



Técnicas de Relajación en tiempos de estrés



Pamela Figueroa Olave
Psicóloga PIE

- ▶ La situación que estamos viviendo a nivel mundial, esta generando distintas reacciones y afectando a todos de diferentes maneras.
- ▶ Una de nuestras preocupaciones son nuestros alumnos y alumnas de nuestro establecimiento, pudiendo provocarles estrés o ansiedad, ya que el exceso de estrés puede cambiar la forma como el niño y adolescente piensa, actúa y siente afectando su desempeño diario.
- ▶ A continuación los invito a que realicen las técnicas de relajación en familia y al mismo tiempo disfrutar ,ya que la salud mental de nuestros hijos es muy importante.
- ▶ Sus hijos recordarán todos los lindos momentos que han podido compartir con ellos estas semanas y será realmente una experiencia de vida.



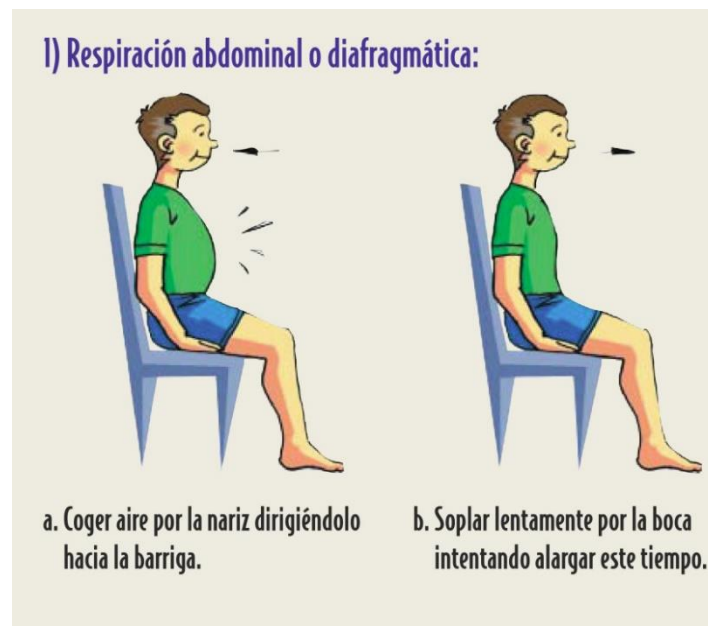
Respiración Intencionada

Ejercicio N°1 “Una refrescante respiración”

Objetivo: Aprender que concentrarnos en una exhalación prolongada y consciente puede resultar calmante y relajante.

Habilidades: Concentrarse y tranquilizarse.

Edad recomendada: Todas las edades.



Instrucciones

- ▶ Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyándolas suavemente en las rodillas
- ▶ Respira con naturalidad mientras cuentas durante la inhalación y exhalación (contar en voz alta, esto lo puedes hacer tu u otra persona)
- ▶ Ahora inspiras mientras cuentas hasta 2 y bota el aire mientras cuentas hasta 4, repetir las veces que sea necesario
- ▶ Ahora vuelves a respirar normalmente.

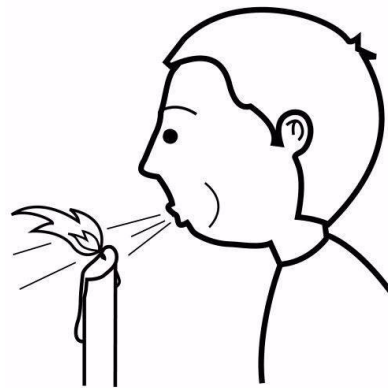


Apoyo Visual



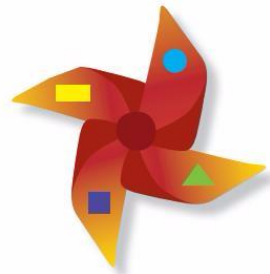
Consejos

1. Varía las instrucciones para ayudar a los niños a sentirse alertas y despiertos.
2. Enseña a los niños este ejercicio en algún periodo de descanso.
3. Se puede utilizar la imaginación. Puedes pedir al niño a que levante el dedo índice como si fuera una vela y, a continuación, invítalo a respirar por la nariz "para oler las flores" y luego a botar el aire por la boca para "apagar la vela"



Ejercicio N°2 “Respirar con un remolino”

- ▶ **Objetivo:** Soplar un remolino para tomar conciencia de que las distintas formas de respirar, afectan el estado del cuerpo y la mente.
- ▶ **Habilidades:** Concentrarse y darse cuenta de ello.
- ▶ **Edad recomendada:** Niños nuevos

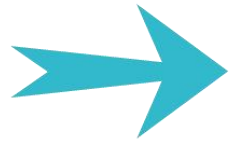


Instrucciones

1. Siéntate con la espalda recta y el cuerpo relajado. Toma el remolino.
2. Vamos a soplar el remolino con respiraciones largas y profundas, observando como nos sentimos. Analiza o pregúntale si siente el cuerpo calmado y relajado.
3. Hay que pedir que sople el remolino con respiraciones cortas y rápidas. (Preguntarle si se siente del mismo modo que cuando respiraba lentamente).
4. Ahora vamos a soplar nuestro remolino respirando con normalidad. (Preguntar si le ha parecido sencillo prestar atención a la respiración o si se ha distraído).



Apoyo Visual



Anclar la Atención

- ▶ Es relajarse y centrarse suavemente en un objeto simple y neutral que permita focalizar la atención.
- ▶ La mayor parte de nuestro sufrimiento psicológico surge a raíz de la dispersión mental, que resulta agotadora, o bien de alimentar pensamientos y sentimientos de infelicidad.



Ejercicio N°1 "Mueve el esqueleto"

- ▶ Objetivo: Mover el cuerpo al son de un ritmo para descargar energía y concentrarnos.
- ▶ Habilidades: Concentrarse y aquietarse.
- ▶ Edad recomendada: Todas las edades.

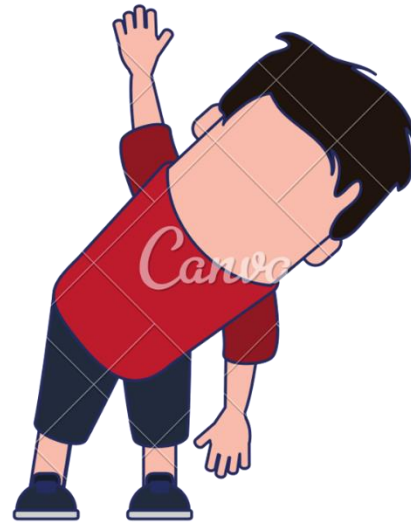


► Instrucciones

1. Vamos a fingir que ponemos un pegamento mágico en las plantas de los pies para pegarlas al suelo. (El adulto lo debe hacer de ejemplo, pegando un pie y después el otro).
2. Ahora al niño se le pregunta lo siguiente: ¿Puedes mover ligeramente las rodillas de un lado a otro manteniendo los pies pegados al suelo? (El adulto mueve ligeramente las rodillas como si tuviera los pies pegados con pegamento al suelo).
3. Le pide al niño que mueva el cuerpo al son del ritmo (Palmas, tambor, etc..) manteniendo los pies pegados al suelo. Realiza movimientos amplios cuando suba el volumen. (El adulto debe mostrar los movimientos que se pueda hacer en la medida que suba la intensidad del ritmo).
4. El adulto hace movimientos pequeños cuando la intensidad del ritmo es baja.
5. Se le pregunta al niño si entendió la dinámica de la actividad y se comienza.
6. Finalmente se debe relajar y sentir la respiración durante unos momentos, para posteriormente jugar de nuevo.



Apoyo Visual



Consejos

1. Este juego es ideal para trabajarlo de manera grupal.
2. Comienza a hacer y guiar tú los movimientos, puedes hacer algunos graciosos para ayudarlos a perder timidez.
3. Se puede usar como herramienta entre padres e hijos para calmar y tranquilizarse respectivamente.
4. Se recomienda usar este juego para concluir un periodo prolongado de quietud.



Ejercicio N°2 "La conexión mente-cuerpo"

- ▶ Objetivo: Comprender por medio de la imaginación la conexión existente entre lo que ocurre en el cuerpo y mente.
- ▶ Habilidad: Concentrarse
- ▶ Edad recomendada: Niños mayores y adolescentes.



Instrucciones

1. Iniciar con tema de conversación: ¿Los pensamientos pueden afectar las sensaciones corporales? ¿Y qué hay de las emociones?, ¿Pueden modificar las sensaciones físicas?
2. Solicitar que se sienten con la espalda recta y el cuerpo relajado, poniendo las manos sobre las rodillas y con los ojos cerrados.
3. Posteriormente señala lo siguiente: Visualiza que estas sentado en la mesa de la cocina y que hay un limón frente a ti. Imagina que lo tomas y lo notas húmedo y frío; lo cortas en dos, tomas una mitad, la hueles y le das un mordisco. ¿Qué ocurre en la boca ahora? (Se puede repetir cuantas veces sea necesario)
4. Se finaliza con el siguiente tema de conversación: ¿Ante el pensamiento de morder un limón el cuerpo ha reaccionado como si estuviera sucediendo realmente? ¿Se hizo agua tu boca?, ¿se trata de un ejemplo de la conexión mente-cuerpo? ¿Por qué?.

Apoyo Visual



Consejos

1. La actividad puede ser individual o grupal.
2. Este juego sienta las bases conceptuales para los diálogos de stress agudo, presión psicológica y el modo de mitigar los efectos negativos.
3. Muchas veces los niños y adolescentes se sienten nerviosos, suelen relatar que les duele el estómago o que tienen problemas para conciliar el sueño. En estos casos es bueno relatarles experiencias personales en que se haya utilizado la visualización.



Registro de ejercicios

- ▶ Utiliza este horario para hacer un seguimiento de los ejercicios realizados por día.
- ▶ Marca con un ticket las jornadas trabajadas.
- ▶ Intenta hacer al menos uno o dos por día.
- ▶ Puedes organizarlos por horario o hacerlos cuando te sientas inquieto o ansioso durante el día.



Registro de ejercicios

Jornada	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana 							
Tarde 							
Noche 							

Concéntrate y dibuja la emoción que sientes

Dibuja y colorea cómo te sientes hoy

