

TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON



- 1 LUGAR CÓMODO**
Recostarse en un lugar cómodo con espacio para estirarse.
- 2 RESPIRACIÓN PROFUNDA**
Efectuada hacia el diafragma y en períodos de tiempo contados.
- 3 Tensión CORPORAL**
Tensor parte del cuerpo 2 o 3 segundos y relajar.
- 4 COMPARAR Tensión**
Al relajar los músculos, comparar la relajación contra la tensión del resto del cuerpo.
- 5 EJERCITAR Y RESPIRAR**
Respirar a lo largo del ejercicio para maximizar la relajación.

PARTES DEL CUERPO QUE SE TENSIONAN Y RELAJAN



¿CÓMO GUIAR EN LA TÉCNICA DE FOCALIZACIÓN?



1 PREPARACIÓN (20 segundos)

Mantener postura cómoda.
Realizar 2 o 3 respiraciones.

2 ELEGIR OBJETO

Debe ser un objeto simple y neutro.
(Ejemplo: piedra, lápiz, taza).

3 MIRADA NUEVA

Mirar al objeto como si lo estuvieses mirando por primera vez

4 EXPLORAR SENTIDOS (1/2 minutos)

Vista, tacto, olor o sonido (si amerita).

5 ANCLAJE ATENCIONAL

Volver al objeto si hay distracción.

6 DESCRIPCIÓN INTERNA

Describir al objeto en silencio.

7 NOTAR EL CUERPO (7-8 segundos)

Respiración, pulso, emoción.

8 CIERRE (30 segundos)

Soltar el objeto y respirar profundamente.