

**Técnica de Relajación**

El estrés es una parte normal de nuestras vidas. A todos nos afecta en algún momento. A veces nos sentimos tenso o apretados en los hombros y la espalda. A veces nos duele la cabeza o el estómago. A veces sentimos palpitaciones en el corazón. Como el estrés puede agobiar nuestro cuerpo, es importante poder relajarse. El usar métodos de relajamiento puede aliviar el estrés y mejorar su bienestar.

Intente esta técnica por 5 minutos para relajarse. Si tienes mas de 5 minutos, ¡mejor!

**Los 5 Sentidos**

1. Siéntese en un lugar cómodo y mantenga los pies en el piso. Ponga las manos en las piernas.
2. Enfoque sus pensamientos en la respiración. No tiene que respirar de una forma diferente.
3. Anote que sucede con cada de los 5 sentidos

* **Escuchar:** Préstele atención a los sonidos alrededor. No piense si son buenos o malos los sonidos, sino que los oye. Pueden ser sonidos internos como la respiración o sonidos externos de nuestro ambiente. ¿Hay sonidos que escucha ahora que no escucho cuando empezó?
* **Oler:** Présatele atención al olfato. ¿Quizás huele a comida, o puede oler las plantas y las flores?
* **Ver:** Observa lo que tiene alrededor. Préstele atención a los colores, texturas, y figuras. Puede ser que ve algo que no se había dado cuenta de antes.
* **Saborear:** Enfocase en la sensación en la lengua en su boca. Siente el aire salir de su boca cuando exhala.
* **Tocar:** Préstele atención a la sensación de su piel. ¿Siente la silla en donde está sentado? ¿Se dio cuenta del piso debajo de sus pies? ¿Se siente frio o con calor? Tocando objetos que tiene cerca puede ayudar que enfoque su mente en el presente.

