

Relajación Muscular Progresiva

1. Respire profundo lentamente y tense firmemente el cuerpo entero, o cualquier grupo muscular que quiera relajar (p. ej., los hombros, la cara, o el abdomen)
2. Sostenga la tensión durante 5 segundos
3. Exhale y libere la tensión
4. Repita los pasos 1 a 3 varias veces con cada grupo muscular

Variación de esta habilidad (para todas las edades):

1. “Exprimiendo naranjas” – Imagínese que esta exprimiendo naranjas para hacer jugo. Apriete las manos para sacar todo el jugo de las naranjas y luego suelte las manos. Repita.
2. “Encogerse de hombros” – Encojase de hombros como si estuviera tratando de tocarse las orejas con los hombros. Sostenga durante 5 segundos. Suéltelo. Repita.
3. “Cara graciosa” – Apriete los músculos de la cara para hacer una cara graciosa. Sostenga durante 5 segundos. Suéltelo. Repita.

Cuando usar esta habilidad: Puede usar la relajación muscular progresiva cuando siente tensión en el cuerpo.

Como le ayuda esta habilidad: Nuestros músculos son como bandas elásticas. Al crear un poco mas de tensión en nuestros músculos, mantener y luego soltar esa tensión, nuestros músculos pueden volver a un estado relajado. Al igual que cuando deja de estirar una banda elástica, vuelve a su forma normal.

¡Si quiere aprender mas habilidades de afrontamiento, hable con su doctor sobre una consulta con el equipo de psicología!