

Técnicas de relajación para el aula

Título: Técnicas de relajación para el aula. **Target:** Infantil y Primaria. **Asignatura:** Orientación educativa. **Autor:** Ana Jiménez Climent, Diplomada en Magisterio de Educación Especial de la especialidad de Pedagogía Terapéutica, Maestra de educación especial en pedagogía terapéutica y Licenciada en Psicopedagogía.

En la sociedad de hoy y cada vez más, las personas viven de forma estresada y acelerada puesto que debemos realizar un sinnúmero de cosas diariamente y nos faltan horas al día para abastecer a todo ello. Incluso, ya a los más pequeños les exponemos a una actividad constante diariamente: madrugan para ir a la escuela, les apuntan a tareas extraescolares, deben realizar tareas escolares al llegar a casa, etc. Con todo ello, es normal que se muestren más nerviosos e inquietos puesto que viven acelerados lo cual también provoca un malestar psicológico en gran parte de la población infantil.

En diversas ocasiones nos resulta difícil que el alumnado preste la debida atención en la ejecución de sus tareas diarias ya que están tan exaltados que son incapaces de concentrarse bien y realizar sus actividades con éxito. Por ello, es necesario dedicar dentro del horario lectivo de los docentes algunos minutos para llevar a cabo ciertas técnicas de relajación. Realizar estas técnicas supone para muchos maestros una pérdida de tiempo, posiblemente, porque no lo han intentado ya que se ha podido observar como el rendimiento, la concentración y el comportamiento en general del alumnado ha mejorado enormemente en aquellos casos en que los docentes han incluido dentro de sus clases la ejecución de algunas técnicas de relajación.

Las técnicas de relajación consisten en ejercicios muy sencillos que van a ayudarnos a relajar a nuestro alumnado y pueden resultarnos de máxima utilidad en casos como los citados a continuación:

- Cuando el alumno se muestra inquieto y/o nervioso.
- Si existen dificultades de concentración.
- Para que el alumnado descanse entre clase y clase o cuando los niños se muestren agotados.
- En aquellos casos donde existen niños con miedo o fobia a determinadas situaciones como, por ejemplo, hablar en público.
- Con alumnado diagnosticado de trastorno de hiperactividad.

Vamos a proponer algunos de los ejercicios y técnicas relajantes que pueden ayudar a que el clima de nuestras aulas sea más tranquilo y a la vez todos los niños se muestren más atentos y pacientes.

1. Relajar las manos y los pies. Consiste en cerrar con mucha fuerza la mano derecha unos 5 segundos. Luego, abriremos la mano con fuerza lo máximo posible contando 5 segundos también. Finalmente, dejamos sentir la mano relajada. El ejercicio lo repetiremos con la mano izquierda y, aproximadamente, unas 3 veces en cada mano. Posteriormente, se realizará lo mismo pero con los pies intentando cerrar al máximo los dedos de los pies y, posteriormente, abriéndolos con la mayor fuerza posible.

2. Relajar el cuello. Se puede realizar tanto sentado como de pie. El niño moverá el cuello y la cabeza de lado a lado (derecha-izquierda) unas cinco veces de forma lenta y suave, evitando forzar el cuello para no hacerse daño. Este mismo ejercicio se puede realizar moviendo la cabeza en forma de círculo, primero haciendo los movimientos circulares hacia la derecha y, luego, a la izquierda.

3. Rellenar un círculo. Dibujaremos en una hoja un círculo pequeñito de un tamaño similar al de una moneda de céntimo de euro y lo rellenaremos de puntos durante un minuto, alternando un punto fuerte con un punto más débil.
4. Tranquilizarse por unos instantes. El niño se tumbará boca arriba en el suelo y le informamos que estaremos controlando el tiempo que va a ser capaz de permanecer tranquilo, sin moverse y con los ojos cerrados. Mediremos el tiempo que es capaz de permanecer de este modo intentando que llegue a ser capaz de mantenerse así tantos minutos como años tenga el niño.
5. Ejercicios de respiración. Se puede realizar tanto de pie como sentado. Le diremos al niño que llene los pulmones de aire despacio, contando mentalmente hasta cinco. Una vez, llegue a 5, deberá aguantar el aire en los pulmones, contando también mentalmente hasta 5, notando así la presión del aire. Después, soltaremos el aire despacio, contando hasta 5. Repetiremos el ejercicio hasta 3 veces. Si se tratase de niños mayores podremos pedirles que cuenten hasta 10 en vez de hasta 5.
6. Observar e imaginar. Escogeremos un objeto muy simple y se observará durante 10 segundos aproximadamente. A continuación cerraremos los ojos y lo imaginaremos en nuestra mente durante el mismo tiempo.
7. Imaginación. Cerraremos los ojos y nos imaginaremos una sábana blanca muy grande donde solo hay un punto negro diminuto en ella. Mentalmente, nos acercaremos a ese punto negro y nos centramos en él, aproximadamente de unos 30 segundos a un minuto, dependiendo de la edad del alumno.
8. Nos tumbamos boca arriba y nos situamos muy cómodamente. Cerraremos los ojos un minuto procurando sentir nuestro cuerpo.
9. Llevaremos las manos hacia atrás flexionando las muñecas de modo que las puntas de los dedos señalen hacia el techo. Nos mantendremos en esta posición unos cinco segundos y lo repetiremos 3 veces.
10. Cerraremos los puños y los llevaremos hacia los hombros para poner en tensión los bíceps. Sentiremos esta parte del cuerpo manteniendo la posición unos 10 segundos. Repetiremos 3 veces.
11. Intentamos arrugar la frente todo lo que podamos durante unos 5 segundos y, posteriormente, la relajaremos. Volveremos a realizarlo hasta 3 veces.
12. Apretamos los dientes sintiendo la tensión alrededor de cinco segundos. Luego los aflojaremos y repetimos hasta 3 veces.
13. Presionaremos la nuca contra algún lugar de apoyo para sentir la tensión. Lo podemos realizar tumbados boca arriba apoyándonos sobre el suelo. Sentimos la tensión unos 10 segundos y nos relajamos otros 10 segundos. Lo repetimos 3 veces.
14. Arqueamos la espalda llevando tanto el pecho como el estómago hacia delante durante 10 segundos. Descansaremos y repetiremos 5 veces.
15. Agacharemos la cabeza e intentaremos hundir la barbilla en el pecho. Mantenemos la postura unos 10 segundos y descansamos. Volvemos a repetir hasta 3 veces.
16. Juntamos las rodillas y estiramos las piernas. Sentiremos la tensión en los músculos manteniendo esta posición 5 segundos. Repetimos 3 veces.

17. Nos tumbamos boca arriba o boca abajo con la posición que nos resulte más cómoda y, mentalmente, pensamos y repasamos cada uno de los músculos y de las partes de nuestro cuerpo asegurándonos que estamos bien relajados. Nos detendremos unos 3 minutos para esta actividad.

La música puede resultarnos de gran ayuda cuando pretendemos relajar y calmar el clima del aula. Por ello, resulta muy útil disponer de música relajante para que los alumnos la escuchen mientras realizan algunos de los ejercicios citados anteriormente y/o cualquier otra actividad en la que pretendemos que trabajen calmados y tranquilos.

Cabe destacar que, además de llevar a cabo todas estas técnicas de relajación en el aula, es muy importante que se cumplan otros aspectos tanto de la vida familiar como escolar, por ejemplo, evitar los gritos, levantarse con tiempo para ir a la escuela, ducharse por las mañanas para despejarse y relajarse antes de acudir al colegio, entre otros. Evidentemente, si realizamos actividades de relajación pero, a continuación, el ambiente del aula está repleto de gritos, descontrol y/o desorden los efectos positivos que nos puedan ofrecer las técnicas relajantes van a desaparecer por completo. Ahora bien, si seguimos todas las sugerencias citadas con anterioridad conseguiremos un clima en nuestra aula más tranquilo lo que supondrá un aprendizaje más eficaz del alumnado puesto que se mostrarán más atentos y concentrados en las clases.

CONCLUSIÓN

Los niños necesitan jugar y moverse, pero también necesitan encontrar momentos para calmarse, relajarse y descansar. Para ello, debemos hacer uso de juegos y ejercicios de relajación, los cuales fomentarán la tranquilidad, disminuirán el estrés y la ansiedad, aumentarán la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración, lo cual permitirá mejorar la calidad del aprendizaje. En el presente artículo, se han detallado solamente algunas técnicas y actividades que facilitan el relajamiento en las personas pero existen multitud de libros extraordinarios donde se detallan muchísimos juegos de relajación fabulosos a partir de los cuáles podemos ofrecer a nuestro alumnado una gran variedad de actividades.

Así pues, la inclusión de la práctica diaria de la relajación en nuestras clases nos aporta múltiples beneficios por lo que los docentes debemos concienciarnos sobre la importancia y la necesidad de incluir en nuestra programación diaria aspectos relacionados con las técnicas de relajación. ●

Bibliografía

Micheline Nadeau. *Juegos de relajación. De 5 a 12 años. Método Rejoue*. Editorial Octaedro.

Andrea Erkert. *Islas de relajación. 77 juegos llenos de fantasía para relajar a los niños y potenciar su creatividad*. Editorial Oniro.