Condición física y salud

Relajación progresiva de Jacobson simplificada

Vuelta a la calma para 1.º de Bachillerato. Iniciar una técnica de relajación muscular progresiva sencilla.

Para qué sirve

El alumnado aprende a notar la diferencia entre tensión y relajación en cada grupo muscular. Es una técnica sencilla que pueden repetir solos en casa o antes de un examen. En 1.º de Bachillerato encaja bien porque el estrés académico ya pesa y necesitan recursos propios para bajar revoluciones.

Cómo se juega, paso a paso

1. Monta las colchonetas con espacio entre ellas y pon la música suave a poco volumen. Pide silencio antes de empezar.
2. Explica la idea en dos frases: se tensa un músculo unos segundos y luego se suelta del todo. Lo importante es notar el contraste.
3. Pide que se tumben boca arriba, con brazos junto al cuerpo y ojos cerrados si quieren. Haz tres respiraciones lentas para arrancar.
4. Guía con voz baja y pausada, grupo por grupo: manos y antebrazos, brazos, hombros, cara, abdomen, piernas y pies.
5. En cada grupo indica «tensa», cuenta unos segundos y di «suelta». Deja una pausa para que noten la relajación antes de pasar al siguiente.
6. Al terminar, haz un repaso mental del cuerpo entero y deja un minuto de silencio con la música.
7. Incorpóralos despacio: movimientos pequeños, estiramiento y sentarse antes de ponerse de pie.

Reglas

Cada grupo muscular se tensa unos segundos antes de relajarlo.

Organización y material

Cada alumno ocupa una colchoneta, tumbado y con distancia suficiente de los compañeros para no rozarse. Tú te colocas en un lugar central, visible y con la música cerca.

Curso
1.º de Bachillerato

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Individual, tumbados. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Colchonetas, música suave

Variantes

Más fácil
Reduce a tres o cuatro grupos grandes: brazos, cara, tronco y piernas. Pon la tensión muy suave y las pausas más largas.

Más difícil
Pide que sean ellos quienes lleven el orden mentalmente y tensen solo un lado del cuerpo cada vez, comparando derecha e izquierda.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, sepáralos en dos filas de colchonetas para que todos te oigan y puedas verlos. Con grupo pequeño, acerca la música y baja el volumen de tu voz.

En poco espacio
En el aula o un gimnasio pequeño, usa colchonetas en filas pegadas con los pies hacia el centro. Si no caben, hazlo sentados en la silla con la espalda apoyada.

La variante de la ficha
Aumentar el número de grupos musculares trabajados.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja elegir los grupos musculares que le resulten posibles y tensar con menos intensidad. Si no puede tumbarse, que lo haga sentado o apoyado.

Discapacidad visual
Da indicaciones verbales claras con el nombre exacto de cada zona. Antes de empezar, oriéntalo sobre la colchoneta y su posición en el espacio.

Atención e impulsividad
Marca el ritmo con palabras fijas, «tensa» y «suelta», y cuenta en voz baja. Colócalo cerca de ti y dale una consigna sencilla para cada grupo.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Pide tensar sin forzar y sin dolor. Si notan un calambre, que suelten enseguida.
- Deja distancia entre colchonetas y retira bolsas o botellas del suelo.
- Al incorporarse, que lo hagan despacio para evitar mareos, sobre todo tras la respiración lenta.

Errores frecuentes al aplicarla

- Hablar demasiado rápido y no dejar pausa tras «suelta». Cuenta mentalmente hasta cinco antes de seguir.
- Dar la música a un volumen que tapa tu voz. Pruébala antes y mantenla baja.
- Dejar que se rían o charlen al principio. Pide silencio desde el inicio y baja tú el tono.

Preguntas para la reflexión final

¿En qué parte del cuerpo notaste más la diferencia entre tensión y relajación?

¿Qué zona te costó más soltar y por qué crees que fue?

¿En qué momento del día o de la semana podrías usar esta técnica tú solo?

Autor: Equipo de profesores de Educación Física de Espaldera. Revisada el 26 de octubre de 2026.