

Técnicas de relajación para momentos de ansiedad, tensión corporal para realizar en casa.

Técnica de TENSIÓN /RELAJACIÓN

a- Tomar un almohadón /almohada.

b- Ubicarse en algún lugar donde esté cómodo. Puede ser parado, sentado o acostado.

c- Tomar al almohadón/almohada y apretarla (con brazos, puede acompañarlo de piernas) contra su cuerpo lo más fuerte que pueda. Cuente hasta 3 en pausa o cuando ya sienta que no pueda apretar más fuerte y suelte el almohadón/almohada suavemente.

IMPORTANTE: Sentir el cuerpo en tensión-relajación. Repetir este ejercicio 3 o 5 veces o hasta que se sienta más calmo.

3. Técnica de relajación para momentos de ansiedad, tensión. Atencional

TÉCNICA DEL ARCOIRIS

1- Ubicarse en un lugar calmo y sentado donde tenga objetos a su alrededor.

2- Piense en un arcoiris y visualice sus colores. Si no los recuerda, previamente, puede dibujar uno y dejarlo en algún lugar para recordar los colores del mismo.

3- Busque en el espacio donde esté ubicado elementos que tengan cada uno de los colores del arcoiris. Comience con un color hasta no encontrar más elementos y continúe con el siguiente color. Así hasta finalizar los colores del arcoiris.

4. Técnica de relajación para momentos de ansiedad, tensión. Atencional

PENSEMOS EN OBJETOS

1- Tomar algún objeto que tenga a su alcance, puede dejar varias cerca mío. (juego, juguete, libro, vaso plástico, lápiz, regla, rollo de papel, peine, cepillo, llaves, broches, etc)

2- Tomar el objeto y con los ojos cerrados explorarlo. Sentir sus límites, formas, texturas, olor.

3- Tómese el tiempo para explorarlo con detenimiento, puede ayudar diciendo en voz alta lo que nota al tocarlo.

4- Si le resulta corto, puede tomar otro objeto y repetir el ejercicio.

TENER EN CUENTA: el objetivo del ejercicio es recobrar la calma focalizando la atención en otra cosa.