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 ayuda a bajar la activación.

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. Incluye lo que ves y oyes, además de algún olor.
3. Respira mientras lo imaginas.
4. Cierra con una frase breve.

Anota tu tensión antes y después. Detén cualquier práctica que eleve el malestar y elige otra forma de apoyo.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo