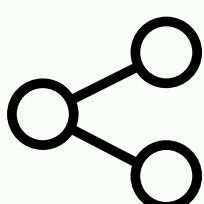
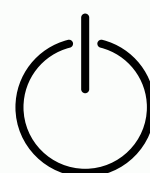


# RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

“Bienestar y Organizaciones Responsables. Retos, Experiencias y Herramientas Prácticas: cuidando nuestro sistema musculoesquelético”  
23 Octubre 2020

## 1 COMIENZA A RELAJARTE

Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen.  
Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.



## 2 BRAZOS Y PECHO

Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.

## 3 FRENTE Y CUELLO

Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro.  
Afloja y siente la relajación en la zona.

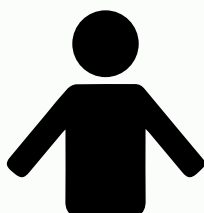


## 4 CARA

Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros.  
Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce.

## 5 ESPALDA

Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente.  
Mantén la postura 7 segundos y relaja.

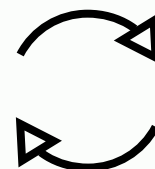


## 6 ABDOMEN Y ESPALDA

Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.

## 7 PIERNAS Y PIES

Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos.  
Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.



## 8 PIERNAS Y PIES

Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo.  
Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.