

### **Semana Nº2: Contra tensión...Relajación**

A continuación vas a encontrar los materiales de la segunda semana de entrenamiento para desarrollar habilidades de relajación.

- *"Guía para la relajación en casa"*: En este archivo te propongo una guía, paso a paso, para que aprendas a relajarte. Durante los primeros días vas a notar que tus pensamientos se escapan constantemente. No te inquietes, es un fenómeno muy frecuente que irá descendiendo a medida que aumente tu destreza para relajarte. Cuando tomes consciencia vuelve a dirigir tu atención hacia las sensaciones de relax físico y emocional, y no des ninguna importancia a las distracciones, ignóralas.
- *"Tabla ¿Cuánto me he relajado?"*: En este segundo documento tendrás una tabla donde aparece en vertical distintos músculos del cuerpo y en horizontal todos los días de la semana para que anotes la relajación alcanzada en cada parte del cuerpo.

### ***Guía para la relajación en casa.***

#### Instrucciones Generales

A continuación vas a encontrar los pasos que debes realizar para practicar las habilidades de relajación durante 15 minutos todos los días:

1. Ambiente y posición
2. Respiración lenta y profunda
3. Relajar sin tensar

Una vez hayas concluido la práctica deberás rellenar la tabla "*Tabla ¿Cuánto me he relajado?*". Para ello tendrás que anotar el grado de relajación conseguido en cada uno de los músculos que se enumeran en la tabla:

0 = Nada relajado

5 = Medianamente Relajado

10 = Muy, muy relajado

#### **1. Ambiente y posición**

Para practicar la relajación en casa viste ropa cómoda que no te apriete. Quítate todo lo que te pueda molestar: zapatos, cinturón, gafas, reloj, brazaletes, etc.

## Cambia tu vida en 4 Semanas - Reto Saludable TutetiContigo

---

Apaga el móvil, pide que no te interrumpan, ve al aseo si lo necesitas antes de comenzar. Procura que la habitación esté bien ventilada, caldeada en invierno y fresca en verano. Al final del día, cuando ya has cumplido tus obligaciones es un buen momento para practicar la relajación sin prisas.

Siéntate lo más cómodo/a que puedas en un sillón confortable. Apoya la cabeza y la espalda en el respaldo del sillón, los brazos en los brazos del sillón, los pies en el suelo o sobre un almohadón sin cruzar las piernas.

**Cierra los ojos suavemente.....**

### **2. Respiración lenta y profunda**

Sigue estos pasos para aprender a respirar profundamente:

- 1) Toma aire lenta y profundamente por la nariz intentando que el estómago se infle como un globo. Puedes colocar tu mano debajo del ombligo para notar como se ensancha el estómago.
- 2) Mantén el aire mientras cuentas mentalmente uno... dos... tres... cuatro...cinco.
- 3) Echa el aire muy lentamente por la boca entreabierta mientras dices mentalmente “r-e-l-a-x-x-x-x...”. Al expulsar el aire imagínate que tiras la tensión fuera de tu cuerpo lejos, muy lejos.

## Cambia tu vida en 4 Semanas - Reto Saludable TutetiContigo

---

Repite varias veces el ejercicio de tomar aire, retenerlo y echarlo. Quédate unos minutos respirando lento y profundo.

### 3. Relajación sin tensión

La práctica se lleva a cabo siguiendo cuatro "instrucciones de relajación":

1. No apretar los músculos
2. Observar el estado de los músculos
3. Notar las sensaciones agradables
4. No hacer ningún esfuerzo que implique sostener las zonas del cuerpo, excepto la cabeza al estar sentado.

→ **Relaja los brazos...** No aprietes las manos... Ni los brazos... Afloja los dedos... Observa la relajación en los dedos... En las manos... En los brazos... En los hombros... Muy bien... Nota las sensaciones agradables de la relajación en los brazos... En los dedos... En las manos... En los brazos... En los hombros... No sostengas los brazos...

Muy bien... Muy bien...

## Cambia tu vida en 4 Semanas - Reto Saludable TutetiContigo

---

→ **Relaja la cara y el cuello...** No aprietes la frente... Ni los ojos... Afloja los dientes... Los labios... Relaja la lengua... El cuello... La nuca... Muy bien... Observa la relajación en la frente... En los ojos... En la boca... En el cuello... En la nuca... Muy bien... Nota las sensaciones agradables de la relajación que descienden por la frente, los ojos, la boca, el cuello, la nuca...

Muy bien... Muy bien...

→ **Relaja el cuerpo...** No aprietes los hombros... Ni la espalda... Afloja el pecho... El estómago... Muy bien... Observa la relajación en los hombros... En la espalda... En el pecho... En el estómago... Muy bien... Nota las sensaciones agradables de la relajación que descienden desde los hombros, por la espalda, el pecho, el estómago... No sostengas el cuerpo...

Muy bien... Muy bien...

→ **Relaja las piernas...** No aprietes las piernas... Ni los pies... Afloja los muslos... Los gemelos... Los pies... Los dedos... Muy bien... Observa la relajación en los muslos... En las gemelas... En los pies... En los dedos... Muy bien... Nota las sensaciones agradables de la relajación que desciende por los muslos, los gemelos, los pies, los dedos... Muy bien... No sostengas las piernas...

Quédate tranquilo y relajado... Disfruta de las sensaciones agradables de la relajación en todo tu cuerpo...

## Cambia tu vida en 4 Semanas - Reto Saludable TutetiContigo

---

Quédate unos minutos sintiendo la relajación en el cuerpo.

Sal del estado de relajación poco a poco...

Muy bien...

Mueve despacio los pies...

Muy bien... Mueve despacio las manos...

Muy bien... Abre los ojos...

Muy bien... Muy bien...

**¡Disfruta de las sensaciones de relajación!**

Al terminar los ejercicios recuerda valorar el grado de relajación conseguido en cada uno de los músculos y con la respiración.

0 = Nada relajado

5 = Medianamente Relajado

10 = Muy, muy relajado

## Cambia tu vida en 4 Semanas - Reto Saludable TutetiContigo

---

**Tabla: ¿Cuánto me he relajado?**

Músculos	L	M	X	J	V	S	D
Manos							
Brazos							
Frente							
Ojos							
Boca							
Cuello							
Hombros							
Espalda							
Pecho							
Estómago							
Pies							
Piernas							
Respiración							