

Relajación muscular progresiva — guion de Jacobson

El guion de 16 grupos musculares que se usa en terapia (según el protocolo de entrenamiento de Bernstein y Borkovec, 1973), la versión abreviada de 7 y la rápida de 4, con el calendario de aprendizaje y un registro de práctica. Sirve para leerlo antes de empezar, para grabarlo con tu propia voz o para que alguien te lo lea.

ANTES DE EMPEZAR

Es un ejercicio de entrenamiento, no un tratamiento. Si tienes una lesión muscular o articular, tensa poco o salta ese grupo; si algo duele, no lo hagas. Si la ansiedad no cede en semanas o interfiere con tu vida, consulta. En Chile: Salud Responde 600 360 7777.

POSTURA	TENSAR	SOLTAR	FRECUENCIA
Sentado, espalda apoyada, pies en el suelo	5 a 7 segundos, sin dolor	De golpe, y 20 segundos notando	1 o 2 veces al día, mismas horas

La regla que lo sostiene todo. Cada grupo se tensa a propósito, moderadamente, se mantiene y se suelta **de golpe** (no poco a poco). Después se dedican 20 segundos a notar la diferencia entre cómo estaba y cómo está: ese contraste es lo que enseña a reconocer la tensión y a soltarla. En las primeras semanas cada grupo se hace dos veces. La respiración sigue normal, lenta, sin retenerla (salvo en el grupo del pecho). Al terminar, levántate despacio.

1 Guion completo: 16 grupos

TENSAR 5-7 S · SOLTAR 20 S · DOS CICLOS POR GRUPO

#	GRUPO	CÓMO TENSAR	QUÉ NOTAR AL SOLTAR	✓
1	Mano y antebrazo (lado dominante)	Cierra el puño con fuerza, sin clavarte las uñas.	Los nudillos y el antebrazo se aflojan y pesan.	☐ ☐
2	Bíceps (lado dominante)	Dobla el codo y empújalo hacia abajo contra el brazo de la silla.	La parte alta del brazo se suelta.	☐ ☐
3	Mano y antebrazo (otro lado)	Cierra el otro puño con fuerza.	Compara con el brazo que ya soltaste.	☐ ☐
4	Bíceps (otro lado)	Dobla el codo y tensa el brazo.	Los dos brazos pesan igual.	☐ ☐
5	Frente	Sube las cejas todo lo que puedas, arrugando la frente.	La frente queda lisa y tibia.	☐ ☐
6	Ojos y nariz	Aprieta los párpados y arruga la nariz.	Los párpados descansan sin apretar.	☐ ☐
7	Mandíbula y boca	Aprieta los dientes y tira de las comisuras hacia atrás.	Los dientes se separan; la lengua descansa.	☐ ☐
8	Cuello	Barbilla hacia el pecho mientras resistes, como si algo te la sujetara.	La nuca y la garganta se aflojan.	☐ ☐
9	Hombros y espalda alta	Encoge los hombros hacia las orejas y junta los omóplatos.	Los hombros caen; el espacio entre los omóplatos se abre.	☐ ☐

#	GRUPO	CÓMO TENSAR	QUÉ NOTAR AL SOLTAR	✓
10	Pecho	Toma aire hondo y mantén el pecho lleno y tenso.	El aire sale despacio y el pecho se afloja.	☐ ☐
11	Abdomen	Endurece el vientre como si fueras a recibir un empujón.	El vientre se mueve solo con la respiración.	☐ ☐
12	Muslo (lado dominante)	Empuja el pie contra el suelo y tensa el muslo.	La pierna se apoya con todo su peso.	☐ ☐
13	Pantorrilla (lado dominante)	Lleva la punta del pie hacia arriba, hacia tu cara. Si tiende a acalambrarse, tensa poco.	La pantorrilla se suelta.	☐ ☐
14	Pie (lado dominante)	Curva los dedos hacia abajo y gira un poco el pie hacia dentro.	La planta y el empeine se aflojan.	☐ ☐
15	Muslo (otro lado)	Empuja el otro pie contra el suelo y tensa el muslo.	Compara con la pierna que ya soltaste.	☐ ☐
16	Pantorrilla y pie (otro lado)	Punta del pie hacia arriba; luego dedos curvados hacia abajo.	Las dos piernas pesan igual.	☐ ☐

Apertura (medio minuto): ojos cerrados si te resulta cómodo, dos o tres respiraciones lentas, y en cada exhalación deja que el cuerpo se hunda un poco en la silla. **Cierre (medio minuto):** recorre el cuerpo de los pies a la cabeza; si queda un punto tenso, suéltalo sin tensarlo antes. Mueve manos y pies, abre los ojos y levántate despacio. Con dos ciclos por grupo la sesión completa dura unos 15 minutos.

2 Versión abreviada: 7 grupos

CUANDO LA DE 16 YA SALE SOLA · UNOS 5 MINUTOS

#	GRUPO	CÓMO TENSAR (TODO A LA VEZ)
1	Brazo dominante entero	Cierra el puño, dobla el codo y tensa el brazo completo.
2	El otro brazo entero	Lo mismo con el otro brazo.
3	Toda la cara	Sube las cejas, aprieta los ojos, arruga la nariz y aprieta los dientes.
4	Cuello	Barbilla hacia el pecho mientras resistes.
5	Pecho, hombros, espalda y abdomen	Aire hondo, hombros arriba y atrás, vientre duro.
6	Pierna dominante entera	Empuja el pie contra el suelo y curva los dedos.
7	La otra pierna entera	Lo mismo con la otra pierna.

#	GRUPO	CÓMO TENSAR
1	Los dos brazos	Puños cerrados, codos doblados, los dos brazos tensos.
2	Cara y cuello	Arruga la cara entera y lleva la barbilla al pecho resistiendo.
3	Tronco	Aire hondo, hombros arriba y atrás, vientre duro.
4	Las dos piernas	Pies contra el suelo, dedos curvados.

1-2 SEMANAS Guion de 16 grupos, dos ciclos, una o dos veces al día. El objetivo es aparecer, no «sentirse bien».	3 SEMANA Versión de 7 grupos. Misma regla: tensar, soltar de golpe, notar.	4 SEMANA Versión de 4 y, después, soltar sin tensar antes : recorrer el cuerpo y aflojar lo que esté apretado.	5-7 SEMANAS Relajación por clave: al soltar, di «relaja» para ti. Luego úsala de pie, con los ojos abiertos, en situaciones de tensión baja.
--	--	---	--

DÍA	HORA	VERSIÓN	TENSIÓN ANTES (0-10)	TENSIÓN DESPUÉS (0-10)	GRUPOS QUE COSTARON
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

AYUDA - Misma hora cada día y un lugar sin interrupciones. - Grabar el guion con tu voz y escucharlo con los ojos cerrados. - Si te duermes a mitad en la cama, bien para el sueño; para aprender, practica sentado. - Si un grupo no se nota, tensa un poco más; si duele, un poco menos.	CUIDADO - Tensar hasta el dolor o hasta el calambre. - Retener la respiración fuera del grupo del pecho. - Usarla para «escapar» de una situación temida: entrena en calma y úsala para quedarte. - Si al relajarte la ansiedad sube en vez de bajar, es una reacción descrita y suele ceder con la práctica; si persiste, coméntalo en consulta.
---	--

Fuentes. Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation* (2.ª ed.). University of Chicago Press. · Bernstein, D. A., y Borkovec, T. D. (1973). *Progressive relaxation training: A manual for the helping professions*. Research Press. · Tolin, D. F. (2024). *Doing CBT* (2.ª ed., cap. 17). Guilford Press. La evidencia de eficacia, con sus citas, está en el artículo que acompaña a este guion. · Guion elaborado por Ps. Nicolás Alcayaga, psicólogo clínico, a partir de los manuales citados. Uso personal y clínico libre; no sustituye una evaluación profesional. · [terapiaonlinechile.cl](#)