



El Estrés Laboral en el Docente

TENSIÓN MUSCULAR

LA RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

El estrés repercute en la activación física de nuestro cuerpo, produciendo niveles de tensión muscular que pueden llevar a cansancio y contracturas en espalda y hombros principalmente. Con la relajación progresiva de Jacobson podrás tratar la tensión muscular.



PASOS: ¡ME PREPARO!

- | | |
|-----------------|---|
| PASO I | Busca un lugar tranquilo, ponte cómodo y descruza brazos y piernas. Puedes ayudarte con música relajante. |
| PASO II | Haz varias respiraciones profundas. |
| PASO III | Realiza secuencias de tensión-relajación para cada grupo muscular, ténsalos unos 5-7 segundos para relajarlos después. Disfruta de esta relajación muscular unos 15 segundos. |

CONSEJOS: ¡VOY A HACERLO BIEN!

- I** Seguir una secuencia ordenada que siempre sea la misma.
- II** No hay que preocuparse si se olvida algún músculo por tensar y relajar. En ese caso lo correcto es continuar con el siguiente ejercicio que se recuerde.
- III** Nunca forzar excesivamente el músculo. Al tensar no se pretende producir un alto nivel de contracción, sino facilitar la distensión.
- IV** Al relajar, debe soltarse el músculo de repente, no hay que distenderlo lentamente.
- V** Imaginar en cada momento los músculos que estamos tensando y relajando, especialmente cuando relajamos.
- VI** Una vez relajados todos los músculos, hacer un repaso mental de ellos. Esto facilita la autoexploración de las partes que no se ha logrado relajar convenientemente.





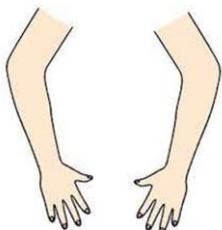
¡¡VAMOS A LA PRÁCTICA!!

CARA



Cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la zona alrededor de los ojos. Pon especial atención en las zonas más tensas. Relaja los músculos de los ojos lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación.

BRAZOS



Estira el brazo derecho y ténsalo tanto como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión sobre todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Nota la tensión en el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos. Gradualmente, relaja y baja el brazo hasta donde lo apoyes. Céntrate, después, en la sensación de relajación. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.

HOMBROS



Inclina el cuerpo hacia adelante. Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a la espalda, y arquea la espalda hacia adelante. Comprueba dónde notas la tensión, desde los hombros hasta la mitad de la espalda. Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo hacia atrás y busca la posición inicial. Nota la diferencia entre tensión y relajación.

PECHO



Tensa el pecho, contén el aire; intenta hacerlo como si quisieras reducir los pulmones. Nota dónde sientes la tensión, hacia la mitad del tórax y a cada una de las mamas. Relájate gradualmente al expulsar el aire. Nota la diferencia entre tensión y relajación.

PIERNAS



Tensa la pierna derecha y arquea el pie derecho hacia detrás en dirección a la rodilla. Ejerce la máxima tensión (glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie). Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la misma secuencia con la pierna izquierda.

