



# Taller de relaxació

Servei de Psicologia de la Fundació

Dimecres 16 d'octubre 2024



Ajuntament de Cornellà  
de Llobregat

Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:



## Técnicas de relajación

¿Por qué practicar técnicas de relajación?

Reduce la tensión  
muscular

Mejora la resolución de problemas



Estado de calma  
y  
Bienestar

Mejora la concentración y la atención

Alivia la sensación de **agotamiento** mental  
y emocional

## Técnicas de relajación

### Postura física



## Técnicas de relajación

Recomendaciones para comenzar a practicar

- En posición sentado o estirado escogiendo un momento del día.
- De pie en una situación tranquila
- Realizando alguna actividad cotidiana
- Situaciones



## Técnicas de relajación

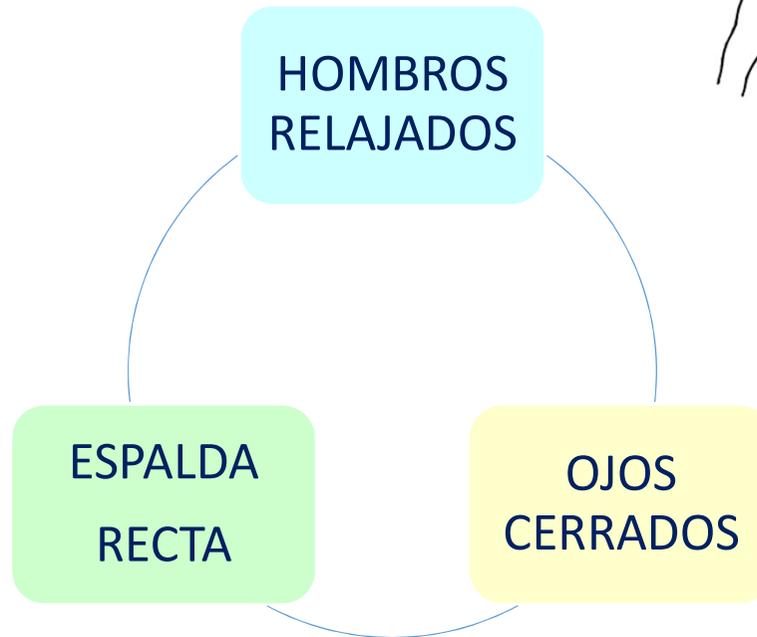
### Práctica evaluación de la respiración

- Colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen.
- Durante un minuto, respirar de forma normal y prestar atención a la respiración



## Técnicas de relajación

Práctica: la respiración



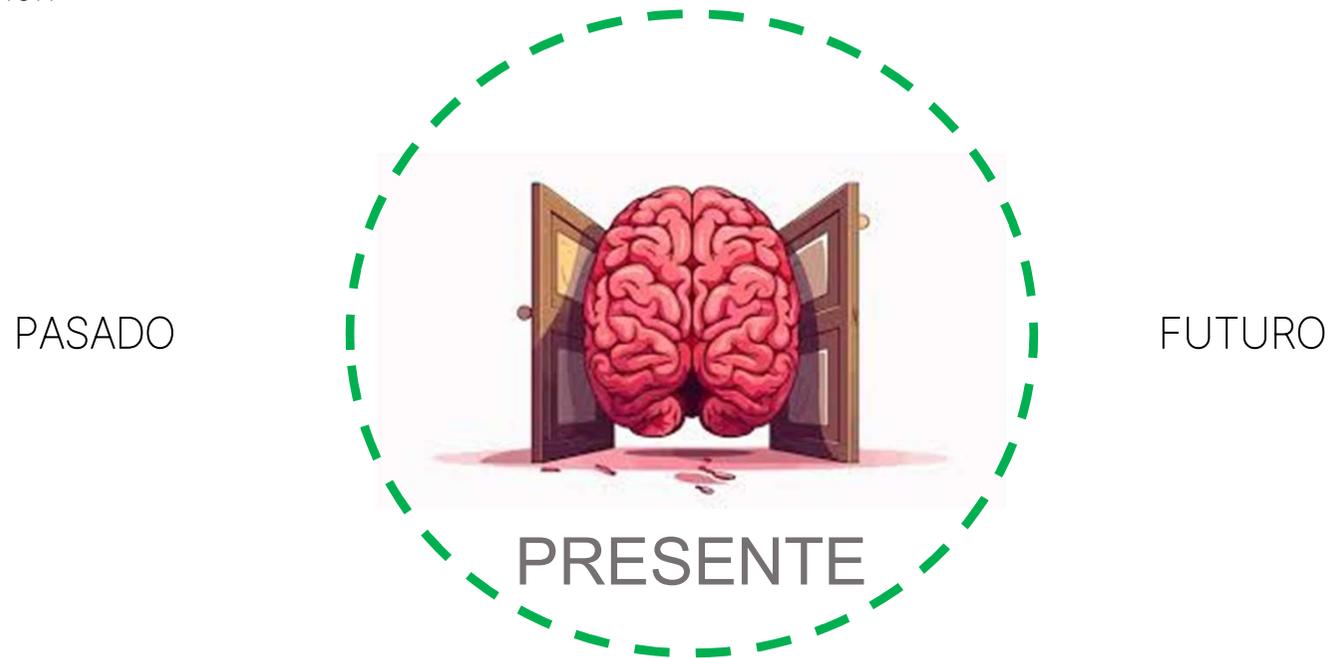
## Técnicas de relajación

### Práctica: la respiración



## Técnicas de relajación

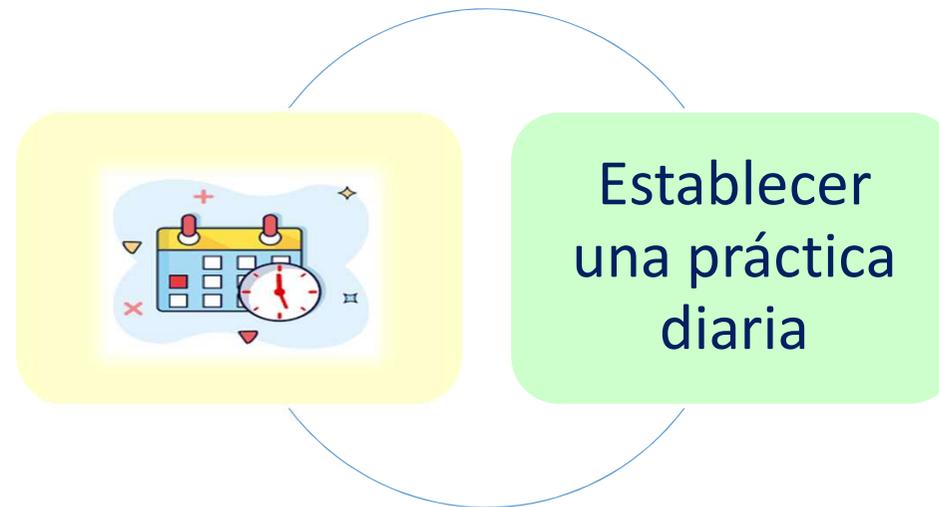
Práctica: la respiración



- Identificar cuando la atención se ha desviado a otra parte
- Redirigir la atención a la respiración

## Técnicas de relajación

Práctica: la respiración



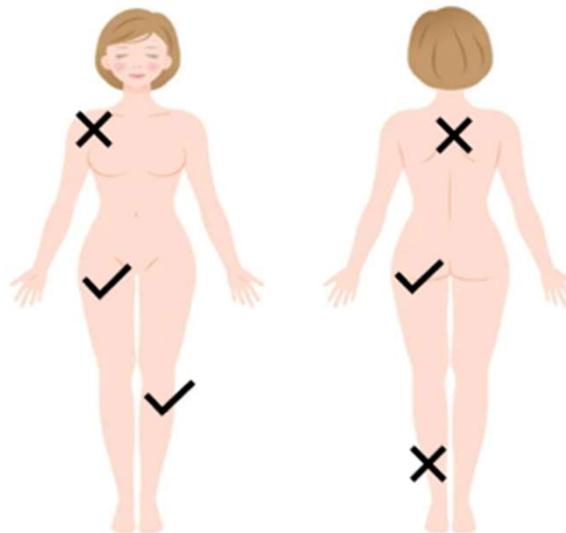
## Relajación progresiva

<b>Programa estándar de entrenamiento en RP de <i>Bernstein y Borkovec</i>. 16 grupos musculares</b>	
<b>1-</b> Mano y antebrazo dominante	<b>9-</b> Hombros, pecho y espalda
<b>2-</b> Bíceps dominante	<b>10-</b> Estómago
<b>3-</b> Mano y antebrazo no dominante	<b>11-</b> Muslo dominante
<b>4-</b> Bíceps no dominante	<b>12-</b> Pantorrilla dominantes*
<b>5-</b> Frente	<b>13-</b> Pie dominante*
<b>6-</b> Ojos y nariz	<b>14-</b> Muslo no dominante
<b>7-</b> Boca	<b>15-</b> Pantorrilla no dominante*
<b>8-</b> Cuello	<b>16-</b> Pie no dominante*

## Relajación progresiva

### Práctica de evaluación

1. Recorrido mental por el cuerpo
2. Marcar las zonas que sienten más tensas o relajadas



## Relajación progresiva

### Práctica

#### Tiempo:

- Tensión → 5-7 segundos
- Pantorrillas y pies → 3 segundos
- Relajación → 45 -60 segundos

#### Instrucciones

- “Ahora” es la señal para la tensión.
- “Relajo” es la señal para relajar





cornellacuida.cat  
hola@cornellacuida.cat



## Taller de relaxació

Apunta't al canal de WhatsApp de la comunitat per les persones cuidadores i rebràs recursos i informació quinzenals 100% online



Servei de Psicologia de la Fundació

Dimecres 16 d'octubre 2024



Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:

