

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 o cuello
- 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

Inhala 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

Después 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.