

Técnicas de relajación

Existen diferentes técnicas de relajación que usted puede practicar cuando se sienta estresado.



TÉCNICA DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

Respire profundamente por la nariz, retenga el aire por unos segundos y después déjelo salir por la boca. Repita esta acción varias veces. Sentirá que empieza a relajarse.

Cuando esté practicando esta técnica, no lo haga demasiado rápido, ya que podría marearse.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Cuando contraemos (apretamos) los músculos, y después los relajamos (soltamos), nuestro cuerpo libera parte de la tensión. Una de las técnicas de relajación está basada en la manera de actuar de nuestro cuerpo. Para realizar esta técnica, usted irá tensando y relajando los músculos de sus piernas varias veces. Repita lo mismo con los músculos de su espalda, brazos, abdomen, etc. Poco a poco, empezará a sentirse relajado.

Repita estas técnicas hasta obtener el resultado deseado.



brazos



piernas