



La **relajación muscular** progresiva puede reducir la tensión en todo su cuerpo. Relaje los músculos haciendo lo siguiente:

1. Siéntese o recuéstese usando ropa cómoda.
2. Afloje los músculos de la cara frunciendo el ceño por 5 a 10 segundos, luego relaje los músculos.
3. Arrugue la cara o las cejas durante 5 a 10 segundos, luego relaje sus músculos faciales.
4. Estire los músculos de la mandíbula moviéndola lentamente de un lado a otro.
5. Continúe tensionando y relajando otros grupos musculares (manos, brazos, pies, piernas, abdomen, espalda, etc.) para una relajación completa.



La **visualización** utiliza la imaginación para ayudar a reducir el estrés. Imagínesse libre de estrés con estas técnicas:

1. Siéntese o recuéstese usando ropa cómoda.
2. Imagínesse en un lugar tranquilo, como una pradera, la playa o un bosque.
3. Concéntrese en ese lugar y sus alrededores durante unos minutos.



.....

La meditación despeja su mente al enfocarse en un solo objeto o palabra. Siéntese tranquilo y despejado siguiendo los siguientes pasos:

1. Siéntese o recuéstese en una posición relajante mientras usa ropa cómoda.
2. Ponga música relajante o ruido blanco para ayudar a eliminar distracciones.
3. Imagine un objeto o palabra. Cierre los ojos y comience a concentrarse en este artículo.
4. Mientras se enfoca en un objeto / palabra, libérese de otros pensamientos en su mente. Reconozca el pensamiento y deje que flote fuera de su mente.
5. Cuanto más se concentre en el objetivo, más relajado se sentirá.



.....

La respiración profunda puede aliviar la tensión. De la siguiente manera:

1. Relaje su estómago.
2. Coloque una mano sobre su estómago debajo de la caja torácica.
3. Inhale lentamente por la nariz y permita que su estómago se levante.
4. Exhale lentamente por la boca, vaciando los pulmones completamente. Permita que su estómago baje durante la exhalación.
5. Repita estos pasos hasta que se sienta relajado y tranquilo.