

HABILIDADES DE RELAJACIÓN

Hoja de habilidades para educadores

La middle school puede ser una etapa estresante para los adolescentes. Al mismo tiempo que tienen que manejar las exigencias de una carga de trabajo cada vez más desafiante, también tienen que lidiar con la ansiedad que les producen cuestiones como la formación de su identidad y la búsqueda de una mayor independencia. Estas emociones pueden ser difíciles de experimentar, pero se hacen más fáciles cuando se cuenta con habilidades de relajación.

Como se destaca en el video, el estrés y la ansiedad a menudo producen sensaciones físicas debido a nuestra respuesta de lucha, huida o parálisis. Las habilidades de relajación efectivas, como la respiración abdominal pausada, ayudan a calmar el cuerpo y disminuyen la intensidad de estas sensaciones.

Resumen de las **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- La respiración abdominal consiste en respirar lenta y profundamente a un ritmo constante. Al bajar la velocidad de la inhalación y alargar la exhalación, sus estudiantes pueden utilizar la respiración para controlar sus emociones.
- La respiración abdominal equilibra el dióxido de carbono y el oxígeno en el cuerpo de los estudiantes, con lo cual se suspende su respuesta de lucha, huida o parálisis. Esto hace que su mente y su cuerpo regresen a un estado de calma.

Practicar las habilidades

- Cuando observe que un estudiante está ansioso, frustrado o preocupado, anímelo a dejar de hacer lo que está haciendo y dedicar unos minutos a practicar la respiración abdominal pausada.
- Anime a sus estudiantes a practicar la respiración abdominal cuando estén tranquilos. Estarán más preparados para utilizar esta habilidad en el momento en que la necesiten si la han practicado antes.
- La respiración abdominal pausada con fines de relajación es diferente de la respiración que hacemos de manera automática. Si sus estudiantes dicen “ya lo he intentado”, anímelos a que lo intenten de nuevo. Darles información sobre por qué la respiración abdominal es útil, puede aumentar su disposición a intentarlo.

Comience con esto →

- Tome un tiempo de la clase todos los días, aunque sean solo unos minutos, para que los estudiantes tengan la oportunidad de practicar la respiración abdominal pausada. Utilizar unos minutos de la clase para que sus estudiantes relajen sus cuerpos y calmen sus mentes, puede ahorrarle tiempo a la larga. Los estudiantes estarán mejor preparados para el aprendizaje cuando sus emociones estén calmadas y sus cuerpos estén relajados.
- Anime a los estudiantes a que observen cómo se sienten antes y después de la respiración abdominal pausada.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con sus estudiantes o colocar en el aula para reforzar y practicar la respiración abdominal pausada.

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

Respiración abdominal pausada

Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando te sientas tranquilo y cuando te sientas estresado o ansioso.



- 1 Siéntate cómodamente en una silla o en el piso con las piernas cruzadas o de rodillas.



- 2 Coloca una mano sobre el abdomen y otra en el pecho.



- 3 Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos y siente cómo se expande tu abdomen.



- 4 Exhala lentamente por la boca durante 5 segundos, dejando que el aire salga suavemente de tu cuerpo.



- 5 Repite esto 3 a 5 veces, o las veces que quieras.

Utiliza el espacio de abajo para pensar en qué momentos podrías practicar la respiración abdominal pausada:

Antes de acostarse.

Antes de un examen importante.

Antes de hacer ejercicio.

Por las mañanas, en la escuela.

Antes de iniciar una discusión con algún amigo.

Al aire libre, al sentarse y disfrutar la naturaleza.