

COMPETENCIA EMOCIONAL

RELAJACIÓN

EJE TEMÁTICO:

Desarrollo Personal y Emocional

OBJETIVOS

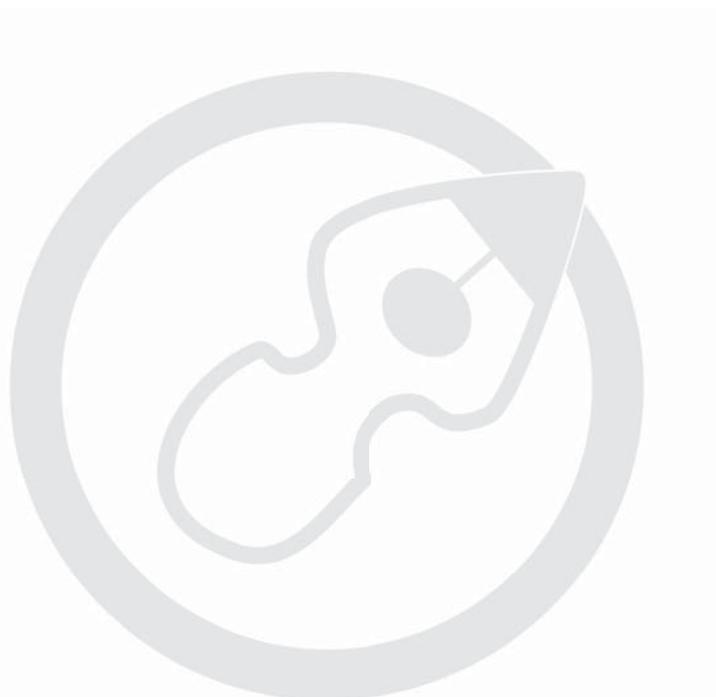
- Conocer los diferentes tipos de relajación que existe.
- Conocer el proceso que lleva a relajarnos ante situaciones de estrés.

ACTIVIDAD

Lectura individual del documento. Se comentara a posteri la actividad.

MATERIALES

Documento adjunto.



ACTIVIDAD. RELAJACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A: _____

EJE TEMÁTICO: Desarrollo Personal y Emocional

Grupo: _____ Fecha: _____

RELAJACIÓN

Las sesiones de relajación te ayudan a mejorar tus capacidades de atención y concentración. Existen distintos métodos de relajación:

RELAJACIÓN POR TENSION-DISTENSIÓN

Se utiliza la tensión muscular como paso previo para conseguir el aflojamiento de las diversas partes del cuerpo. Las manos es el remedio más rápido. Se encogen y se estiran con fuerza.

RELAJACIÓN DIRECTA

Aquí te cercioraras de que ningún músculo de tu cuerpo esté en tensión y comenzarás a concentrarte en cada parte de tu cuerpo e irás relajándote poco a poco.

RELAJACIÓN POR VISUALIZACIÓN INTERIOR

1º paso: Siéntate de forma cómoda y con poca luz.

2º paso: Cierra los ojos. Imagínate que ves una pequeña pelota dentro de tu cabeza. Das a esa pelota color, peso y temperatura. La que tú quieras y puedas sentir.

3º paso: Haz que tu pelota gire sobre sí misma. Haz que empiece a moverse por tu cabeza y llévala por el extremo interior del cráneo, como si te dieras un masaje interno.

4º paso: Pasa tu pelota al cuello y pasa varias veces por la nuca, hasta que sientas relajado el cuello.

5º paso: Mantén la visualización, mientras pasas despacio por los hombros, los brazos, las manos. Primero por el lado derecho y luego por el izquierdo.

6º paso: Sigue recorriendo el tronco y las piernas hasta los pies con tu pelota. Entretente en los pies.

7º paso: Al final estarás totalmente relajado y concentrado, dispuesto a empezar a atender y aprender. Si te has dormido, procura la próxima vez mantener la concentración y no dormirte.

RELAJACIÓN COMBINADA

1º paso: Cierra tus ojos y empieza a respirar profundamente y lo mas lentamente que puedas, inhalando por la nariz, y exhalando por la boca.

2º paso: Concentra tu atención en tus pies, en tus pantorrillas y en los muslos de tus piernas y ténsalos fuertemente por unos instantes y luego suéltalos, siente la diferencia de tensión y soltura, ahora concentras tu atención en tu cadera y haces lo mismo, la tensas por unos instantes y luego la aflojas y sientes la diferencia entre la relajación y la tensión, ahora te concentras en tus músculos abdominales, los tensas y sueltas, ahora tus brazos, antebrazos y manos, ténsalos fuertemente y luego suéltalos, ahora tu cuello, ténsalo y suéltalo, finalmente tensa en un solo golpe tu cuerpo y suéltalo durante todo este proceso habrás de seguir respirando profundamente, cada vez mas profundamente.

3º paso: En este instante tu habrás conseguido sentir la diferencia entre tensión y relajación. Ahora al seguir respirando profundamente repasa todos los músculos de tu cuerpo: nuevamente las pantorrillas, los pies, los muslos, las caderas, los músculos abdominales, el pecho, el cuello, los trapecios, los músculos de la cara; revisa si tienes algo tenso, y si lo encuentras suéltalos, relájate suavemente.

4º paso: Una vez que estas seguro que no hay tensión, deberás sentir mucho más ligero lo que antes sentías de pesado, tu cuerpo se ha reducido y te sientes como si fueras de una sustancia sumamente ligera, de hecho sientes como si flotaras en el aire.

5º paso: Sigue respirando profundamente inhalando y exhalando y te sigues sintiendo cada vez más ligero, en este punto habrás de permanecer algunos minutos gozando del estado de relajación.

6º paso: Debes mantenerte en ese estado el mayor tiempo posible y sobre todo reconocer la gran diferencia que existe de la tensión a la que estabas acostumbrado a lo que es una relajación. Empiezas a inhalar menos profundamente para ir regresando a tu estado de vigilia y al regresar a este estado no permitirás mas la tensión en tus músculos, te debes sentir relajado aun haciendo tu vida cotidiana, esta es una cuestión meramente de hábito, de costumbre y de práctica.

Desde luego, esto no quiere decir que esta pueda ser la única técnica que se utilice para relajarse, existen muchas y muy variadas, sin embargo, parece que esta es la **más sencilla, la más simple** y en breves minutos puede llevarte a un estado de relajación total, con el gran beneficio que esto significa para tu cuerpo.