



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2008

“LA RELAJACIÓN EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA”

AUTORÍA FÁTIMA ROMERO RODRÍGUEZ
TEMÁTICA EDUCACIÓN PARA LA SALUD
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

El clima de aula es un factor decisivo del proceso de enseñanza/aprendizaje. Un ambiente distendido, favorece la comunicación y la interacción entre alumnos y profesores. Mientras que una atmósfera cargada y tensa provoca todo lo contrario. Con este artículo, pretendemos dotar al docente de estrategias y herramientas para desenvolverse en situaciones de aula donde reina la zozobra.

Palabras clave

Tensión
Relajación
Técnicas de relajación
Tensión muscular
Tensión en el sistema nervioso autónomo
Tensión mental
Estrés
Contraer
Soltar
Respiración
Inspirar
Espirar
Concentración
Meditación



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2008

1 JUSTIFICACIÓN

En una escuela de educación primaria se viven numerosas experiencias, algunas no tan positivas como los docentes deseamos, que tensan a profesores y alumnos/as. Evaluaciones, enfrentamientos verbales entre alumnos/as, padres en desacuerdo con el sistema, niños/as con escasas habilidades sociales que lo pasan muy mal a la hora de salir a la pizarra o al realizar alguna actividad en público, desacuerdos entre profesores....Un sin fin de vivencias que impregnan el clima de aula de zozobra.

Los docentes somos modelos a seguir para nuestros alumnos/as, transmitiéndoles nuestros valores, pautas de comportamiento, actitudes, habilidades sociales, inquietudes, intereses...Por ello, es esencial que nuestro estado de ánimo sea óptimo desde el primer momento que entramos en clase.

Sin embargo, hay situaciones, dentro y fuera del centro escolar, que nos desbordan y no podemos controlar. Este descontrol se debe a que somos seres humanos y como tales tenemos sentimientos, emociones, días buenos y días no tan buenos, límites, exceso de trabajo, cansancio...estrés.

No obstante, un buen maestro/a debe intentar dejar todo lo que le produce desasosiego, como apuntábamos antes, fuera del aula e intentar que el proceso de enseñanza /aprendizaje se desarrolle en un ambiente distendido y armónico. La dificultad llega a la hora de ponerlo en práctica. ¿Cómo puedo relajarme en el aula cuando estoy tenso/a?, ¿cómo puedo relajar a mis alumnos antes de un examen?, ¿cómo sosegar el clima del aula después de un enfrentamiento entre alumnos/as?

A continuación, daremos respuestas a todas estas preguntas centrándonos en primer lugar, en conocer los diferentes tipos de tensión. En segundo lugar, analizaremos diversas técnicas de relajación, para poder utilizar la más adecuada en cada situación. Por último, veremos unas propuestas de contenidos y actividades, a modo de sugerencia, para trabajar en el aula con nuestros alumnos.

2 RELACIÓN CON LA NORMATIVA VIGENTE

La finalidad de la Educación Primaria, según la Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de Mayo en su artículo 16, es ***“proporcionar a todos los niños y niñas una educación que permita afianzar su desarrollo personal y su propio bienestar, adquirir las habilidades culturales básicas relativas a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo, así como a desarrollar las habilidades sociales, hábitos de trabajo y estudio, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad.”***



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2008

El objetivo k) de la citada ley: ***“valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social”***, guarda una estrecha relación con el tema que venimos tratando desde el principio

Es necesario destacar, que el área de conocimiento del medio, social y cultural, incluida en la etapa de Educación Primaria, aborda aspectos educativos de salud e higiene, y por tanto vinculados a la alimentación y nutrición de los niños y niñas de seis a doce años, Esto queda de manifiesto en el objetivo 2) del mismo área recogido en el Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria: ***“comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales(edad s, sexo, características físicas, personalidad).***

Del mismo modo, el área de educación física guarda relación con el tema en cuestión, destacando entre sus objetivos el 1) y el 2) correlativamente: ***“conocer y valorar su propio cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar su tiempo libre.”*** Y ***“apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia una mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.”***

El papel del profesor es crucial, ya que debe hacer entender a sus alumnos/as que la adquisición y aprendizaje de estrategias de relajación van a favorecer su bienestar personal y el desarrollo en todos los ámbitos de su persona, al mismo tiempo, que podrá aplicarlas en un sin fin de situaciones a lo largo de la vida.

3 LA TENSIÓN Y SUS DISTINTOS NIVELES

Entendemos por tensión:

1. Estado anímico de excitación, impaciencia, esfuerzo o exaltación producido por determinadas circunstancias o actividades: este trabajo me crea mucha tensión.
2. Estado de oposición u hostilidad latente entre personas o grupos humanos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2008

Existen cinco niveles de tensión:

- ✓ tensión muscular
- ✓ tensión en el sistema nervioso autónomo
- ✓ tensión mental
- ✓ tensión emocional
- ✓ tensión espiritual

Estos cinco niveles de tensión no son independientes unos de otros, sino que están conectados. Es decir, la tensión a un nivel crea tensión a otro grado, por ejemplo si tenemos tensión mental, tendemos a tensar los músculos del cuello, la espalda...

La tensión produce unos síntomas generales que permiten su identificación, destacando entre ellos: aumento de los conflictos en la interacción con los otros, dilación, pérdida/aumento de peso, náuseas, pérdida del apetito, pereza para despertar, dificultad a la hora de dormir, ingesta de cafeína, disminución de la productividad...

3 LA RELAJACIÓN Y SUS TÉCNICAS

Podemos definir relajación como:

1. Disminución de la tensión de algo:
relajación del cuerpo.
2. Estado de reposo físico y mental:
la lectura es su mejor método de relajación.
3. Técnica a partir de ejercicios corporales y respiratorios para conseguir la distensión muscular y nerviosa:
antes de acostarse practica unos minutos de relajación.

Todas las técnicas de relajación son importantes, pero su elección va en función del tipo de tensión que tengamos. Con la relajación sucede lo mismo que con la tensión, que una complementa a la otra. Es decir, que si alcanzamos un estado de relajación muscular, por ejemplo, va a favorecer la relajación mental, y la emocional...así sucesivamente.

La relajación del ser humano está articulada en diversas dimensiones:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2008

1. relajación muscular
2. relajación mental
3. relajación emocional
4. relajación del sistema nervioso autónomo
5. relajación espiritual

La relajación muscular y la relajación mental son fundamentales en nuestro día a día como docentes. Nuestras competencias como maestros/as, en numerosas ocasiones nos tensan los músculos del cuerpo (coger a un niño que se ha caído, mala postura al sentarnos, escribir en la pizarra durante un largo tiempo...)

Asimismo, la relajación mental y la muscular deben formar parte del currículo de aula, ya que nuestros alumnos/as pasan muchas horas sentados con posturas inadecuadas, se agobian en los exámenes, se tensan a la hora de hablar en público, al representar una obra de teatro, al confrontar ideas con los demás, al entrar en conflicto con algún compañero/a...

Todo lo anterior justifica que nos basemos en las técnicas de relajación muscular y mental, sin excluir a las demás pues como se afirma en el párrafo anterior, todos los estados de relajación están interconectados. A continuación desarrollaremos dichas técnicas.

3.1 Técnicas de Relajación Muscular

Las técnicas de relajación muscular se pueden dividir en:

- ✓ **Directas:** fundamentadas en la disminución de la rigidez muscular de forma consciente y directa.
- ✓ **Indirectas:** el estado de relajación se alcanza tras la práctica de otra actividad, como correr, jugar al tenis, pasear, hacer yoga...

Los métodos de relajación directos se dividen en: Relajación Sistemática de Tensar y Soltar (RSTS), Relajación Diferencial y Rotación de la Conciencia, que pasamos a explicar a continuación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2008

- ✓ **RSTS:** consiste en contraer y soltar progresivamente los principales grupos de músculos del cuerpo por separado. La contracción debe coincidir con la inspiración del aire y su duración debe ser de cinco segundos. Debe concentrarse en la sensación de tensión de ese músculo en concreto, para ir soltando gradualmente al mismo tiempo que se espira el aire tomado (5 a 10 segundos).

- ✓ **Relajación Diferencial:** Esta técnica es de gran efectividad ya que incrementa la conciencia interior de tensión y relajación, favoreciendo con ello la detección de una futura contracción muscular. Consiste en activar los músculos de una parte del cuerpo, a la vez que los del otro lado se mantienen sueltos y pasivos.

- ✓ **Rotación de la Conciencia:** para llevar a cabo esta técnica no será necesario realizar ningún esfuerzo, sólo se precisa del flujo sistemático de conciencia de una parte del cuerpo a otra. Por ejemplo: pensar en el pie derecho y llevar toda la atención a él durante cinco segundos, luego se pasa a otra parte del cuerpo. La rotación de la conciencia es una técnica muy sutil y directa, que lleva a un nivel de relajación muy profundo de manera sistemática.

Por otro lado, las técnicas de relajación **indirectas** permiten reducir el estrés y expresar la tensión acumulada, al mismo tiempo que desactivan los músculos posicionados para la lucha o para la huida. Estas posturas, básicas y primitivas, se adoptan cuando el nivel de estrés y tensión diaria es muy elevado. Para alcanzar la relajación, bastará con la práctica de actividades de lucha o huida, pero en un ambiente placentero y sin competitividad. Estos ejercicios pueden ser la carrera, patinaje, halterofilia, ciclismo...

3.2 Técnicas de Relajación Mental

Para lograr una adecuada relajación mental deben tenerse en cuenta tres aspectos:

- enfoque sensorial
- concentración
- meditación

La **percepción sensorial específica**, permite acercar la mente al presente. Es una herramienta que facilita la relajación mental y, con esta, la interacción con los elementos del entorno (sonido, sensaciones, situaciones., paisajes, emociones.... Al agudizar nuestros sentidos en una percepción determinada, nuestra mente desconecta de las preocupaciones y el flujo sanguíneo mejora, la reaspiraciones sosiega y se destensan los músculos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2008

El secreto para lograr una adecuada distensión mental reside en observar sin juzgar o reaccionar, siendo una técnica muy efectiva la denominada *circulo del sonido*.

En esta línea, **la concentración** es el proceso de dirigir la atención a un único objeto. Dicho proceso no es fácil de llevar a cabo al principio, pero con un esfuerzo gradado y una práctica adaptada a las características y necesidades de cada individuo se obtiene una mente centrada y relajada. Una práctica adecuada para fomentar la concentración es centrar la atención en la respiración diafragmática y regular.

Para finalizar este apartado diremos, que la **meditación** es un esfuerzo consciente para concentrar la mente de forma no analítica y alejarse de las preocupaciones. **El contenido de la meditación puede variar en función de las características personales de cada persona (imagen, respiración, palabra, canción, frase...)**

Durante este proceso la mente se calma y descansa de forma efectiva, por eso es el método más adecuado para la relajación mental.

4 ORIENTACIONES METODOLOGICAS

Para llevar a la práctica educativa la relajación a diferentes niveles con técnicas variadas, Partiremos de una concepción constructivista del aprendizaje, siguiendo la línea de Vigotsky, Ausubel, y Piaget. El aprendizaje constructivo se basa en los siguientes principios metodológicos:

- **Partir del nivel de desarrollo del alumnado:** de sus capacidades y competencias, en función del estadio en que se encuentre.
- **Conocer los aprendizajes previos, necesidades e intereses:** para que los alumnos puedan conectar lo que saben con los nuevos conocimientos, favoreciendo así el **aprendizaje significativo**.
- **Modificar los esquemas de conocimiento:** basándonos en el modelo de equilibración de Piaget(equilibrio, desequilibrio , equilibrio)
- **Contenidos potencialmente significativos:** cercanos al alumno/a, a su entorno y vida cotidiana.
- **Motivación:** por parte del alumno/a para aprender significativamente
- **Actividad:** interna del niño/a para relacionar los contenidos nuevos con los ya aprendidos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2008

La metodología que usemos en el aula será decisiva en la asimilación de los contenidos por parte del alumnado. Los contenidos son los instrumentos que permiten alcanzar los objetivos planteados, por ello debe existir una clara y directa conexión entre ambos. Al mismo tiempo, deben adaptarse a las necesidades e intereses de los alumnos/as. A Continuación se plantean, a modo de sugerencia, algunos contenidos para trabajar en el aula:

- tensión y relajación
- tensión muscular y relajación
- técnicas de relajación muscular
- las emociones
- técnicas de relajación mental
- la tensión en los exámenes
- técnicas de relajación para los exámenes
- relajación en la vida cotidiana
- situaciones de la vida cotidiana que nos producen tensión

5 CONCLUSIÓN

Hemos analizado durante el desarrollo del tema los distintos niveles de relajación y las técnicas más adecuadas para lograr cada uno de ellos. Así como el tipo de tensión que puede sufrir nuestro alumnado dentro y fuera de las aulas y las alternativas para llegar a un estado de calma y sosiego. Nuestro trabajo como docentes, algunas veces nos crea determinadas preocupaciones (evaluación, memoria, proyectos...) generándonos tensión a distintas escalas. Este artículo aporta las herramientas adecuadas para que podamos alcanzar un estado de relajación idónea, y poder desempeñar nuestras funciones, de forma competente, como maestros/as.

Asimismo, en un clima de aula relajado y distendido los alumnos/as pueden alcanzar un óptimo desarrollo integral. Este ambiente también favorece el bienestar del alumnado, potenciándose así la construcción de conocimientos, la concentración y la interacción entre profesor/alumno.

6 BIBLIOGRAFÍA

Harvey, J. R. (2006). *Relajación Total*. Barcelona: Rba (orig. 1998) .

Del Carmen, L. (1996). *El análisis y la secuenciación de los contenidos educativos*. Barcelona: Ice- Unir



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2008

Autoría

- FÁTIMA ROMERO RODRÍGUEZ
- CEUTA
- fatima29-romero@hotmail.com