

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA ANTES Y DESPUÉS DE SITUACIONES TEMIDAS

HOJA DE EJERCICIO

conquersocialanxiety.com

La relajación muscular progresiva es una técnica que consiste en tensionar y relajar distintos grupos musculares del cuerpo en un orden específico. Esta técnica puede ayudar a las personas con ansiedad social a controlar sus niveles de ansiedad y estrés antes y después de las situaciones sociales.

La relajación muscular progresiva puede ayudar a las personas con ansiedad social de varias maneras. En primer lugar, fomenta la relajación ayudando al cuerpo a relajarse y liberar tensión, lo que puede reducir los niveles de ansiedad y estrés. En segundo lugar, aumenta la percepción de uno mismo al centrarse en distintos grupos musculares, lo que puede ayudar a las personas a reconocer cuándo se sienten tensas o ansiosas. Por último, la relajación muscular progresiva puede mejorar el sueño y a menudo se utiliza como ayuda para dormir, lo que puede mejorar la calidad del sueño de las personas con ansiedad social. Practicando la relajación muscular progresiva con regularidad, las personas pueden aprender a controlar sus niveles de ansiedad y estrés de forma más eficaz, lo que conduce a una mejora del bienestar general.

Estos son los pasos para practicar la relajación muscular progresiva:

1. Busca un lugar tranquilo y cómodo para sentarte o acostarte.
2. Respira profundamente varias veces y concéntrate en tu respiración.
3. Empezando por los pies, tensiona los músculos de esa zona durante unos cinco segundos. Después, libera la tensión y relaja los músculos por completo.
4. Continúa con los músculos de las pantorrillas, los muslos, los glúteos, el estómago, la espalda, el pecho, los hombros, los brazos y, por último, el cuello y la cara, tensionando y relajando cada grupo muscular durante cinco segundos.
5. Mientras tensionas y relajas los músculos, concéntrate en la sensación de tensión y relajación de cada grupo muscular.
6. Cuando hayas completado toda la secuencia, respira profundamente unas cuantas veces y relájate por completo.

Antes de una situación social, practica la relajación muscular progresiva para ayudarte a relajarte y reducir la tensión de tu cuerpo. Después de una situación social, utiliza la técnica para liberar cualquier tensión o ansiedad que puedas haber acumulado durante el evento. Recuerda que, como cualquier otra técnica, puede llevar algún tiempo y práctica beneficiarse plenamente de la relajación muscular progresiva. Intenta practicarla con regularidad, incluso cuando no te sientas ansioso, para ayudar a crear el hábito y sentirte cómodo con la técnica. Ten en cuenta que esta información no sustituye al diagnóstico, consejo o tratamiento médico.