

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

PROGRAMA CUIDATE+

Programa subvencionado por:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**

# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PASIVA

Las técnicas de relajación pasiva nos ayudan a hacer frene al estrés y a la ansiedad. Estas técnicas consiguen expandir el cuerpo, distienden cada uno de los nervios y mantienen un estado de calma hasta que se alcanza un relajamiento total.



# TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PASIVA

## VENTAJAS

La relajación puede contrarrestar casi todos los efectos negativos del estrés.

Cuando estamos relajadas respiramos más despacio, los músculos se destensan y los procesos digestivos mejoran, al tiempo que el sistema inmunológico se activa y nos hace menos propensas a las enfermedades

# EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

*La mejor forma para relajarse es realizar ejercicios de respiración.*

*Encuentra tu rincón favorito y el momento del día ideal para ti y sólo para ti.*

*Síguenos a través de las siguientes imágenes en la realización de un ejercicio sencillo de respiración*



# EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

## Postura cómoda

*Estás tranquilamente  
sentada, todo tu  
cuerpo se adapta  
perfectamente al  
sillón, de modo que no  
hay necesidad de  
tensor ningún músculo*



A woman with long brown hair is lying on her back in a field of tall, golden grass. She is wearing a black long-sleeved top with light blue accents and black leggings with silver studs. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. The background is a soft-focus landscape with trees and a warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The image is partially overlaid by a dark grey diagonal shape on the right side, which contains white text.

# EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

## Cierra los ojos

*Haz un repaso mental de todo tu cuerpo y vete relajando cada uno de tus músculos*

*Nota cómo estos músculos se van volviendo cada vez más relajados, cómo desaparece cualquier tensión*

# EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Inspira profundamente y suelta el aire por la boca.

- *Inhala lentamente hasta que sientas que el estómago se eleva.*
- *Aguanta la respiración un momento.*
- *Exhala lentamente, sintiendo descender el estómago.*

*Repite las respiraciones, tomando consciencia de tu respiración*

*Si tu mente se distrae, vuelve a concentrarte en tu respiración*





# EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

*Observa tu cuerpo, como se va relajando.*

*Observa cómo te sientes.*

*Permanece en este estado de relajación el tiempo que necesites.*

*Empieza a moverte poco a poco, tómate tu tiempo para volver a la realidad*



## **Practica con frecuencia.**

La manera de aprender a relajarte es practicando, tu capacidad para relajarte mejorará con la práctica.

**Sé paciente contigo misma.**

Intenta realizar estas técnicas de relajación cada día, haciendo que formen parte de tu rutina.

Los mejores momentos para realizar estas técnicas son justo después de despertarte o antes de irte a dormir.

Recuerda que **es conveniente realizarlas en lugares tranquilos, a solas y con ropa cómoda.**