



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Materia: ATE

Profesora: Nisoria, Carolina

Curso: 1° B

Bibliografía:

Trabajo Práctico N°21. Estrés y ansiedad

Técnicas de respiración y relajación

Técnica 1: Respiración profunda

Sentarse cómodamente.

Inspirar por la nariz contando hasta 4.

Mantener el aire durante 2 segundos.

Exhalar lentamente por la boca contando hasta 6.

Repetir 5 veces.

Beneficios: Disminuye la tensión. Ayuda a concentrarse. Favorece la calma

Técnica 2: Relajación muscular

- Manos y brazos

Apretar los puños durante 5 segundos.

Soltarlos lentamente.

Repetir con hombros y piernas.

Beneficios: Reduce la tensión corporal. Ayuda a reconocer cuándo estamos tensos.

- Hombros

Levantá los hombros como si quisieras tocar las orejas.

Mantenelos arriba durante 5 segundos.

Bajalos lentamente.

Sentí cómo se afloja la tensión en el cuello y los hombros.

- Piernas

Sentado/a, estirá las piernas y tensá los músculos apretándolos durante 5 segundos. (También pueden apretar los muslos mientras están sentados.)

Relajá lentamente las piernas. Prestá atención a la sensación de alivio.



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Una vez terminados los ejercicios:

Respirá profundamente tres veces.

Cerrá los ojos unos segundos.

Prestá atención a cómo se siente tu cuerpo. ¿En qué parte del cuerpo sentiste más tensión?
¿Cómo te sentiste después de realizar el ejercicio?

Actividad

1) Marcá con una X las señales que alguna vez sentiste cuando estabas nervioso/a.

- ☐ Dolor de cabeza
- ☐ Dolor de estómago
- ☐ Sudoración
- ☐ Dificultad para concentrarme
- ☐ Respiración acelerada
- ☐ Nerviosismo
- ☐ Preocupación
- ☐ Otra (explica):_____

2) Realizá durante un minuto la técnica de respiración profunda explicada en clase.

Luego respondé:

¿Cómo te sentiste antes del ejercicio?

¿Cómo te sentiste después?

¿Creés que esta técnica puede ayudarte en algún momento? ¿Cuál?