



Equipo
Psicología Orientación
y
Convivencia Escolar

Ejercicios y técnicas de relajación En tiempos de Crisis

Ps. Miguel Naranjo Neira.

LA RELAJACIÓN

- El estado natural del ser humano cuando no siente dolor y sus necesidades básicas están cubiertas es el de la relajación, ejemplo de ello es observar durante un rato a un recién nacido que está sano, alimentado, limpio y con una temperatura ambiental adecuada y ver el estado apacible en que se encuentra.
- Sin embargo, ese estado por desgracia no suele ser el habitual a medida que vamos creciendo. Una manera muy común que tiene la gente de evitar ponerse en contacto con las emociones es tensar, inconscientemente los músculos. Se van formando zonas corporales que hacen las veces de coraza.

- **Darnos unos minutos de relajación diaria es de suma importancia para mantener nuestra salud física, mental y emocional. Algunos de los beneficios que la práctica de la relajación aporta a nuestro organismo:**

Disminución de la ansiedad.

Aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes.

Estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria.

Aumento de la velocidad de reflejos.

Aumento de la capacidad de concentración y de la memoria.

Aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.



Incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesite esté donde esté.



Sintonización armónica de la mente y el cuerpo.

Aumento de la capacidad de reflexión.

Aumento de la tendencia natural de conocerse a sí mismo.

Aumento de la disposición del organismo a curarse a sí mismo.

Incremento de la capacidad creativa.

Mejor disposición para tratar con gente "tóxica"
(Personas que nos invitan a sentirnos mal).

Aumento considerable de la capacidad de visualización interna dirigida.

Disminución de la tensión arterial.

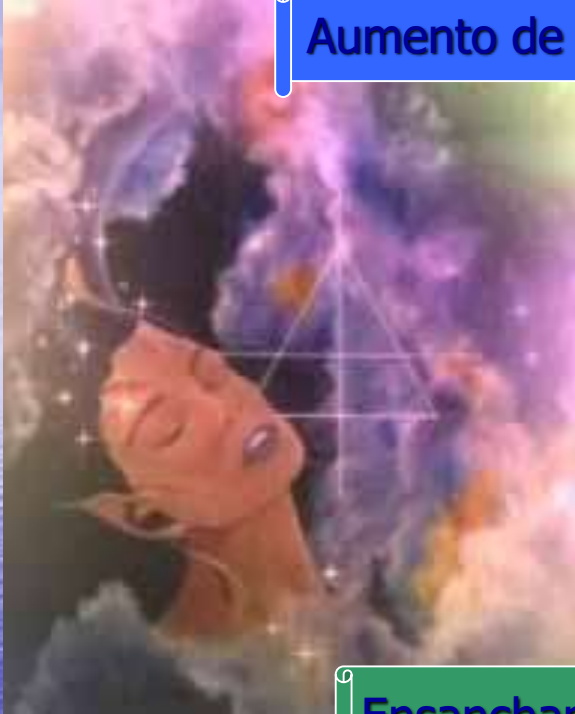
Aumento de la facilidad de pensar positivamente.

Tendencia creciente al mejoramiento de la autoimagen positiva.

Aumento de la confianza en sí mismo.



Mejora en la calidad del sueño.



Aumento de la recuperación física y mental.

Mejora en la circulación sanguínea.

Sensación de eliminación de tensiones.

Aumento de la oxigenación cerebral.

Ensanchamiento del campo de conciencia.

Normalización de la respiración.

Mayor facilidad para recordar los sueños acontecidos mientras se duerme.

**Ahora
vamos a
Relajarnos!!!**



MAXIMA RELAJACION

Técnica Schultz



- **Paso1: preparación**

Ha de buscarse un lugar donde podamos estar totalmente tranquilos sin que nada ni nadie nos moleste.

A continuación ha de escogerse una posición lo más cómoda posible: puede ser recostado o sentado.

- **Paso2: instauración de la tranquilidad**

Comienza el ejercicio fijando en tu mente las palabras clave: "Estoy completamente tranquilo".

No sigas al siguiente paso, hasta que las palabras se hayan transformado en el estado de ánimo.

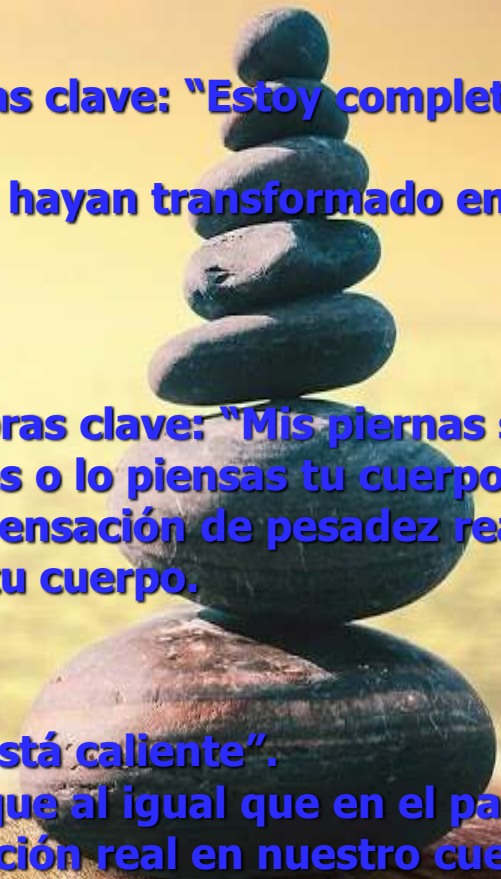
- **Paso3: fase de pesadez**

A continuación fijaremos en nuestra mente las palabras clave: "Mis piernas son pesadas". Esto quiere decir que a medida que lo dices o lo piensas tu cuerpo va asimilando las palabras y transformándolas en una sensación de pesadez real. Debes realizar este proceso con todas las partes de tu cuerpo.

- **Paso4: fase de calor**

En esta fase las palabras clave: "Mi pierna derecha está caliente".

El calor produce la relajación de todo el cuerpo, así que al igual que en el paso anterior, convertiremos estas palabras en una sensación real en nuestro cuerpo. Debes realizar este proceso con todas las partes de tu cuerpo.



- **Paso5: fase de regulación cardíaca**

En esta fase vamos a regular el ritmo del corazón, porque de todos es sabido que los sentimientos como los nervios y el miedo aceleran su función. En este caso, las palabras clave: "Mi corazón tiene un ritmo constante y vigoroso".

-
- **Paso6: fase de regulación respiratoria**

Para ello utiliza las palabras clave: "Mi respiración es tranquila".

-
- **Paso7: fase de regulación de las vísceras abdominales**

En esta fase las palabras clave son Mi plexo solar irradia calor. (El plexo solar es toda la zona del aparato digestivo)

-
- **Paso8: fase de regulación cefálica**

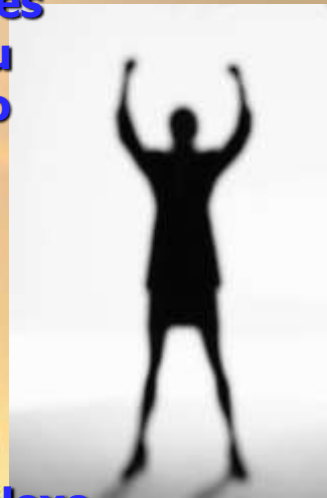
Las palabras claves: "un frescor agradable sobre la frente".

Repite una y otra vez esas palabras, mentalmente o en voz alta, hasta que la carga cerebral haya desaparecido.

-

Cuando lo hayas conseguido ya habrás terminado el ejercicio.

Después ten en cuenta que no podrás volver rápidamente a la vida agitada, así que descansa un ratito y ve recuperando el vigor con leves movimientos, enciende la luz y acostúmbrate a ella, bebe un vaso de agua, etc.



RELAJACION MENTAL

Lo primero es buscarse un lugar tranquilo y cómodo donde puedas acostarte. El ejercicio se realizará con la habitación a oscuras, los ojos cerrados y una música agradable.

Respira profundamente tres veces. Elimina toda la tensión de tu cuerpo y ve relajándolo desde los pies a la cabeza. Tómate el tiempo que necesites. Ahora visualiza tu cerebro, e imagina que tiene dos puertas.



Visualiza que las dos puertas están abiertas y cómo los pensamientos que entran por la puerta de la izquierda se van por la puerta de la derecha.

Es ahora el momento de cerrar la puerta de la izquierda impidiendo que ningún pensamiento pueda entrar en nuestro cerebro. Centra tu atención en los que todavía están en tu mente y vete despidiéndolos y observando cómo van saliendo de ti por la puerta de la derecha. Cuando haya salido el último pensamiento, cierra la puerta de la derecha. Así, ahora tu cerebro es una habitación vacía que está a oscuras. No hay pensamientos, no hay nada. Mantén el estado de vacío mental todo lo que te sea posible, y si lo haces para poder dormir bien, déjate dormir con esa sensación.



Actividad Práctica

- Mis 5 métodos de autocuidado son...
- Elaborar un mural con los 5 más efectivos escogidos por ustedes (Familia).

