



PROGRAMA DE TECNICAS DE RELAJACIÓN

1. ¿Qué es la ansiedad?
2. Componentes cognitivos, fisiológicos y conductuales.
3. Preparación para la relajación.
4. Ejercicios de respiración.
5. Entrenamiento autógeno de Shultz.
6. Relajación progresiva de Jacobson.
7. Relajación en Imaginación.
8. Relajación en niños.
9. Masaje relajante por parejas.