

Técnicas de relajación

La relajación es un estado de bienestar que nos ayuda a controlar e incluso eliminar el estrés, las tensiones musculares y emocionales

Debés aprender a identificar las señales de que necesitas una relajación.
Ejemplo: insomnio, poca concentración, etc.

Aspectos a tomar en cuenta antes de iniciar la relajación: ambiente, postura, respiración, pensamiento

Técnicas de relajación:

Concientización de la respiración, respiración profunda, eliminación de tensiones con golpes suaves, el molino, flexión, fantasías guiadas

Medios naturales para relajarse: Caminar descalzos, contacto con las personas y animales, ejercicios físicos

UCR

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA



Orientación
Hasta tu casa