



**Realizamos ejercicios  
de relajación activa.**



**PERÚ**

Ministerio  
de Educación

**Esta técnica consiste en tensionar los músculos de forma voluntaria para alcanzar la relajación.**



**Tómate algunos segundos para saber cómo se está sintiendo tu cuerpo; puedes estar sentado o de pie.**

1

Inspira, contén la respiración y contrae con fuerza todos los músculos de la cara, el cuello y la garganta, todo el tiempo que puedas.



2

Expira y relaja todos los músculos, tómate unos segundos para observar cómo te sientes.



3

Inspira, contén la respiración y contrae solo los brazos y las manos.



4

Expira relajando todos los músculos. Haz lo mismo con todas las partes del cuerpo.



5

Finalmente, contrae todos los músculos a la vez conteniendo la respiración el tiempo que puedas, luego expira y relájate. Siente lo que sucede en tu cuerpo.

