

Escriba a que tipo de relajación se refieren los conceptos



Técnicas de Relajación

Las técnicas de relajación constituyen una de las estrategias psicológicas de intervención más utilizadas en la práctica clínica.

Pretende conseguir un nivel de relajación general mediante una serie de ejercicios de tensión-distensión de los principales grupos musculares.



Produce gran movilidad de las costillas inferiores y la parte superior del abdomen. El diafragma participa activamente.



Es una intervención que usa la propia imaginación del paciente para la formación de una representación mental de un objeto, lugar, evento o situación percibida por medio de los sentidos.

