

Técnicas de relajación

1 Respiración diafragmática (respiración abdominal)

Qué es: Respirar profundo usando el diafragma (abdomen) en vez del pecho, lo que activa el sistema nervioso parasimpático y reduce la ansiedad.

Pasos (10–15 repeticiones / 3–5 min):

- Siéntate o recuéstate en una postura cómoda, con una mano sobre el pecho y otra sobre el abdomen.
- Inhala lenta y profundamente por la nariz durante 3–4 segundos, dirigiendo el aire hacia el abdomen (la mano sobre el abdomen debe elevarse; la del pecho apenas).
- Mantén 1–2 segundos.
- Exhala lenta y completamente por la boca durante 4–6 segundos, notando cómo baja el abdomen.
- Repite 10–15 veces, respirando a un ritmo cómodo.
- Variantes: 4-4-6 (inhala 4 segundos, sostengo 4 segundos, exhala 6 segundos) para mayor calma.
- **Errores comunes:** Respirar por el pecho, hiperventilar (respiraciones muy rápidas).
- **Cuándo usar:** Al sentir tensión física

Técnicas de relajación

2 Relajación muscular progresiva

Qué es: Tensionar y relajar cada grupo muscular para aumentar conciencia corporal y soltar tensión acumulada.

Pasos (20–30 min, o versión corta 10 min):

- Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo. Cierra los ojos.
- Comienza por los pies: inhala y tensa los músculos de los pies: apretar los dedos durante 5–7 segundos; exhala y suelta de golpe, notando la diferencia durante 10–15 segundos.
- Sube progresivamente: pantorrillas → muslos → glúteos → abdomen → manos → bíceps → hombros → cuello → cara (morder ligeramente, fruncir el ceño).
- Termina con respiraciones profundas y toma 1–2 minutos para notar cómo se siente todo el cuerpo.
- Variantes: Tensiona menos tiempo (3–5 s) si te resulta incómodo.
- **Errores comunes:** Mantener tensión demasiado leve (sin diferencia) o demasiado intensa (dolor).
- **Cuándo usar:** Al final del día, para dormir, o tras una jornada estresante

Técnicas de relajación

3 Mindfulness (atención plena)

Qué es: Practicar la atención deliberada al momento presente sin juzgar. Reduce la rumiación y reactividad emocional.

Pasos (5–20 min):

- Elige una posición (sentado, erguido, cómodo). Ajusta alarma para el tiempo elegido.
- Lleva la atención a la respiración: observa el flujo de aire en la entrada y salida, sin controlarlo.
- Cuando aparezcan pensamientos, devuelve la atención a la respiración.
- Prestar atención a los sonidos, sensaciones del cuerpo, emociones.
- Finaliza abriendo ojos lentamente y analizando cómo te sientes.
- **Errores comunes:** Esperar “vaciar la mente” — la meta es observar.
- **Cuándo usar:** Diariamente, 5–10 min; cuando la mente está acelerada.

Técnicas de relajación

4 Visualización guiada

Qué es: Imaginar escenas calmantes y multisensoriales para inducir relajación.

Pasos (8–15 min):

- Elige un lugar seguro en tu imaginación (playa, bosque, casa de la infancia).
- Cierra los ojos y respira lento. Invita los sentidos: ¿Qué veo? ¿Qué huelo? ¿Qué siento en la piel? ¿Qué sonidos hay?
- Mantén la imagen, explora detalles: la textura del suelo, la temperatura, los sonidos de fondo.
- Si la mente se distrae, suavemente vuelve a imaginar un detalle sensorial.
- Cuando termines, respira profundo y abre los ojos lentamente.
- **Variación:** Puedes usar audios guiados o sonidos ambientales.
- **Errores comunes:** Elegir una escena poco realista que genere frustración; forzar emociones.
- **Cuándo usar:** Antes de dormir, para bajar activación rápida, o durante descansos cortos.

Técnicas de relajación

5 Escaneo corporal

Qué es: Observar y localizar tensiones físicas desde la cabeza hasta los pies para soltarlas conscientemente.

Pasos (10–20 min):

- Recuéstate o siéntate con apoyo. Cierra los ojos.
- Lleva la atención a la coronilla; mantén 10–20 segundos observando sensaciones (calor, presión, hormigueo).
- Desciende lentamente: frente → mandíbula → cuello → hombros → brazos → manos → pecho → abdomen → pelvis → piernas → pies.
- Si detectas tensión, combina con respiración dirigida (al inhalar, imagina que "llevas" al área aire; al exhalar, sueltas la tensión).
- Termina respirando profundo y moviendo suavemente los dedos de manos/pies.
- **Errores comunes:** Hacerlo mecánicamente sin atención; saltar zonas.
- **Cuándo usar:** Al notar dolor o tensión persistente; antes de dormir.

Técnicas de relajación

6 Aromaterapia o música relajante

Qué es: Usar olores o música que faciliten la calma (lavanda, bergamota; playlists suaves). Actúa como estímulo condicionante.

Pasos (5–30 min):

- Elige un aroma o playlist que te relaje (prueba distintos para ver cuál te funciona).
- Condiciona el ambiente: iluminación tenue, postura cómoda. Enciende un difusor o un aceite en pañuelo (no directamente en piel).
- Mientras escuchas/inhalas, combina con respiración profunda o visualización para potenciar el efecto.
- Mantén 10–20 minutos o el tiempo de la canción/playlist.
- **Errores comunes:** Usar olores fuertes que irriten o exacerben migrañas; escuchar música con letras que estimulen pensamientos.
- **Cuándo usar:** Pausas en el trabajo, antes de dormir.

Técnicas de relajación

7 Ejercicio físico suave (yoga, estiramientos, caminar de manera consciente, etc)

Qué es: Movimiento moderado que reduce cortisol, aumenta endorfinas y regula el ánimo.

Pasos (15–40 min):

- Decide la actividad según energía: caminar 20 min, sesión de yoga suave 20–30 min, o estiramientos de 10–15 min.
- Si caminas: mantén ritmo cómodo, presta atención a la postura y la respiración, hazlo "mindful" (nota el entorno y sensaciones).
- Si haces yoga/estiramientos: incluye apertura de pecho, estiramiento de cuello, flexiones suaves, respiración coordinada con el movimiento.
- Finaliza con respiraciones profundas y unos minutos de conciencia corporal.
- Errores comunes: Forzar estiramientos; ejercitarse de forma competitiva cuando tu objetivo es relajación.
- Cuándo usar: En la mañana para regular el sistema, o en la tarde para descargar tensión.

Técnicas de relajación

8 Baños o duchas conscientes

Qué es: Usar la experiencia sensorial de una ducha/baño para anclar la atención al presente y liberar tensión.

Pasos (10–30 min):

- Ajusta el agua a una temperatura agradable. Evita agua extremadamente fría o caliente si buscas relajarte.
- Mientras te duchas, dirige atención a sensaciones: el sonido del agua, temperatura, cómo recorre la piel.
- Usa respiración lenta y acompasa inhalaciones/exhalaciones con movimientos (por ejemplo, inhala al levantar la mano, exhala al bajar).
- Puedes terminar con 1–2 minutos de agua fría en piernas o brazos para revitalizar.
- **Errores comunes:** Usar la ducha como distracción sin prestar atención; pensar en pendientes.
- **Cuándo usar:** Al llegar a casa tras jornada intensa o antes de dormir (baño tibio).

Técnicas de relajación

9 Técnica del anclaje

Qué es: Asociar un gesto físico o imagen a una sensación de calma para poder evocarla rápidamente cuando haga falta.

Pasos (5–10 min para crear el ancla; luego 10–30 s para activar):

- Elige un gesto simple (tocar el pulgar con el índice, presionar la parte interna de la muñeca) o una imagen mental.
- En un momento de calma profunda (tras respiración diafragmática o visualización), realiza el gesto mientras intensificas la sensación de calma por 20–30 segundos. Repite 3–5 veces en sesiones distintas para consolidar la asociación.
- Para usarlo: cuando necesites calma, realiza el gesto y céntrate 5–10 s en la sensación evocada.
- **Errores comunes:** Anclar en momentos neutrales o en alta activación (menos efectivo); usar gestos grandes o visibles si no quieres que otros noten.
- **Cuándo usar:** En reuniones, exámenes, momentos de ansiedad social.

Técnicas de relajación

10 Escritura emocional o journaling

Qué es: Poner por escrito lo que preocupa o los pensamientos intrusivos para externalizarlos y organizar soluciones.

Pasos (10–20 min):

- Ten a mano una libreta o app de notas. Establece un tiempo (10–15 min).
- Escribe sin corregir: todo lo que pasa por tu mente —miedos, frustraciones, planes— hasta que sientas alivio.
- Opcional: divide la página en dos columnas: "Pensamientos" y "Acciones/soluciones" para aquello que consideras que puede tener una solución
- Al final, escribe 1–3 acciones concretas (si las hay) o una frase de auto-cuidado a manera de cierre.
- **Variaciones:** Gratitude journaling (añadir 3 cosas buenas del día), o "carta no enviada" (escribir a alguien sin enviarlo).
- **Errores comunes:** Volver a releer obsesivamente si eso aumenta rumiación; usarlo solo para quejarse sin buscar salidas o soluciones.
- **Cuándo usar:** Por la noche para descargar la rumiación, tras una discusión o antes de dormir.