

El examen

Antes del examen

- ✓ Duerme suficientemente la noche anterior y déjalo todo preparado antes de irte a la cama: material, DNI...
- ✓ No vayas con el estómago vacío (pero no tomes alimentos con alto contenido en azúcar)
- ✓ Llega con tiempo suficiente al lugar del examen
- ✓ Evita hablar del examen con tus compañeros: te entrarán muchas dudas

Durante el examen

- ✓ Lee las instrucciones varias veces y organiza tu tiempo
- ✓ Empieza por las preguntas más sencillas
- ✓ Pregunta las dudas al profesor
- ✓ Piensa antes de escribir, ordena tus ideas
- ✓ Redacta con brevedad y precisión
- ✓ Cuida la presentación, la limpieza, el orden y la ortografía
- ✓ Da un último repaso antes de entregarlo

TÉCNICA DE RELAJACIÓN DE JACOBSON

La posición de relajación.

Siéntate en una silla lo más cómodo que puedas. Mantén la cabeza recta sobre los hombros, no la inclines ni hacia delante ni hacia atrás. Tu espalda debe estar tocando el espaldar de la silla. Coloque adecuadamente las piernas sin cruzarlas y apoye totalmente los pies en el suelo. Ponga las manos sobre los muslos.

Tensar y relajar grupos de músculos.

Una vez que te encuentres cómodo, debes comenzar a tensar y relajar grupos de músculos. Cuando tenses un músculo, intenta notar en qué zona particular sientes la tensión. Es muy importante que consigas el máximo grado de tensión posible, tanta cuanto seas capaz de alcanzar para cada grupo de músculos. Después concéntrate en lo que sientes cuando los músculos están relajados. La secuencia por tanto es la siguiente:

1. Tensar los músculos en su grado máximo.
2. Notar en todos los músculos la sensación de tensión.
3. Relajarse.
4. Sentir la agradable sensación de la relajación.

Mantén tensa cada parte de tu cuerpo alrededor de unos cinco segundos y concéntrate en sentir la sensación de relajación durante unos diez segundos como mínimo.

Frente.

Arruga tu frente subiéndola hacia arriba. Ahora relájala muy despacio poniendo especial atención en esas zonas que estaban particularmente tensas.

Ojos.

Cierra los ojos apretándolos fuertemente. Poco a poco relaja tus ojos tanto como puedas y, muy despacio, entreábrelos.

Nariz.

Arruga tu nariz. Gradualmente relaja tu nariz, despacio, dejando toda la tensión fuera.

Sonrisa.

Haz que tu cara y tu boca adopten una sonrisa forzada. Los labios deben estar fuertemente apretados sobre los dientes. Gradualmente relaje los músculos de cada lado de sus mejillas y cara.

Lengua.

Coloca tu lengua de forma que apriete fuertemente el cielo de tu boca. Poco a poco relaja este grupo de músculos, vete dejando caer gradualmente la lengua sobre la boca, apóyala

Labios.

Aprieta tus labios fuertemente. Gradualmente relaja sus labios.

Cuello.

Aprieta y tensa tu cuello. Relaja poco a poco el cuello.

Brazos.

Extiende tu brazo derecho y ponlo tan rígido como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión en todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Gradualmente relaja y baja el brazo dejándolo caer hasta que de nuevo descansa sobre tus muslos en la posición de relajación. Repite el mismo ejercicio con el lado izquierdo.

Piernas.

Levanta horizontalmente tu pierna derecha arqueando al pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Relaja lentamente todas estas zonas y baja despacio la pierna hasta que el pie derecho descansa sobre el suelo, relaja también la rodilla. Repite el mismo ejercicio con la pierna izquierda.

Espalda.

Inclina hacia delante su cuerpo en la silla. Eleve los brazos llevando los codos hacia atrás y hacia arriba hasta la espalda, arqueando la espalda hacia delante. Relájate gradualmente llevando de nuevo el cuerpo hacia la silla buscando la posición original.

Tórax.

Tensa y pon rígido el pecho, intenta constreñirlo como si quisieras reducir sus pulmones. Relaja gradualmente tu tórax.

Estómago.

Tensa fuertemente los músculos de su estómago. Relájalos gradualmente.

Debajo de la cintura.

Tensa todos los músculos que están debajo de la cintura, incluyendo las nalgas y los muslos. Relaja lentamente estos músculos y vuelve a recostarse en la silla. Observa cómo ha desaparecido la tensión en estos músculos y vuelve a recostarte en la silla.

OTROS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

También puedes lograr la relajación siguiendo estos pasos:

- Evita cualquier prenda de ropa que pueda oprimirte: cinturón, cuellos, corbatas, zapatos...
- Túmbate sobre una superficie rígida, pero que no sea ni muy dura ni muy blanda. Es bueno hacerlo sobre una alfombra.

- Coloca el cuerpo boca arriba. Las piernas ligeramente entreabiertas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.
- Cierra los ojos sin apretar mucho los párpados y quédate totalmente inmóvil.
- Pasa revista a todos los músculos de tu cuerpo concentrando sucesivamente tu atención en cada uno y alejando la tensión que pueda haber acumulada en alguno de ellos.
- La mente: que hasta ahora ha estado dirigiendo su atención a los miembros del cuerpo, una vez que éstos se hallan en calma, debe relajarse ella misma sumergiéndose en la imaginación, visualizando escenas agradables, placenteras... (por ejemplo, la contemplación de una hermosa puesta de sol desde una verde colina; tumbado sobre la limpia arena de una playa recibiendo la brisa del mar y el murmullo de las olas; etc.).

Comunicación 2.º grado

Ficha: La importancia de los recursos textuales



APROFUNDIMOS

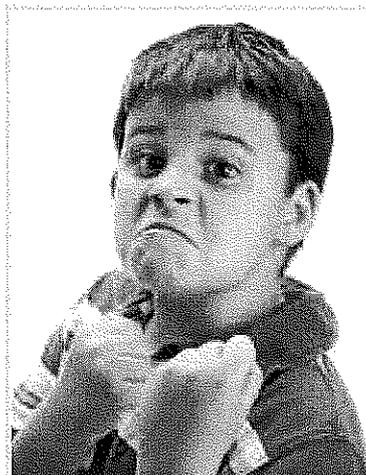
Lee el siguiente texto considerando las orientaciones que brinda tu docente.

Cómo controlar la ira antes de que lo controle a usted¹

El objetivo del manejo de la ira es reducir sus sentimientos emocionales y las reacciones fisiológicas que provoca. Si usted no puede deshacerse de las cosas o personas que le provocan enojo, ni evitarlas ni tampoco cambiarlas, usted puede aprender a controlar sus reacciones.

¿Está demasiado enojado?

Hay pruebas psicológicas que miden la intensidad de los sentimientos de enojo, cuán propenso a la ira es usted y cuán bien puede manejarla. Existen muchas posibilidades de que si tiene un problema con la ira, usted ya lo sepa. Si siente que actúa de manera que parece fuera de control y que es preocupante, tal vez necesite ayuda para encontrar mejores maneras de lidiar con esta emoción.



Fuente de imagen: <<https://goo.gl/AvGJcV>>

¿Por qué se enojan algunas personas más que otras?

Algunas personas realmente se exaltan más que otras y se enojan con mayor facilidad y más intensamente que el común de la gente. También hay quienes nos demuestran su ira gritando; son crónicamente irritables y malhumorados. Las personas que se enojan con facilidad no siempre insultan y lanzan cosas; a veces se retraen socialmente, se amargan o se enferman.

Las personas que se enojan con facilidad, por lo general, tienen lo que los psicólogos denominan baja tolerancia a la frustración. Mucha gente siente que no deberían estar sometidos a la frustración, irritación o a los inconvenientes. No pueden tomar las cosas con calma y se enfurecen, sobre todo si la situación parece de alguna manera injusta; por ejemplo, cuando se las corrige por un error de poca importancia.

¹ Adaptado de Cómo controlar el enojo antes de que lo controle a usted. (s/f). American Psychological Association (web). Recuperado de <<https://goo.gl/KA12hs>>

¿Qué hace que estas personas sean así?

Los factores pueden ser de origen genético, fisiológico, social y cultural. Existen pruebas de que algunos niños nacen irribables, sensibles y que se enojan con facilidad, y estos signos están presentes desde una edad muy temprana. En algunos casos, hay ciertas sustancias de nuestro cuerpo llamadas hormonas que no están en la cantidad adecuada o no funcionan como deben y ocasionan que una persona sea muy irascible. Otro factor está asociado a la manera en que se les enseña a lidiar con el enojo. El enojo se considera a menudo como algo negativo; a muchos nos enseñan que está bien expresar la ansiedad, la depresión y otras emociones, pero que no está bien expresar el enojo. Como resultado, no aprendemos cómo manejarlo o canalizarlo constructivamente.

Las investigaciones también han encontrado que los antecedentes familiares desempeñan un papel importante. Generalmente, las personas que se enojan con facilidad vienen de familias problemáticas, caóticas y sin capacidad para la comunicación emocional.

¿Es bueno dar rienda suelta a la ira?

Antes se decía que expresar el enojo era saludable. Los psicólogos dicen ahora que este es un mito peligroso. Sin embargo, algunas personas usan esta teoría anterior como una licencia para lastimar a otros. Las investigaciones han mostrado que darle rienda suelta aumenta la ira y la agresión y no ayuda en absoluto (ni a usted ni a la persona con la que usted está enojada) a resolver la situación.

Es mejor descubrir qué es lo que desencadena su ira y luego desarrollar estrategias para evitar que esos factores desencadenadores le hagan perder el control.



Fuente de imagen: <<https://go9.gl/OpMCO>>

¿Necesita ayuda?

Si siente que su ira está realmente fuera de control, si está afectando sus relaciones y partes importantes de su vida, puede considerar la asesoría para aprender a lidiar mejor con ella. Un psicólogo u otro profesional de la salud mental autorizado para ejercer puede trabajar con usted en el desarrollo de varias técnicas para cambiar su pensamiento y su conducta.

Cuando hable con un psicólogo, dígame que tiene problemas con la ira sobre los que desea trabajar y pregúntele sobre su método para manejar la ira.

Asegúrese de que esto no sea solo un curso de acción diseñado para ayudarlo a conectarse con sus sentimientos y expresarlos. Ese puede ser precisamente su problema.

Los psicólogos sostienen que, con ayuda médica, una persona que se enoja mucho puede tener ataques de ira con una frecuencia promedio de aproximadamente 8 a 10 semanas, dependiendo de las circunstancias y las técnicas de asesoría utilizadas.

Responde las preguntas tomando en cuenta las orientaciones que brinda tu docente.

- Según el texto, ¿qué significa la palabra *lidiar*?
- a. Expresar.
 - b. Deshacerse.
 - c. Manejar.
 - d. Descubrir.
- ¿Cuál es el tema de la parte subtitulada “¿Qué hace que estas personas sean así?”?
- a. Factores que explican el enojo.
 - b. Influencia de las hormonas en el enojo.
 - c. La baja tolerancia a la frustración.
 - d. Investigaciones sobre el enojo.
- Una mamá reprende a su hija cada vez que ella regresa 15 o 20 minutos más tarde de la hora. Si esto ocasionara el enojo de la hija, ¿en qué factor lo ubicarías?
- a. Genético.
 - b. Hormonal.
 - c. Social.
 - d. Fisiológico.
- Según el texto, ¿por qué se enojan algunas personas más que otras?
- a. Porque dan rienda suelta a sus emociones.
 - b. Porque tienen baja tolerancia a la frustración.
 - c. Porque no piden ayuda a un psicólogo.
 - d. Porque no pueden cambiar las cosas.
- ¿Por qué razón el autor plantea cada subtítulo como una pregunta?
