



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL ESTUDIO

Las técnicas de relajación en el estudio son un recurso y apoyo importante para las personas estudiantes ante situaciones de estrés y ansiedad, con el fin de disminuir la tensión física y mental.

LA RESPIRACIÓN

La respiración lenta, profunda, pausada y controlada durante las inspiraciones y expiraciones, es una técnica fácil de enseñar y aplicar en diferentes contextos.



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

La relajación muscular progresiva tiene como objetivo relajar diferentes músculos del cuerpo, desde las piernas hasta la cabeza.



IMAGINACIÓN O VISUALIZACIÓN

La visualización consiste en crear una escena, imagen o lugar que transmita calma, imaginando todos los detalles y sensaciones que esa imagen transmite.



YOGA

El yoga es una actividad física en la que se acompañan movimientos y posturas con una respiración controlada.

MEDITACIÓN

La meditación es un proceso a través del cual logramos despejar la mente de pensamientos y preocupaciones llegando a una relajación profunda.



**Cuidadas
con amor**
en el campo 



**Granja
Jocelyn**