



Herramientas para facilitar el bienestar emocional

Guía para profesores y profesoras

Técnicas de respiración.



RESPIRACIÓN BREVE

POSICIÓN



COMENZAMOS A RESPIRAR



Inspiro por la nariz
5 segundos



Mantengo la respiración
5 segundos



Exhalo por la nariz, expando abdomen
5 segundos

*Repite cuantas veces quieras.
Puedes bajar a 4 segundos si se te hace necesario.*

¿QUÉ LUGARES TENSIONAMOS MÁS?

Trae la conciencia a tus hombros, cuello, mandíbula y espalda.
Permite que la respiración relaje estas partes de tu cuerpo.





Departamento de Ayoa
Pedagógico

TRAYENDO CONSCIENCIA A NUESTRA RESPIRACIÓN

Puede ser útil escoger un lugar de tu cuerpo donde sientas la respiración de forma más fuerte - por ejemplo en el abdomen, en el pecho, orificios nasales o en tus labios. Siempre trae la atención a este lugar cuando hagamos esta práctica. Si te resulta difícil localizar un lugar, puedes colocar una mano en tu abdomen o en tu pecho para poder sentir el acto de respirar.

Luego, solo nota las sensaciones que trae la respiración, esto es distinto que pensar sobre la respiración. Lo que estamos haciendo acá es sentir la expansión de nuestro pecho y abdomen al inhalar ... y notar la contracción del pecho y del abdomen al exhalar.



Departamento de Apoyo
Pedagógico

Limpiando el cuerpo a través de la respiración

Trae tu atención a tu respiración y enfócate en la parte de tu cuerpo donde la sientes más fuertemente: puede ser tu abdomen, tu pecho, alrededor de tus orificios nasales o labios... Quédate con la experiencia de la respiración... inhalando... y exhalando, permitiendo que la respiración se respire a sí misma... dejando ir cualquier necesidad de dirigir o manipular la respiración de cualquier forma... inhalando y exhalando... descansando con tu respiración... inhalando y exhalando.

Ahora, lleva tu atención a la respiración, imagínate como ella recorre tu cuerpo, tomando aire desde tu coronilla, llenando el cuerpo con tu respiración y exhalando, botando el aire a través de la planta de los pies.

Luego inhalando a través de la planta de los pies, permitiendo que tu cuerpo se llene con tu respiración, con vida, con energía, y exhalando a través de la coronilla.

Continúa de esta forma, limpiando el cuerpo, haciendo un barrido con tu respiración, inhalando y exhalando de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba.

Técnicas para el manejo de la ansiedad





Departamento de
Apoyo Pedagógico

Lavar los platos para lavar los platos

Escoge una tarea del hogar que normalmente encuentras aburrida. Puede ser lavar los platos, sacar la basura o cualquier cosa similar.

Tómate un momento para prestar atención a lo que estas sintiendo. ¿Alguna sensación en tu cuerpo? ¿Rigidez o tensión? ¿Qué pensamientos están presentes? ¿Surge alguna emoción?

Nota lo que sea que esté presente y reconócelo, afirmando mentalmente: "Te veo, te noto"

Después, toma una decisión consciente de realizar la actividad elegida, incluso cuando no quieras hacerla y reconoce la elección que estás haciendo, a pesar de no tener ninguna expectativa de disfrutarlo.

Posteriormente, realiza la actividad. Siempre prestando atención a las sensaciones corporales. Nota cualquier emoción o cualquier historia que podrías estar contándote a ti mismo/a.

Cuando notes la sensación de querer estar en otro lado o de hacer algo distinto, simplemente trae devuelta tu atención a ese momento. No es necesario disfrutar la actividad, solamente estar presente en ella.

Finalmente, reflexiona con respecto a esta experiencia

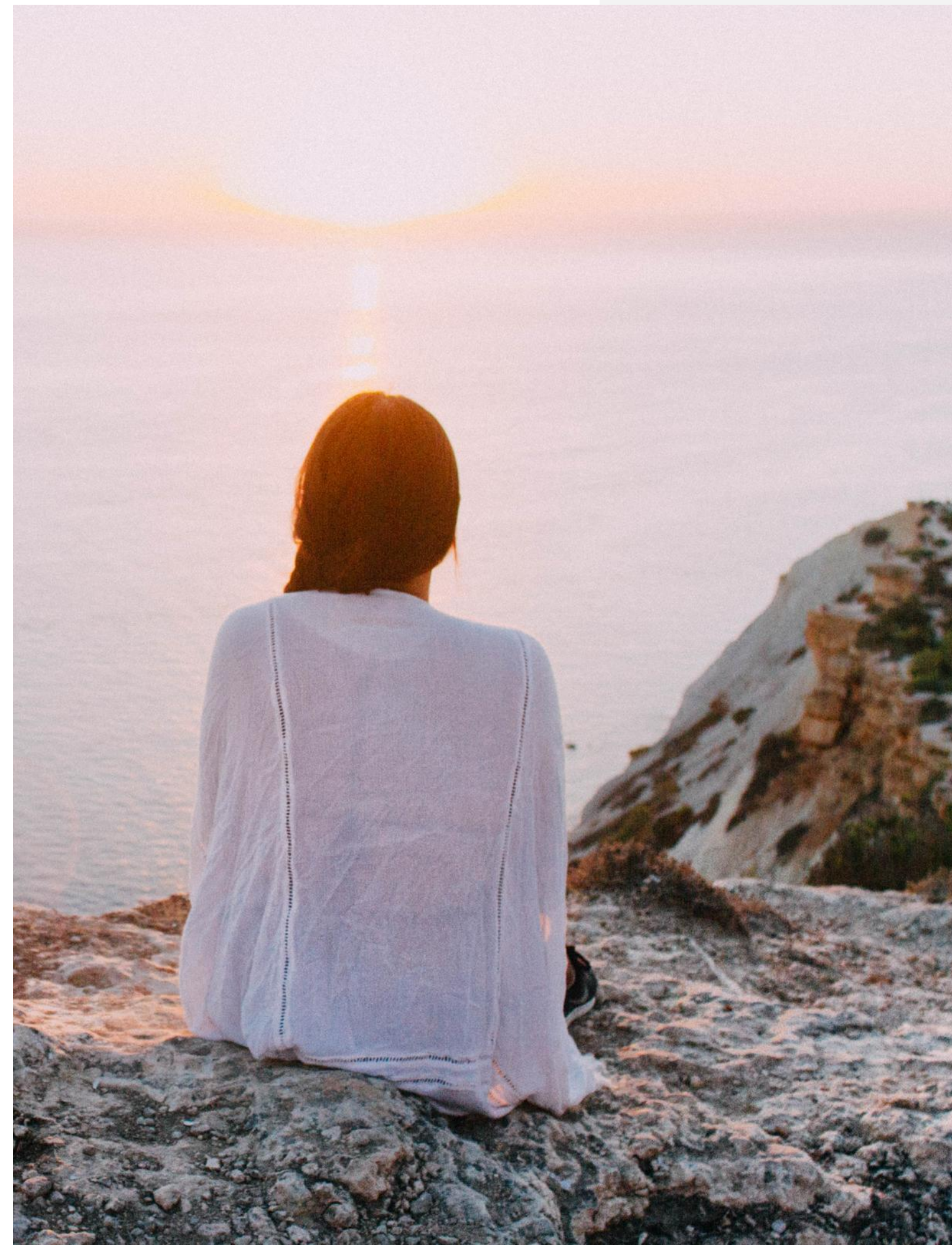


Relajación muscular

- Consiste en ponerse cómodo/a en un lugar (sentado/a o recostado/a).
- Concentrándose en tensar y relajar cada músculo del cuerpo, comenzando por los dedos de los pies y continuando lentamente hacia arriba.
- Los músculos se pueden contraer durante unos 5 segundos y luego se relajan durante 30, repitiendo.
- Esta técnica ayuda a centrarse en la diferencia entre la tensión y el relajamiento muscular, tomando conciencia de tus sensaciones físicas.

Imaginación Positiva

Piensa en un lugar que te haga sentir feliz y relajado/a. Imagínate los colores de esa situación, siente los olores, evoca los sonidos. También, puedes buscar un vídeo, por ejemplo en Youtube, en el cual aparezca la situación que deseas recordar, puede ser el sonido de la lluvia, del mar, de la naturaleza, etc. Puedes realizar este ejercicio cada vez que desees y que sea necesario.





Metas realistas

- Crea una escalera en la cual pongas en el peldaño de arriba la meta que quieres llegar.
- En los peldaños de más abajo debes anotar todos los pasos a seguir para llegar a esa meta, con tiempo en los cuales los vas a cumplir.
- La idea es que sean metas realistas , por lo que deben motivarte, deben ser concretas .
- Lo importante es que vayas midiendo los avances.



Autoinstrucciones

Esto se trata de contrarrestar las interpretaciones catastróficas, mediante mensajes que te darás a ti mismo/a.

Podrías anotar en un papel o celular (como te sea más cómodo) las instrucciones que te darás cuando estés en alguna situación que te genere ansiedad y llevar esta frase contigo.

Algunos ejemplos:

- "Recuerda respirar cuando te sientes ansioso/a".
- "Acuérdate que no te pasará nada"
- "Escribir lo que sientes te ayuda" etc.

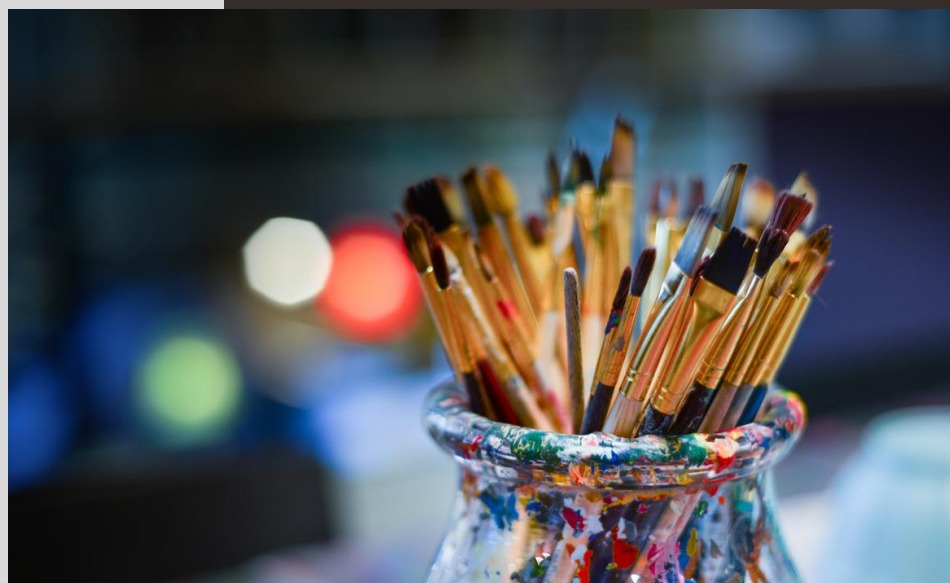




Actividades Confortables

Dentro de tu calendario semanal podrías considerar a lo menos 2-3 días ,donde puedas realizar alguna actividad que te guste.

No necesariamente tiene que ser algo que te tome demasiado tiempo, perfectamente puede ser alguna actividad de 5-15 minutos como tomar un baño, escuchar una canción, meditar, etc.



Consejos para una correcta postura



(Haz click en el símbolo para acceder a el video)

Estrategias de autoregulación emocional



(Haz click en el símbolo para acceder a el video)

Bibliografía

- Webinar : Técnicas para el manejo de la ansiedad.

Ps. Camila Alvarez Vera.

-Pequeñas Relajaciones : Edu Caixa

