



1) DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

La relajación muscular progresiva (PMR) es una técnica que consiste en tensar y luego relajar cada grupo de músculos del cuerpo. Este método ayuda a reconocer las sensaciones físicas asociadas con el estrés y la relajación.

Tiempo: 15 minutos

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Identificar y reducir la tensión física asociada al estrés.
- Aumentar la conciencia de las sensaciones físicas y los desencadenantes del estrés.
- Mejorar la capacidad de relajarse rápidamente en situaciones estresantes.
- Promover la relajación física y mental general.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD

PMR mejora directamente la tolerancia al estrés al enseñar a los participantes cómo relajar conscientemente su cuerpo y mente, lo cual es esencial para manejar el estrés de manera efectiva y mantener la salud mental, como se describe en las pautas de capacitación para el manejo del estrés.

4) MATERIALES / RECURSOS

- Ropa cómoda y colchonetas para tumbarse.
- Grabaciones de audio o guiones PMR guiados.
- Espacio tranquilo y cómodo, lo suficientemente grande como para que los participantes se estiren.

5) CÓMO APLICAR LA HERRAMIENTA

- Paso 1: Acuéstese o siéntese en una posición cómoda y cierre los ojos.
- Paso 2: Tense gradualmente cada grupo de músculos durante unos cinco segundos y luego relájelo durante 30 segundos, comenzando desde los dedos de los pies y subiendo hasta la frente.
- Paso 3: Concéntrese en el cambio de sensaciones mientras relaja cada grupo de músculos.
- Paso 4: Dedique más tiempo a las áreas que mantienen más tensión.
- Paso 5: Concluye la sesión con varias respiraciones profundas, notando el estado de relajación a través del cuerpo.



6) QUÉ APRENDER

Los participantes aprenderán a detectar la tensión relacionada con el estrés en su cuerpo y cómo aliviarla sistemáticamente mediante técnicas de relajación, mejorando su capacidad para gestionar el estrés y mejorando su tolerancia general al estrés.

