



“Ejercicios de relajación progresiva, para practicar en el hogar en tiempos de confinamiento”



Colegio Ángel de Peredo E-703

Psicóloga: Nayadet Frías G



- ▶ La situación de confinamiento en casa, puede generar bastante malestar psicológico de diferente índole, ya que en muy poco tiempo ha cambiado significativamente nuestra rutina, hábitos y la vida en general.
- ▶ Existe mucho temor al covid-19, lo cual es normal, ya que es algo desconocido e incierto para nosotros. Y por ende, puede generar mucha ansiedad y estrés, sobre todo porque no sabemos qué ocurrirá en el futuro.
- ▶ La buena noticia es que existen factores de protección que nos pueden ayudar a sobrellevar esto.
- ▶ Si pensamos en que no podemos salir de nuestras casas, podemos considerar los siguientes hábitos de autocuidado para mejorar nuestra salud mental: tener una alimentación saludable, dormir 8 horas o más, realizar ejercicios físicos, ejercicios de relajación, meditar, pintar, escuchar música, conversar por teléfono con nuestras amistades y familia, etc.
- ▶ Las cosas mencionadas anteriormente podemos realizarlas tanto los adultos como los niños (as). Una muy buena alternativa sería practicar esto en familia.



Relajación progresiva

- ▶ Durante estos ejercicios iremos comprimiendo cada parte de nuestro cuerpo por separado y luego soltaremos sintiendo nuestro cuerpo muy liviano. Comenzaremos por las extremidades inferiores, es decir, desde los pies, hasta llegar por ultimo a las extremidades superiores, ósea, la cabeza.

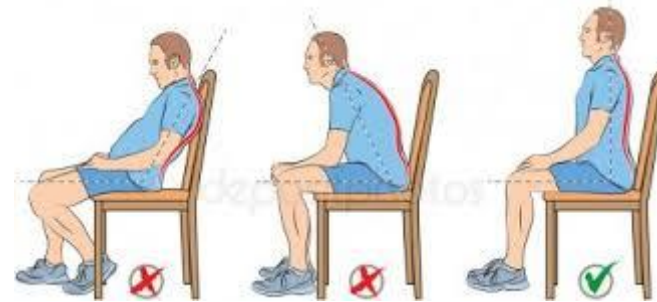
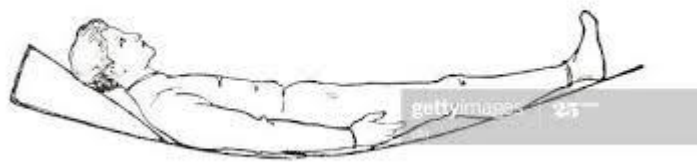


Luego explicaremos
cada paso a seguir

Relajación progresiva

► Paso n° 1:

Toma una posición cómoda, sin cruzar brazos ni piernas. Puede hacerlo acostado o sentado, lo que te resulte mas cómodo. En cuanto al ambiente, debe ser tranquilo, libre de ruido y libre de distracciones.



► Paso n° 2:

Cierra los ojos y piensa en cosas positivas, por ejemplo: que vas caminado por la playa, sientes la arena en tus pies y sientes el aroma del mar y su sonido. En este punto cada uno debe lograr imaginar el ambiente que le resulte mas agradable.



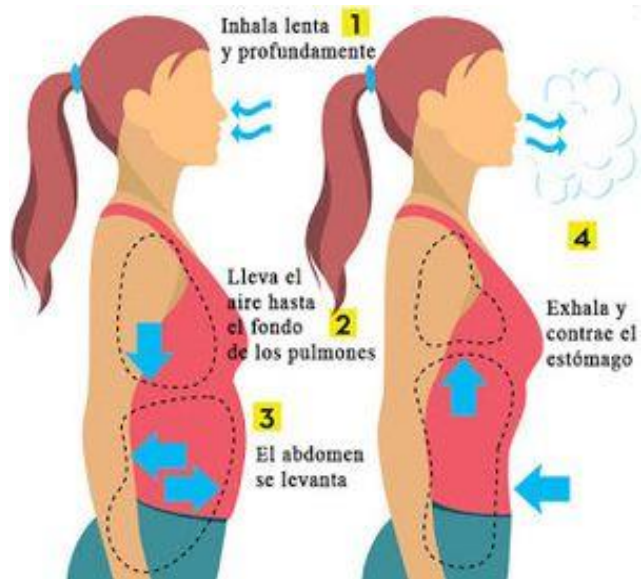
Relajación progresiva

▶ Paso n° 3:

Siente tu respiración, los latidos de tu corazón y cada parte de tu cuerpo. La idea es estar en sincronía con nuestro organismo.

▶ Paso n° 4:

Comenzamos a inhalar por la nariz, llenando de aire nuestros pulmones y abdomen, retenemos por 6 segundos y exhalamos por la boca lentamente. Repetiremos este mismo ejercicio 3 veces seguidas. Al finalizar debemos poner atención nuevamente a los latidos de nuestro corazón y en cómo seguimos respirando.

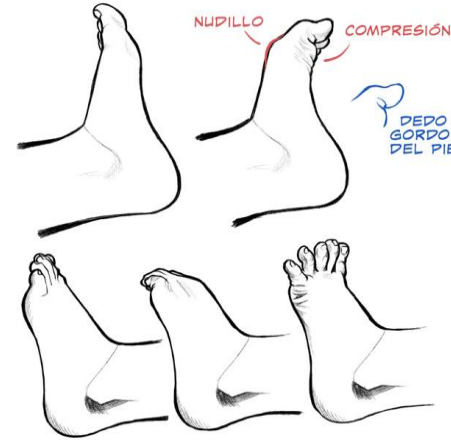


“ Este ejercicio tiene como objetivo normalizar nuestra respiración y oxigenar nuestro organismo”.

Relajación progresiva

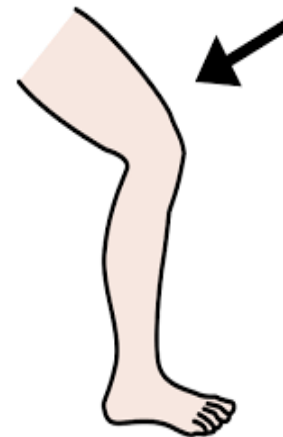
► Paso n° 5:

Contraemos nuestros pies, comprimiéndolos durante 5 segundos y soltamos. Esto lo realizamos dos veces, imaginando que son muy livianos, podemos imaginar que son como una nube o espuma.



► Paso n° 6:

Vamos subiendo y contraemos nuestros muslos, comprimiéndolos durante 5 segundos y soltamos. Esto lo realizamos dos veces, imaginando que también son muy livianos.



Relajación progresiva

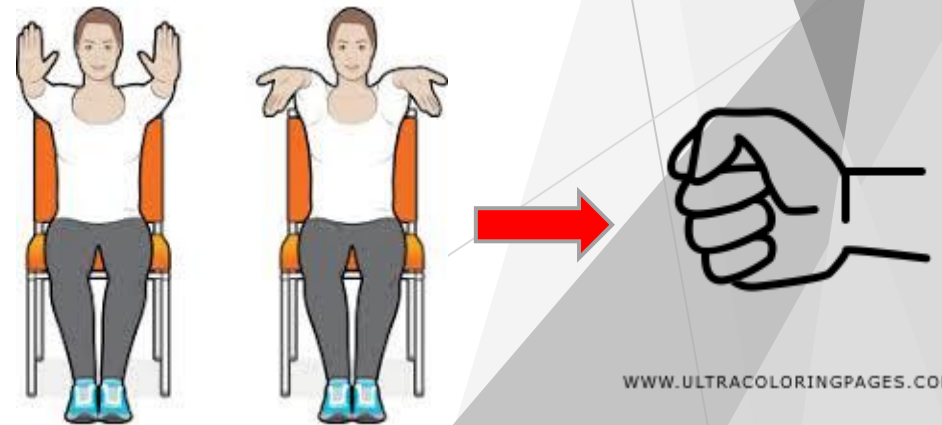
▶ Paso n° 7:

Ahora es el turno de contraer nuestro vientre y estomago, comprimiéndolos durante 5 segundos y soltamos. Esto lo realizamos dos veces, imaginando que quedan muy livianos.



▶ Paso n° 8

Estiramos nuestros brazos hacia adelante y comprimimos nuestras manos en forma de puño durante 5 segundos y soltamos. Esto lo realizamos dos veces, imaginando que nuestros brazos y manos quedan muy livianos, imaginando que no pesan nada.



Relajación progresiva

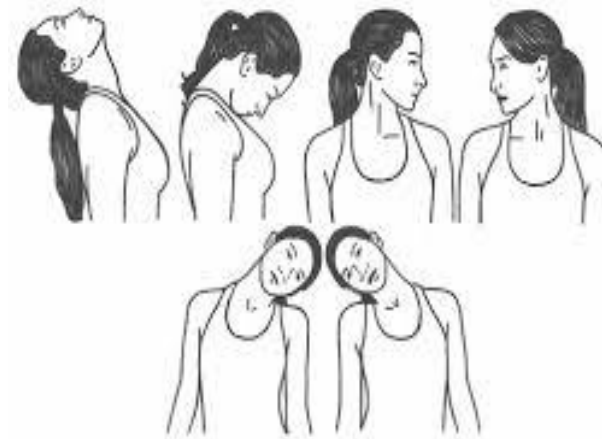
► Paso n° 9:

Ahora nos enfocamos en sentir nuestros hombros y los comprimimos lo que mas podamos, con cuidado y de a poco. Esto lo hacemos durante 5 segundos y soltamos. Esto lo realizamos dos veces.



► Paso n° 10:

En este paso, ejercitaremos nuestro cuello, llevándolo hacia atrás, lo que mas se pueda, y luego hacia adelante, después hacia la derecha y hacia la izquierda. Finalmente moveremos nuestro cuello y cabeza en forma de circulo.



Relajación progresiva

▶ Paso n° 11:

Intentemos sentir nuestras expresiones faciales: frente, ojos, nariz y boca. Nos arrugaremos lo que más podamos, y junto con ello, apretaremos los dientes. Haremos esto durante 6 segundos y soltamos sintiendo nuestro rostro liviano y sin tensión.



▶ Paso n° 12:

Finalmente repetiremos el paso n°4, donde inhalaremos por la nariz, llenando de aire nuestros pulmones y abdomen, retenemos por 6 segundos y exhalamos por la boca lentamente, botando todo el aire. Repetiremos este mismo ejercicio 3 veces seguidas. Nuevamente debemos poner atención a los latidos de nuestro corazón, en cómo seguimos respirando y en cómo se encuentra nuestro cuerpo en general. Ya podemos abrir nuestros ojos.

Relajación progresiva

- ▶ Es fundamental que practiques este ejercicio la mayor cantidad de veces que puedas para obtener mejores resultados.
- ▶ Recuerda que realizar ejercicios de relajación de manera frecuente, es beneficioso para nuestro cuerpo y nuestra mente.
- ▶ También es importante acompañar estos ejercicios de hábitos saludables como por ejemplo: una alimentación sana, consumir bastante agua, dormir 8 horas mínimo (sueño reparador), hacer ejercicio y actividades de recreación, entre otras.



¡MUCHAS GRACIAS POR
SU ATENCIÓN!

