

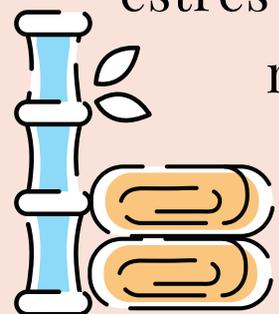


Relajación muscular progresiva



¿Qué es?

Técnica de relajación cuyo objetivo es reducir la tensión o el estrés que tengan los músculos



UNIVERSIDAD
SANTO TOMÁS
SEDE PRINCIPAL

Consta de 3 fases

1. TENSIÓN - RELAJACIÓN
2. REVISIÓN
3. RELAJACIÓN MENTAL



Nos ayuda a

- Reducir o eliminar las tensiones cotidianas
- Controlar la ansiedad
- Aumentar el bienestar en general
- Fomenta nuestro autoconocimiento
- Facilita la conciliación del sueño