

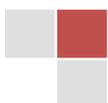


PREVENCIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS: RESPIRACIÓN.



PRÁCTICAS PARA REALIZAR EN CLASE:

EL MOLINO	<p>Situación: Llevar muchas horas sentado, estar tenso (antes de un examen...)</p> <p>Objetivo: estimular tu cuerpo, activar tu energía y mejorar tu atención.</p> <p>Procedimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ponte de pie y estira tus brazos hacia delante. ○ Inspira intentando llenar tus pulmones completamente (si aprietas un poco tus músculos de abdomen hacia fuera te ayudará a llenarlos desde abajo). ○ Gira tus brazos hacia atrás varias veces describiendo un círculo, y luego en la dirección contraria (también puedes moverlos alternativamente). ○ Espira con fuerza por la boca. ○ Respira profundamente un par de veces ○ Vuelve a repetir el ejercicio cuantas veces quieras.
GEOMETRÍA	<p>Situación: tensión general, necesidad de reducir el estrés, búsqueda de la concentración necesaria para una actividad importante.</p> <p>Objetivo: mejorar la concentración, reducir la ansiedad o tensión corporal y mental.</p> <p>Procedimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sentado en la silla, espalda recta, cabeza ligeramente inclinada hacia delante, piernas en ángulo recto, pies abiertos y separados, manos apoyadas sobre los muslos. ○ Inspira y expira siguiendo la figura geométrica que aparece en el vídeo. ○ Repite el ejercicio al menos 10 veces. <p>Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=WjEE-toATXg&t=176s</p>





DIAFRAGMÁTICA	<p>Situación: tensión general, búsqueda de la concentración necesaria para una actividad importante.</p> <p>Objetivo: reducir la ansiedad, el estrés y la tensión muscular.</p> <p>Procedimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sentado en la silla, espalda recta, cabeza ligeramente inclinada hacia delante, piernas en ángulo recto, pies abiertos y separados. ○ Coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen. ○ La mano en el pecho no debe moverse. La mano encima de su estómago permitirá que sientas tu estómago subir y bajar al respirar. ○ Inhala por la nariz por 3-5 segundos o tanto como te sientas cómoda. Permite que el estómago suba conforme el aire entra a tus pulmones. ○ Exhala por la boca por 3-5 segundos o tanto como se sienta cómoda. Permite que su estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones. ○ Repite el ejercicio hasta que te sientas relajado/ a. <p>Músicas de fondo/ vídeos: https://www.youtube.com/watch?v=dJoXVILGeKQ&t=2816s https://www.youtube.com/watch?v=76JKD_16Me0</p>
RESPIRACIÓN POR TIEMPOS	<p>Situación: cualquiera que haga recomendable relajarse, focalizarse en algo...</p> <p>Objetivo: aumentar la consciencia de tu respiración y lograr la atención plena.</p> <p>Procedimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sentado en la silla, espalda recta, cabeza ligeramente inclinada hacia delante, piernas en ángulo recto, pies abiertos y separados. ○ Inspira a la vez que levantas tu mano con la palma hacia arriba en un tiempo. Expira en dos tiempos (doble que inspiras) a la vez que la mano descende con la palma boca abajo. ○ Repite el procedimiento con 2 tiempos de inspiración y 4 de expiración y luego, si puedes, 3 de inspiración y 6 de expiración. <p>Vídeo ejemplo: https://youtu.be/6LNYEEKu0AY</p> <p>Músicas de fondo/ vídeos: https://www.youtube.com/watch?v=TAgTwKhgDpM https://www.youtube.com/watch?v=H1zGk4GcuqQ</p>

