anímese a relajarse. Incluso puede decir “relájate” mentalmente. Haga esto por varios minutos.



Cuando esté listo, lleve su atención a los pies. ¿Cómo se sienten? ¿Tibios, fríos, hormigueantes? Doble suavemente los dedos bajo los pies. Manténgalos así por un momento, luego suelte y relájelos. Repita por uno o dos minutos.



A continuación, lleve su atención a la parte inferior de las piernas. Tensione suavemente sus pantorrillas por un momento, luego suelte y relájelos cada vez que exhale. Repita con sus muslos, nalgas, y estómago.



# Relajación Muscular Progresiva (PMR)



Luego, lleve su atención a los hombros y cuello. Note toda tensión o dolor en estas áreas. Tensione suavemente y sostenga los hombros por unos momentos. A medida que exhala, relájelos y estire el cuello. Repita por uno o dos minutos.



A continuación, preste atención a los dedos, manos y brazos. Respire lenta y suavemente mientras presta atención a estas áreas. Cuando esté listo, tensione estos músculos por unos momentos y relájelos gradualmente. Exhale toda tensión que haya quedado en sus brazos por unos minutos.



Ahora, enfóquese en su cara y cabeza: sus labios, mejillas, párpados, nariz, frente y cuero cabelludo. Suavemente, arrugue la nariz, frunza los labios, cierre los ojos fuertemente y arrugue la frente. Sostenga por un momento y luego relájelos a medida que exhala. Note la diferencia entre los sentimientos de tensión y relajación. Repita por unos minutos.



Para terminar, preste nuevamente su atención a la respiración. Respire lenta y suavemente. Escanee su cuerpo, de pies a cabeza, buscando fuentes de tensión. A medida que exhala, relaje toda tensión que encuentre. Disfrute el sentimiento de relajación en todo su cuerpo. Cuando esté listo, abra los ojos y lleve su atención a su entorno.

## Consejos para PMR

- Algunas personas sienten ansiedad de “perder el tiempo” cuando intentan relajarse. Recuerde que aprender a relajarse es una habilidad valiosa: le ayudará a aumentar su salud mental y productividad.
- Practique en un espacio tranquilo donde no va a ser interrumpido.
- No tensione los músculos demasiado; PMR no debe causar dolor o ser incómodo.
- Puede tratar PMR antes de acostarse, para ayudarle a dormir.
- Practique PMR frecuentemente para obtener el mayor beneficio.
- No se preocupe si su mente se distrae durante el ejercicio, es normal. Cuando suceda, simplemente traiga su atención de vuelta al ejercicio.