

El objetivo es regular la respiración, reducir la tensión muscular y en último término, proporcionar una sensación de calma. Además de los ejercicios de relajación, utiliza estímulos verbales tales como “calma”, “tranquilo/a”, etc., o imágenes (un paseo por la playa / el monte, campo, etc.) que estén asociados a una situación relajante y que induzcan más fácilmente a este estado.

## **Tareas para casa:**

Llevar a cabo los ejercicios de relajación 2 veces al día (antes de acostarse y en otro momento elegido por ella; utilizar el registro de relajación)

### **Tensión (10)**

### **Distensión/Soltar (20)**

Presionar Puños

Doblar brazos (Bíceps)

Estirar brazos

Subir cejas

Fruncir entrecejo

Presionar párpados

Presionar labios

Presionar lengua contra el paladar

Sonrisa forzada

Girar cabeza presionándola a la derecha- izquierda- centro

Barbilla hacia el pecho

Subir hombros

Juntarlos delante del pecho

Juntarlos por la espalda

Llenar el tórax/abdomen de aire (inspirar y soltar suavemente el aire)

Abdomen duro

Sacar abdomen fuera

Punta de los pies hacia la cara (sin levantar piernas ni rodillas)

Punta de los pies hacia fuera (puntillas)