

# Técnicas de relajación

Elige una técnica y sigue los pasos en orden. Observa cómo responde tu cuerpo a medida que avanzas. Si una te incomoda, prueba otra.

## 1. Respiración lenta

Respirar más despacio activa la respuesta de calma del cuerpo.

1. Inhala contando hasta 4 por la nariz.
2. Exhala despacio, durante unos 6 segundos.
3. Pon una mano en el abdomen para notar el movimiento.
4. Repite entre 5 y 10 ciclos.

## 2. Relajación muscular progresiva

Tensar y soltar enseña a reconocer y bajar la tensión.

1. Tensa los hombros unos 5 segundos y suelta; nota el cambio.
2. Sigue con las manos y la cara.
3. Baja hasta las piernas y los pies.
4. Respira al soltar cada zona.

## 3. Imaginación guiada

Llevar la atención a una imagen tranquila aleja la rumiación.

1. Elige un lugar que te transmita calma.
2. Añade 3 detalles: lo que ves, lo que oyes y lo que hueles.
3. Respira mientras lo imaginas.
4. Cierra con una frase breve.

Antes y después anota tu tensión de 0 a 10 para ver qué te funciona. Si una técnica aumenta el malestar, detente y prueba otra o busca apoyo.