

RELAJACIÓN



Técnica para controlar la ansiedad n° 3

¿Has notado cómo reacciona tu cuerpo cuando sientes ansiedad? ¿Te sientes con dificultad para respirar y con miedo?

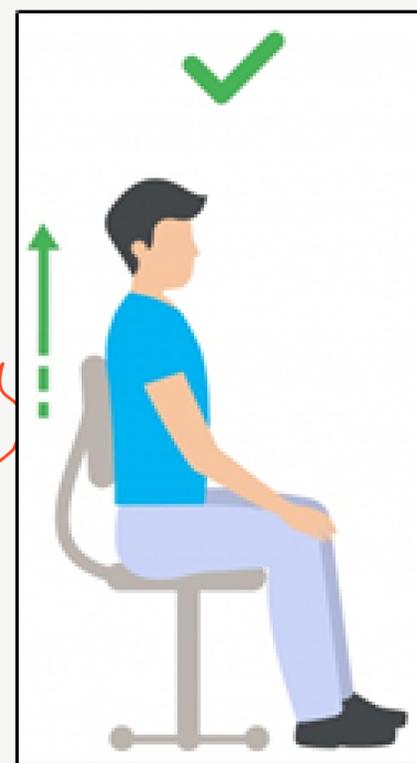
Una forma de evitar esas desagradables sensaciones es usando la RELAJACIÓN. Esto consiste en tensar los músculos y relajarlos, todo de forma voluntaria.



¿Practicamos?

Siéntate como en la imagen.

Cierra los puños por 7 segundos y suelta. Frunce tu rostro por 7 segundos y relaja despacio. Inspira y arquea tu espalda, manténla por 7 segundos y relaja. Inhala nuevamente e infla tu abdomen por 7 segundos y suelta. Para terminar, estira las piernas como bailarina, tensándola por 7 segundos y suelta.



¿Notaste como tus músculos se relajan?
¡Vuelve a intentarlo!