

## RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (PMR) Para LA RESILIENCIA

Los músculos estresados son músculos tensos, que provocan dolor, inquietud, expresiones faciales tensas y dolores de cabeza.<sup>6</sup> Las técnicas de relajación como intervenciones no farmacológicas se utilizan cada vez más en de la salud.<sup>4</sup> La PMR es una adaptación de una investigación de 1905 centrada en el desarrollo de la capacidad de controlar los niveles de tensión de la musculatura, Edmond Jacobson buscaba monitorizar subconscientemente y liberar la tensión no deseada. Las técnicas de PMR atenúan la excitación simpática mediante la liberación repetitiva de la tensión muscular combinada con la ralentización de la respiración. La técnica de ciclo de liberación de tensión resultante mitiga eficazmente los síntomas de la ansiedad y la depresión<sup>5</sup> y estabiliza la respuesta neuroquímica al estrés,<sup>1</sup> reduciendo el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, los síntomas nerviosos gastrointestinales y las cefaleas tensionales. La PMR tiene un sólido historial de eficacia clínica y es una estrategia estándar para los estados somáticos.<sup>7</sup>

**Preparación para la práctica:** Busca un espacio tranquilo, a solas, evitando la música de fondo. Cuando sea posible, lleve ropa holgada y quítese los zapatos. Prepárese para practicar antes de comer o beber en exceso y evite intoxicantes o estimulantes. Comience sentado en un sillón cómodo, o tumbado si lo utiliza para el insomnio (prevea quedarse dormido si se reclina).

### Entrenamiento para la relajación de tensiones:

**Paso Uno:** Concentre su mente en el grupo muscular deseado (practique con la mano derecha o izquierda). Inhale. Apriete los músculos tan fuertes como pueda durante unos 8 segundos, cerrando el puño con la mano. Concéntrese en la mano y en evitar que el brazo y el hombro se aprieten con ella. Se necesita práctica para desarrollar el discernimiento muscular fino - esto es parte del proceso de aprendizaje PMR para principiantes. Relájese, dándose cuenta de que ninguna parte del cuerpo es una unidad aislada, al crear tensión habrá una pequeña tensión en los músculos adjuntos.

**Segundo Paso:** Apriete más. Sentirá temblores. Esto es correcto y puede incomodar. Respire. Proceda gradual y deliberadamente durante ocho segundos si puede. Deténgase en caso de dolor intenso.

**Tercer Paso:** Exhalando rápidamente, suelte la tensión. Imagine que la tensión y el dolor fluyen fuera de los músculos y se van con la respiración. Sienta cómo los músculos se relajan y se aflojan. Concéntrese en las sutiles diferencias entre las sensaciones de tensión y relajación.

**Paso 4:** Permanezca en modo de relajación durante 15 segundos y luego repita el ciclo de tensión-relajación.

**Quinto Paso:** Después de completar una sesión, relájese con los ojos cerrados durante varios segundos. Cuente de 5 a 1 con una respiración lenta y profunda. Diga en voz alta: "Ojos abiertos. Sumamente tranquilo. Plenamente alerta". Póngase de pie lentamente para evitar la hipotensión ortostática.

### PMR Completo

Cuando se sienta cómodo con el proceso, siga la lista de grupos musculares de la tabla y complete la secuencia en su totalidad. Si se duerme en mitad de la sesión, es normal. Aplauda el esfuerzo.

*Practica dos veces al día durante una semana. Dedica tiempo extra, si es necesario, hasta que pueda lograr una profunda sensación de relajación física; entonces puedes pasar al programa condensado de PMR.*

**Trabjará con la mayoría de de los principales grupos musculares una progresión sistemática los pies hacia arriba. Comience con su lado dominante.**

Pie derecho  
Pierna y pie derecho  
Toda la pierna derecha  
Pie izquierdo  
Pierna y pie izquierdos  
Pierna izquierda entera  
Mano derecha  
Antebrazo y mano derechos  
Brazo derecho entero  
Mano izquierda  
Antebrazo y mano izquierdos  
Brazo izquierdo entero  
Abdomen  
Pecho  
Cuello y hombros  
Cara: mandíbula, ojos, frente



## RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (PMR) Para LA RESILIENCIA

### PMR Condensado

Este formato se dirige a grupos musculares resumidos en lugar de a grupos musculares individuales, e inicia la relajación controlada por señales. En lugar de trabajar con una sola parte específica del cuerpo a la vez, se centra en el grupo completo. En el Grupo 1, por ejemplo, concéntrese en las piernas y los pies a la vez.

### PMR Condensado Grupos Musculares

Miembros inferiores  
Abdomen y Tórax  
Brazos, hombros y  
Cuello  
Cara

### Relajación controlada por señales

Utilizando el procedimiento de tensión-relajación se resumen grupos de músculos. Concéntrese en la respiración durante la tensión y la relajación.

1. Inhale lentamente mientras aplica y mantiene la tensión.
2. Cuando suelte la tensión y exhale, diga una palabra o frase clave (Ej: "Relájate, Déjalo ir, Mantén la calma, Todo pasa, Confía en Dios"). Esto asocia la palabra clave con el estado de relajación. Con el tiempo, la palabra clave produce un estado de relajación independiente.



*Practica la PMR Condensada en las mismas condiciones que la completa. Practicar dos veces al día durante una semana suele estimular la mente en la capacidad de practicar en otras condiciones o con distracciones.*

**La ciencia:** La PMR reduce el cortisol y la adrenalina,<sup>1</sup> restableciendo la circulación muscular disminuyendo el ritmo cardíaco, la respiración y el consumo de oxígeno, y relajando la actividad de los músculos esqueléticos, lo que facilita la reducción de la tensión en los músculos involuntarios. Las ondas cerebrales alfa y los opioides endógenos (encefalinas) aumentan tras la práctica<sup>2</sup> en correlación con los informes de disminución de la frecuencia de migrañas, dolores de cuello y espalda.<sup>6</sup> Beneficio inmunológico: Los datos sugieren que la PMR tiene un efecto de mejora inmunológica<sup>7</sup> induciendo Encefalina, concentración y secreción de sIgA y péptidos antibacterianos en el microbioma intestinal, reduciendo los estados de ánimo negativos. La sensación de bienestar resultante se denomina "bienestar recordado" (Benson, 1996). Tiene efectos similares a la sensación de apego materno. Entendimiento y modificación del comportamiento o intervenciones físicas como la PMR, reactivan los mecanismos de control emocional.

### Referencias

1. Chellew, K., Evans, P., Fornes-Vives, J., Pérez, G., & Garcia-Banda, G. (2015). Efecto de la relajación muscular progresiva en la secreción diaria de cortisol. *Estrés (Ámsterdam, Países Bajos)*, 18(5), 538-544. <https://doi.org/10.3109/10253890.2015.1053454>
2. Chiaramonte, D., Adamo, C., Morrison, B., Enfoques integradores para el tratamiento del dolor, *Tratamiento práctico del dolor (quinta edición)*, Mosby, 2014, 658-668.e3, ISBN 9780323083409, <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-08340-9.00049-9>.
3. Las funciones de los péptidos antimicrobianos en la regulación de la microbiota gastrointestinal y la inmunidad innata, péptidos antimicrobianos en *Enfermedades gastrointestinales*, Academic Press, 2018, 35-60, ISBN 9780128143193, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814319-3.00003-9>
4. Mackereth, P., Tomlinson, L., Relajación muscular progresiva: una herramienta extraordinaria para terapeutas y pacientes, *Hipnoterapia Integrativa*, Churchill Livingstone, 2010, 82-96, <https://doi.org/10.1016/B978-0-7020-3082-6.00008-3>
5. Manzoni, G.M., Pagnini, F., Castelnuovo, G. et al. Entrenamiento en relajación para la ansiedad: una revisión sistemática de diez años con metaanálisis. *BMC Psychiatry* 8, 41 (2008). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-8-41>
6. Meyer, B., Keller, A., Wöhlbier, H. G., Overath, C. H., Müller, B., & Kropp, P. (2016). La relajación muscular progresiva reduce la frecuencia de migraña y normaliza las amplitudes de la variación negativa contingente (VNC). *The journal of headache and pain*, 17, 37. <https://doi.org/10.1186/s10194-016-0630-0>
7. Pawlow, LA y Jones, GE (2005). El impacto de la relajación muscular progresiva abreviada sobre el cortisol salival y la inmunoglobulina A salival (IgA). *Psicofisiología aplicada y biorretroalimentación*, 30 (4), 375-387. <https://doi.org/10.1007/s10484-005-8423-2>
8. Wild, K., Scholz, M., Ropohl, A., Bräuer, L., Paulsen, F., & Burger, P. H. (2014). Estrategias contra el burnout y la ansiedad en la educación médica. Implementación y evaluación de un nuevo curso sobre técnicas de relajación (Relacs) para estudiantes de medicina. *PloS One*, 9(12), e114967. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114967>

## RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (PMR) Para LA RESILIENCIA

Disponible como PDF descargable, no dude en compartirlo.

© 2023. Asociación Americana de Enfermeras Holísticas



www.AHNA.org  
(800) 278-2462