

SECUNDARIA

A esta edad podemos seguir ayudándoles a practicar técnicas de respiración para relajarse, que son fáciles de practicar antes de un examen sin que nadie se percate de ello o en situaciones que les alteren y además proponemos la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson.

1. Respiración con el diafragma

Muchas veces, el simple hecho de modificar el modo en el que respiramos hará que se desencadenen una serie de procesos en nuestro cuerpo que harán que la ansiedad disminuya significativamente. Esto, sumado al hecho de que las técnicas de relajación relacionadas con la respiración son muy fáciles de realizar, **hace que la respiración diafragmática sea un ejercicio ideal para iniciarse.**

El objetivo de esta técnica es hacer que los niños aprendan a prestar atención a su respiración y se entrenen para llegar a respirar de manera óptima, haciendo que el abdomen tenga más protagonismo que el pecho.

Los pasos a seguir para realizar esta técnica son los siguientes:

- **Siéntate derecho, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla, manteniendo una postura recta**, de forma que tus muslos estén paralelos y formen un ángulo de 90 grados respecto al tronco.
- **Pon la palma de una de tus manos sobre el pecho y la otra sobre tu abdomen.** Durante 20 segundos, dirige tu atención hacia cómo la respiración hace que estas dos zonas se muevan.
- **El hecho de que el pecho se mueva mucho más que el abdomen es un signo de respiración superficial**, que hace que muchas veces nos falte oxígeno aunque no nos demos cuenta de ello.
- **Durante un mínimo de 3 minutos, debes guiar tu respiración para hacer que la mano que reposa sobre el abdomen se mueva más** que la que hay sobre el pecho. Para conseguirlo, inhala profundamente por la nariz durante unos 5 segundos y mantén el aire en la zona del vientre durante un par de segundos. Luego, exhala por la boca durante otros 5 segundos.
- **Respiramos cada vez más despacio y más profundo, de forma que nos vamos relajando.**

2. Meditación

Hay muchas formas de realizar meditación, pero aquí puedes ver una variante especialmente fácil de realizar.

Para esta técnica de relajación necesitarán sentarse de forma cómoda y empezar a seguir los pasos descritos en el ejercicio de respiración con el diafragma (ejercicio anterior).

Y se añade lo siguiente:

A la vez que diriges la atención hacia la respiración, debes recitar mentalmente una frase como "me relajo", "me calmo" (o alguna otra que evoque la acción de dejar la ansiedad atrás). Puedes recitar esta frase al final de cada exhalación.

Recuerda, además, que la meditación puede ofrecerte otros muchos beneficios.

3. Imaginación guiada

Esta técnica de relajación toma prestado el método seguido en la respiración diafragmática pero, en este caso, **la atención se dirigirá hacia un escenario imaginado que transmita paz y calma**. Por ello, cuando quieras abordarlo es mejor que hayas practicado antes con la respiración diafragmática, que es un ejercicio más fácil, si bien esta técnica de relajación también es sencilla.

Los pasos a seguir son los siguientes:

- **Utiliza el primer minuto para seguir las instrucciones dadas para la respiración diafragmática.** Puedes poner música relajante de fondo, o bien utilizar grabaciones con sonido de lluvia.
- Con los ojos cerrados, imagina un entorno natural, un paisaje que te ayude a estar relajado, como un jardín lleno de flores. Procura que esta imagen sea muy vívida y detallada, de modo que capte toda tu atención mientras sigues respirando profundamente.
- Recorre el entorno imaginado y explóralo con todos tus sentidos. Piérdete en cada uno de los detalles de esta escena: los colores de una flor, el tacto de las hojas, los rayos de sol en el horizonte, el sonido de los pájaros, etc. Muévete lentamente por el escenario como si tuvieras una ruta fijada por unos raíles.
- **Al cabo de unos minutos, haz que este entorno se desvanezca lentamente mientras tu atención vuelve a centrarse gradualmente en tu respiración.** Cuando ya no queda nada de esa imagen, abre los ojos y da el ejercicio por finalizado.

4. Ejercicio de relajación rápida

Esta técnica de relajación es extremadamente sencilla y está pensada para que se pueda usar varias veces al día.

Consiste, básicamente, en centrarse en un objeto de tu elección que haya dentro del aula, como un jarrón de flores, una planta, una foto o imagen e invitar a los alumnos a realizar tres o cuatro respiraciones profundas seguidas, mientras van relajando todos tus músculos.

Aunque este ejercicio sea muy corto, conviene que durante el proceso centren la atención en la respiración y no se distraigan. También pueden imaginar una imagen relajante (como una playa solitaria o un árbol en un jardín) mientras lo hacen.

5. Escáner corporal

Sentado el alumno en una posición confortable en la silla, o sobre un cojín o acostado en el suelo, cierra los ojos, realiza alguna respiración profunda y comienza sintiendo el cuerpo entero siguiendo un recorrido ordenado para evitar confusión, por ejemplo, de pies a cabeza o viceversa. El profesor va guiando la relajación, de forma que el cuerpo se ve sometido a un escáner a través de la propia atención que permite ir sintiendo los pies, los tobillos, las rodillas,... hasta llegar a la cabeza y el rostro (o viceversa). Se trata de observar y aceptar qué sensaciones negativas o positivas destacan en el cuerpo.

6. Relajación muscular progresiva de Jacobson

Esta técnica de relajación fue desarrollada por el médico estadounidense **Edmund Jacobson** en la primera mitad del siglo XX, y aún a día de hoy es muy utilizada. Es una de las más efectivas, si además enseñamos al niño a practicarla de forma constante, podrá ir eliminando tensiones y estrés.

Consiste en ir relajando los grupos musculares del cuerpo de manera progresiva, como si se tratase del recorrido de un pequeño tren imaginario. Es un ejercicio muy útil para reducir la ansiedad relacionada con procesos físicos como el deporte o el seguimiento de horarios estrictos. Sin embargo, hacerlo llevará más rato que el resto, por lo que deberías de asegurarte que dispones de un tiempo en el que nadie os va a molestar.

Para realizar esta técnica de relajación, **sigue estos pasos**:

- Pedimos al niño que se siente derecho, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y que extienda las manos sobre las rodillas. Debe comenzar **dedicando unos segundos a respirar profundamente** con el diafragma.

A continuación comienza a realizar secuencias de relajación con diferentes partes del cuerpo:

- **Concéntrate en las sensaciones que te produce tu pie derecho.** Visualízalo mediante la imaginación y, cuando notes que toda tu atención está puesta en él, contrae con fuerza los músculos de esa parte del cuerpo haciendo que tu pie se tense durante 5 segundos.
- **Vuelve a hacer que todos los músculos del pie queden totalmente relajados.** Concentra tu atención en la sensación de calma que te produce esa parte del cuerpo durante unos 20 segundos.

Repite este proceso con tu otro pie...

- Las secuencias de relajación se pueden ir realizando con las diferentes partes del cuerpo:
 - . Ha de cerrar las manos fuertemente hasta sentir tensión y mantenerla durante 10 segundos, después se destensa suavemente.
 - . Hombros: se encogen hasta las orejas y se libera poco a poco.
 - . Cuello: se lleva al mentón el pecho y luego se relaja.
 - . Boca: se abre la boca y se extiende la lengua, después se relaja.
 - . Espalda: se inclina hacia adelante, se mantiene la posición y se recupera.
 - . Pies: se estiran los dedos como si quisiéramos ponernos de puntillas, aguantamos y recuperamos la posición.
- Respiración: se inspira profundamente durante unos segundos y se expira muy despacio.
- Respira profundamente durante 20 segundos y abre los ojos.

7. Atención a los sonidos

Ambientación

Vamos ahora a intentar escuchar de verdad el silencio. Pero resulta que el silencio suena. A veces, cuando haces silencio, te das cuenta de sonidos que nunca habías percibido...Es lo que vas a experimentar hoy.

Deja todo lo que tienes en las manos..., siéntate derecho..., te vas relajando... haces silencio... cierras los ojos y respiras tranquilamente... muy despacio y muy profundo.

Atención a los sonidos

Vas a poner toda tu atención en los sonidos que escuches. Vas a centrarte primero en los sonidos que hay fuera de la clase...

Escucha los sonidos que hay en la calle (o en el patio)...

escucha ahora los sonidos de dentro de la clase... los más lejanos... Ahora los más cercanos...

Intenta escuchar los sonidos de tu propio cuerpo...

Vuelve a escuchar ahora los sonidos de fuera de la clase... Los de dentro de la clase... Los lejanos... Los más cercanos... Los de tu propio cuerpo...

8. Atención a lo que vemos.

Hacemos tres respiraciones muy despacio y muy profundo...

Ahora cada uno fija su mirada en un punto de la mesa.

Fija tu mirada como si fuera el zum de una cámara fotográfica, dejando lo demás en un segundo plano... céntrate y mantén tu atención en ese punto... (3 segundos de silencio)

Ahora mira a otro punto de la mesa, centrando tu mirada y toda tu atención en ese punto, como si no existiera nada más... (3 segundos de silencio)... Mientras respira muy despacio y muy profundo...

Mira a otro punto de la mesa... céntrate en él y mantén en él toda tu atención...

Mira ahora a otro punto... como si todo lo demás desapareciera...

(Lo repetimos varias veces hasta que estén centrados, pero sin que sean muchas para que no se cansen)

9. Atención a la respiración

Vamos a relajarnos y a centrar toda nuestra atención en la respiración.

Hacemos silencio, cerramos los ojos.

Nos sentamos con la espalda recta, las plantas de los pies en el suelo.

Centra tu atención en la respiración...

Sin modificar la respiración, nota como el aire entra en los pulmones y cómo sale...

Si en algún momento te distraes, acoge esa distracción con una sonrisa y continúa poniendo tu atención en la respiración.

Siente cómo el aire entra por las fosas nasales y llega a tus pulmones y nota cómo el aire sale...

Nota y siente la temperatura del aire... al entrar y al salir...

(Durante unos minutos respiran en silencio siguiendo estas consignas)

Al respirar hazte consciente de este movimiento que te mantiene en la vida, que te hace existir...

Tienes la suerte y el regalo de estar vivo...

Da gracias porque existes, porque estas aquí... por el regalo de la vida.

Respiras dos o tres veces más profundamente...

Poco a poco vas moviendo las manos y los pies... y cuando quieras puedes ir abriendo los ojos.

10. Meditación con objeto externo

Estás sentado con actitud receptiva permaneces relajado, sin buscar, ni pensar nada. Es suficiente con estar receptivo para lo que venga, vas a observar con calma...

Miras la imagen que hay en la pantalla, la observas, estás relajado, con tus ojos relajados y sin entrar en pensamientos, ni reflexionar sobre nada.

Simplemente miras... y entras en él, como si tú mismo fueras ese objeto, te sumerges en él, te haces uno con él,... si te viene algún pensamiento lo acoges, sonríes, lo dejas pasar y vuelves a introducirte en la imagen.

Estás relajado, sereno, en paz...

(Un par de minutos en silencio con música de fondo)

Ahora dejas que la imagen te evoque alguna idea, algún pensamiento, algún sentimiento...

(Silencio y música)

Poco a poco vamos terminando este momento y podemos compartir una idea o un sentimiento.

11. Mantra

Elegimos una frase corta que tenga sentido, por ejemplo: *me siento en paz y te regalo paz*. Sería conveniente que la frase se repitiera durante un periodo de tiempo para hacer posible su interiorización.

Dinámica

Nos relajamos, hacemos silencio... Cerramos los ojos... Respiramos profundamente...

En cada inspiración dices para ti mismo "me siento en paz" y en cada espiración repites en silencio "y te regalo paz"... inspiración "me siento en paz".

... espiración "te regalo paz". Sigues respirando y repitiendo en silencio, al inspirar "me siento en paz" y al espirar "te regalo paz"...

Repetimos este ejercicio durante unos minutos.

Permanecemos en silencio.

Vamos terminando este momento...

Hacemos tres respiraciones profundas, estiramos nuestros músculos y abrimos los ojos.

También se puede hacer esta dinámica repitiendo, por ejemplo, alguna frase del Evangelio.