

Alguna técnica de relajación

Respiración con el diafragma

Muchas veces, el simple hecho de modificar el modo en el que respiramos hará que se desencadenen una serie de procesos en nuestro cuerpo que harán que la ansiedad disminuya significativamente.

1. **Túmbate en una superficie plana mirando hacia arriba y manteniendo una postura recta.** También puedes sentarte en una silla.
2. **Pon la palma de una de tus manos sobre el pecho y la otra sobre tu abdomen.** Durante 20 segundos, dirige tu atención hacia cómo la respiración hace que estas dos zonas se mueven con cada respiración.
3. **Durante un mínimo de 3 minutos, debes guiar tu respiración para hacer que la mano que reposa sobre el abdomen se mueva más** que la que hay sobre el pecho.

<https://www.youtube.com/watch?v=8VDoaUBHiN0>

Relajación muscular progresiva de Jacobson

Esta técnica **consiste en ir relajando los grupos musculares del cuerpo de manera progresiva**. Muy útil para reducir la ansiedad

1. **Túmbate o siéntate en un lugar cómodo**, haciendo que piernas y brazos estén en paralelo. Si decides sentarte, haz que las palmas reposen sobre tus muslos. Puedes usar grabaciones con sonidos relajantes. Cierra los ojos.
2. **Dedica unos segundos a respirar profundamente** con el diafragma.
3. **Concéntrate en las sensaciones que te produce tu pie derecho**. Visualízalo mediante la imaginación y, cuando notes que toda tu atención está puesta en él, contrae con fuerza los músculos de esa parte del cuerpo haciendo que tu pie se tense durante 5 segundos.
4. **Vuelve a hacer que todos los músculos del pie queden totalmente relajados**. Concentra tu atención en la sensación de calma que te produce esa parte del cuerpo durante unos 20 segundos.
5. **Repite este proceso con tu otro pie**, los gemelos y los muslos de cada una de las piernas, tu abdomen, los pectorales, los brazos, las manos, la espalda, el cuello, la mandíbula, la cara y el cuero cabelludo.
6. **Respira profundamente durante 20 segundos** y abre los ojos.

<https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A>

<https://www.youtube.com/watch?v=uDE3qEPpedoTECNICAS>

Otros enlaces: <https://www.youtube.com/watch?v=VZrUfADraX8>

https://www.youtube.com/watch?v=fTbM-PySQ_E

