

Respuesta de relajación

Los adolescentes practican técnicas sencillas de meditación y de respiración para reducir su estrés.

🔋 1/5

📖 1/5

🕒 10 min

1

||| El facilitador dice

“¿Le resulta difícil quedarse quieto y relajarse, incluso cuando necesita estar tranquilo?”. Discútalos brevemente.

Explique

Es normal que, a veces, tenga problemas para relajarse o quedarse quieto. En particular, cuando nos sentimos preocupados, emocionados o enojados, obtenemos una explosión adicional de energía, por lo que nuestros cuerpos quieren liberarla.

2

Optativo: explique:

La energía adicional proviene de una hormona llamada adrenalina. La adrenalina es una hormona que libera nuestro cuerpo para darnos energía extra cuando lo necesitamos, especialmente en situaciones en las que sentimos que debemos huir o protegernos. La adrenalina nos da energía para esas situaciones, pero cuando tenemos demasiada energía y no contamos con la forma de liberarla, puede acumularse en nuestros cuerpos y provocar que sintamos estrés.

3

||| El facilitador dice

“Hay muchas maneras de ayudarse a sí mismo a sentirse tranquilo y calmado. Hoy vamos a practicar cómo usar la respiración para relajarnos”.

4

Pida a los adolescentes que se recuesten en el piso o en el suelo sobre sus espaldas, con algo de espacio alrededor de ellos. Déles unos minutos para que se sientan cómodos.

5

Dé las siguientes instrucciones con un ritmo lento y tranquilo. Espere entre 10 y 30 segundos entre cada instrucción para darles así la oportunidad de seguir las y se den cuenta de cómo se sienten en cada etapa. Obsérvelos. A medida que se queden en silencio, haga que su voz suene más tranquila y deje pasar más tiempo entre cada instrucción

||| El facilitador dice

- ▶ “Deje que su respiración se ralentice de forma natural. Observe que, cuando inhala y exhala, su estómago sube y baja lentamente. Deje que su respiración entre y salga sin forzarla.

6

- ▶ “Mientras inhala y exhala a su propio ritmo, trate de observar todos los lugares donde su espalda toca el suelo. Observe los talones, la parte posterior de las piernas, la espalda, los huesos de los hombros, los codos, las manos y la parte posterior de la cabeza”.
- ▶ “Deje que cada parte de su cuerpo descanse en el suelo. Continúe respirando lenta y naturalmente. Cuando exhale, permita que se libere parte de la tensión de sus músculos. Deje que su cuerpo descanse más y más a medida que el suelo lo sujete.
- ▶ “Observe cada parte de su cuerpo e intente liberar cualquier tensión mientras exhala”.

Deje unos minutos más para que los adolescentes sigan respirando y relajándose.

7

||| El facilitador dice

“Abra los ojos. En un minuto nos iremos sentando lentamente. Primero, despierte sus brazos y piernas estirándolos. Si lo desea, puede levantar las rodillas y llevarlas a la barbilla para estirar la columna vertebral. Siéntese muy despacio”.

8

Pida a los adolescentes que permanezcan sentados con las piernas cruzadas en el suelo.

9

||| El facilitador dice

“¿Cómo se sintió al usar la respiración para relajarse? ¿Fue fácil o difícil?”

10

Discuta:

- ▶ Puede ser fácil porque la respiración es una forma natural de que el cuerpo se relaje.
- ▶ Puede ser un desafío si los adolescentes prueban esta técnica de relajación por primera vez o si tienen muchas cosas en las que pensar.
- ▶ Como cualquier técnica, requiere de práctica.

||| El facilitador dice

“¿Podría usar esta técnica para relajarse en otras circunstancias de su vida?”.

Discuta:

- ▶ Puede ayudar a los adolescentes a calmarse cuando se sientan enojados o ansiosos.
- ▶ Puede ayudar a los adolescentes a quedarse dormidos si tienen problemas para conciliar el sueño.

Entorno

Espacio interior o exterior.

Suministros

No es necesario.