

## LA PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS Y HABILIDADES COGNITIVAS

### Técnicas

1. ¿Qué hago cuando estoy nervioso?
2. Técnica de relajación rápida.

### 1. ¿QUÉ HAGO CUANDO ESTOY NERVIOSO?

#### **Objetivos:**

- Reflexionar acerca de la relación que existe entre lo que pensamos y lo que sentimos, y como esto influye en nuestra conducta.
- Entrenar a los alumnos para disuadir pensamientos que les provoquen malestar.

**Duración recomendada:** Aproximadamente, 40 minutos.

**Materiales:** **La actividad debe llevarse a cabo en un aula con pizarra.**

#### **Desarrollo:**

En primer lugar, el profesor expone de forma clara y sencilla la relación que existe entre lo que pensamos y el sentimiento que ello provoca, y cómo afecta esto a la conducta posterior.

A continuación, se entrega a los alumnos un folio con las siguientes afirmaciones:

- Se me acelera el corazón.
- Noto hormigueo en las piernas.
- Me sudan las manos.
- Siento opresión en el pecho.
- Me tiembla la voz.
- Noto un sudor frío que me recorre el cuerpo.
- Tengo ganas de vomitar.

- Etc. (todas las sensaciones psicofisiológicas que pueden ocurrir en una situación de estrés).

Se pide a los alumnos que lean la lista y se les explica que esas sensaciones son las que uno suele tener cuando se siente nervioso, estresado, y se lanza a debate la siguiente pregunta:

“¿Qué cosas creéis que podéis hacer para que estas sensaciones tan molestas no aparezcan, o si lo hacen, que duren el menor tiempo posible?”

El profesor va apuntando todas las ideas en la pizarra.

Se trata de que los alumnos sean conscientes de que intentando no ponerse nervioso, las sensaciones de malestar no disminuyen, sino que éstas se vencen atacando al pensamiento que las provoca.

Se termina la práctica, dando a los alumnos las siguientes instrucciones:

“...cuando uno nota que está ansioso, debe pararse un momento a observar qué es lo que está pensando e intentar decirse a si mismo:

¿Qué puedo pensar para intentar tranquilizarme?

Una vez encuentres ese pensamiento tranquilizador, repítelo enérgicamente para ti mismo una y otra vez.! Verás como funciona!...”

### **QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:**

Que comprendan que no se trata de que un pensamiento sea correcto o incorrecto, sino que ajustando el pensamiento a la realidad, se facilita la tarea de afrontar un posible problema.

Que tomen conciencia de que ampliando la información que tenemos respecto a una situación, nuestro pensamiento acerca de ésta puede cambiar.

## **2.TÉCNICA DE RELAJACIÓN RÁPIDA.**

### **Objetivo:**

- Entrenar al alumno para que consiga relajarse de forma rápida.

**Duración recomendada:** Aproximadamente, 40 minutos.

**Materiales:** La actividad debe llevarse a cabo en un aula con sillas.

### **Desarrollo:**

En primer lugar, se explica a los alumnos en qué consiste la técnica que van a practicar:

Se trata de que experimenten cómo pueden relajarse de forma rápida tensando y relajando los músculos.

Para que entiendan el fundamento de la técnica, se les explica utilizando un ejemplo sencillo:

“Los bebés, cuando lloran enérgicamente, contraen todos los músculos de su cuerpo, y si los observáis, cuando terminan de llorar, se quedan muy relajaditos, la mayoría, incluso se quedan dormidos. Nosotros haremos algo similar. Vamos a practicar la relajación muscular rápida, para que cuando sintáis que estáis nerviosos, por ejemplo antes de un examen, consigáis bajar vuestro nivel de activación”.

A continuación, se pide a los alumnos que se sienten con la espalda recta en su silla, y se les da las siguientes instrucciones:

- Coger aire por la nariz, mantenerlo 3 o 4 segundos , (se les explica que esto logra que las células de los pulmones se oxigenen), y expulsarlo lentamente por la boca.
- Repetir lo anterior 3 veces.
- Repetir lo anterior 3 veces.
- A continuación, apretamos fuertemente los pies contra el suelo, el trasero en el asiento de la silla, las manos encima del pupitre, la espalda en el respaldo de la silla, y mantenemos la presión durante 20 o 30 segundos.
- Por último, soltamos todo el cuerpo, y atendemos a la sensación de relajación, notamos lo tenso que teníamos antes todo el cuerpo y lo relajado que lo tenemos ahora.
- Se puede repetir el ejercicio varias veces, a demanda de la persona.

Esta técnica está basada en la relajación progresiva de Jacobson, la cual utiliza las sensaciones de tensión y distensión progresivamente en todos los grupos de músculos, desde la cabeza hasta las extremidades inferiores.

**QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:**

Que aprendan mediante este sencillo método, a disminuir su nivel de activación lógica para afrontar así, en mejores condiciones, posibles situaciones estresantes para ellos, tales como la realización de un examen.

Conseguir un afrontamiento más eficaz ante una situación de estrés.

Lograr centrar la atención en la resolución de la tarea a realizar en vez de en el posible nerviosismo que ésta les provoca.