



# Técnicas efectivas de relajación

Aprende a calmar tu sistema  
mediante 3 técnicas fáciles  
probadas científicamente

*Pablo Diego Márquez García*

# Técnicas efectivas de relajación

Aprende a calmar tu sistema mediante 3 técnicas fáciles probadas científicamente

*Por* Pablo Diego Márquez García



© 2021 Pablo Diego Márquez García

Todos los derechos reservados.

Este es un documento de libre distribución. Te animo a imprimirlo, fotocopiarlo, copiarlo, compartirlo en tus redes sociales o mediante cualquier medio (se agradece que cites la fuente).

Compartamos hasta llegar a todas aquellas personas que lo necesiten.

Puedes descargar este y otros libros gratuitos en  
[www.psicologiasulayr.com](http://www.psicologiasulayr.com)

Este documento se aleja voluntariamente del academicismo, las reseñas bibliográficas, tecnicismos y terminología compleja, pretendiendo una lectura fácil y eficaz para alcanzar al mayor número de personas posible.

Se ha redactado de la forma más cercana y amena que el autor ha sido capaz de expresar, porque el objetivo es que pueda leerse de forma afable y que pueda llegar a cuantas más personas, mejor.

Nos encanta la educación y la coeducación, y creemos firmemente en la igualdad de derechos entre hombres y mujeres. No obstante, para facilitar la lectura, a veces usamos expresiones masculinas para hacer referencia a colectivos. Decisión tomada únicamente por motivos didácticos.

Granada, mayo de 2021

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
SOBRE EL AUTOR	
LA RELAJACIÓN	21
BENEFICIOS	25
RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL	28
RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA	29
ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ	38
CONSIDERACIONES FINALES	39
BIOGRAFÍA Y ENLACES DE INTERÉS	00

*“A veces, cuando dedicamos un momento a cerrar los ojos,  
es cuando mejor vemos las cosas”*

- Pablo Diego Márquez



# INTRODUCCIÓN

Este pretende ser un documento rápido, de fácil lectura y de consulta puntual donde poder aprender las técnicas tradicionales de relajación que la ciencia ha demostrado como más efectivas hasta el momento.

Se tratan de 3 técnicas: La Respiración Diafragmática, La Relajación Muscular Progresiva de Jacobson, y el Entrenamiento Autógeno de Shultz.

Aunque existen otras técnicas, que también pueden producir relajación, como la meditación, el mindfulness, la hipnosis, etc. Y aunque cada vez cuentan con mayor evidencia empírica, no se encuentran dentro del objetivo de este documento.

Es importante señalar que, aunque las técnicas de relajación guiadas puedan parecer más sencillas y más cómodas, los resultados no son tan altos como los que puede producir una práctica autónoma y continuada en el tiempo. Es por eso que te animo a que practiques tú



mismo, por tu cuenta, para que puedas interiorizar la técnica hasta el punto de que puedas realizarla en el momento en que la necesites, sin depender de terceras personas. Créeme, agradecerás en muchos momentos de tu vida tener este hábito.

¿Qué técnica de relajación es mejor?

Todas ellas son efectivas. Así que puedes elegir la que te resulte más cómoda para ti. Mi recomendación es que empieces con una y la practiques al menos durante un mes, y luego explores otra, para que puedas elegir con propiedad cuál es la más adecuada en tu caso.

Cada una de las técnicas explicadas en este documento tiene una fundamentación científica.



## SOBRE EL AUTOR

**Pablo Diego Márquez García** es Psicólogo Sanitario, Licenciado en Psicología por la Universidad de Granada, Máster Internacional en Psicología Clínica, Especialista en EMDR, Trainer en Programación Neurolingüística y Experto en Hipnosis. Director del Centro de Psicología Sulayr.



*“A mi entender, el futuro de la terapia consiste en conciliar la parte consciente e inconsciente, racional y emocional, la mente y el cuerpo, lo que se entiende y lo que se siente. Esto permite aliviar las ambivalencias y confrontaciones internas que experimentamos. Como en la fábula de la mariposa, todos estamos destinados a trascendernos a nosotros mismos, a (r)evolucionarnos”.*

- Pablo Diego Márquez García

# LA RELAJACIÓN

Nuestro sistema nervioso dispone de dos modos de funcionamiento: El Sistema Nervioso Simpático y el Sistema Nervioso Parasimpático. Actúan como una balanza de forma que cuando uno se activa, la actividad del otro disminuye.

El **sistema nervioso Simpático** es el que se activa en situaciones de alarma, de peligro o de amenaza. Dispara ciertas sensaciones de urgencia que nos permite actuar de forma rápida, alerta, atentos, etc.

Por otra parte está la **rama Parasimpática**, que es el estado de reposo, de tranquilidad. Es el momento en el que nuestro organismo se restaura, descansa, se cura.

Ambos sistemas son fundamentales para nuestra vida. El problema es que nuestro cuerpo está diseñado para vivir en modo parasimpático (calmado) y disparar puntualmente el modo simpático en caso de amenaza; y sin embargo, nuestro día a día discurre encadenando



problemas, urgencias y preocupaciones constantes, de forma que es el simpático el que siempre está activo y de forma puntual e inusual, dejamos que se active el parasimpático.

Si se mantienen en el tiempo, estos niveles de saturación y de estrés son dañinos y totalmente incompatibles con nuestra propia biología, y suelen acabar produciendo malfuncionamiento a muchos niveles (úlceras, taquicardias, nervios, ansiedad, etc.)

Las técnicas de relajación promueven el funcionamiento del sistema nervioso parasimpático. Es una oportunidad para equilibrar la balanza, para sentarnos, sentirnos, relajarnos y descansar.

Al bajar nuestros niveles de activación, permitimos que nuestro organismo se recupere, potenciando toda la capacidad de regulación y autocuración natural propia de nuestro cuerpo, favoreciendo en gran medida que nuestro Sistema Inmunológico cure y restablezca nuestro organismo a todos los niveles.



Dormir no es relajarse.

Mucha gente cree que cuando se siente especialmente tensa o estresada, una buena solución es dormir. Muy al contrario, dormir con tensión hace que descansemos mal, tengamos sueños inquietos y probablemente apretemos los dientes durante la noche (bruxismo) o nos levantemos con contracturas musculares. Indicadores de que hemos dormido con demasiada tensión.

Cuando una persona está cansada, lo propicio es descansar o dormir; pero cuando está nerviosa, tensa o estresada, lo ideal es dedicar unos minutos a relajarse. Si lo realizas de esta manera garantizarás una mejor calidad de sueño durante toda la noche.

Por tanto, relajarnos va a permitirnos cuidar de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Darles tiempo para que descansen, para que se recuperen, para que se restauren.

¿Cuánto, cuándo y dónde relajarse?

Debes tener en cuenta que aprender a relajarse es un entrenamiento. Al principio costará y te sentirás un poco incómodo, las respiraciones pueden resultarte algo artificiales, puede pasar por tu mente la duda de si lo estás haciendo bien o incluso pensar que todo esto es una pérdida de tiempo. Es normal en las primeras fases de aprendizaje.

Por eso es buena idea configurar un espacio agradable para empezar. Elegir una hora en la que no seamos molestados, apagar nuestro móvil, poner una luz tenue, ropa cómoda, quizás una música instrumental o ambiental agradable, y algo de incienso u otras fragancias, son elementos que pueden ayudar a crear una atmósfera agradable.

A medida que vayas practicando te irás dando cuenta de que todo eso es prescindible y tus habilidades irán aumentando hasta el punto de poder relajarte mientras haces cola en un banco, durante una reunión, o mientras realizas tareas domésticas. De eso se trata. Cuando empieces a hacerlo con eficacia en todos los ámbitos de

tu vida podrás darte la enhorabuena. Acabas de incorporar la relajación a tus repertorio de habilidades.

¿Es la meditación o el mindfulness una técnica de relajación?

No exactamente. La meditación o minfulness son técnicas de focalización de la atención y, aunque su práctica revierte muchos beneficios, no la abordaremos en este documento.

¿Son adecuadas las relajaciones guiadas?

En internet puedes encontrar muchas relajaciones y meditaciones guiadas. **Mi recomendación es que no las uses.** Es cierto que es mucho más fácil, más cómodo y más agradable que otra persona guie tu relajación, pero te harás dependiente de ella, no aprenderás a relajarte por ti mismo. La idea es que adquieras la habilidad de relajarte en cualquier momento, en cualquier lugar, y buscar la calma dentro de ti cuando lo necesites sin depender de elementos externos.

## Contraindicaciones

Si sufres de dolencias musculares, artritis, artrosis, te han operado recientemente o sufres alguna fractura, traumatismo o lesión, es mejor tener precaución a la hora de realizar la Técnica 2: Relajación muscular progresiva de Jacobson. Usa las otras dos técnicas.

En ningún caso deben ser desagradables o molestas. Si es así, suspende el ejercicio. Consulta con un profesional cualquier duda al respecto.



# BENEFICIOS

Relajarse de forma regular aporta mejoras a muchos niveles. Sus beneficios se han ido comprobando mediante cientos de estudios científicos.

## **Beneficios de la relajación (Geissmann, Pierre y Durand, 1972)**

A nivel fisiológico	Liberación de tensiones, contracturas musculares crónicas que producen fatiga, dolores y calambres.
Sistema circulatorio	Relajación de la musculatura que rodea los vasos sanguíneos, permitiendo la dilatación de los mismos, con lo que se consigue un mejor flujo de sangre a todo el cuerpo.
Aparato respiratorio	Mejora la función ventilatoria general a través de dos mecanismos puestos en marcha por la relajación; distensión de la musculatura extrínseca (diafragma y músculos intercostales), con lo que mejora la capacidad funcional de los pulmones; y relajación de los músculos intrínsecos del árbol bronquial, permitiendo que entre más

aire en los alveolos pulmonares, extrayendo más oxígeno para ponerlo a disposición de todo el cuerpo.

Aparato digestivo

La relajación de la musculatura digestiva (estómago, intestino y esfínteres) proporciona una sedación natural que se opone a las disfunciones y espasmos (diarrea, estreñimiento), al tiempo que mejora la digestión.

Aparato urológico

Actúa sobre la urinaria (uréter y vejiga), mejorando los espasmos generadores de cólicos y disurias.

Recuperación

Recuperación pronta del organismo después de cualquier esfuerzo, lesión o enfermedad, acelerando todos los procesos metabólicos, facilitando una adecuada oxigenación de todo el cuerpo, al basarse en respiraciones profundas y pausadas; además favorece la disposición mental para vencer cualquier fatiga de origen nervioso.

Además,

A nivel metabólico, una persona relajada gana más músculo en caso de ejercitarse y pierde más grasa. Su



sistema metabólico es mucho más eficiente cuando está relajado y evita fuentes de estrés sostenido.

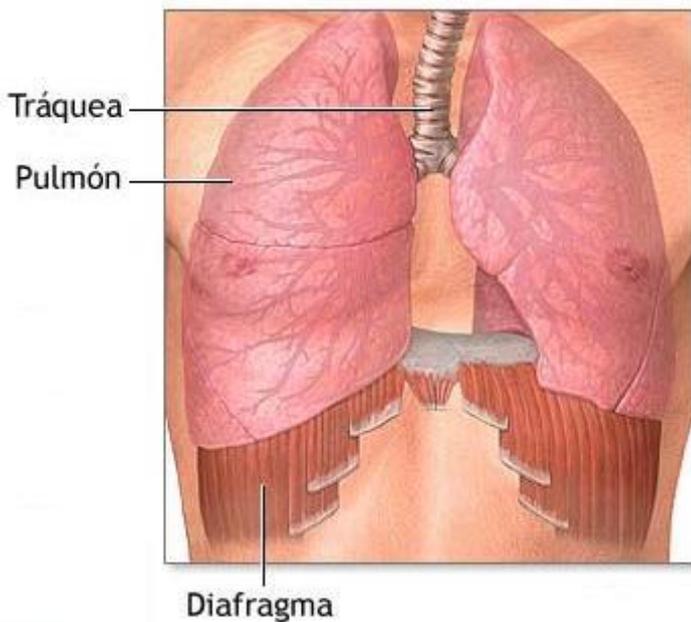
A nivel psicosomático, cuando existen enfermedades físicas o psicosomáticas, se aprecia una relación directa. Los cuadros sintomáticos empeoran en personas tensas, estresadas o nerviosas, mientras que existe mejora sustancial de los mismos síntomas tras el entrenamiento y práctica periódica de la relajación.

Otros estudios descubren beneficios en los niveles de depresión, ansiedad, y estrés, así como mejoras en frecuencia cardíaca y presión arterial en mujeres entrenadas en técnicas de relajación. (Nereu, Neves y Casado, 2013)

# RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL

Si observas un gato relajado al sol, a un bebé y a una persona profundamente dormida podrás apreciar que tienen algo en común: todos ellos respiran con el abdomen.

Con cada inspiración abdominal ingresamos más cantidad de oxígeno al organismo con menos esfuerzo. El diafragma se mueve hacia abajo creando más espacio para que pueda ser aprovechado el tercio inferior de nuestros pulmones, creando el movimiento abdominal. Es por ese efecto que parece que “respiramos” con el abdomen. En realidad el aire nunca entra en el estómago, lo que estamos haciendo es aprovechar la capacidad pulmonar en su totalidad.



## Entrenamiento:

Lo ideal es practicar al menos 5 minutos al día justo antes de levantarnos o justo antes de acostarnos. Elige un sitio donde no haya ruidos, desconecta los teléfonos, deja la habitación en penumbra o completamente a oscuras. Haz los ejercicios con los ojos cerrados. Tiéndete cómodamente bocarriba y sigue las siguientes instrucciones.

## - Fase 1: Respiración abdominal

Una vez tumbados, colocamos una mano en nuestro abdomen y otra en nuestro pecho. Debemos respirar solamente con nuestra barriga, así que debes procurar que la mano que tienes apoyada en el pecho no se mueva.

No se debe respirar más deprisa ni más despacio de lo habitual, respira tal y como lo haces normalmente, pero con el abdomen.

Al inicio puede que sientas una leve sensación de mareo, es completamente normal, desaparecerá en un momento.

Observa cómo tu cuerpo se relaja completamente. Disfruta de esta sensación y familiarízate con ella. Realizaremos este ejercicio todos los días durante una semana antes de pasar a la Fase 2.

## - Fase 2: Introducimos una pausa

Si ya has practicado la primera fase cada día, no será necesario que sigas apoyando las manos en el pecho y el abdomen. Vuelve a usar las manos solamente si te descubres respirando con el pecho.

En esta fase haremos una pequeña variación. Después de cada salida de aire, debes retener la respiración durante un momento, concentrándote y analizando la respiración anterior.

Procura que la respiración se haga con fluidez, no prolongues la pausa demasiado tiempo, no consiste en quedarse sin aire, ni en aguantar sin respirar. Aguanta el tiempo necesario para poder seguir respirando con total naturalidad.

Realizaremos este ejercicio todos los días durante una semana antes de pasar a la Fase 3.



## - Fase 3: Observamos la respiración

En esta fase mantendremos la pausa de la fase 2 y a la vez observaremos la respiración. Siente cómo el aire roza tu nariz y tu labio superior al inspirar y al expulsar el aire. Siéntelo. Es una sensación muy agradable. Relájate cada vez más.

Observa la temperatura del aire, cómo cuando inspiras, el aire entra frío y cuando lo expulsas, sale caliente.

Por último, nota también cómo los músculos de todo tu cuerpo se relajan cada vez más, y parecen pesar mucho más.

Practícalo durante una semana.

Una vez que domines este tipo de respiración puedes practicarlo en otras situaciones cada vez más complejas. Empieza practicando con los ojos abiertos, sentado, luego de pie, más tarde caminando lentamente, después puedes practicar mientras realizas alguna tarea sencilla,

etc. Practica cada vez en lugares más ajetreados, con personas alrededor, con ruidos molestos, pero siempre de manera progresiva, poco a poco.

Al cabo de poco tiempo podrás usar esta técnica para mantener la calma en exámenes, entrevistas de trabajo, en reuniones, o en cualquier situación que te produzca tensión.



# RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

Esta técnica está dirigida a conseguir niveles profundos de relajación muscular. Se basa en el efecto de relajación natural que ocurre tras mantener un esfuerzo muscular sostenido. Su objetivo es enseñar a la persona a identificar el nivel de tensión muscular que experimenta en las distintas partes de su cuerpo a través de ejercicios en los que se tensa un grupo muscular unos segundos y se suelta completamente, apreciando la relajación conseguida.

Instrucciones generales:

1. Prestar atención al músculo que nos concierne.
2. Tensar con la mayor fuerza posible (5-7 segundos).
3. Concentrarse en la tensión muscular.
4. Soltar y relajar el músculo rápidamente.
5. Concentrarse en la relajación conseguida (20-30s).

EJERCICIOS	Orden	Grupos musculares	Ejercicio de tensión
Extremidades superiores	1º	Mano y antebrazo dominantes	Apretar el puño dominante
	2º	Brazo dominante	Apretar el codo dominante contra el brazo del sillón
	3º	Mano y antebrazo no dominantes	Apretar el puño no dominante
	4º	Brazo no dominante	Apretar el codo no dominante contra el brazo del sillón
Cabeza y cuello	5º	Frente	Levantar las cejas
	6º	Ojos y Nariz	Apretar los párpados y arrugar la nariz
	7º	Boca	Apretar los dientes, los labios y la lengua contra el paladar
	8º	Cuello	Empujar la barbilla contra el pecho y evitar que lo toque
Tronco	9º	Hombros, pecho y espalda	Echar los hombros hacia atrás e intentar que se toquen los omoplatos. Contener a la vez la respiración.
	10º	Estómago	Encoger el estómago. Prepararte para recibir un golpe.

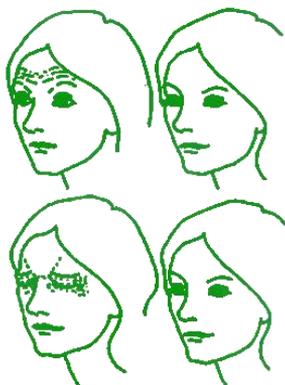


Extremidades inferiores

11º	Muslo dominante	Apretar el muslo dominante contra el sillón
12º	Pierna dominante	Doblar los dedos del pie dominante hacia arriba
13º	Pie dominante	Doblar los dedos del pie dominante hacia adentro y curvar el pie
14º	Muslo no dominante	Apretar el muslo no dominante contra el sillón
15º	Pierna no dominante	Doblar los dedos del pie no dominante hacia arriba.
16º	Pie no dominante	Doblar dedos del pie no dominante hacia adentro para curvar el pie



**posición de relajación**



**cara**



**brazos**



**piernas**



**espalda**



**vientre**



**cintura**

## Método abreviado (para practicantes con experiencia)

Davis, McKlay y Eshelman, 1985

1	Cerrar ambos puños, tensando los bíceps y los antebrazos durante cinco segundos. Relajar todos los músculos de golpe.
2	Arrugar la frente. Al mismo tiempo, mover la cabeza hacia atrás tanto como se pueda y girarla describiendo un círculo completo, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario. Ahora arrugar los músculos de la cara: fruncir el entrecejo, cerrar los ojos con fuerza, apretar los labios, apretar la lengua contra el paladar y encoger los hombros. Relajar todos los músculos de golpe.
3	Separar los hombros arqueando la espalda como si fuera a hacer una inspiración profunda. Mantener así unos cinco segundos. Relajar todo. Ahora hacer una inspiración profunda apretándose la región del estómago con la mano. Mantener unos segundos la respiración. Relajar todos los músculos.
4	Estirar las piernas, extendiendo con fuerza los pies y los dedos con las puntas hacia arriba. Hacerlo con fuerza para tensar así las tibias. Mantenerlos cinco segundos. Relajar los músculos completamente. Flexionar los dedos hacia adentro tensando con ello los gemelos, los tobillos, los muslos y las nalgas. Relajar todos los músculos y disfrutar de la relajación conseguida.



En fases avanzadas, cuando se haya practicado al menos varios meses, la persona puede centrarse directamente en relajar los músculos de todo el cuerpo, sin necesidad de tensarlos primero. Esto permite la posibilidad de relajarse en cualquier lugar en solo unos pocos segundos.



# ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

Consiste fundamentalmente en una serie de frases elaboradas con el fin de inducir en la persona estados de relajación a través de sugerencias sobre sensaciones de calor, peso, frescor, etc. y manteniendo la concentración en la respiración.

### Indicaciones previas:

Adopta una postura cómoda, preferentemente tumbado boca arriba. Concentrarse en la frase **“Estoy completamente tranquilo”** para conseguir la relajación inicial.

El ciclo completo ha de repetirse 6 veces. Al comienzo puede dedicarse poco tiempo a cada fase (minuto y medio), que puede ir incrementándose con la práctica.

## **Ejercicio I: Sensación de pesadez**

Repite la frase **“El brazo derecho (o el izquierdo) me pesa mucho”** alternándola con **“Estoy completamente tranquilo”**. No tienes que mover el brazo, únicamente pensar en esta sensación. Después pasa a generar esta sensación en tus piernas, procediendo del mismo modo. Este ejercicio provoca la relajación muscular.

## **Ejercicio II: Sensación de calor**

Concéntrate en la frase **“El brazo derecho (o el izquierdo) está caliente”** alternándolas con las dos sugerencias del ejercicio anterior. Después pasa a generar la sensación de calor en tu otro brazo y en las piernas con frases como **“Mi pierna derecha está muy caliente”**, **“Mis brazos y mis piernas están muy calientes”**. Este ejercicio facilita la relajación vascular.



### ***Ejercicio III: Regulación cardiaca***

Pon la mano sobre el corazón y repite varias veces las frases de los ejercicios anteriores, añadiendo frases como ***“Mi corazón late con calma y normalidad”, “Mi corazón late tranquilo y con regularidad”***. No debes tratar de modificar el ritmo cardiaco, sólo concentrarse en estas sugerencias, dejando que las sensaciones aparezcan poco a poco.

### ***Ejercicio IV: Control de la respiración***

Repite varias veces las frases de los ejercicios anteriores, alternándolas con frases como ***“Respiro tranquilamente”, “Algo respira en mí”*** hasta alcanzar un ritmo completamente sosegado.

## ***Ejercicio V: Regulación de los órganos abdominales***

Se concentra en el plexo solar (zona situada aproximadamente en el punto medio entre el ombligo y el extremo inferior del esternón), donde se encuentra el mayor de los ganglios nerviosos de la cavidad abdominal. Repite varias veces las frases **“El plexo solar está caliente”**, **“Mi abdomen está caliente”**, alternándolas con las frases anteriores (tranquilidad, peso, calor, etc.)

## ***Ejercicio VI: Regulación de la región cefálica***

Repite varias veces las frases de los ejercicios anteriores añadiendo frases como **“La frente está agradablemente fresca”**. El objetivo es que no se produzca una relajación vascular excesiva en la cabeza.

## CONSIDERACIONES FINALES

Aprender técnicas de relajación es un proceso progresivo y posiblemente hasta la segunda o tercera sesión no experimentes una adecuada relajación, porque estarás pendiente de las instrucciones, los pasos a seguir, si estás efectuando correctamente los ejercicios, etc. Es normal.

Como cualquier entrenamiento, es importante ser constante y disciplinado. Aun así no pierdas la paciencia. Pronto disfrutarás de los beneficios.

La mejor manera de practicar es considerar que esos momentos son para ti, para disfrutar de tu cuerpo, de tu relajación, de tu bienestar. No lo contemples como una obligación o como ejercicios rutinarios, sino como un espacio de tiempo para cuidar de ti.

El ajetreo en nuestras vidas es una constante y a algunas personas les cuesta encontrar un momento de paz o de soledad donde puedan practicar relajación.

Quizás sea una buena idea hacerlo en familia. Practicar estas técnicas de relajación con tu pareja e incluso con tus hijos, puede ser una actividad muy agradable para compartir. Además estarás enseñando una habilidad muy valiosa que tus hijos apreciarán a lo largo de todo su desarrollo.

Si bien la práctica regular de la relajación ofrece mejoras muy significativas a nivel físico, fisiológico e incluso biológico en nuestro organismo, encontramos también que es especialmente beneficioso para apaciguar nuestra mente. Nos ayuda a regular nuestras emociones de una forma eficaz, especialmente en estados de nerviosismo, ansiedad, estrés, miedo o agitación.

Recuerda que los beneficios de la relajación aparecen progresivamente. Cuanto más practiques antes llegarán los resultados.

Puedes consultarnos libremente y sin compromiso cualquier tipo de duda que surja durante la práctica de la relajación.

¡Disfruta del camino!

## BIBLIOGRAFÍA

- Bernstein, D.A. y Borkovec, T.D. (1983), *Entrenamiento en relajación progresiva: Un manual para terapeutas*, Bilbao, Desclée de Brouwer.
- Cautela, J.R. y Groden, J. (1985), *Técnicas de relajación: Manual práctico para adultos, niños y educación especial*, Barcelona, Martínez Roca.
- Davis, M.; McKay, M. y Eshelman, E.R. (1985), *Técnicas de autocontrol emocional*, Barcelona, Martínez Roca.
- Labrador, F.J., De la Puente, M.L. y Crespo, M. (1995), “*Técnicas de control de la activación: relajación y respiración*”, en F.J. Labrador, J.A. Cruzado y M. Muñoz (eds.), *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*, Madrid, Pirámide, págs. 367-395.

## ENLACES DE INTERÉS

- Estudio “Aplicación de las técnicas de relajación en deportistas” [pdf]  
<http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2693645.pdf>
- Estudio sobre los beneficios de la relajación durante la gestación [pdf]  
<http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v24n2/original3.pdf>
- Manual de entrenamiento en respiración (texto completo) [pdf]  
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/3941/1/MANUAL%20DE%20ENTRENAMIENTO%20EN%20RESPIRACION.pdf>



# *Técnicas efectivas de relajación*

Documento de libre distribución



**SULAYR**  
Centro de Psicología

Avd. de Pulianas, 24. Urbanización Miraflores,  
Edf.1, Bajo 2. CP. 18011. Granada.

Telf. 655 511 673

[info@psicologiasulayr.com](mailto:info@psicologiasulayr.com)

[www.psicologiasulayr.com](http://www.psicologiasulayr.com)