

FOLLETO DEL MAESTRO

EJERCICIO EN EL AULA PARA EL INICIO DE CADA MÓDULO

Propósito:

- Para enseñar a los estudiantes dos técnicas útiles de reducción del estrés que pueden aplicar en sus vidas diarias.

Método

Comenzando con el Módulo Uno, cuando introduzca la enseñanza de alfabetización de salud mental de la Guía que realizará durante la próxima semana, dígales a los estudiantes que cada vez que participen en los materiales de alfabetización de salud mental comenzarán clase guiándolos a través de un ejercicio de tres a cinco minutos que los ayudará a preparar sus cerebros y cuerpos para enfrentar los desafíos de la vida, y los ayudará a hacerlo con más éxito. Los dos ejercicios se describen a continuación.

Ejercicio Uno

La primera es la respiración profunda, también llamada respiración de caja. Tal vez desee señalar que esta es una técnica utilizada por los atletas de élite y las compañías de combate de élite para ayudarles a realizar su mejor esfuerzo.

Haga que los estudiantes realicen cuatro o cinco ciclos completos de técnicas de respiración bajo su ejemplo.

Respiración Por Cajas

Una técnica útil para ayudar a lidiar con el estrés es la Respiración Por Cajas. El aprendizaje toma aproximadamente 15 minutos y, una vez dominado, puede aplicarse discretamente y en silencio, ideal para una situación de clase. Esta técnica se describe a continuación. Antes de comenzar, el ejercicio *Cómo Hacer Frente a Los Problemas* sería un buen momento para enseñar a los estudiantes la Respiración Por Caja.

La Respiración Por Caja puede ayudar a que su ritmo cardíaco vuelva a la normalidad, lo que le ayuda a relajarse. Así es como lo haces: si es posible, siéntate y cierra los ojos. Si no, solo enfócate en tu respiración.

Paso 1: inhale la respiración (preferiblemente a través de la nariz) durante 4 segundos.

Paso 2: Aguanta la respiración durante 4 segundos. No estás tratando de privarte del aire; solo estás dando al aire unos segundos para llenar tus pulmones.

Paso 3: Exhale lentamente por la boca durante 4 segundos.

Paso 4: Haga una pausa de 4 segundos (sin hablar) antes de volver a respirar.

Repita este proceso tantas veces como pueda. Incluso 30 segundos de respiración profunda lo ayudarán a sentirse más relajado y en control.

Ejercicio dos

El segundo utiliza la relajación muscular y la técnica se conoce como centrado. Lo llamamos el foco en sus manos. Haga que los estudiantes hagan un puño apretado con ambas manos. Dígales que bloqueen prestando atención a cualquier otra cosa (incluidos sus propios pensamientos) y presten atención completa a las sensaciones que sienten en ambos puños. Luego, pídale que abran lentamente los puños, enfocándose en cómo la tensión muscular se relaja gradualmente. Cuando el puño esté completamente abierto, pídale que hagan dos ciclos de respiración de caja mientras sienten la relajación en sus manos.

Pida a sus alumnos que practiquen el uso de estas técnicas en el hogar durante 5 minutos todos los días. También pídale que comiencen a usar estas técnicas cuando se enfrentan a un desafío que deben superar (como escribir una prueba, hacer una presentación en el aula, prepararse para una reunión o evento importante, etc.). La tarea aquí es llegar a ser bueno en estas técnicas para cuando la clase llegue al Módulo 6.