

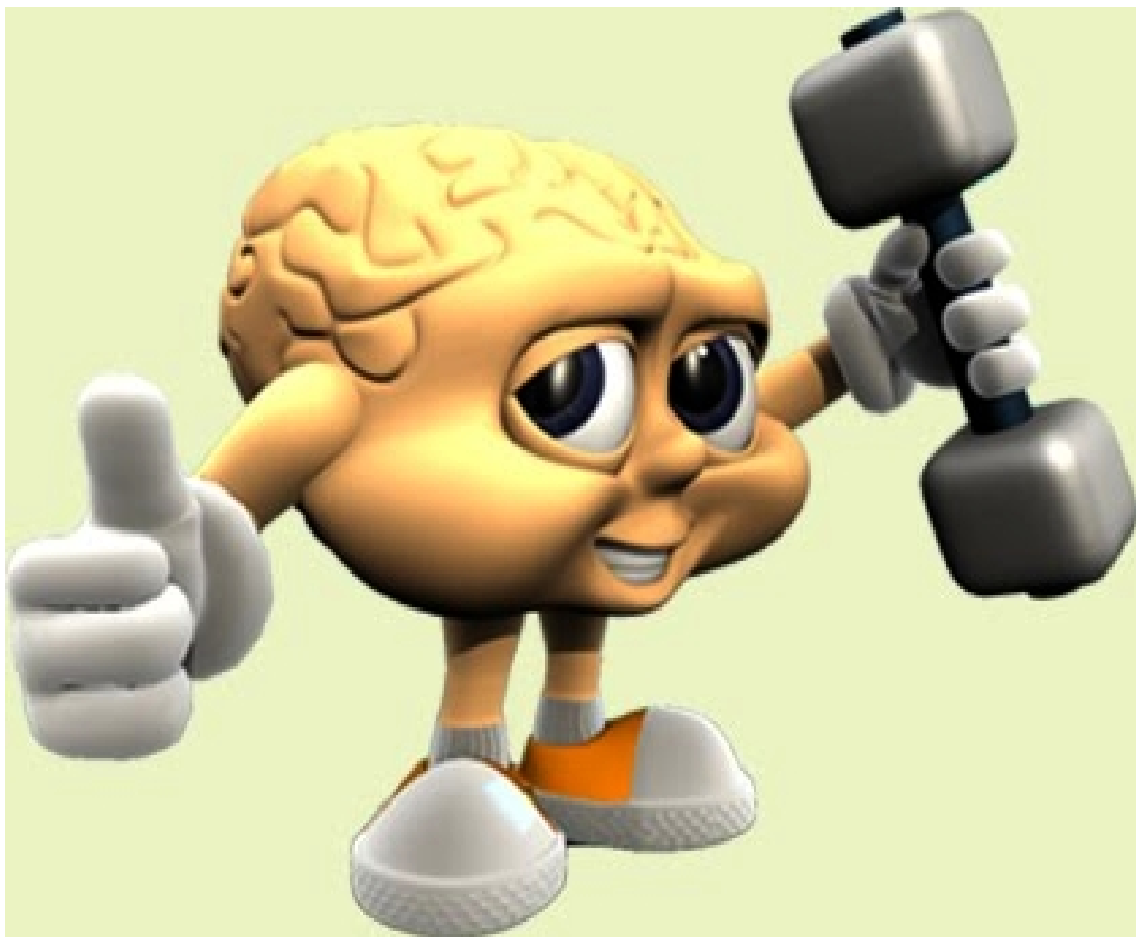


Servicio de Salud y Riesgos  
Laborales de Centros Educativos

Dirección General de Personal Docente

JUNTA DE EXTREMADURA  
Consejería de Educación y Empleo

## GUÍA DE EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN DE SITUACIONES DE ESTRÉS



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN.

**A)** Respiración Diafragmática o Abdominal.

- ➔ Primer Ejercicio.
- ➔ Segundo Ejercicio.
- ➔ Tercer Ejercicio.
- ➔ Cuarto Ejercicio.

**B)** Respiración para el Control de la Ira.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (RPM).

- Grupo O: ojos, cejas y frente.
- Grupo N: nuca, hombros y cuello.
- Grupo M: manos y brazos.
- Grupo C: cuello, boca y lengua.
- Grupo T: pecho y vientre.
- Grupo P: pies, piernas y nalgas.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN.

BIBLIOGRAFÍA.

## INTRODUCCIÓN

- El estado natural del ser humano cuando no siente dolor y sus necesidades básicas están cubiertas, es el de relajación. Sin embargo, nuestro día a día a veces nos hace cargar con un exceso de responsabilidades que nos producen unas dosis demasiado elevadas de ansiedad, por lo que es altamente recomendable introducir en nuestra rutina diaria unos minutos dedicados a la relajación, ya que es una técnica muy efectiva para el manejo de las situaciones de estrés.
- Con la práctica frecuente de técnicas de relajación, obtendremos una serie de resultados tales como:
  - ➔ Disminución de la ansiedad.
  - ➔ Estabilización de la función cardíaca y la respiratoria.
  - ➔ Mayor capacidad para afrontar las situaciones de estrés.
  - ➔ Aumento de la capacidad de concentración y memoria.
  - ➔ Disminución de la tensión arterial.
  - ➔ Normalización del ritmo respiratorio y mejora de la circulación sanguínea.
  - ➔ Mejor calidad de sueño.
- Además hay que tener presente que los ejercicios de relajación no tienen ningún tipo de efecto secundario, y son una manera inteligente de aprovechar en nuestro beneficio las mecánicas que rigen el cuerpo humano. El único coste de usar estos ejercicios es algo de tiempo y un esfuerzo mínimo.
- Exponemos a continuación una serie de **técnicas de relajación para combatir situaciones de estrés**.
- Podemos utilizarlas cuando notemos que los niveles de estrés son elevados o se mantienen lo suficientemente en el tiempo como para tener un impacto negativo en nuestra calidad de vida. Por ejemplo:
  - ➔ Cuando llevemos varios días notando una **ansiedad** que empiece a afectar a nuestra salud: calidad del sueño, hábitos alimentarios, etc.
  - ➔ Cuando nos sintamos **desbordados** por la cantidad de tareas y/o responsabilidades diarias.
  - ➔ En situaciones de **conflictividad en el trabajo**, bien con otros compañeros, bien con usuarios de nuestros servicios (las técnicas de relajación deberían utilizarse en paralelo a la adopción de otras medidas. Ver otras fichas de prevención del Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, disponibles en Educarex).

## TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

- El estrés, o las emociones como el miedo o la ansiedad, afectan a la respiración. La ansiedad por ejemplo, da una sensación de ahogo, de incomodidad y dificultad para respirar y jadeo. La respiración demasiado rápida y muy profunda en estas situaciones, puede provocar hiperventilación, que puede ser más persistente durante el estrés o algún estado de tensión. La hiperventilación incrementa la cantidad de oxígeno en nuestro organismo y reduce el nivel de  $\text{CO}_2$ , lo que provoca una disminución de la acidez de la sangre, es decir alcalosis respiratoria. El cuerpo reacciona instintivamente intentando disminuir la frecuencia de respiración, por lo que experimentaremos sensación de ahogo.

- A continuación se describen varios tipos de respiración, cuya práctica podemos llevar a cabo en ciertas situaciones:

A) **Respiración Diafragmática o Abdominal.** Para practicarla debemos colocarnos una postura cómoda, por ejemplo, sentado en un sillón o tumbados, con los ojos cerrados, y en un lugar y momento en el que no tengamos estímulos que puedan distraernos.

- ★ Lleva gran cantidad de aire a la parte más baja y amplia de los pulmones.
- ★ Promueve la oxigenación de la sangre, y por lo tanto, la purificación del organismo.
- ★ Elimina la tensión y calma la ansiedad (y ese “nudo en el estómago”).
- ★ Estimula el movimiento del corazón y mejora la circulación.
- ★ Con el movimiento constante del diafragma los órganos abdominales reciben un buen masaje.

→ **Primer ejercicio:** dirigir aire a la parte inferior de los pulmones:

- ★ Mano izquierda sobre el pecho y mano derecha sobre el abdomen.
- ★ Tomamos lentamente el aire por la nariz y tratamos de dirigirlo en cada inspiración hacia la parte inferior de los pulmones, de modo que notemos como se va elevando la mano que está sobre el abdomen, pero sin que se mueva la que está en el pecho.

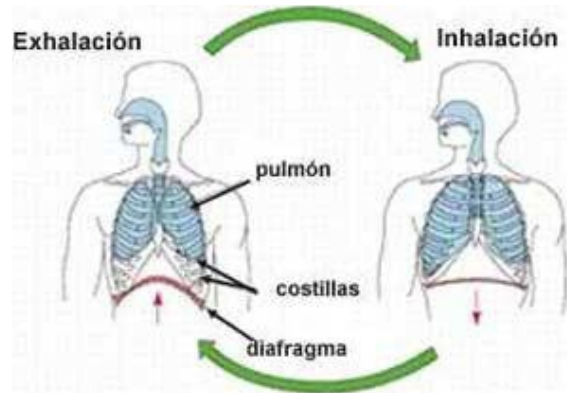
→ **Segundo ejercicio:** aprender a dirigir el aire a la parte media de los pulmones:

- ★ Una vez hayamos realizado el anterior ejercicio unas cuantas veces, aumentaremos la fuerza de contracción del diafragma, notando como se eleva fácilmente la mano que está apoyada en el abdomen.

→ **Tercer ejercicio:** realizar una inspiración completa en una sola inspiración:

- ★ Tomar aire y dirigirlo a la parte inferior.
- ★ Posteriormente, dirigirlo a la parte media (abdomen).
- ★ Finalmente, dirigirlo al pecho.

- ➔ **Cuarto ejercicio:** combinar la respiración con una correcta espiración:
  - ★ Tras realizar la inspiración en tres tiempos, soltaremos el aire por la boca con los labios ligeramente cerrados y emitiendo un pequeño sonido.
  - ★ El tiempo de la espiración puede ser aproximadamente el doble del de la inspiración (unos 10 segundos).



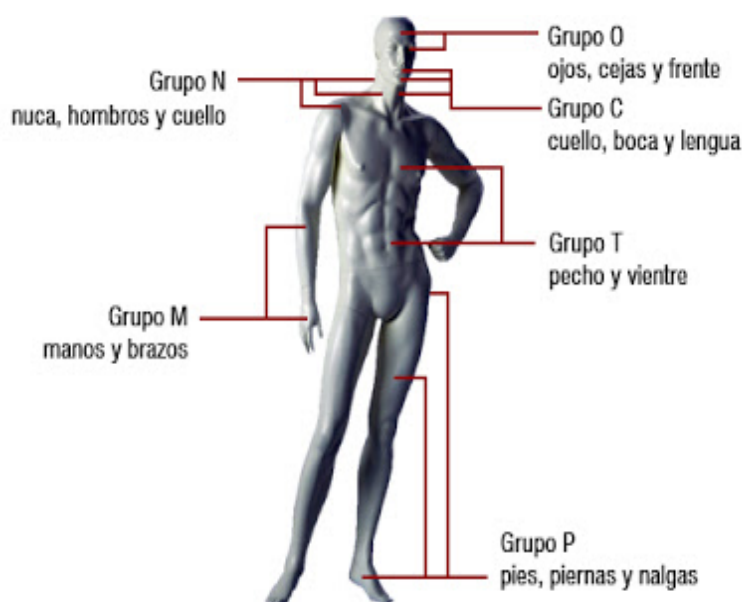
#### B) **Respiración para el Control de la Ira.**

- ➔ Exhala con fuerza, vaciando todo lo posible los pulmones en una larga y potente exhalación.
- ➔ Posteriormente inhalaremos cuando nuestro cuerpo lo necesite.
- ➔ Repite este ejercicio unas 8-12 veces.



## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA (RMP)

- La relajación muscular progresiva es una **técnica de tratamiento del estrés** desarrollada por el fisioterapeuta Edmund Jacobson en los años 1920. Jacobson argumentaba que ya que que la tensión muscular acompaña a la ansiedad, uno puede reducir la ansiedad aprendiendo a relajar la tensión muscular.
- Se trata de una técnica de relajación que incluye **control de la respiración y la tensión de los músculos**. Con los ojos cerrados y una postura cómoda se procede a mantener una respiración profunda y regular. Posteriormente se procede a realizar un recorrido por el conjunto de grupos musculares del cuerpo:



- Cada grupo muscular será **tensado** en periodos **de tres-diez segundos** para posteriormente **descansar** entre **diez-treinta** (se recomienda que el periodo de relajación sea el triple que el de tensión), haciéndose **series de tres repeticiones**.
- Se pueden agrupar en un movimiento los brazos dominante y no dominante, piernas y pies dominante y no dominante y los músculos de la cara y cuello, de manera que se acorte considerablemente el proceso.
- La descripción de cómo deben realizarse cada uno de los ejercicios de tensión/relajación es la siguiente:
  - ➔ **Grupo O: ojos, cejas y frente.**
    - ★ Elevar las cejas o arrugar la frente.
    - ★ Abrir los ojos tanto como nos sea posible.

→ **Grupo N: nuca, hombros y cuello.**

- ★ A la vez que inspira arquee la espalda como si quisiera unir los omóplatos entre sí.
- ★ Con los hombros rectos y relajados, doblar la cabeza lentamente a la derecha hasta donde se pueda, después relajar. Hacer lo mismo a la izquierda.

→ **Grupo M: manos y brazos.**

- ★ Apretar el puño, contrayendo mano, muñeca y antebrazo.
- ★ Estirar los dedos y relajarlos después.
- ★ Contraer el bíceps empujando el codo contra el respaldo del sillón o contra una superficie plana.

→ **Grupo C: cuello, boca y lengua.**

- ★ Empujar la barbilla como hacia abajo como si quisiera que tocara el pecho, pero al mismo tiempo hacer fuerza para que no lo consiga, es decir, contraponer los músculos frontales y posteriores del cuello.
- ★ Apretar los dientes y hacer una sonrisa forzada tirando de la comisura de los labios hacia afuera.
- ★ Apretar la lengua contra el paladar y después relajar. Apretarla contra la base de la boca y relajar.

→ **Grupo T: pecho y vientre.**

- ★ Poner el estómago duro y tenso, como si quisiera contrarrestar un fuerte golpe.
- ★ Tirar de él hacia dentro tanto como sea posible; relajar completamente.
- ★ Tirar del estómago hacia afuera; relajar.

→ **Grupo P: pies, piernas y nalgas.**

- ★ Colocar la pierna estirada y subirla hacia arriba 20 cm, tensando y haciendo fuerza como si tuviera un peso en el pie, que debiera sujetar a una altura de 20 cm. Para relajar soltar la pierna y que caiga a peso.
- ★ Ejercicios de pantorrilla y pie. Existen dos movimientos:
  - a) Estirar la pierna y la punta de los dedos como si quisiera tocar un objeto delante.
  - b) Doblar los dedos hacia atrás como si quisiera tocarse la rodilla con ellos.

*(Es importante tener en cuenta que estos dos últimos ejercicios de tensión debe hacerlos SIN FORZAR. La tensión debe ser suave, es suficiente para relajar las pantorrillas y los pies sin producir ningún daño).*

## TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

- Meditar no es otra cosa que un **ejercicio intelectual**. Si nos atenemos al significado etimológico de la palabra, meditación se refiere a una *práctica de naturaleza intelectual a través de la cual se potencia la atención y la consciencia en el momento presente*.
- La práctica de la meditación tiene unos **efectos fisiológicos** muy concretos en el organismo. Cada vez existen más estudios clínicos y científicos que demuestran su efecto en distintas áreas del cerebro:
  - ➔ Potencia la salud mental y física.
  - ➔ Desarrolla la inteligencia emocional y la empatía.
  - ➔ Contribuye a aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión.
  - ➔ Mejora la memoria.
  - ➔ Aumenta la felicidad.
- Existen multitud de técnicas de meditación y cada persona debe buscar la que mejor se acomode a su personalidad. Este documento, por su extensión, no puede detenerse en la descripción de las mismas. No obstante, a continuación se incluyen algunas nociones muy básicas.
- Los expertos recomiendan practicarla en un **lugar tranquilo y acogedor**. Una luz tenue y música suave pueden ayudar a crear el ambiente adecuado (muchas personas prefieren hacerlo al aire libre). Es conveniente utilizar **ropa cómoda**. La mayoría de las técnicas se practican en posición sentada o tumbada, en posturas cómodas, pero otras se llevan a la práctica caminando. Algunas técnicas se basan en la **repetición de un mantra**, otras en **concentrar la vista en un punto fijo**, la mente en un **objeto visual simple**, etc.
- La mayoría de los expertos también coincide en la necesidad de practicarla todos los días a la misma hora y dedicar un tiempo mínimo de **dos sesiones de 20 minutos** (al principio el tiempo puede ser mucho más reducido, dos periodos de 5 minutos) para obtener **resultados a medio plazo**.

## BIBLIOGRAFÍA

- *Serenidad Mental* (Obelisco, 2011) de Miriam Subirana,
- Mariano Chóliz: Técnicas para el control de la activación. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)
- <https://psicologiamente.net/vida/ejercicios-de-respiracion-para-relajarte>
- <http://psicologosperu.blogspot.com.es/2012/01/tecnicas-de-relajacion-muscular.html>