



**TÍTULO**  
**NOS RELAJAMOS**

**VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR**  
Autocontrol

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua Castellana y Literatura. Educación Física

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Identidad personal

**EDAD RECOMENDADA**  
De 8 a 10 años

**SINOPSIS**  
Utilizando música suave, el educador promoverá un estado de relajación física y mental en los alumnos.

**REFERENTE TEÓRICO:** La relajación es un excelente procedimiento para regular estados de activación corporal. Los niños de entre 8 y 10 años se ven sometidos a situaciones de estrés derivadas de su continua actividad física, el aprendizaje de las materias académicas y las actividades extraescolares, entre otros. El educador puede desarrollar una sesión de relajación de vez en cuando para que los alumnos practiquen el control de sus niveles de activación.

Para conseguir buenos resultados en una actividad de este corte, es importante que los alumnos hayan pasado por una fase de cierta excitación física y emocional minutos antes (una clase de educación física o un ejercicio físico intenso). Ello facilitará que consigan un mayor nivel de relajación.

**RAZÓN DE SER:** El educador, introduciendo en la actividad música suave, guiará la relajación de los niños, iniciándola en el plano físico para posteriormente centrarse en el mental, facilitando el despliegue de la capacidad de imaginación y visualización de los pequeños.

## DESARROLLO

### 1ª Fase

El educador explica a los alumnos que van a practicar un ejercicio de relajación en el que se irán sintiendo físicamente calmados y tranquilos y mentalmente apaciguados.

Para que se desarrolle la actividad con buenos resultados es necesario que:

- Los alumnos se descalcen y se tumben en el suelo, preferiblemente encima de colchonetas
- Debe mantenerse una mínima distancia entre ellos para no interferir su proceso de relajación
- Han de estar boca arriba, con las piernas estiradas y los brazos junto al tronco o encima del estómago
- A una señal dada, todos cerrarán los ojos.

El educador hace sonar música suave y a bajo volumen.

### 2ª Fase

Empleando una voz suave, en tono reposado y con un ritmo lento en la emisión de palabras, el educador pedirá a los niños que vayan tensando y destensando las distintas partes del cuerpo en la siguiente secuencia: pies y piernas – estómago – brazos y manos – hombros y cuello – cara.

A continuación les invitará a inspirar profundamente por la nariz, retener unos segundos el aire en los pulmones y soltar muy despacio el aire por la boca. Este ejercicio respiratorio se desarrollará varias veces.

Una vez el educador detecte que el cuerpo de los alumnos está en estado de reposo y relajado, introducirá la visualización de colores, haciéndoles evocar paisajes y fenómenos atmosféricos que transmitan calma y sosiego: el azul con el cielo, el mar o un río; el naranja con un amanecer o un atardecer; el verde con la hierba, los árboles o el agua del mar; el blanco con las nubes.

Se pasará a una fase en la que se sugerirá la visualización de situaciones relajantes. Por ejemplo:

*“Nos imaginamos que vamos andando descalzos por un prado... estamos en bañador y sentimos el*

*sol que calienta un poco el cuerpo, pero no notamos calor... sentimos el frescor de la hierba bajo nuestros pies..."*

*"Observamos la ladera de un monte... en la base hay una cueva... entramos en ella... al instante notamos una corriente de aire fresco y agradable... caminamos dentro de la cueva siguiendo un sendero dentro de la montaña... bajamos más y más..."*

*"Llegamos a una pequeña playa en el interior de la roca... la arena es suave y está caliente... un pequeño lago azul y en calma aparece ante nuestra vista... metemos un pie en el agua y la sentimos agradable... nos introducimos en el agua... está tranquila, sin olas... flotamos en ella... una sensación agradable recorre todo nuestro cuerpo... nos dejamos llevar al centro del lago... introducimos todo el cuerpo y buceamos... se ven pequeños peces de colores y el fondo del lago está cubierto de arena fina... salimos a la superficie..."*

*"Estamos de nuevo en la pequeña playa... nos tumbamos en la arena con los ojos cerrados... se escucha el sonido del agua de fondo y nuestra respiración calmada... una vez secos, emprendemos el viaje de vuelta despacio y tranquilamente... salimos de la cueva y notamos la tibieza del sol..."*

*"Abrimos los ojos y nos sentimos tranquilos, relajados y en completa calma y paz... nos incorporamos y nos miramos unos a otros todavía en silencio".*

Cuando todos los alumnos se hayan sentado se desarrollará un breve diálogo en el que los alumnos comenten la experiencia y cómo se han sentido.