



Plan de relajación y distracción

Marca las técnicas que te gustaría practicar y al final haz tu plan de relajación

Tareas y Quehaceres

- ☐ Hacer algo por otra persona
- ☐ Llamar a un amigo y que te cuente algo interesante
- ☐ Ayudar a tus padres o hermanos en alguna tarea
- ☐ Fregar platos
- ☐ Limpiar la habitación o el escritorio de la oficina
- ☐ Organizar tu lugar de trabajo
- ☐ Darte un baño caliente
- ☐ Cocinar
- ☐ Otras: _____

Relajarse con recuerdos:

- ☐ Pensar en alguien que te importe, algún recuerdo feliz.
- ☐ Llevar una foto de tus seres queridos en tu cartera y utilizarla cuando lo necesites
- ☐ Recordar la última situación que te sentiste feliz, emocionadx y amadx.
- ☐ Guarda una copia de tu frase favorita y sácala cuando te sientas angustiadx
- ☐ Otro: _____

Relajarse contando:

- ☐ Contar respiraciones, lleva tus manos al vientre y haz respiraciones lentas y suaves del 1 al 10 y volvemos a empezar. Cuando inevitablemente empieces a pensar céntrate de nuevo en tus respiraciones
- ☐ Contar cualquier cosa, sonidos, lapiceros, libros, ramas de los árboles.
- ☐ Restar de 7 en 7 empezando desde el 100
- ☐ Otro: _____

Relajarse utilizando el olfato

- ☐ Encender velas perfumadas o incienso
- ☐ Utilizar aceites esenciales de bolsillo que te hagan sentir relajadx
- ☐ Ir a lugares cuyo olor te resulte agradable como panaderías o restaurantes
- ☐ Buscar un parque y oler el pasto y flores
- ☐ Comprar y buscar flores frescas
- ☐ Abrazar a alguien cuyo olor te tranquilice
- ☐ Otro: _____

Relajarse utilizando el sentido de la vista

- ☐ Hojear revistas y libros y enfocarse en las formas de las ilustraciones y fotografías
- ☐ Buscar en internet lugares que te gustaría visitar y enfocarse en lo que puedes ver
- ☐ Ir a un lugar solamente a observar el espacio, personas caminando, colores
- ☐ Llevar un dibujo o fotografía de alguien a quien ames
- ☐ Otro: _____

Relajarse utilizando el sentido del oído.

- ☐ Escuchar música que te relaje
- ☐ Escuchar un podcast que te guste
- ☐ Encender la televisión solo para escuchar las voces o sonidos
- ☐ Escuchar las voces de las personas que te rodean
- ☐ Abrir la ventana y escuchar los sonidos del exterior
- ☐ Ir al parque y sólo escuchar lo que esta alrededor
- ☐ Escuchar una grabación de sonidos de la naturaleza (lluvia, olas, pajaritos, viento)
- ☐ Escuchar una grabación de un ejercicio de relajación.
- ☐ Otro: _____

Relajarse con el sentido del gusto

- ☐ Disfrutar de una comida, ponerle atención a los sabores y a las texturas.
- ☐ Disfrutar de un dulce
- ☐ Comer algo suave, helado, gelatinas, pudding, chocolate
- ☐ Beber algo y enfocarse en la sensación
- ☐ Comer una fruta y ponerle atención a los sabores y a las texturas
- ☐ Otro: _____

Relajarse utilizando el sentido del tacto

- ☐ Llevar algo suave o aterciopelado en el bolsillo para tocarlo
- ☐ Darse una ducha caliente
- ☐ Darse un masaje
- ☐ Jugar con nuestra mascota
- ☐ Tocar diferentes objetos y enfocarse en la sensación física
- ☐ Abrazar a alguien que queremos
- ☐ Otro: _____

Mi plan de relajación y distracción

Técnicas de relajación para usar en casa	Técnicas de relajación para usar fuera de casa
1. –	1.-
2. –	2.-
3. –	3.-
4. –	4.-
5. –	5.-
6. –	6.
7. –	7.-
8. –	8.-
9. –	9.-
10. –	10.-