

LA RELAJACIÓN

Expresión corporal en Educación Infantil

curso 2016-2017

INDICE

¿Qué hay de relajación en el currículum?.....	2
¿Qué es la relajación?.....	3
Temporalización-secuenciación.....	4
Actividades.....	5
El cuento de la tortuga.....	5
El cielo y la tierra.....	6
La hormiga y el león.....	7
El plumero.....	7
La esponja.....	7
Evaluación.....	8
Bibliografía.....	9

LA RELAJACIÓN

¿QUÉ HAY DE RELAJACIÓN EN EL CURRÍCULUM?

De todas las normativas vigentes en 2017 que hablan sobre la Educación Infantil no hay ningún objetivo específico que hable sobre la relajación pero si podemos encontrar que hagan alusión de manera transversal a dicho tema; es decir, que para llevar a cabo dicha meta sea necesaria una buena relajación y control del propio cuerpo y la mente. Así pues:

Según el Real Decreto 1630/2006, del 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil

- **ARTICULO 2. Fines.**
 - En ambos ciclos se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.

Según la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.

- **CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO Y AUTONOMIA PERSONAL**
 - Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, intereses y necesidades, ampliando y perfeccionando los múltiples recursos de expresión, saber comunicarlos a los demás, reconociendo y respetando los de los otros.
 - Descubrir y disfrutar de las posibilidades sensitivas, de acción y de expresión de su cuerpo, coordinando y ajustándolo cada vez con mayor precisión al contexto.
- **LENGUAJE: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN**

- Utilizar el lenguaje oral como instrumento de comunicación, de representación, aprendizaje y disfrute, de expresión de ideas y sentimientos, valorándolo como un medio de relación con los demás y de regulación de la convivencia

¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?

Para poder realizar una sesión sobre la relajación, es imprescindible definirla y conocer más acerca de ella. Por ello, nos hemos fijado en lo que afirman algunos autores sobre este tema.

El doctor Herbert Benson (Hewitt, 19985) cree que la relajación es una respuesta innata, una capacidad humana universal y un don natural que todos podemos activar y usar, que consiste en un estado de muy baja activación en el que la mayoría de los órganos están en calma.

Así mismo Hewitt, J. (1985) la define como el “antídoto natural contra el estrés”

Vaxquez, I. (2001) afirma que las técnicas de relajación son aquellos procedimientos que pretenden enseñar a las personas a controlar sus propios niveles de activación

Por el contrario, para las doctoras Beregues. J y Bounes. M (1983) la relajación consiste en “hacer del cuerpo el centro de atención” permitiendo la creación de lazos entre el cuerpo y la mente, provocando respuesta diferentes ante los problemas y emociones.

En cuanto autores podemos apreciar multitud de opiniones aunque la mayoría son similares entre sí. Se trata de un tema largo de estudio pero, en este caso, nos vamos a centrar en lo referido a la Educación Infantil.

La relajación en estas edades puede tener multitud de beneficios:

- Distiende el organismo y disminuye el estrés muscular y mental
- Puede aumentar la confianza en sí mismo, la memoria y la concentración
- Permite al niño alcanzar un estado de bienestar

- Mejora la calidad del sueño
- Disminuye la angustia, los ataques de pánico y ayuda a eliminar el tartamudeo

TEMPORALIZACIÓN-SECUENCIACIÓN

La sesión que vamos a realizar sobre relajación va a ser en una clase de Infantil de 5 años. Las actividades se harán después del recreo que es el momento de la mañana en la que los niños tienen mayor actividad.

Cada actividad durará una media de 15-20 minutos y se sucederán de la siguiente forma

NOMBRE	TIEMPO
Cuento de la tortuga	20 minutos
El cielo y la tierra	15 minutos
La hormiga y el león	10 minutos
Plumero	15 minutos
Esponja	15 minutos

Los objetivos generales de estas actividades son:

- Aumentar el autocontrol en sí mismo
- Conseguir un estado de bienestar que permita una mayor adquisición de conocimientos
 - Disminuir las rabietas
 - Buscar alternativas a una enfado, en este caso sería trabajar la respiración
 - Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones, intereses y necesidades, ampliando y perfeccionando los múltiples recursos de expresión, saber comunicarlos a los demás, reconociendo y respetando los de los otros.
- Descubrir y disfrutar de las posibilidades sensitivas, de acción y de expresión de su cuerpo, coordinando y ajustándolo cada vez con mayor precisión al contexto.

ACTIVIDADES

El cuento de la Tortuga

La actividad consiste en contar un cuento en el que una Tortuga tiene muy poco control de las situaciones y se enrabia con facilidad. Se pretende enseñarle al niño que cada vez que se vea en una situación donde no pueda controlar sus rabietas o no sea capaz de calmarse, pueda meterse en el caparazón imaginario y protegerse. La postura consiste en sentarse en el suelo, cerrar los ojos, y encogerse apretando brazos y piernas contra el cuerpo e inclinar la cabeza hasta que la barbilla se apoye en el pecho, en esta postura, el niño tensará todo su cuerpo y tomará aire al mismo tiempo, contará hasta cinco y destensará de nuevo el cuerpo expirando suavemente el aire. Esta postura será adoptada por el niño cada vez que le mencionemos la palabra “tortuga”.

CUENTO

“En una época remota vivía una tortuga joven y elegante. Tenía seis años de edad, y justo entonces, había comenzado la enseñanza primaria. Se llamaba Tortuguita. A Tortuguita no le gustaba acudir a la escuela. Prefería estar en casa con su mamá y su hermanito. No quería estudiar los libros del colegio ni aprender nada; sólo anhelaba correr mucho y jugar con sus amiguitos, o pintar su cuaderno de dibujo con lápices de colores. Era muy pesado intentar escribir las letras o copiarlas del encerado. Sólo le agradaba retozar y reírse con sus compañeritos –y pelearse con ellos también-. No le daba la gana de colaborar con los demás. No le interesaba escuchar a su maestra ni detener esos sonidos maravillosos, como de bomba contra incendios zumbando con estrépito, que acostumbraba a hacer con la boca. Era muy arduo para ella recordar que no debía pegarse ni meter ruido. Y resultaba muy difícil no volverse loco delante de todas las cosas que ella hacía como si lo estuviese ya de verdad.

Cada día, en su camino hasta la escuela, se decía a sí misma que iba a esforzarse en todo lo posible para no incurrir en jaleos durante esa jornada. Sin embargo, a pesar de ello, siempre enfurecía a alguno cotidianamente y se peleaba con él, o perdía la razón porque cometía errores y empezaba a romper en pedazos todos sus papeles. Se encontraba así metida constantemente en dificultades, y sólo necesitaba unas pocas semanas para estar hastiada por completo del colegio. Empezó a pensar que era una tortuga “mala”. Estuvo dándole vueltas a esta idea durante mucho tiempo, sintiéndose mal, muy mal.

Un día, cuando se hallaba peor que nunca, se encontró con la tortuga más grande y más vieja de la ciudad. Era una tortuga sabia, que tenía 200 años de edad y un tamaño tan enorme como una casa. Tortuguita le habló con voz muy tímida, porque estaba muy asustada. Pero la tortuga vieja era tan bondadosa como grande y estaba deseosa de ayudarle. “¡Hola!” –Dijo con su voz inmensa y rugiente- “Voy a contarte un secreto”.

“¿No comprendes que tú llevas sobre ti la respuesta para los problemas que te agobian?” Tortuguita no sabía de qué le estaba hablando. “¡Tu caparazón! ¡Tu caparazón! -le gritó la tortuga sabia, y continuó exclamando: “Para eso tienes una coraza”. Puedes esconderte en su interior siempre que comprendas que lo que te estás diciendo o lo que estás descubriendo te pone colérica. Cuando te encuentres en el interior de tu concha, eres capaz de disponer de un momento de reposo y descifrar lo que has de hacer para resolver la cuestión. Así pues, la próxima vez que te irrites, métete inmediatamente en tu caparazón”. A Tortuguita le gustó la idea, y estaba llena de avidez para probar su nuevo secreto en el colegio. Llegó el día siguiente, y ella cometió de nuevo un error que estropeó su hoja de papel blanco y limpio. Empezó a experimentar otra vez su sentimiento de cólera y estuvo a punto de perder la compostura, cuando recordó de repente lo que le había dicho la tortuga vieja. Rápido como un parpadeo, encogió sus brazos, piernas y cabeza, y los apretó contra su cuerpo, permaneciendo quieta hasta que supo lo que precisaba hacer. Fue delicioso para ella encontrarse tan cauta y confortable dentro de su concha, donde nadie podía importunarle. Cuando salió fuera, quedó sorprendida al ver a su maestra que la miraba sonriente. Ella le dijo que se había puesto furiosa porque había cometido un error. ¡La maestra le contestó proclamando que estaba orgullosa de ella! Tortuguita continuó utilizando este secreto a lo largo de todo el resto del curso. Al recibir su cuartilla de calificaciones escolares, comprobó que era la mejor de la clase. Todos la admiraban y se preguntaban maravillados cuál sería su secreto mágico”.

El cielo y la tierra

Se trata de que los niños se estiren hacia arriba (cielo) y se dejen caer hacia abajo (tierra), para ello iremos diciendo cosas que estén en el cielo o en la tierra y los niños con su cuerpo, tienen que indicar dónde están. Cuando les digamos el nombre de algo que está en el cielo (pájaro, avión, cometa, nube, sol...) se estirará hacia arriba, poniéndose de puntillas y estirando los brazos todo lo que puedan, como queriendo cogerlo Cuando digamos el nombre de algo que está en la tierra (hierba, flores, mar,...) se dejarán caer hacia delante, doblando las rodillas y dejando que el cuerpo se quede blando. Cuando digamos: “¡Entre el cielo y la tierra!”, Los niños se quedarán de pie, en la postura normal.

La hormiga y el león

Mostraremos a los niños como respiran el león y la hormiga. La hormiga es pequeña y respira despacio y lento, en cambio el león que es grande y fuerte necesita respirar rápido y fuerte. Los niños y niñas aprenderán que la respiración adecuada es la de la hormiga.

El plumero

Para esta actividad, se elige una música suave y calmada que invite a la relajación y se coge un plumero. Ponemos a los niños en parejas, uno de ellos se tumba o se coloca sobre la mesa.

Los niños que están tumbados deben cerrar los ojos y ponerse en una situación proclive a la relajación. Su compañero, con un plumero o cualquier objeto que permita las caricias, siguiendo la música, lo relaja

Más tarde se cambia el turno y el otro compañero realiza la misma actividad.

La esponja

Es una actividad similar a la del plumero, pero lo haremos con una pelota blanda. Para ello, pediremos a los niños que se pongan por parejas y uno de ellos se tumbará en el suelo boca abajo

Pondremos una música suave y relajada y pediremos que con la pelota masajeen el cuerpo de su compañero, como si tuviera jabón.

Empezarán por las piernas, la espalda, los brazos y por último la cabeza. Todo esto siguiendo el ritmo de la música de manera suave y relajada

EVALUACIÓN

La Evaluación se efectuará mediante la siguiente rúbrica que está realizada a partir de los objetivos generales. Además también se llevará a cabo una hoja de observación sistemática con la que se seguirá todo el proceso de mejora del alumnado

NOMBRE:			
ACTIVIDAD:			
OBJETIVO	CONSEGUIDO	A VECES	NO CONSEGUIDO
Tiene mayor autocontrol en sí mismo			
Aumenta si estado de bienestar que le permite la mejora en la realización de otras actividades			
Disminuye las rabietas			
Encuentra una alternativa al enfado			
Consigue comunicar sus intereses y respetar el de los demás			
Tiene mayor expresión de su cuerpo, es decir, se desinhibe con mayor facilidad			

BIBLIOGRAFIA

- Real Decreto 1630/2006, del 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.
- Peón, B. *La Importancia de la relajación en el aula Educación Infantil* (Trabajo Fin de Grado). Recuperado de:
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/7257/1/TFG-G%20723.pdf>
- Philizot, H. (N.S). *Despertar la Atención*. Barcelona: Editorial Paidotribo.