

# Relajación muscular progresiva. Úsala para enfrentarte al estrés y a la ansiedad

¿Por qué es importante?

Las técnicas de relajación reducen el nivel de estrés y ansiedad en el entorno laboral y en tu vida personal. Aprenderlas te ayuda a contrarrestar los efectos de la activación fisiológica de emociones, como la ira, la agresividad o la irritabilidad.

Es un recurso útil contra los temores y los síntomas de depresión, produciendo mejoras en el riego sanguíneo, la presión arterial y la frecuencia cardiaca.

Regula el ritmo de la respiración, favorece la distensión muscular, aumenta la atención y la sensación de bienestar.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

confemetal