



Dimensión:



Conoce T

Para trabajar con:  
*Estudiantes/  
docentes*

Tiempo de planeación:  
*15 min.*

Duración estimada:  
*10 a 15 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Manejo de emociones



Manejo del estrés

“Relajación muscular progresiva”

### Para reflexionar...

- ¿Cómo nos damos cuenta de que estamos estresados?
- ¿Qué relación hay entre la tensión muscular y cómo nos sentimos?
- ¿Qué efecto tiene el estrés en la vida de la comunidad escolar?
- ¿Por qué es importante manejar el estrés?

### Nuestro objetivo:

Realizar una relajación muscular profunda de una manera rápida, sencilla y científicamente comprobada.

### Condiciones y materiales deseables:

Una superficie cómoda para acostarse (una colchoneta o el pasto) o, si no fuese posible, sillas. Necesitaremos del ANEXO. *Relajación muscular progresiva*.

### Paso a paso:

1. El docente necesita practicar las instrucciones un par de veces, de preferencia consigo mismo, antes de guiar a los participantes.
2. Se pide a todos que se recuesten en una colchoneta o sobre una superficie cómoda. Si no es posible, pueden sentarse en una silla.
3. Se explica que éste es uno de los ejercicios más útiles que existen para relajarse y que es muy sencillo: se trata de apretar fuertemente los músculos, sin lastimarse, para después soltarlos rápidamente.
4. Después se pide que sigan las siguientes instrucciones (adaptadas de las recomendaciones de la escuela de Medicina y Salud Pública de la Universidad de Wisconsin en Madison, EUA):
  - i. *Inhale y tense el primer grupo de músculos (fuertemente, pero sin llegar a sentir dolor o tener calambres) entre 4 y 10 segundos.*
  - ii. *Exhale y relaje el grupo de músculos “de golpe” (no los relaje gradualmente).*
  - iii. *Relájelos de 10 a 20 segundos antes de trabajar el siguiente grupo de músculos. Note la diferencia entre cómo se sienten los músculos cuando están tensos y cómo se sienten cuando están relajados.*
  - iv. *Cuando haya finalizado con todos los grupos de músculos (ver Anexo), cuente de 5 a 1 para volver a traer su concentración al momento presente.*

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gov.mx/construyet](http://www.sems.gov.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



Dimensión:



Para trabajar con:  
*Estudiantes/  
docentes*

Tiempo de planeación:  
*15 min.*

Duración estimada:  
*10 a 15 min.*

Habilidades generales en entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación



Determinación

Habilidades específicas en entrenamiento



Reconocimiento de emociones



Manejo de emociones



Manejo del estrés

*“Relajación muscular progresiva”*

**Para terminar...**

*¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

Diversos estudios demuestran que estudiantes de distintos países viven con altos niveles de estrés. Cuando estamos estresados se activa el sistema nervioso simpático, preparándonos para defendernos del peligro, pero provocando tensión muscular. Cuando estamos relajados, se activa el sistema parasimpático, que se encarga de tranquilizarnos. Este ejercicio ayuda a activar el sistema simpático y así a manejar mejor las tensiones de la vida cotidiana y estar más receptivos al aprendizaje.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



### ANEXO. *Relajación muscular progresiva*

<b>Grupo de músculos</b>	<b>¿Qué se debe hacer?</b>
Pies	Apriételos fuertemente, apriete los dedos y las plantas de los pies.
Pantorrillas	Apunte con los dedos de los pies hacia la cara. Luego, apunte hacia el piso al mismo tiempo los dos (verifique que el área de la cintura hacia abajo no esté tensa).
Muslos	Apriételos fuertemente.
Caderas y glúteos	Contraiga los glúteos fuertemente.
Abdomen	Meter la panza con fuerza (revísese el pecho y el estómago para detectar la tensión).
Espalda	Arquee la espalda hacia arriba, separándola del piso o de la silla.
Pecho	Respire hondo para abrir el pecho y mantenga la respiración de 4 a 10 segundos.
Frente del cuello	Tóquese el pecho con la barbilla (trate de no crear tensión en el cuello ni en la cabeza).
Nuca	Presione la nuca contra el piso o una silla, sin forzarlo demasiado.
Alrededor de la boca	Apriete fuertemente los labios (verifique que la cara no esté tensa y sólo utilice los labios).
Mejillas y mandíbulas	Sonría lo más ampliamente que pueda.
Alrededor de los ojos y el puente de la nariz	Cierre los ojos tanto como pueda (si usa lentes de contacto, quíteselos antes de comenzar el ejercicio).
Frente	Frunza el ceño con fuerza.
Cuero cabelludo y cabeza	Apriete todos los músculos de la cabeza.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.