FICHA 44 · PARA EL PSICÓLOGO

Soltar los músculos

Una relajación muscular progresiva breve

OBJETIVO

Aprender a detectar y soltar la tensión muscular tensando y relajando sucesivamente varios grupos de músculos.

PARA QUIÉN

Tensión física, ansiedad, dificultad para dormirse. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

10-15 min al día durante 2 semanas

DESARROLLO

1. Explica el principio: tensar un grupo de músculos unos 5 segundos y luego soltar y observar la relajación unos 15-20 segundos.
2. Guía el orden: manos y antebrazos, brazos, cara, cuello y hombros, espalda, abdomen, piernas, pies.
3. Insiste en el contraste entre tensión y relajación: es lo que enseña a detectar la tensión en el día a día.
4. Proponed una práctica diaria, con una grabación si es posible.
5. Poco a poco, pasad a una versión más corta (soltar sin tensar).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Tensar sin dolor. Adaptar u omitir un grupo si hay lesión, calambres, dolor crónico o un problema médico. Algunas personas sienten al principio más ansiedad al relajarse: tranquiliza, es frecuente.

REFERENCIAS

Bernstein, D. A. & Borkovec, T. D. (1973). Progressive Relaxation Training: A Manual for the Helping Professions. Research Press.

Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G. & Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: A ten-years systematic review with meta-analysis. BMC Psychiatry, 8, 41.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 44 · HOJA PARA ENTREGAR

Soltar los músculos

La ansiedad suele esconderse en los músculos sin que nos demos cuenta. Al tensarlos y soltarlos, aprendes a notar la diferencia y a relajarte con más facilidad.

1. Ponte cómodo/a. Para cada parte del cuerpo: tensa unos 5 segundos, sin dolor.
2. Suelta de golpe y observa la relajación durante 15-20 segundos.
3. En este orden: manos, brazos, cara, cuello y hombros, espalda, abdomen, piernas, pies.
4. Al final, quédate un momento sintiendo tu cuerpo relajado.

Día	Duración	Tensión antes /10	Tensión después /10

¿Dónde se esconde más a menudo mi tensión?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones