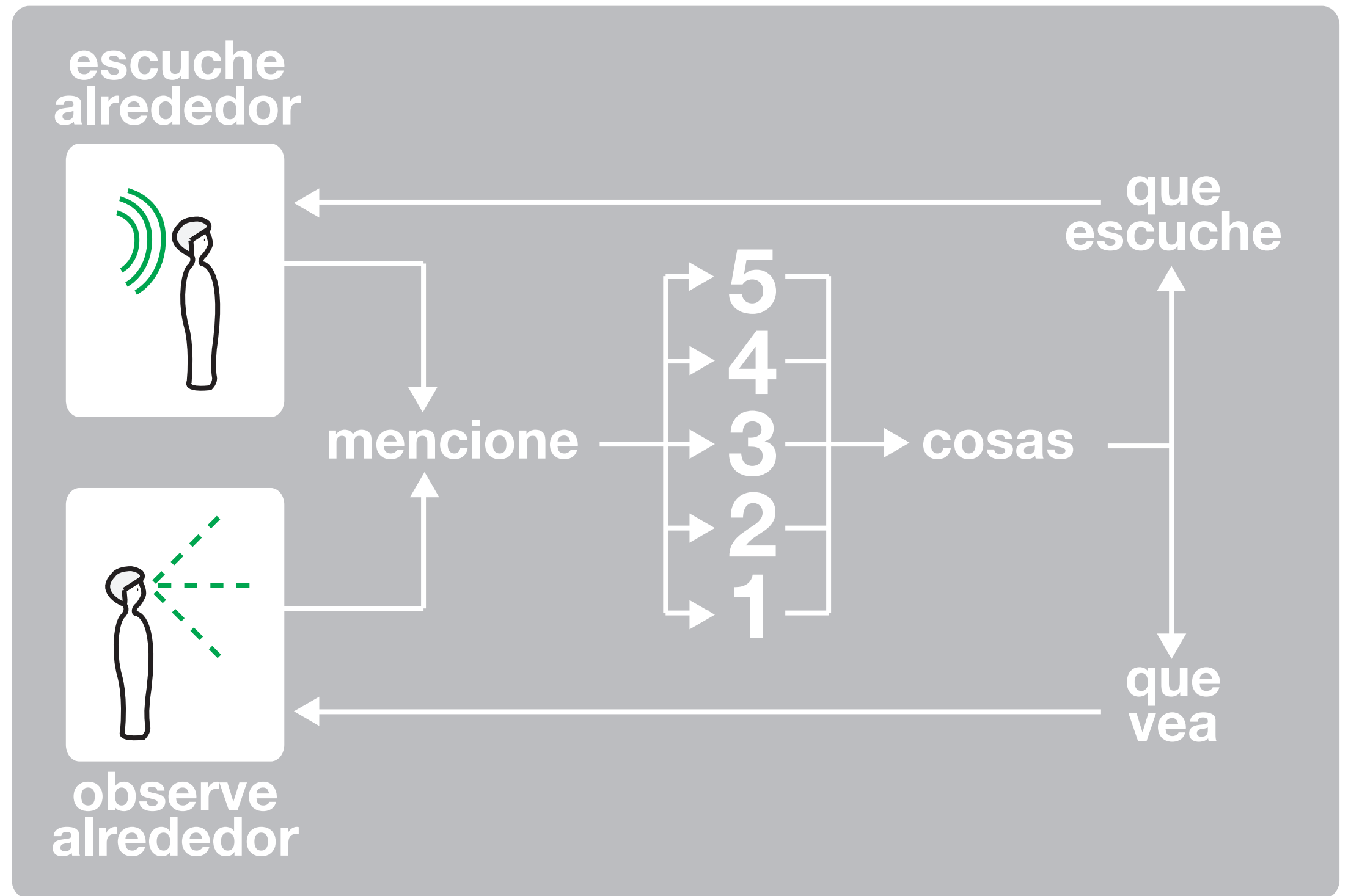


Técnica de relajación instantánea: “Estoy Relajado”

- a) A través de la respiración se silencia el cuerpo.
- b) A través de la afirmación se silencia la mente.

1. Se puede tener los ojos abiertos o cerrados.
2. Cuando se inhala se debe decir a sí mismo mentalmente “Estoy”
3. Cuando se exhala se debe decir a sí mismo mentalmente “Relajado”
4. Inhalación “Estoy”
5. Exhalación “Relajado”
6. Se continua respirando y repitiendo la afirmación varias veces.



Técnica de relajación instantánea: 5-4-3-2-1

a) Técnica para cuando la persona se siente fuera de control, sobrecargada y con necesidad de calma.

1. Observar al rededor y mencionar mentalmente 5 cosas que se vean.
2. Escuchar al rededor y mencionar mentalmente 5 cosas que se escuchen.
3. Se vuelve a empezar y se menciona 4 cosas que se vea (pueden ser las mismas).
4. Se menciona 4 cosas que se escuchen.
5. Luego, mencionar 3 cosas que se vean y 3 cosas que se escuchen.
6. Se continua con 2 cosas que se vean y 2 cosas que se escuchen.
7. Por ultimo, se menciona 1 cosa que se vea y 1 cosa que se escuche.