

# Introducción a las técnicas de relajación para docentes y su aplicación en el aula de educación de personas adultas

**Autor:** Soriano Trapero, Mercedes (Licenciado en Filología Hispánica, Profesor de Lengua Castellana y Literatura en ESO).  
**Público:** Profesores de educación de adultos, Alumnado de educación de adultos, Alumnado en general. **Materia:** Cualquier materia. **Idioma:** Español.

**Título:** Introducción a las técnicas de relajación para docentes y su aplicación en el aula de educación de personas adultas.

## Resumen

Hoy en día el profesorado sufre una gran presión tanto en el aula como fuera de ella, lo que provoca alteraciones en su organismo, sobre todo en la voz; estrés que puede derivar en ansiedad, ya sea leve, moderada o grave. Es preciso, por tanto, realizar actividades que disminuyan estos riesgos para llevar a cabo su labor de la mejor manera posible. Al mismo tiempo, dichas actividades también podrán realizarse en el aula, en este caso de educación de adultos, para solucionar asimismo los problemas que pueda tener el alumnado.

**Palabras clave:** Técnicas de Relajación, Educación de Adultos, Respiración, Relajación profunda, Estrés.

**Title:** Introduction to relaxation techniques for teachers and their application in the adult education classroom.

## Abstract

Today, teachers suffer great pressure both in the classroom and outside of it, which causes alterations in their bodies, especially in the voice; stress that can lead to anxiety, whether mild, moderate or severe. It is necessary, therefore, to carry out activities that reduce these risks in order to carry out their work in the best possible way. At the same time, these activities can also be carried out in the classroom, in this case adult education, to also solve the problems that students may have.

**Keywords:** Relaxation Techniques, Adult Education, Breathing, Deep Relaxation, Stress.

Recibido 2018-02-10; Aceptado 2018-02-14; Publicado 2018-03-25; Código PD: 093048

## 1. INTRODUCCIÓN.-

Hoy en día el profesorado sufre una gran presión tanto en el aula como fuera de ella, lo que provoca alteraciones en su organismo, sobre todo en la voz; estrés que puede derivar en ansiedad, ya sea leve, moderada o grave.

Es preciso, por tanto, realizar actividades que disminuyan estos riesgos para llevar a cabo su labor de la mejor manera posible. Al mismo tiempo, dichas actividades también podrán realizarse en el aula para solucionar asimismo los problemas que pueda tener el alumnado.

## 2. CONCEPTOS CLAVES.-

Primeramente hay que conocer algunos aspectos teóricos:

### 1. ¿Qué es el estrés?

Según el Diccionario de la Real Academia, el estrés es "una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves." La respuesta que el organismo produce ante esta tensión es lo que puede causar serios problemas al individuo, ya que dependerá de la condición física y psicológica de cada uno para canalizar de mejor manera esa tensión y mitigarla o, por el contrario, llevar al organismo al colapso. A veces el estrés puede ser positivo pues nos mantiene alerta o activos ante determinadas situaciones pero una prolongación del mismo, si no se controla, puede llegar a afectarnos seriamente.

Para poder controlarlo, antes de que cause efectos demasiado negativos, existen, entre otras soluciones, las técnicas de relajación.

## 2. ¿Qué son las técnicas de relajación?

Son, básicamente, cualquier procedimiento o actividad que ayuden a una persona a reducir las tensiones que pueda tener, tanto físicas como mentales.

Existen diferentes técnicas de relajación que se pueden combinar entre ellas. Las más básicas serían la práctica de ejercicio moderado como caminar, pasear, etc.; otras, necesitan atención o, incluso, que alguien experto las enseñe y supervise al mismo tiempo.

## 3. JUSTIFICACIÓN.-

Dado el estrés diario al que los docentes estamos sometidos, se hace necesario conocer una serie de estrategias que nos ayuden en nuestro día a día y evitar así futuras enfermedades. Además de aprender técnicas para ayudar a nuestro alumnado en exámenes, entrevistas de trabajo, etc., debido a que el alumnado de adultos suele enfrentarse a pruebas a las que no está acostumbrado como acceso a grado superior, a la universidad...

## 4. OBJETIVOS.-

- Conocer las técnicas de relajación principales.
- Desarrollar dichas técnicas y ponerlas en práctica.
- Favorecer la relajación de los docentes para prevenir enfermedades.
- Crear un clima de bienestar que permita la relajación.
- Ayudar a nuestro organismo a llevar unos hábitos más saludables.
- Estudiar cómo tratar en clase los contenidos desarrollados con el alumnado.

## 5. LA RELAJACIÓN PROFUNDA Y LA VISUALIZACIÓN.-

La **respiración** es, sin duda, el ejercicio más sencillo de realizar y, a la vez, el que más relajación nos producirá. También es el ejercicio que se combina con el resto de técnicas para lograr mejores resultados. Parece una obviedad, pero aunque todos necesitamos respirar, no todos sabemos hacerlo de forma correcta y, mucho menos, si su fin último es nuestra relajación. Primeramente vamos a conocer las dos posturas principales para respirar de manera correcta:

-Sentados: nos colocaremos de tal manera que tengamos el cuerpo lo más recto posible, los pies ligeramente separados y las manos encima de los muslos, la cabeza alineada con la columna vertebral.

-Tumbados: totalmente rectos, con la cabeza apoyada, las manos extendidas a lo largo del cuerpo y los pies ligeramente separados.

Una vez que hayamos elegido la postura que mejor nos conviene en cada momento, procederemos a iniciar los diferentes ejercicios de respiración. Hay tres tipos:

- La respiración según nuestro ritmo natural.
- La respiración abdominal.
- La respiración completa.

La primera, según nuestro ritmo natural, consiste en dejar que el aire fluya por nuestros conductos nasales, llegando hasta nuestros pulmones y volviendo a salir de manera natural. Sin forzar, siendo conscientes del proceso y concentrándonos únicamente en la sensación que el aire produce desde que entra por la nariz hasta que sale por la boca. A nuestro ritmo, el ritmo que cuando uno lleve. Ese ritmo, a manera que vayamos profundizando en el ejercicio, hará que se confunda con los latidos de nuestro corazón, acompasando ambos movimientos y, por tanto, consiguiendo que nosotros mismos dominemos esos latidos con nuestra respiración.

La respiración abdominal consiste en llenar nuestro abdomen y caja torácica con abundante aire, para ello, colocaremos la mano sobre el abdomen, cogeremos abundante aire despacio y notaremos cómo, si de una bolsa vacía se tratara, el abdomen se carga de aire, pasándolo hasta la caja torácica y poco a poco expulsándolo por la boca. Después de cada expiración el abdomen recupera su estado natural y nuestros músculos se relajarán progresivamente descargando la

tensión. Este ejercicio se debe repetir las veces que haga falta. Se debe procurar hacerlo despacio, sin prisas y una vez terminado permanecer en la posición en la que nos encontremos notando nuestra relajación.

La respiración completa es una mezcla de los dos ejercicios anteriores, se empezaría por hacer una respiración natural para progresivamente realizar una respiración abdominal. Se completaría con un movimiento de elevación de hombros que facilitara la toma de aire desde el abdomen hasta la garganta pasando por la zona torácica. Al expirar el aire por la boca, relajaríamos los músculos del cuello, hombros y espalda. También debe hacerse de manera lenta pero algo más exagerada que las dos respiraciones anteriores.

Como vemos, con tan solo inhalar aire por la nariz podemos hacer que nuestro cuerpo se relaje, es, como decía, un ejercicio muy sencillo que apenas lleva tiempo y que nos puede resultar de gran utilidad. Pero para completarlo aún más todavía, vamos a combinar esta técnica tan sencilla con la visualización en este caso guiada (si estuviéramos solos utilizaríamos la visualización imaginativa, sirviéndonos de nuestra imaginación para centrarnos en lo que queramos).

La **visualización** consiste en centrarnos en algo que nos relaje: paisaje, lugar, objeto, sonido..., cualquier cosa es válida siempre y cuando consiga aliviar la tensión.

Una variante de la visualización sería centrar nuestra atención en aquella parte del cuerpo en la que notamos presión o dolor y ponerle algún calificativo: dolor, fuego, punzada, latigazo..., o, incluso, una forma: martillo, tijeras, sierra, etc.; después, simbolizaríamos nuestro lugar relajante con una imagen: agua, aire, sol, amanecer, lo que quisiéramos y nos centraríamos en ello hasta lograr que esa imagen positiva suplante a la negativa y la venza, por ejemplo el agua apaga el fuego...

Como ya he dicho, aquí vamos a hacer una visualización guiada y como mi asignatura es Lengua Castellana y Literatura, he escrito dos cuentos para que nos introduzcamos en ellos y vayamos notando como la visualización de las imágenes que voy a ir narrando nos van relajando, combinando al mismo tiempo los ejercicios de respiración aprendidos.

Mi lugar favorito para relajarme es el mar, así que el primer cuento versa sobre el mar.

Tumbados sobre las colchonetas, respiramos profundamente llenando el abdomen y notando como nuestro cuerpo se entrega a la relajación, después acompasamos nuestro ritmo normal de respiración a los latidos de nuestro corazón, lentamente, tranquilamente. Os dejáis guiar por la historia que yo vaya contando y llenáis vuestra mente completamente con ella, los movimientos que se mencionan solamente los realizáis en vuestra cabeza, vosotros solamente notad las sensaciones que os produciría si lo estuvierais haciéndolo en la realidad. Me ayudo para ello de música para propiciar la relajación.

### **1º Cuento: el mar.**

Estoy sentada o sentado frente al mar, en una playa desierta, noto la arena cálida en mis piernas, su suavidad; cierro los ojos, alzo la cabeza y contemplo el mar, su inmensidad, su grandeza. El suave oleaje produce un cómodo vaivén en el agua, las olas rompen en la orilla casi sin querer, por inercia, vemos la espuma blanca recorrer la orilla, esa espuma blanca llena de burbujas que, mezclándose con la arena, crean un universo mágico en el que nosotros queremos entrar... Queremos tocar, nos levantamos, nos aproximamos a la orilla lentamente y tocamos con suavidad la espuma, nos produce bienestar, paz, tranquilidad, nos recreamos en ese tacto.

El sonido de una gaviota a lo lejos nos devuelve a la realidad, a la inmensidad del mar, nos incorporamos, contemplamos de nuevo esa inmensidad de agua, su grandiosidad, su ritmo, el mismo ritmo que nosotros marcamos con nuestra respiración. Lo oímos, es un sonido embriagador, nos hechiza, solo podemos oír eso, nada más a nuestro alrededor notamos, solo el sonido que el mar produce. Abrimos los brazos, alzamos la cabeza y dejamos que el sol nos acaricie suavemente la cara, el cuerpo, sus rayos tibios nos calientan, no hace calor, tampoco frío, es el tiempo perfecto. Estiramos los brazos formando una cruz y mirando al océano, a la línea del horizonte, cerramos los ojos e inspiramos, fuerte, con ganas, queremos llenar nuestro abdomen y nuestros pulmones de toda esa grandiosidad, de toda esa paz, de todo el aroma característico a mar, a salitre, a vida. Sonreímos, la cara se nos relaja en una profunda alegría y felicidad, nos sentimos unidos al mar, a la vida, solo estamos él y yo, no hay nada más.

Con esa sensación plena de felicidad, de relajación, me tumbo en la arena y sigo respirando suavemente, acompasando mi respiración a los latidos de mi corazón, a las olas que vienen y van, a la suave brisa que me acaricia. Recuerdo todas las sensaciones agradables que me ha producido esa experiencia, las interiorizo, las recreo una y otra vez en la mente porque

a ellas recurriré cuando tenga algún tipo de estrés. Disfruto de todas ellas y así sigo hasta que me apetezca levantarme y marcharme.

El cuento anterior servía para relajarnos simplemente y el siguiente, además de relajarnos, nos ayudará a querernos un poquito más, a fomentar nuestra autoestima y nuestra fuerza y poder.

## **2º Cuento: un viaje por el aire.**

Nos vamos ahora a convertir en pájaros, el pájaro que nosotros queramos, grande, pequeño, da igual. Estamos posados en nuestro nido, en un gran árbol, en un bosque lleno de más árboles y con unas grandes montañas al fondo. El aire nos mueve suavemente las plumas y las hojas, no pensamos en nada, solo miramos a nuestro alrededor, a los otros pájaros que sobrevuelan por encima de nosotros, a las ramas de los árboles y su suave balanceo, al colorido de las nubes y la calidez del sol en lo alto. No pensamos en nada, la mente la tenemos en blanco, solo notamos las sensaciones que todos esos elementos a nuestro alrededor nos produce.

Y queremos volar y volar y volar...; saltamos del nido y ascendemos, queremos volar, que el aire nos lleve, confundirnos con las nubes, llegar hasta el sol, subir, subir muy alto; volar, dejarnos llevar por esa sensación tan maravillosa de ser una mínima parte del universo, esa mínima parte que no tiene preocupaciones, que su único afán es volar y sobrevivir volando. Somos libres, notamos la sensación de libertad. Estamos felices, el pico refleja nuestra sonrisa moviéndolo suavemente, nuestra respiración se confunde con el aire y con nuestro vuelo y dejamos de agitar las alas, no nos hace falta, el aire nos guía por el cielo, su lenta corriente nos mueve y vemos las montañas, ahí están, con esa majestuosidad imponente, con su grandeza enorme, son más grandes que nosotros y, sin embargo, estamos volando por encima de ellas y no se pueden mover y nosotros sí, las vemos debajo de nosotros y, aunque somos pequeños, ahora somos más grandes que ellas, estamos por encima de ellas y no nos pueden hacer nada, no hay nada que nos pueda superar porque nosotros podemos con todo solamente dejándonos llevar por nuestros buenos y positivos pensamientos.

Con esa sensación de superioridad, de grandeza, de poder, vamos deslizándonos por el aire, por su corriente, notamos la paz que eso nos produce, la tranquilidad, la relajación, nos sentimos fuertes porque somos capaces de volar por encima de todo, no hay nada que nos perturbe, nada que no podamos superar, aunque seamos el ser más pequeño de la tierra, nuestro corazón, nuestra mente es fuerte, es grande, tenemos poder, nuestro poder está dentro de nosotros mismos. Nuestra respiración acompasada, al ritmo del corazón, nos hace comunicarnos con nuestro propio cuerpo, nos sentimos, nos conocemos, nos queremos. Dejamos que la mente se llene de ese poder, de esa grandeza y lentamente aterrizamos en nuestro nido, cerramos los ojos, nos recreamos en todas las sensaciones buenas, agradables y positivas que el vuelo nos ha despertado, las interiorizamos, las aprendemos y las volvemos a recrear en la mente una y otra vez...

Cuando tengamos problemas o preocupaciones, recurriremos a ese pájaro que ha volado por encima de las montañas, por encima de las preocupaciones, que ha podido con ellas, que ha sido fuerte y que ha tenido el poder suficiente para acabar con ellas y no mostrarse débil en ningún momento. Dejaré al pájaro en su nido y cuando quiera volveré a mi mundo, pero más fortalecido, feliz y relajado.

Después de esta dinámica habremos aprendido a relajarnos ayudándonos de la respiración y de la visualización guiada. Además de favorecer nuestra autoestima y los pensamientos positivos, desterrando la negatividad y, por tanto, el estrés que ello nos pueda ocasionar.

## **6. UTILIZACIÓN DE ESTAS TÉCNICAS EN EL AULA DE ADULTOS.-**

En general, es bastante cómoda y sencilla, ya que no necesitan muchos recursos y los resultados son inmediatos. La respiración se puede practicar de una manera constante, al inicio de cada una de nuestras clases para favorecer la concentración y, sobre todo, antes de un examen. No hace falta que estén tumbados pues puede hacerse en la silla, en su sitio.

De igual manera, la visualización también se puede realizar, aunque para ella se necesita más tiempo por lo que lo haríamos al finalizar una clase o un período lectivo. Y, al igual que la anterior técnica, no hace falta que se tumben pues pueden recostarse sobre la mesa, adoptando alguna posición cómoda con la cabeza encima de los brazos por ejemplo.

A los alumnos les gustará bastante por su facilidad y sus grandes resultados y, sin duda, la utilizarán en su vida diaria por los grandes beneficios que les reportará.

---

### **Bibliografía**

- Mariano Chóliz Montañés, *Técnicas para el control de la activación: relajación y respiración*.
- Martina Charaf, *Relajación Creativa Técnicas y experiencias*. Meubook, Santiago de Compostela.
- Música para relajarse: <https://www.youtube.com/watch?v=hz6ODE0jHuc&t=257s>