

# Técnicas rápidas de relajación a través de los sentidos



## VISTA

- Observa una foto de algo bonito
- Cierra los ojos y piensa en una imagen que te traiga un recuerdo placentero



## TACTO

- Date un pequeño masaje en las manos ocuello
- Toma un objeto suave como un peluche o frazada y concéntrate en las sensaciones que esto te provoca



## OLFATO

- Coloca un poco de perfume en tu entorno, cierra los ojos y concéntrate en el olor y las sensaciones que te provoca



## OÍDO

- Canta una de tus canciones favoritas
- Escucha un disco con sonidos naturales como olas o pájaros cantando



## GUSTO

- Mastica un chicle, fruta o un pequeño snack lentamente y enfocándote en su textura y sabor



## MOVIMIENTO

- Brinca o corre en el lugar donde te encuentres por 2 minutos, toma un descanso y repite si lo sientes necesario
- Aprieta una pelota anti-estrés
- Mueve lentamente tus brazos, manos, piernas, etc. en círculos y luego estíralos

**¿Cómo alcanzar mejores resultados?**  
Practica simultáneamente técnicas de respiración.

## RESPIRACIÓN PROFUNDA

- 1 Colócate en una posición cómoda, sin accesorios o prendas que te puedan molestar
- 2 Cierra los ojos y coloca una mano en tu pecho y otra en tu abdomen
- 3 Inhalá aire por la nariz, manténlo alrededor de 4 a 8 segundos y exhala por la boca
- 4 Trata de mantener tu atención en las sensaciones de tu cuerpo, el movimiento de tu pecho y tu abdomen y la tensión y relajación de tus músculos
- 5 Repite el proceso hasta conseguir una sensación de relajación

## RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

- 1 Colócate en una posición cómoda, sin accesorios o prendas que te puedan molestar.
- 2 Respira lentamente por unos minutos
- 3 Comienza por concentrarte en tu pie izquierdo, cómo se siente
- 4 Cuando estés listo, comienza a tensar los músculos de tu pie izquierdo y manténlos tensos durante 10 segundos (o menos, si te sientes incómodo)
- 5 Relaja tu pie y concéntrate en el alivio que sientes al dejar de tensarlo
- 6 Repite el mismo ciclo en tu pie derecho
- 7 Despues seguirás con los músculos de arriba: pantorrilla izquierda, pantorrilla derecha, muslo izquierdo, muslo derecho, glúteos y caderas, estómago, pecho, espalda, brazo izquierdo, brazo derecho, cuello y hombros y cara.
- 8 Asegúrate de tomarte tu tiempo y relajar el músculo lo suficiente antes de continuar con el que sigue.

### Referencias:

Robinson L., Segal R., Segal J., and Smith M. (2017). Relaxation Techniques. [Healthguide.org](http://Healthguide.org).