



## Ejercicio de relajación: “Un paisaje”



Póngase cómoda ya sea en su asiento poniendo sus brazos a los lados o recostada en su cama sin cruzar ni los brazos ni las piernas. Puede elegir cualquier otro lugar donde se sienta cómoda haciendo este ejercicio de relajación.

- Cierre sus ojos. Esto le ayudará a no distraerse con otras cosas a su alrededor.
- Coloque una de sus manos en su vientre y sienta como sube y baja lentamente cada vez que respira. Si desea puede decirse así misma “hacia adentro” mientras el aire entra por la nariz y “hacia afuera” mientras el aire sale por la boca.
- Empiece a concentrarse en su respiración. Inhale profundamente por su nariz y lentamente saque el aire por su boca. Cada vez que respire, sienta cómo todo su cuerpo se relaja.
- Ahora, imagínese un paisaje que sea su favorito.
- ¿Qué es lo que está mirando, oyendo u oliendo?
- ¿Qué es lo que está pensando cuando está en su lugar favorito?
- ¿Cómo le afecta a su estado de ánimo el visitar su lugar favorito?

Ramos, Diaz, Urizar, & Muñoz (2002). Los métodos de relajación nos ayudan a combatir el estrés. SFGH/UCSF.