

7.6

Técnicas de relajación

Introducción

Numerosos estudios demuestran que algunas prácticas de relajación, como la que se presenta en esta lección, mejora la atención y otras habilidades cognitivas de los estudiantes, el clima del aula y su rendimiento académico. Asimismo, se relaciona positivamente con varios aspectos del bienestar como el optimismo y la autorrealización, y disminuye la depresión, la ansiedad o el pensamiento obsesivo.¹ Las técnicas de relajación son presentadas frecuentemente como las herramientas preferidas para la regulación emocional. En esta lección tus estudiantes practicarán la técnica de relajación llamada *Escaneo del cuerpo*.

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes conozcan y apliquen la técnica de relajación *escaneo del cuerpo*.

¿Por qué es importante?

Porque les permite conocer y tener una técnica para regular el estrés.

Conceptos clave

Estrés y relajación.

"La tensión es quien crees que deberías ser. La relajación es quien eres".
Proverbio Chino

Hoy estoy visitando a Ana, ¿puedes adivinar quién soy?

— Hola. Soy Ana. Mañana es mi examen. Aún no empiezo a estudiar. Son muchos temas. Algunos no los domino bien. Quizás no pueda con todos. Creo que voy a reprobar. Y para colmo me duele el cuello. Preferiría no estar en esta situación. Anoche dormí mal. Esta materia no debería existir.

¿Adivinaste? ¿Soy el estrés! ¿Quieres que me vaya? ¡Pues relájate!

Decir: ¡Relájate! es muy fácil. Pero, ¿qué podemos hacer para relajarnos? En esta lección trabajaremos una estrategia para relajarte y soltar el estrés.

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

1 min.

Introducción para los estudiantes

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

5 min.

Actividad 1:

Pídeles a los estudiantes que trabajen de manera individual.

- En esta actividad se presentan algunas situaciones que pueden producir estrés con el objetivo de que los estudiantes puedan familiarizarse con ella.
- Cada estudiante llena el estresómetro de acuerdo con su propio criterio. Las respuestas son personales y no existe una respuesta correcta.

1. Marca con una X en el estresómetro qué tan estresado te sientes en las situaciones presentadas. En el espacio en blanco puedes escribir o dibujar otra situación que te resulte estresante.

Tengo que pedirle algo a mi papá / mamá		Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado
Es viernes, tengo plan para el fin de semana y me pusieron una tarea muy larga para el lunes.		Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado
Mañana tengo examen de matemáticas.		Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado
Mandé un mensaje a un amigo hace 5 minutos y aún no me responde.		Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

1. L. López-González, A. Amutio Kareaga, D. Herrero-Fernández y R. Bisquerra Alzina (2016), Validación de una escala de Habilidades y Estados de Relajación-Mindfulness para adolescentes, Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 30 (3). [Haz clic aquí](#)

5 min.

Actividad 2:

Pídeles a los estudiantes que trabajen de manera individual.

- Los estudiantes comienzan por evaluar subjetivamente su nivel de estrés. La respuesta es personal y única. Si gustas, puedes compartirles cuál sería tu evaluación.
- Aprender a observar nuestros propios estados mentales y emocionales puede ser una tarea complicada al principio. Es un ejercicio de metacognición de mucha utilidad que vale la pena practicar continuamente.
- La segunda parte de la actividad consiste en guiar la técnica de escaneo del cuerpo. Puedes comenzar con la señal de silencio y leer pausadamente el guión que se encuentra en la lección del estudiante.
- Se recomienda que el ejercicio se haga en el piso, pero quizás sea complicado por la distribución del salón. Puedes pedirles que lo hagan sentados en sus sillas e intenten mantener el cuerpo relajado.

- Es bueno que tus estudiantes sepan que pueden hacer el ejercicio recostados e incluso en su cama, esta postura les ayudará a relajarse más.
- Las primeras veces intenta que el ejercicio no dure más de tres minutos. Si lo repites constantemente puedes ir aumentando el tiempo de ejecución, incluso hasta 10 o 15 minutos. Si se te dificulta tomar tanto tiempo de tu clase, pide a tus estudiantes que lo practiquen en sus casas.

Lección 7. Estrategias para entrenar la atención

2. Escaneo del cuerpo

I. Marca en el estresómetro qué tan estresado te sientes en este momento.

Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado

II. Ahora escucha las instrucciones de tu profesor. Te guiará en la técnica de escaneo del cuerpo que sirve para relajarte.

1. Acuéstate boca arriba o siéntate cómodamente en tu silla. Si estás acostado, coloca los brazos junto a tu cuerpo y extiende las piernas. Si estás sentado, mantén la espalda derecha. Cierra suavemente los ojos.
2. Haz tres respiraciones profundas para relajar tu cuerpo y mente.
3. Después, recorre tu cuerpo de la cabeza a los pies. Nota si hay puntos de tensión.
4. Al exhalar, relaja y libera cualquier tensión acumulada en el cuerpo. Relaja con cada exhalación los músculos de tu cabeza, cara, cuello, hombros, brazos, manos, pecho, abdomen, etcétera.
5. Siente todo tu cuerpo suelto, relajado.
6. Cuando termines de recorrer y relajar el cuerpo, nota las sensaciones del respirar en todo el cuerpo e imagina que la respiración masajea y relaja cualquier parte del cuerpo que siga tensa.
7. Luego, descansa, abre tus ojos y levántate poco a poco.

III. Nuevamente anota en el estresómetro tu nivel de estrés.

Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado

GLOSARIO

Estrés:
Respuesta corporal y cognitiva de tensión ante la presión a la que un individuo se encuentra sometido. De acuerdo con Lazarus y Folkman, se trata de "una condición o sentimiento que experimenta una persona cuando percibe que las demandas exceden los recursos personales y sociales que es capaz de manejar".¹

Relajación:
Acción voluntaria o inducida para aliviar o disminuir significativamente la tensión acumulada en el cuerpo o en la mente. Según Bisquerra, la relajación se puede entender como un "estado emocional de calma, tranquilidad y paz interior, resultado de prácticas intencionales encaminadas a este objetivo".²

1. Richard Lazarus y Susan Folkman (1984), *Coping and adaptation. The handbook of behavioral medicine*, p. 282-325.
2. Rafael Bisquerra (2016), *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*, Valencia, PalauGua Comunicación S.L., p. 126.

- Durante este ejercicio es posible que los estudiantes se rían o hablen entre ellos. Si esto ocurre puedes decirles que está bien si alguien no lo quiere hacer, pero que respeten al resto de los compañeros que quieren intentarlo guardando silencio.
- Al terminar el ejercicio pídeles que nuevamente evalúen su nivel de estrés. La técnica es realmente eficiente, pero como toda habilidad requiere de paciencia y práctica para dominarla.

Es probable que a algunos estudiantes no les funcione la primera vez. No obstante alíentalos a que la sigan practicando.

- Importante: Si estamos haciendo mucho esfuerzo por relajarnos es probable que logremos el efecto contrario: generar más tensión. Esto se debe a que el querer cambiar el estado mental y físico de manera abrupta genera una tensión extra. La solución es aceptarlo y de esta manera liberar esta tensión adicional. Esta aceptación es en sí misma la base de la relajación.

Si no te puedes relajar no te preocupes. Probablemente estás haciendo mucho esfuerzo, esto puede ser contraproducente y generar más tensión. En este caso te recomendamos aceptar que no te puedes relajar. Aceptar que no te puedes relajar es, de hecho, una forma de relajarte.

3. Discute con todo el grupo como plenaria.
- I. ¿Qué cambió después de hacer el ejercicio?

- II. Anoten dos situaciones en la que piensen que puede ser útil realizar este ejercicio.

Resumen:

Hay mucha evidencia científica de que los ejercicios de relajación tienen enormes beneficios para las personas. La técnica del escaneo del cuerpo es muy fácil de practicar en la vida cotidiana y te ayuda a trabajar con el estrés, a relajarte y al mismo tiempo a entrenar tu atención. Es importante tener paciencia y practicarla con regularidad para que sus efectos sean más evidentes. Es probable que si los aplicas por primera vez en un momento de estrés, no obtengas el efecto que estás esperando. También es normal que el ejercicio te dé risa, no puedas dejar de moverte o te dé sueño.



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 3

1 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leer el resumen. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:

Pide que de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección. Fin de la lección.

7 min.

Actividad 3:

Solicita que se junten en grupos de tres personas para realizar esta actividad.

- Al inicio, cada uno de los estudiantes comenta su experiencia. Pueden comentar que no cambió nada, que efectivamente se relajaron o incluso que observaron que su mente se estresó aún más. Todas estas son señales de progreso. Incluso la última indica que ha mejorado su metacognición y puede ver con mayor claridad la turbulencia habitual de su mente.
- Algunos beneficios de la técnica se enumeran en la sección “¿Quieres saber más?” En el ámbito escolar ayuda a estudiar, a estar más atento en clase, a lidiar con el estrés de un examen, a tener paciencia en el trabajo grupal, entre otros.

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

En caso de que notes que tus estudiantes se encuentran nerviosos o agitados puedes usar esta técnica durante algunos minutos al empezar tu clase, como transición a alguna actividad o antes de algún examen. Puede ocurrir que algunos estudiantes se sientan aletargados después del ejercicio. En ese caso puedes pedirles que se levanten y realicen algo de movimiento, sacudir manos, brazos y piernas para recobrar energía y continuar con sus actividades normales.

Como docente, en los momentos que notes que estás experimentando estrés, toma unos minutos antes de empezar tu clase para realizar la técnica. Esto permitirá relajar tu cuerpo, estar atento y con energía. También puedes realizar la técnica antes de dormir, ya sea en el suelo o en tu cama e intenta realizarlo por una o dos semanas seguidas. Si consideras que te ha sido de beneficio, puedes compartir con los estudiantes tu propia experiencia para generar un vínculo más cercano y motivarlos a que ellos mismos lo hagan.

No olvides trabajar con tus tarjetas ME-ROP y alentar a tus estudiantes a que también lo hagan.

Para tu vida diaria

Recuerda llenar una nueva tarjeta para trabajar en esta semana. La meta puede ser la misma de la clase anterior u otra. Tú decides.

ME		Mi meta es: _____	
R		Mejor resultado: _____	
O		Obstáculo: _____	
P		Plan: _____	
Si _____		entonces voy a _____	
<small>Obstáculo (cuándo y dónde)</small>		<small>Acción (para vencer el obstáculo)</small>	

Anota una situación que tengas que enfrentar en la semana y que pienses que te causará estrés:

Practica un par de días antes la técnica del escaneo del cuerpo. Expresa en una frase un comentario sobre la práctica:

¿Quieres saber más?

Desde 1971 se han realizado numerosos estudios sobre la respuesta del cuerpo a los ejercicios de relajación y se han encontrado los siguientes beneficios:

- Baja la presión arterial
- Mejora la circulación sanguínea
- Reduce la frecuencia cardíaca
- La frecuencia respiratoria es más calmada
- Reduce la ansiedad
- Reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés) en sangre
- Aumentan los sentimientos de bienestar
- Reduce el estrés

Puedes ver el video "Estrés en estudiantes", que a pesar de referirse a universitarios, también se asocia a tu experiencia como estudiante de educación media superior. En este se presentan algunas estrategias sencillas y fáciles de llevar a cabo para lidiar con el estrés. Puedes buscar el video en YouTube o [hacer clic aquí](#).

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes aplican y describen qué sienten antes y después de aplicar una técnica de relajación como escaneo del cuerpo.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					