

Las épocas de exámenes pueden llegar a aumentar los niveles de estrés en el alumnado, por lo que sensibilizados con la implantación de conductas saludables entre los escolares, os aconsejamos unas sencillas técnicas de relajación y respiración para que podáis trabajar con vuestros hijos.



## Respiración abdominal

Se puede realizar sentado o tumbado, en la posición que te resulte más cómoda para percibir el movimiento de la respiración. El objetivo es conseguir una respiración completa y tranquila.

- \* **Paso 1:** Inspirar: El objetivo es dirigir el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para esto, podemos colocar una mano en el vientre y otra en el pecho. Al inspirar por la nariz, “inflaremos” el vientre, intentando que sea mayor el movimiento en éste, que en el pecho.
- \* **Paso 2:** Retener el aire unos segundos, en la misma posición.
- \* **Paso 3:** Soltar el aire muy lentamente por la boca, sin mover el pecho, hundiendo un poco el vientre y estómago. Procura mantenerte relajado y relajarte aún más al soltar el aire.

### CONSEJOS

- No tomes demasiado aire en cada inspiración.
- Respira por la nariz y expulsa el aire por la boca. Si tienes alguna dificultad para respirar por la nariz, puedes respirar por la boca, procurando abrirla poco.
- Practica la técnica 5 ó 10 minutos todos los días durante unas semanas, para que te familiarices y te beneficies de su práctica.
- Cuando hayas dominado la técnica, practícala en diferentes lugares y situaciones.

## Relajación pasiva

El objetivo es liberar tensión muscular y lograr una sensación de relajación completa.

- \* **Paso 1:** Tómate unos minutos para respirar tranquilamente. Escoge los grupos musculares en orden ascendente (de pies a cabeza), y ve centrando la atención en cada grupo durante un par de minutos.
- \* **Paso 2:** Siente cómo se relaja cada parte del cuerpo, mientras respiras tranquilamente. Ejemplo: centra la atención en las piernas, y siente cómo se van relajando los músculos a medida que respiras tranquila y profundamente. No cambies de grupo muscular hasta que sientas que has liberado la tensión de cada uno.
- \* **Paso 3:** Cuando termines el recorrido, revisa que todos los músculos de tu cuerpo han liberado tensión, y mantente unos minutos experimentando la sensación de relajación.



### CONSEJOS

- Se puede realizar sentado o acostado, en silencio o con música suave.
- Orden y grupos musculares: pies, piernas, glúteos, abdomen, brazos y manos, espalda y hombros, cuello y cara.
- Cierra los ojos para una mayor sensación de relajación.
- Practica la técnica todos los días durante unas semanas.
- Las primeras veces puede costar un poco relajarse completamente, pero a medida que se practica la técnica, se puede notar una mayor relajación.

## Relajación muscular

El objetivo es lograr una relajación completa y profunda a partir de la tensión y relajación de grupos musculares.

- \* **Paso 1:** Tómate unos minutos para respirar tranquilamente. Concéntrate en el primer grupo muscular, la cara. Tensa la frente como si tuvieras fruncido el ceño, cierra los ojos fuertemente y aprieta los labios al mismo tiempo, durante 5-7 segundos, y concéntrate en la tensión como una sensación desagradable. Libera la tensión y céntrate durante 15-20 segundos en la relajación de esos músculos, asociándolo con una sensación agradable. Continúa respirando tranquilamente.
- \* **Paso 2:** Centra la atención en los hombros y ténsalos, subiéndolos hacia las orejas. Mantén la tensión entre 5-7 segundos. Relájalos totalmente durante 15-20 segundos, y concéntrate en la sensación agradable que produce el relajar la tensión. Continúa respirando tranquilamente.
- \* **Paso 3:** Brazos y manos: tensa los brazos fuertemente y aprieta los puños al mismo tiempo. Mantén la tensión unos 5-7 segundos, y suelta la tensión rápidamente, relájalos durante 15-20 segundos, disfrutando la sensación de relajación.
- \* **Paso 4:** Tensa los músculos del abdomen, apretando fuertemente el estómago hacia dentro. Mantén la tensión unos 7 segundos y relaja completamente, experimentando la sensación agradable unos 20 segundos.
- \* **Paso 5:** Aprieta los glúteos lo más fuertemente posible durante 5-7 segundos. Relájalos totalmente y experimenta la sensación de relajación de 15-20 segundos. Sigue manteniendo una respiración tranquila.
- \* **Paso 6:** Tensa totalmente las piernas, estirándolas, flexionando los pies en dirección al techo. Sostén la tensión durante 5-7 segundos y relaja. Centra tu atención en la sensación agradable al relajar los músculos.

### Algunos consejos:

- Elige un sitio tranquilo, con luz tenue, sin ruidos o estímulos desagradables.
- Adopta una posición lo más cómoda posible, ya sea sentado o tumbado.
- Tómate el tiempo necesario en cada paso para notar tanto la sensación de tensión como la de relajación.
- Para conseguir una relajación más profunda puede ser conveniente repetir cada paso 2 ó 3 veces.
- Practica la técnica todos los días durante unas semanas para notar beneficios.
- Consulta a tu médico antes de practicar la técnica si sufres algún tipo de dificultad física o lesión.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio San Gabriel – Redvital Salud

