

# Grupo de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria.

*Primera sesión: Recomendaciones  
generales previas a la práctica de  
relajación (Anexo %& de la Guía).*



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Salud y Consumo



Guía impulsada por la Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud del Servicio Andaluz de Salud en colaboración con el Programa de Salud Mental, en el marco de la Estrategia de Cuidados de Andalucía.

**Autoría:**

Casta Quemada González

Zayda Bosch Vera

M<sup>a</sup> José Ariza Conejero

Josefa Guerra Arévalo

José María García-Herrera Pérez-Bryan

Daniel Moreno Sanjuán

**Revisión:**

Evelyn Huizing

Almudena Millán Carrasco

**Declaración de intereses:** Las personas que han participado en la autoría y revisión de este documento declaran que no existe interés económico o personal, directo o indirecto, ni ninguna situación que pueda afectar a las actuaciones y decisiones durante su proceso de elaboración. Información disponible bajo petición a:



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons  
[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Título: Quemada González, C y cols. Grupo de afrontamiento de la ansiedad en Atención Primaria. Guía revisada Edita: Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Consumo. Junta de Andalucía. 2023.

Maquetación y Cubierta: Cristina Pavón López. Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud y Consumo.

Repositorio Institucional del Servicio Andaluz de Salud:  
<https://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/grupos-de-afrontamiento-de-la-ansiedad-en-atencion-primaria>

## Anexo 12. Recomendaciones generales previas a la práctica de la relajación

Una vez colocado/a en la postura adecuada y contando con las mejores condiciones posibles en este momento, deberás seguir todas las indicaciones que te damos. Por favor, insistimos en que no debes descuidar ninguna de ellas, ya que todas son imprescindibles y es importante aprender desde el principio a ejecutarlas correctamente. Te facilitará muchísimo conseguir con la máxima rapidez y perfección otras formas más avanzadas y difíciles.

Te advertimos que, al comienzo, la relajación que puedas conseguir será bastante imperfecta, pero no te desanimes, con persistencia, lo puedes lograr, seguro.

A continuación, te detallamos a lo largo de las sesiones, semana a semana, los pasos a seguir cada vez que practique la relajación.

El conjunto de los ejercicios durará al principio unos 10 o 15 minutos, que es suficiente para los primeros días. Progresivamente este tiempo irá en aumento y lo harás con gusto.

Por último, le recomendamos que procure hacer 2 sesiones de entrenamiento cada día, todos los días de la semana.

**¡! MUCHO ÁNIMO Y ADELANTE ¡!**

*Fuente: Programa de Psicoeducación en Atención Primaria: entrenamiento de relajación en grupo, del Distrito Sanitario de Atención Primaria Málaga.*





**Junta de Andalucía**  
Consejería de Salud y Consumo