

Actividad 4.1 | Volver al presente

OBJETIVO: *Practicar técnicas de relajación para reducir los niveles de estrés.*

En muchas situaciones, las causas de estrés provienen de pensamientos que nos transportan a situaciones del pasado que nos angustian, o a planes para el futuro que no podemos controlar.

Para ello, te invitamos a realizar un ejercicio para “volver al presente” y mejorar tu bienestar en los distintos ámbitos de tu vida.

1. Busca un espacio tranquilo y cómodo donde puedas realizar el ejercicio.
2. Acomódate en una postura relajada, de preferencia sentado o acostado.
3. Coloca una mano sobre tu estómago y otra sobre tu corazón.
4. Inhala lentamente hasta que sientas que tu estómago se eleva.
5. Detén la respiración por un momento.
6. Exhala lentamente, sintiendo tu estómago descender. Percibe tus latidos relajarse.
7. Continúa con estas respiraciones e imagina que una burbuja de oxígeno ingresa por tus fosas nasales. Concéntrate en el trayecto que va a realizar y transita con ella.
8. Reflexiona: ¿qué sensaciones experimentas en la entrada de la nariz?
9. Hazte consciente de las sensaciones en tu abdomen cuando el aire entra y sale de tu cuerpo.
10. Continúa el trayecto y mantente consciente sobre el conjunto de sensaciones físicas que se manifiestan en tu cuerpo durante la respiración.
11. Si surgen pensamientos que traten de apartarte de este hábito vital, focaliza lentamente tu atención nuevamente en tu respiración. No te apegues a esos pensamientos y no te culpes por dejarlos ir.
12. Continúa con el ejercicio hasta que experimentes una sensación de alivio.

El objetivo de este ejercicio no es controlar la respiración, sino reconectarte con la experiencia del presente. ¿Cómo te sientes ahora?

También, te recomendamos algunas *Apps* que puedes descargar en tu dispositivo móvil para practicar otras técnicas de relajación:

- Calm
- Headspace
- Aura
- Intimid
- Tayasui Color