



Ejercicios de relajación

Edad: 6-8

Edad:9-12

Introducción:

Puedes utilizar estos ejercicios de relajación como preparación del cuerpo y mente antes de una tarea que requiera concentración, o entre actividades para cambiar el ritmo, o al finalizar una actividad, para facilitar el aprendizaje.

Palabras clave: descanso, relajación, atención

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

8-10 minutos- relajación progresiva
3 minutos- automasaje de cara

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

¿Qué vamos a hacer en esta actividad?

Motivación

Proponer que se les va hacer un regalo. El regalo son unos minutos. 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 cuando son necesarios. 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 una pequeña relajación nombrando y relajando las diferentes partes del cuerpo. (A partir de ciclo II de primaria y después de haber hecho varias veces el ejercicio 1. de relajación muscular progresiva. A algunas personas les resulta difícil sentir las partes del cuerpo sin moverlas; preguntar después del ejercicio si ha resultado difícil).

	<p>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 de relajación muscular progresiva, 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>
<p>Compartir la experiencia</p>	<p>Organizar el grupo en círculo: Como los ejercicios que se han descrito en esta actividad se realizan de forma individual, es importante crear el ambiente de grupo a través de la organización grupal. Por eso, la forma ideal de realizar los ejercicios, si el espacio lo permite, es colocando todo el grupo en círculo.</p> <p>Hacer un círculo al terminar: Si no es posible, algunos días, se puede hacer de la siguiente manera: al acabar, unir el círculo dando las manos a los compañeros. Cada persona tiene que quedar con una mano dando y otra recibiendo, es decir que la palma de una mano le queda hacia abajo (dar) y la otra hacia arriba (recibir). Cuando estén de la mano, intentar ir acompasados en la respiración. Hay que estar en silencio y muy atentos para conseguirlo.</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>Amabilidad y generosidad En los ejercicios por parejas, se aprende a hacer cosas que agradan al otro y a permitir que los demás nos ayuden a sentirnos mejor.</p>

LEARNING

¿Qué podemos aprender con esta actividad?

<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 relajado y cuando está tenso, se aprende a identificar las diferentes partes del cuerpo y a ejercer control sobre ellas. • 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. • El niño/a debe aprender que cuando se sorprende alterado, cansado, triste,... se puede tomar unos minutos para relajarse, recurriendo a ejercicios de respiración 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
-------------------------------------	---

	<p>persona cuando está relajada?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ¿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? <ul style="list-style-type: none"> • Ideas para reforzar: <ul style="list-style-type: none"> ○ La importancia de aprender a hacer que el cuerpo se sienta tranquilo y relajado; y se puede volver a hacer el ejercicio cuando sea necesario. ○ 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 niños 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. Los niños que están más conectados con su interior, son muy intuitivos. Si se comienza de pequeño y se continúan las prácticas, éstas les ayudan a mantener el contacto con el interior a lo largo de su crecimiento
<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>
<p>Otras actividades</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. Continuaremos con los ojos cerrados el resto del ejercicio e intentaremos que los movimientos sean acompasados a la respiración, lentos y suaves. 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</p>

	<p>Lo mismo por encima de las cejas y luego por debajo de las cejas Hacemos círculos en los pómulos. Nos damos golpecitos en la barbilla aflojando la boca, los labios deben estar sueltos. Nos pasamos las manos desde detrás del cuello hacia delante varias veces. Nos ponemos de nuevo las manos huecas sobre la orejas y luego de nuevo sobre los ojos. Para terminar, siente lo relajado que estás, date las gracias por haberte hecho tan bien este masaje, y abre lentamente los ojos”.</p> <p>Los cinco movimientos:</p> <p>En función de cómo está el cuerpo y el temperamento de la persona, cada uno necesitamos en un momento dado un tipo de movimiento. Estos son los cinco movimientos que nos ayudan a equilibrarnos:</p> <p>Movimiento lateral de balanceo: girar el tronco hacia los lados dejando caer el cuello. Imaginar que vamos en tren. O somos una serpiente encantada. Movimiento rotatorio: gira el tronco con los brazos en cruz o dejándolos caer. Somos la mamá pata que vamos todo el rato controlando si nuestros patitos van detrás. Movimiento vertical: estirarnos hacia arriba y si quieres, saltar. Imaginar que nos cogen como si fuésemos una marioneta. Somos un pollito saliendo del cascarón. Movimiento frontal: dobla el tronco hacia adelante y atrás. Imaginar que nos columpiamos. Somos la trompa de un elefante. Movimiento de apertura y cierre: girar las puntas de los pies hacia fuera, lo que hace abrir las rodillas y abre también los hombros levantando la cabeza; juntando las puntas de los pies, juntamos las rodillas, juntamos los hombros y recogemos la cabeza. Imaginamos que tenemos que ocupar todo el espacio y luego que tenemos que hacernos una bola pero sin agacharnos. Somos in girasol que se abre y se cierra con el sol.</p> <p>Haz los cinco movimientos con el grupo para mostrarlos o recordarlos, y después deja un par de minutos para que hagan se muevan libremente, que elijan el movimiento que deseen.</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 aprender cómo relajarnos y cómo sentimos las diferentes partes del cuerpo cuando estamos relajados; la cabeza, los hombros, los brazos y las manos, el vientre, las piernas... Así hasta la punta de los dedos de los pies.

Túmbate cómodamente en el suelo sobre la espalda con los brazos a los lados.

Si lo necesitas, estírate o muévete para estar realmente cómodo. Empiezas a sentirte relajado y cierra los ojos.

Ahora realiza una inspiración profunda y siente cómo se hincha el vientre como un globo. Respira hacia dentro... hacia dentro... hacia dentro... y ahora suelta el aire lentamente: 1, 2, 3, 4.

Haz otra inspiración profunda y siente cómo se hincha el vientre: 1, 2, 3, 4 y suelta el aire lentamente 1, 2, 3, 4.

Imagínate ahora que tienes una bola de arcilla en cada mano... aprieta la arcilla con las manos... haz fuerza con los puños... aprieta... aprieta... aprieta con todas tus fuerzas. Y ahora suelta. Deja que la arcilla caiga al suelo... Siente cómo se relajan los brazos... completamente... mientras cuento hasta 5: 1, 2, 3, 4, 5.

Bien, las manos y los brazos están relajados.

Ahora levanta los hombros hacia las orejas... mantén ahí los hombros con fuerza con todas tus fuerzas... haz un poco más de fuerza... ahora suelta y deja que se relajen los hombros. Dejan que caigan de nuevo... deja que los hombros se relajen completamente... mientras cuento hasta 5: 1, 2, 3, 4, 5. Ahora los hombros están relajados.

Ahora cierra los ojos con fuerza... ciérralos como cuando el sol brilla mucho... abre la boca lo más que puedas... como si fueras a dar un mordisco y saca la lengua... sigue... sigue... sigue. Ahora suelta y deja que la cara se relaje... deja que la cara se relaje y descansa mientras cuento hasta 5: 1, 2, 3, 4, 5. La cara está relajada.

Ahora intenta meter el vientre hacia dentro todo lo que puedas... y darte un gran abrazo... sigue abrazándote el cuerpo con todas tus fuerzas... abraza, ... abraza... abraza... ahora relájate... suelta el vientre... Deja que el pecho se relaje y que los brazos caigan al suelo mientras cuento hasta 5: 1, 2, 3, 4, 5. Bien, el vientre y el pecho están relajados.

Ahora tensa las piernas y los pies, ponlos rígidos y encoge los dedos de los pies... sigue tensando las piernas con fuerza... y ahora suelta y relájate... siente cómo las piernas y los pies descansan en el suelo mientras cuento hasta 5: 1, 2, 3, 4, 5. Los pies y las piernas están relajados.

Y por último tensa todo el cuerpo... Tensa las manos, los brazos, los hombros, la cara, el vientre, el pecho, las piernas, los pies... ténsalo todo y pon el cuerpo lo más rígido que puedas... y ahora suelta. Deja que todo el cuerpo se relaje tumbado y siente que te fundes con el suelo.

Haz una inspiración profunda y suelta el aire... toma aire otra vez y suéltalo. Hazlo tú solo una vez. Puedes escuchar cómo te relaja la respiración

Ahora durante unos momentos siente si alguna parte del cuerpo todavía está tensa o incómoda... revisa tu cuerpo y pregúntate ¿Están relajados los pies? ¿Siento las piernas relajadas? ¿Cómo siento los brazos? Durante unos momentos observa cómo sientes el cuerpo... desde los dedos de los pies recorre el cuerpo hasta la cabeza. Nota como sientes el cuerpo ahora mismo.

Abre los ojos despacio y mueve despacio los dedos de las manos y de los pies, estira el cuerpo y empieza a incorporarte lentamente hasta quedarte sentado, y siente lo relajado que está tu cuerpo ahora mismo.