

La **relajación** es una técnica de **autocontrol** y de autorrealización que ayuda a dominar los niveles de ansiedad y los ritmos elevados de actividad mental y corporal. Se ha de aprender a relajarse antes de comenzar una sesión de estudio o cuando uno se encuentra falto de concentración, para que podamos afrontar la tarea con cierta tranquilidad.

La **relajación** se puede realizar acostado (tumbado) o bien en una silla o sillón, y las técnicas pueden ser muy variadas. Una de las más utilizadas se basa en los siguientes aspectos:

a) Contracción-relajación. Consiste en identificar y destensar los músculos de la cabeza, del cuello, de los brazos, del pecho, del abdomen y de las piernas:

- Tensar el músculo al máximo durante 4".
- Tomar conciencia de la tensión de dicho músculo.
- Destensar el músculo al máximo durante 8".
- Tomar conciencia de una agradable sensación de relajación.

b) Pesadez del cuerpo. Esa contracción y relajación hace que nuestro cuerpo se sienta pesado y totalmente relajado, y es el momento de visualizar cosas agradables.

EJERCICIOS DE MEJORA DE LA CONCENTRACIÓN Y DE LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN

1. **Saber respirar** Postura de pie o bien sentado. Duración: 5 minutos.
 - a) **Respira** dos o tres veces más **profundamente** que de costumbre: - Inspirar profundamente (por el diafragma). - Retener el aire unos segundos. - Expirar.
 - b) Sigue **respirando** a tu ritmo, **muy relajado**, durante 2' .c) A continuación puedes seguir haciendo tu trabajo. Te darás cuenta de que estás más relajado.
2. **Más ejercicios y prácticas de respiración**
 - a) Sentado en una butaca o sillón:
 - **Inspirar** en 4' ' .
 - **Retener** el aire durante 2' ' .
 - **Expirar** en 4' ' .
 - Repetir el ciclo tres veces.
 - b) Alargar los tiempos del ejercicio anterior al ritmo siguiente:
 - Inspirar en 6' ' .
 - Retener durante 3' ' .
 - Expirar en 6' ' .
 - Repetir el ciclo tres veces.
 - c) Alargar los tiempos del ejercicio anterior:
 - Inspirar en 7' ' .
 - Retener durante 4' ' .
 - Expirar en 7' ' .
 - Repetir el ciclo tres veces.
3. **Otros ejercicios de atención y concentración**
 - a) Después de 10' de haber leído un texto, se formulan algunas **preguntas** sobre el contenido del mismo para detectar el grado de atención que uno tiene.
 - b) Hay que señalar en un texto **todas las letras «L» y «M»** que se encuentren.
 - c) Hay que **memorizar** todos los **detalles** de una foto y luego, sin mirarla, dibujar todo lo que se recuerde.
 - d) Después de ver una lista de **consonantes** hay que escribir todas las que se recuerden.