



Ejercicios de relajación

Edad:13-16

Edad: >16

Introducción:

Te proponemos un guión de relajación y más ideas para preparar el cuerpo y mente antes y después de tarea que requieren concentración.

Palabras clave: descanso, relajación, cerebro

Objetivos

- Dar un pequeño descanso al cerebro
- Crear el hábito de relajarse entre períodos de estudio y esfuerzo.
- Enseñar a que los niños/as disfruten de los minutos de relajación.
- Aprender auto regulación emocional
- Aprender a prestar atención al cuerpo, a sentirlo y respetarlo.

Materiales

Si lo deseas, una música suave

Duración

15 minutos- relajación progresiva y escaneo corporal
3 minutos- automasaje de cara

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA ¿Qué vamos a hacer en esta actividad?

Motivación

Si lo pensamos, estamos todo el día haciendo cosas, sin parar ni un minuto, a no ser que seamos conscientes de lo importante que es descansar de vez en cuando y nos propongamos hacer estos descansos de forma sistemática. Después nos sentiremos mucho mejor. Hay que aprender a parar y tomarse unos minutos para relajarse.

Descripción

1. **Guía una relajación muscular progresiva:** en este ejercicio se van tensando cada grupo de músculos y luego relajando. En la parte final de este documento tienes transcrito un guión completo de cómo guiar esta relajación. Tiene una duración aproximada de 7 minutos. Con este tipo de relajación, les resulta más fácil aprender a relajar los grupos musculares.
2. **Guía el escaneo corporal** nombrando y relajando las diferentes partes del cuerpo. Si es posible el grupo se tumbará y cerrarán los ojos. Si no se pueden tumbar, se hace sentados, con la espalda derecha, las piernas apoyadas en el suelo y las manos sobre los muslos. Puedes hacer el recorrido del cuerpo como en el guión anterior, y en cada parte del cuerpo, decir: Inspira suave, despacio, profundamente, y al inspirar siente tu mano 1, 2, 3, y al expirar relaja, siente su peso 1, 2, 3. Y vas recorriendo todo el cuerpo de esta forma.

| | |
|---|--|
| | <p>Dedica entre 10 y 30 minutos, en función de la práctica que tengáis y de la organización de tu sesión.</p> |
| <p>Compartir la experiencia</p> | <p>Liderar el ejercicio Si se realiza de forma sistemática, se puede a partir del momento en que empiezan a conocer bien los ejercicios, proponer a alguien que lidere el ejercicio.</p> <p>Mejora del clima del aula. Las relaciones con los demás. Al aprender a relajarse y practicar la relajación, los niños se sentirán cada vez mejor en un ambiente relajado y harán lo posible para que el ambiente esté relajado. Al tiempo de trabajar las prácticas de relajación y atención, el clima del grupo será mucho más relajado y tranquilo. Con la práctica aprenden a percibir cómo están y también cómo están las otras personas. Es una práctica importante de enseñar para trabajar la empatía y las relaciones con los demás. Cuando estén familiarizados con los ejercicios de relajación, se les podrá enseñar a que tomar conciencia del estado de relajación de las otras personas, mejora la empatía, pues si sabemos si están relajados o alterados les comprenderemos mejor.</p> <p>El respeto al trabajar en grupo En los ejercicios de pareja o de grupo, se trabaja en equipo. Para que el ejercicio salga bien, todo el grupo consiga relajarse y se cree un clima de relajación, todos los que forman parte del grupo han de seguir el ejercicio correctamente y no crear distracciones.</p> |
| <p>LEARNING ¿Qué podemos aprender con esta actividad?</p> | |
| <p>Ideas claves</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Existe una relación entre los procesos atencionales y el sistema límbico, responsable de las emociones y las motivaciones. En este sentido, las alteraciones emocionales, las amenazas, el estrés son situaciones que dificultan cualquier proceso atencional y consecuentemente el proceso de aprendizaje escolar. Un niño con estrés tiene dificultad en seleccionar lo importante de lo que no lo es, puesto que está vigilando la zona periférica para prevenir amenazas. La introducción de pequeñas actividades de relajación libera del estrés y por tanto facilita el aprendizaje. • El cerebro tiene necesidad de descansos cortos cada cierto tiempo de concentración; por eso, los programas de aprendizaje se deberían establecer en períodos cortos e insertar en los mismos períodos de descanso, tranquilidad, relajación o reflexión sobre los contenidos estudiados. Estos ejercicios de relajación, suponen un descanso para la mente. Las tareas posteriores se afrontarán con la mente más descansada y fresca, y con mayor energía. • En los ejercicios de relajación se está atento a lo que está pasando en el cuerpo. Se aprende a sentir cómo está el cuerpo cuando está |

| | |
|--|---|
| | <p>relajado y cuando está tenso, se aprende a identificar las diferentes partes del cuerpo y a ejercer control sobre ellas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El niño aprende con la experiencia. Para enseñarle a tranquilizarse, no basta con decirle que se tranquilice. Con estos ejercicios de relajación experimentará de forma directa e intuitiva, aprendiendo sobre cómo la tranquilidad afecta a su cuerpo y a sus sentidos. • Los efectos de la práctica se obtienen con el tiempo. Si se hacen este tipo de ejercicios de forma regular, observaremos que se automatiza una respiración tranquila cuando es necesaria. • Es importante saber que cuando uno se sorprende alterado, cansado, triste,... se puede tomar unos minutos para relajarse, recurriendo a ejercicios de respiración, de escaneo corporal u otras prácticas que se le hayan enseñado. |
|--|---|

MEANING
¿Para qué hacemos esta actividad?

| | |
|-------------------------------------|---|
| <p>Reflexiones de cierre</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas para la reflexión: <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿Cómo te sentías antes y después de hacer el ejercicio? ○ ¿Te ha resultado difícil hacerlo? ○ ¿Te has despistado mientras hacíamos el ejercicio o has conseguido hacerlo todo? ○ ¿Crees que relajarse puede ayudar a estar mejor en la clase? ¿por qué? ○ ¿Cómo es una persona cuando está nerviosa? ¿Cómo es una persona cuando está relajada? ○ ¿Crees que una persona muy nerviosa puede aprender a relajarse? ○ ¿Cómo ves que están las personas de tu alrededor en general? ¿Nerviosas o relajadas? ¿Cree que esto te influye a ti? ¿Cómo? ○ ¿Crees que si tú estás relajado influirás de alguna forma en las personas que están contigo? • Ideas para reforzar: <ul style="list-style-type: none"> ○ La importancia de aprender a hacer que el cuerpo se sienta tranquilo y relajado; permitirse hacer el ejercicio cuando sea necesario. Dos minutos de ejercicio serán de gran ayuda. ○ La práctica de la relajación es la base para la auto gestión de las emociones, los pensamientos y la conducta, lo que va construyendo una fortaleza interna, que preparará a los y las jóvenes a afrontar los desafíos y las oportunidades que se presenten en su vida. ○ Es un momento que dedicamos a introducir equilibrio, plenitud y serenidad en su vida. Con estas prácticas se aprende a apreciar el silencio y la serenidad. ○ Para conectar con nuestro interior, el primer paso es relajarse. Cuando estamos haciendo un ejercicio de relajación nos sentimos conectados con nosotros mismos, con nuestra interioridad. |
|-------------------------------------|---|

| | |
|---|---|
| | |
| <p>Sugerencias e Ideas</p> | <p>El cerebro necesita descansos cortos cada poco tiempo para un mejor aprendizaje. Es bueno planificar las actividades y exposición de temas considerando cortos períodos de tiempo para insertar en los mismos pequeños descansos, minutos de tranquilidad, relajación o reflexión sobre los contenidos estudiados.</p> <p>Cuando vayas a finalizar la clase, termines de exponer una parte teórica o cambies de actividad, puedes utilizar vídeos de imágenes relajantes de naturaleza o animales con música suave, hacer pequeños ejercicios de relajación, incluidos pequeños automasajes o masajes en grupo para dar ese pequeño descanso al cerebro y así, facilitar que se asimile lo aprendido y preparar para una nueva actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Con el ejercicio 1 es más fácil sentir las partes del cuerpo. Hacer el ejercicio 2 después de haber hecho alguna vez el ejercicio 1. A algunas personas les resulta difícil sentir las partes del cuerpo sin moverlas; preguntar después del ejercicio si ha resultado difícil e ir viendo la evolución en el grupo. |
| <p>Variaciones de la actividad</p> | <p>Automasaje de cara:</p> <p>Nos ponemos las manos huecas sobre los ojos unos 10 segundos. Seguro que puedes escuchar fácilmente tu respiración. Cuenta 10 respiración en esta posición, ¿notas como cada vez son más lentas?; ¿la respiración es cada vez más profunda? Si es así, es buena señal, de que estás comenzando a relajarte.</p> <p>Continuaremos con los ojos cerrados el resto del ejercicio e intentaremos que los movimientos sean acompasados a la respiración, lentos y suaves.</p> <p>Con los dedos índice y pulgar de las dos manos, desde el centro de la frente los llevamos hasta los extremos de la frente varias veces. Lo mismo por encima de las cejas y luego por debajo de las cejas. Hacemos círculos en los pómulos.</p> <p>Nos damos golpecitos en la barbilla aflojando la boca, los labios deben estar sueltos.</p> <p>Nos pasamos las manos desde detrás del cuello hacia delante varias veces.</p> <p>Nos ponemos de nuevo las manos huecas sobre la orejas y luego de nuevo sobre los ojos.</p> <p>Para terminar, siente lo relajado que estás, date las gracias por haberte hecho tan bien este masaje, y abre lentamente los ojos.</p> |
| <p>Criterios de evaluación</p> | <p>Afronta el ejercicio con interés y motivación Le resulta fácil mantener la atención durante el ejercicio Respeto el grupo Se muestra con buen ánimo al finalizar el ejercicio</p> |

Guión para la relajación muscular progresiva:

Vamos a practicar una manera de relajar el cuerpo y tranquilizar la mente. La actividad de relajación y atención que vamos a hacer consiste en tensar y relajar diferentes grupos de músculos del cuerpo.

También vamos a observar más atentamente que partes están más relajadas y donde se nos acumulan más las tensiones. Este ejercicio nos ayudará a relajar diferentes partes del cuerpo para que podamos soltar la tensión muscular cuando sea necesario. Este ejercicio se llama relajación muscular progresiva o escaneo corporal. Nos iremos moviendo de forma progresiva de una parte del cuerpo a otra e iremos tensando y relajando cada una de ellas.

Después de realizar los ejercicios de relajación y tensión volveremos a recorrer el cuerpo para sentir cada parte del cuerpo, y ver cuales están más relajadas y cuáles están todavía tensas. Es como pasar un scanner por nuestro cuerpo que va observando y nos va informando de cómo está.

Vamos a prepararnos para empezar.

Túmbate cómodamente sobre el suelo, de espaldas. Si quieres aflójate la ropa y quítate los zapatos para estar más cómodo.

Con los brazos a los lados y las piernas estiradas empieza a relajarte

Ahora cierra los ojos con suavidad

Comienza con respiraciones lentas y profundas. Cuando inspires siente como se infla el vientre y el pecho y al soltar el aire, dite en tu interior "relájate" y siente como el vientre desciende

Inspira 1, 2,3 4,5 y espira y relájate 1,2 3,4 5

De nuevo ... Inspira 1, 2,3 4,5 y espira y relájate 1,2 3,4 5

Intenta escuchar atentamente mi voz y concéntrate en lo que estoy diciendo mientras te vas relajando más y más-

Si te cuesta seguir el ejercicio, no te preocupes, es normal al principio, poco a poco nos irá resultando más sencillo, nos iremos familiarizando con este ejercicio. Trata de estar relajado y seguir las indicaciones que iré dando.

Ahora, imagina que tienes una bola de arcilla en la mano derecha aprieta la arcilla con la mano derecha, haz fuerza con el puño y tensa el brazo también, aprieta, aprieta, aprieta, siente la tensión en la mano y brazo derechos; ahora afloja rápido la mano y el brazo y suelta la bola de arcilla en el suelo. Deja la mano y brazo derechos totalmente sueltos y relájalos mientras cuento hasta 10: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Siente la mano y el brazo derecho muy calientes y relajados.

Ahora nos concentramos en la mano y brazo izquierdos y haremos lo mismo..... imagina que tienes una bola de arcilla en la mano izquierda, aprieta la arcilla con la mano izquierda, haz fuerza con el puño y tensa el brazo también, aprieta, aprieta, aprieta, siente la tensión en la mano y brazo izquierdos; Ahora afloja rápidamente la mano izquierda y deja que la bola de arcilla caiga al suelo y siente la mano y brazo izquierdos relajados. Relaja mientras cuento hasta 10. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Sientes la mano y brazo izquierdos muy calientes y relajados; muy bien; la mano y brazo iz están relajados

Ahora nos concentramos en el cuello y los hombros. Tensa los hombros, subiéndolos hacia las orejas, tensa, y mantén la tensión en hombros y cuello mientras cuento hasta 5: 1,2,3,4,5

Ahora deja que los hombros caigan y deja que se relajen mientras cuento hasta 10

Siente lo relajados que están los hombros y el cuello. Muy bien,...los hombros y el cuello están relajados.

Ahora lleva la atención a la cabeza y a la cara. Intenta tensar todos los músculos de la cara, cierra los ojos con todas tus fuerzas, arruga la nariz y la frente, muerde con fuerza y mantén la tensión mientras cuento hasta 5 .. 1,2,3,4,5. Suelta y relaja la cabeza y la cara. Deja que toda la cara y la cabeza se relaje y se afloje. Mantén los ojos suavemente cerrados y siente como se relaja la boca, la lengua, los ojos, los pómulos mientras cuento hasta 10. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10. Siente lo relajadas que están la cabeza y la cara. Muy bien, la cabeza y la cara están relajadas.

Ahora nos concentramos en la zona del pecho. Realiza una respiración profunda y llena completamente los pulmones. Mantén la respiración por unos instantes... y suelta. Suelta el aire y deja que el pecho se relaje mientras sigues respirando lenta y profundamente. Nos concentramos ahora en el abdomen y la parte inferior del cuerpo. Intenta hundir el abdomen hacia la espalda todo lo que puedas, tensa toda la parte inferior del tronco, manteniéndolo fuerte y tenso, mientras cuento hasta 5... 1,2,3,4,5, y ahora suelta y relájate, deja que el vientre y todos los músculos se relajen y se aflojen, y sigue relajándote mientras cuento hasta 10. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

Siente lo relajada que está la zona del estómago, muy bien...la parte inferior del cuerpo está relajada

Ahora nos concentramos en relajar las piernas y los pies, y hasta los dedos de los pies. Empezamos tensando la pierna y el pie derechos, ponlos lo más rígidos que puedas, incluso encoje los dedos del pie derecho, sigue tensando la pierna y el pie derechos y mantén todo en tensión unos instantes; y ahora suelta y relaja, y sigue relajando mientras cuento hasta 10: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Siente lo relajados que están la pierna y el pie derecho.

Vamos a hacer lo mismo con la pierna y el pie izquierdo. Tensa la pierna y el pie izquierdos, ponlos lo más rígidos que puedas, incluso encoje también los dedos del pie izquierdo, mantén todo en tensión unos instantes.- Y ahora afloja y suelta, y sigue relajando la pierna y pie izquierdos mientras cuento hasta 10. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Siente la relajación hasta l apunta de los dedos de los pies. Muy bien, las piernas y los pies están relajados.

Ahora, por última vez, cuando cuente hasta tres, intenta tensar todo el cuerpo a la vez. ¿Estás preparado? 1, 2,3: tensa y mantén rígido todo el cuerpo al mismo tiempo.

1,2,3,4,5- mantén la tensión, aprieta, aprieta, aprieta, y suelta.

Siente cómo te fundes con el suelo, siente que una ola de calor y relajación te atraviesa el cuerpo y suelta alguna tensión que quede todavía.

Ahora vamos a hacer el examen corporal y te voy a pedir que te fijes en si queda alguna parte del cuerpo que aún tenga algo de tensión-

Cuando hagas un escaneo corporal, antes de empezar presta atención a tu respiración. Respira por la nariz, tomando y soltando el aire por la nariz, de forma suave, lenta y profunda. La respiración es abdominal, al inspirar el vientre se infla y al soltar el aire, desciende.

Vamos a empezar por los pies. Observa como si estuvieses fuera de tu cuerpo. ¿Cómo están los pies? ¿Hay tensión en los pies? Si la encuentras, pídele a los pies en silencio y suavemente que se relajen y se aflojen.

¿Qué está sucediendo en las piernas? ¿Sientes alguna tensión? Si sientes alguna tensión, pídele a las piernas que se relajen y se suelten.

Ahora fíjate en la zona del vientre. ¿Sientes alguna tensión en la zona del vientre? Si sientes alguna tensión, pídele suavemente a tu vientre que se suelte y se relaje.

Lleva la atención al pecho. ¿Estás acumulando tensión en el pecho, y en la espalda y en los hombros? Pídele a estas zonas del cuerpo que se relajen. Ahora observa cualquier sensación que tengas en la espalda y en los hombros. Relájate y afloja. ¿Y el cuello? ¿Estás acumulando tensión en el cuello; ¿Sientes tensión en el cuello? Relájate y afloja. Y en la cara? ¿Estás acumulando tensión en alguna parte de la cara; ¿Sientes tensión en la cara? Relájate y afloja. ¿Y en la cabeza? ¿Estás acumulando tensión en alguna parte de la cabeza; Relájate y afloja toda la cabeza.

Durante unos instantes, realiza un examen de todo tu cuerpo desde los dedos de los pies hasta la parte superior de la cabeza. Si sientes alguna tensión en una parte del cuerpo, lleva la atención a esa parte del cuerpo, concéntrate en esa parte y permítele que se relaje. Observa si sientes tensión en otra parte del cuerpo y de nuevo concéntrate en ella, y deja que se relaje.

Ahora realizarás con la mente un escaneo corporal, imagina que tu mente es una linterna que va cambiando el foco de luz allí donde pones la atención, y se va desplazando por todo el cuerpo; comienza llevando la atención a tu cabeza, y ve recorriendo con esta linterna todo el cuerpo de forma progresiva hasta llegar a los dedos de los pies y fíjate en cada parte del cuerpo como la sientes.

Ahora poco a poco, empieza a notar los ruidos de la habitación, tu contacto con el suelo, empieza a mover suavemente los dedos de las manos, las manos, los pies, abre suavemente los ojos y ve incorporándote.

Cuando estés disgustado, cansado o nervioso y empieces a sentir que se tensan los músculos, puedes realizar un escaneo corporal y decirte a ti mismo, relájate y afloja. Puedes hacer el ejercicio también aunque estés sentado.