

Protegiendo mi salud mental: aprendo a relajarme.

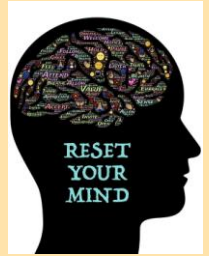
En estos momentos difíciles en que todos vivimos situaciones estresantes, se hace necesario aprender a relajarnos y gestionar adecuadamente las emociones que nos invaden.

Vamos a trabajar diferentes técnicas que nos ayudarán a proteger nuestra salud mental.

Conocerlas es fundamental, pero ponerlas en práctica es lo único que nos asegura que las dominamos y las podemos utilizar cada vez que las necesitemos. Cuanto más practiquemos, más "expertos" nos haremos y lograremos hacerlo mejor y en menos tiempo.

Vamos a empezar aprendiendo y practicando la relajación.

¡En marcha!



Yo me quedo en casa

PROTEGIENDO MI SALUD MENTAL

PREVIO A LA PRÁCTICA

- Preparo el ambiente: sin ruidos, con luz tenue/sin luz y sin interrupciones.
- Utilizo ropa cómoda que no me apriete.
- Adopto una postura cómoda.
- Sigo las instrucciones, me dejo llevar y no lo fuerzo.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.

Enlaces con diferentes técnicas para utilizar.

- Respiración diafragmática lenta.
<https://www.youtube.com/watch?v=8VDoaUBHiN0>
- Meditación.
<https://www.youtube.com/watch?v=LDZQH0Tp4IE>
- Mindfulness.
<https://www.youtube.com/watch?v=ihQbuY1zUf0>
- Entrenamiento autógeno.
<https://www.youtube.com/watch?v=iHujUG7UqDA>

NO OLVIDO.....

- Practicar diariamente.
- Controlar mis pensamientos durante la práctica (no me dejo llevar por ellos).
- Crear imágenes positivas y visualizarlas unos minutos para sentirme mejor.

