

Anexo

---

# Abrazo de la mariposa

## **Abrazo de la Mariposa**

Es una técnica de relajación breve y sencilla que podés realizar en momentos de mucho estrés o ansiedad.

- 1)** Poné las manos en el pecho pero alejadas a unos centímetros con los dedos pulgares hacia arriba.
- 2)** Acercá una mano a la otra y cruzá los pulgares de manera que las manos queden formando una especie de mariposa, apoyando las manos sobre el esternón.
- 3)** En esa posición hacé un golpeteo suave con los dedos que quedan libres en los dos lados del pecho. Primero en un lado y luego en el otro, generando un ritmo de manera consecutiva sin frenar, estimulando las dos partes del cuerpo.
- 4)** Mientras hacés este movimiento, intentá tomar una foto del momento más feo de tu día: el más angustiante, desagradable o que te genere enojo.  
Permitite sentir la emoción que surja mientras continuás con el movimiento de golpeteo.

**Podés hacer este ejercicio durante 1 o 2 minutos, las veces que necesites en el día.**