

# Relajación autógena

Patient Education: Side Effect and Symptom Management Series

Autogenic Relaxation



La **relajación autógena (AR, por sus siglas en inglés)** es una habilidad que usted puede usar para relajar su cuerpo. A través de la concentración en sensaciones de pesadez y calidez en diferentes partes del cuerpo, usted puede liberar la tensión en sus músculos y relajarse.

## Beneficios de la AR

- Disminuye el estrés.
- Da una sensación de control.
- Disminuye la ansiedad.
- Mejora el sueño.
- Ayuda a concentrarse.
- Ayuda a sentirse más descansado.

## Cómo relajarse con AR

1. Colóquese en una posición cómoda. Puede pararse, sentarse o descansar sobre su espalda
2. Comience con su brazo derecho. Dígase a usted mismo «Mi brazo derecho está pesado y se siente cálido».
3. Dígase a usted mismo «Mi brazo derecho está pesado y se siente cálido» 3 veces lentamente.
4. Repita los pasos 2 y 3 con su brazo izquierdo. Luego, inténtelo con otro grupo de músculos.

En este orden, concéntrese en sus hombros, brazos superiores, antebrazos, manos, pecho, espalda, tronco, muslos, piernas y pies.



Sensación de pesadez



Sensación de calidez

## Consejos útiles

- No practique AR si le duele o no se siente cómodo.
- Mientras más practique AR, más fácil será.
- Respire profunda y lentamente para ayudar a relajarse.

① **Llame a un miembro del equipo de UNC Recreational Therapy and Child Life si tiene preguntas.**

**984-974-1000**