



# CRITERIOS PARA REALIZAR RELAJACIÓN MÚSCULAR

Antes de emplear las 3 fases de la relajación muscular debemos cumplir con las siguientes condiciones: estar en una habitación tranquila donde puedas realizar la técnica y tenderte en este espacio.

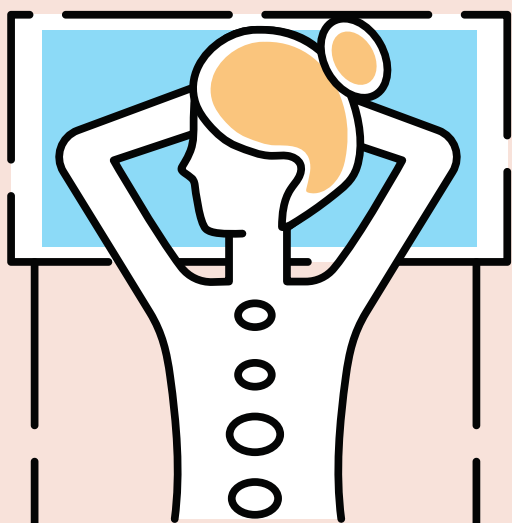
## Fases y pasos a seguir

### TENSIÓN - RELAJACIÓN

# 01

En esta etapa se debe tensar por varios segundos (5 a 7 segundos) y luego relajar las siguientes partes del cuerpo:

1. Frente
2. Ojos
3. Nariz
4. Boca
5. Lengua
6. Mandíbula
7. Labios
8. Cuello/ nuca
9. Hombros
10. Brazos
11. Piernas
12. abdomen
13. Espalda
14. Pies



# 02

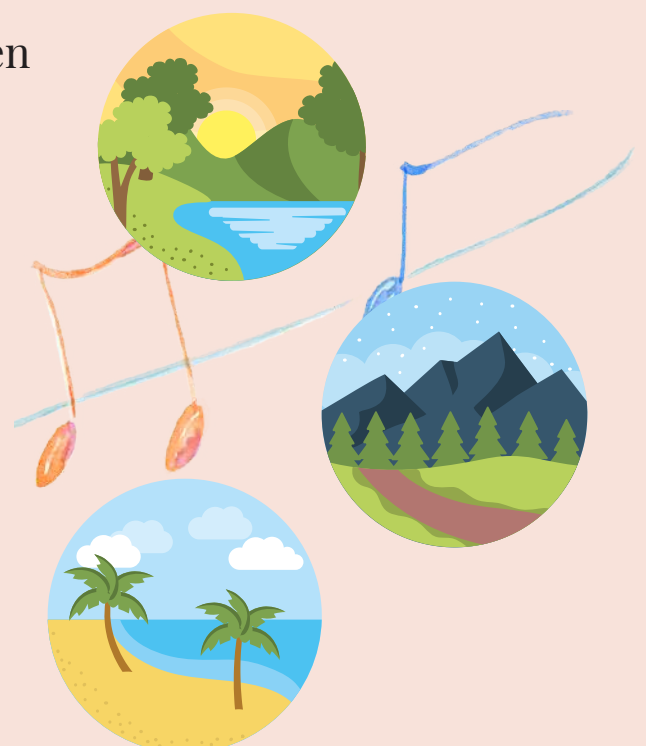
### REVISIÓN

En esta etapa se repasa cada uno de los grupos musculares que se han tensionado y relajado para comprobar si esta relajada. Se relaja aún más cada músculo tensionado

### RELAJACIÓN MENTAL

# 03

- Se termina la técnica pensando en un escenario agradable o lo más positivo para nosotros.
- Se puede utilizar música para facilitar esta fase.
- En caso de dificultad en la imaginación también se puede optar por dejar la mente en blanco



Álvarez, J., Carrión, J., Casanova, P., Rubio, R., Miras, F., Salvador, M., & Sicilia, M. (2008). Programa autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes. Almería: Universidad de Almería.

Castro Vesga, A. G., & Figueroa García, Y. V. Diseño de una guía para la regulación fisiológica de la ansiedad en tiempos de pandemia (Covid-19), dirigido a estudiantes universitarios del programa de psicología UNAB ext. Unisangil.

Payne, R. A. (2005). Técnicas de relajación. Editorial Paidotribo.