



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO 2009

“LA RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL”

AUTORÍA ÁGUEDA M^a ESCALERA GÁMIZ
TEMÁTICA PSICOLOGÍA
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

En el presente artículo abordaremos la relajación Infantil y los beneficios que nos aporta a todos, siempre y cuando se practique habitualmente. Por un lado, veremos la importancia que ésta tiene en estas edades, conoceremos los tipos de relajación que existen y las técnicas y juegos más apropiados para el desarrollo en un aula de educación infantil.

Palabras clave

Relajación Infantil

Técnicas

Beneficios

Música

1. INTRODUCCIÓN

La relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos.

La Relajación Infantil presenta muchos beneficios para todos los menores, siempre y cuando se practique habitualmente. Por un lado, el aprendizaje de métodos de relajación, mejora la seguridad que tienen en sí mismos, mostrándose más sociables y menos agresivos, y por otro, incrementa su alegría y espontaneidad. Esto puede observarse con claridad tanto en el seno de la familia como en la relación con otros niños.

La relajación produce en el niño una valoración de la imagen que construye de sí mismo. Debe hacer que el niño tome mayor confianza al potenciar las sensaciones corporales. Es necesario introducir desde las edades más tempranas ejercicios que mejoren y beneficien la situación del niño frente a su propia actividad. Los niños deben aprender a gozar de su cuerpo en reposo, disfrutar de la inactividad,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO 2009

de la ausencia de estímulos y del silencio. Los ejercicios de relajación deben ir diferenciando edades y considerando las capacidades de desarrollo y maduración que corresponde a cada nivel de edad. Como en cualquier otro aprendizaje o actividad, a los niños no se les debe obligar, sino que los ejercicios de relajación deben hacerse induciéndolos hacia el descanso y la distensión muscular, como una continuidad natural de las actividades, disfrutando de la relajación.

2. BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN

La relajación presenta muchos beneficios para los niños, siempre y cuando se practique habitualmente. En un primer lugar mejora la seguridad que tienen en sí mismos, mostrándose más sociables y menos agresivos. Esto puede observarse con claridad tanto en el seno de la familia como en la relación con otros niños.

Además, incrementa su alegría y espontaneidad, a la vez que se aprecian a sí mismos más y con mayor profundidad. Por otra parte, al tratarse de una tarea conjunta y placentera, estos ejercicios afianzan con fuerza la relación que mantienen padres e hijos.

La práctica diaria de la relajación nos aporta múltiples beneficios a nuestro organismo, como son:

- Disminución de la ansiedad.
- Aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes.
- Estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria.
- Aumento de la velocidad de reflejos.
- Aumento de la capacidad de concentración y de la memoria.
- Aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje.
- Incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesite estemos donde estemos.
- Sintonización armónica de la mente y el cuerpo.
- Aumento de la capacidad de reflexión.
- Aumento de la tendencia natural de conocerse a sí mismo.
- Aumento de la disposición del organismo a curarse a sí mismo.
- Incremento de la capacidad creativa.
- Aumento considerable de la capacidad de visualización interna dirigida.
- Aumento de la facilidad de pensar en positivo.
- Tendencia creciente al mejoramiento de la autoimagen positiva.
- Aumento de la confianza en sí mismo.
- Aumento de la temperatura cutánea.
- Disminución de la tensión arterial.
- Mejora en la circulación sanguínea.
- Normalización de la respiración.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO 2009

- Sensación de eliminación de tensiones.
- Aumento de la recuperación física y mental.
- Aumento de la oxigenación cerebral.
- Ensanchamiento del campo de conciencia.
- Mejora en la calidad del sueño.
- Mayor facilidad para recordar los sueños acontecidos mientras se duerme.

3. IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN

¿Por qué es bueno que se relajen?

Para que su mente descansa y grabe lo aprendido; como todo el tiempo están aprendiendo cosas nuevas, es necesario darles tiempo a que asimilen lo que vieron antes de efectuar otra actividad; de forma contraria, se llega a crear una confusión en sus cerebros y llegan a olvidar lo que acaban de ver, y a no grabar lo nuevo; lo cual conlleva a que no pongan atención en lo que están haciendo y a ponerse a jugar o a hacer cualquier otra cosa; y este problema a la larga, va a producir un bajo rendimiento escolar.

También es sabido y demostrado, que los niños se distraen con mucha facilidad y terminan aburriéndose, por esta razón, es conveniente, tener lapsos de reposo o relajación entre cada actividad, para que no se les haga tan pesado el tiempo de estadía en la escuela. Los niños se relajan cuando no piensan en relajarse, es decir los niños se relajan como consecuencia de una actividad que les resulta relajante no como un fin en sí mismo.

- Lo primero que surgiremos es que en primer lugar tenemos que estar nosotros mismos relajados. Los valores del silencio y de respeto no se enseñan como se enseña una ciencia y solo se transmiten por el ambiente por contagio, educando el estilo de vida, fomentando la experiencia. Los valores como la tranquilidad nunca pueden estar separados de la experiencia y sobretodo de la ejemplaridad.
Es muy habitual entrar en una clase y ver a todo el mundo nervioso.
El primer paso a dar es que cada educador encuentre su propio camino para llegar a estar tranquilos.
Cada uno tiene que buscar una técnica que les ayude dependiendo de su personalidad, yoga, taichí, un deporte, relajación musical, meditar, caminar, etc.
- En segundo lugar crear un entorno relajante. Los más pequeños son muy sensibles a todo aquello que pueden captar a su alrededor. El tono de la voz y la manera de hablar son factores poderosos para conseguir atención que se convierte en la base de la relajación.
Benenzon en su manual de Musicoterapia (1981) nos habla de un concepto que él llama ISO. Cada ser humano llevaría dentro un Iso Genético, un Iso cultural y un Iso Gestáltico (en el inconsciente). Así se explicaría porque hay personas que se relajan con una música determinada



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO 2009

y otras aquella misma música no les produce ninguna sensación de tranquilidad o a veces el efecto contrario.

De muy pequeños o tal vez en el vientre de la madre hemos oído música. En la escuela, en la calle...existen músicas que nos unen a nivel cultural.

4. TIPOS DE RELAJACION

La relajación parece ser muy individual. No todo el mundo se relaja con la misma música pero por otro lado sabemos, porque las investigaciones lo han demostrado que el predominio de la melodía, las notas largas, los ritmos lentos, regulares y repetitivos, la melodía sin cambios bruscos ni intervalos relevantes, consiguen la relajación en la mayoría de los niños.

Si en una clase de Escuela Infantil queremos relajar a los niños y niñas hemos de crear un cierto ambiente. Podemos utilizar nuestra voz, una canción, un cuento, escuchar el sonido de un instrumento de percusión, un juego con títeres y campanas unos ejercicios de imaginación, etc..

Hemos de tener en cuenta que antes de relajar hay que conseguir atraer el interés y la atención.

No siempre todos los niños se relajan con una relajación estática. Hay niños que se relajan más con el movimiento lento de brazos, piernas, manos, cuerpo...Podemos encontrar danzas adecuadas o simplemente con imaginación crear pequeñas historias para conseguir estos movimientos de los que hablamos.

De forma general podríamos decir que la relajación se puede producir por medio de:

1. La relajación estática
2. La relajación en movimiento

4.1 La Relajación estática

- a) La audición de una música
- b) El canto. Nuestra voz cantando una canción
- c) Explicando un cuento musical
- d) Música con unos ejercicios específicos de títeres
- e) Campanas (trabajo no enfocado solamente a nivel auditivo)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO 2009

a) La audición de música

La melodía es el centro de la música; probablemente nadie pondría en duda esta afirmación. Es evidente que desde la música podemos estimular todos los aspectos humanos (el cuerpo, la mente, el entorno social...) estará siempre enraizada en el afecto y las emociones. La inseguridad crea miedos de toda clase, el afecto nos da paz.

Para crear un ambiente tranquilo, si queremos utilizar música clásica podemos escoger fragmentos lentos y tranquilos de Bach, Mozart, Beethoven, Shubert y muchos otros autores procurando que no intervengan demasiados contrastes tímbricos ni dinámicos...

El sonido de un solo instrumento, una flauta, una guitarra, un violín tocando una melodía que nos transmita sensibilidad afectiva, a menudo puede ser muy relajante.

b) El Canto

Las canciones de cuna ayudan a la relajación. Lacarcel (1995) comenta como la relación interpersonal que se produce en la canción de cuna facilita el sueño y calma la inquietud del bebé. La estimulación lenta, regular y monótona de las canciones de cuna inducen a un estado de sueño.

Se ha comprobado que entonar estas canciones solamente con la voz (como un murmullo) constituye el mejor tratamiento para los trastornos del sueño en niños y niñas de cualquier país y cultura.

El bebé llega al mundo y tiene que adaptarse a toda clase de sonidos. Algunos le producirán placer, otros inseguridades. Para Willems (1989) la vida y la música están vinculadas en tres conceptos: así como el ritmo corresponde a la parte más fisiológica y la armonía a la parte más mental, la melodía corresponde a la sensibilidad y a la parte más afectiva.

En este caso, la melodía es portadora de paz, amor al bebé y quien canta transmite este afecto que tranquiliza y da seguridad.

c) Los cuentos musicales

El educador inglés Swanwick (1991) nos propone relacionarnos con el arte como creadores, como intérpretes y como participantes.

En el caso de los cuentos musicales los niños pueden participar escuchando la voz, la música tranquila y los sonidos que queramos resaltar, como podría ser un sonido de instrumento o de la naturaleza. También puede participar representando con el gesto buscando una expresión relajada.

d) Música y títeres

Piaget (1997) explica como el juego en la actividad del niño no tiene reglas ni limitaciones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO 2009

Los títeres pueden representar para los niños unos compañeros de juego entrañables. Si les hacemos hablar, pueden participar en la relajación de los más pequeños como una mascota en la clase, presentando músicas, instrumentos, introduciendo los silencios, y con facilidad los niños/as entran en el juego y la complicidad de los diversos personajes y potenciamos la escucha.

e) Las campanas

El método Willems nos ayuda a descubrir la audición de las campanas y a utilizarlas con niños y niñas muy pequeños. Con ejercicios muy sencillos empleando las campanas pueden llegar a relajarse profundamente. Las expectativas y la capacidad de sorpresa o de placer pueden activarse por medio de pequeños juegos con instrumentos como las campanas. Con estos instrumentos, el juego simbólico nos permite la relación afectiva, y la actitud de espera y de atención nos da la posibilidad de sorprenderse y de disfrutar del placer del sonido por medio del juego y de la relajación.

4.2 Relajación en movimiento

- a) Pequeña danza
- b) Ejercicio de imaginación y movimiento

El educador suizo Dalcroze (1965) nos habla del sentimiento de compromiso rítmico y de la sensibilidad musical, sentir la música por medio del movimiento físico.

En el caso de querer relajar a los más pequeños podemos buscar una danza corta haciendo movimientos lentos y sencillos o también con nuestra imaginación podemos crear un juego, en el que el movimiento nos pueda llevar a la relajación consiguiendo potenciar la sensibilidad musical.

Procuremos dar tranquilidad en casa y en clase. Hagamos de vez en cuando, siempre que creamos conveniente pequeños ejercicios distintos de relajación: una pequeña danza, una canción, un cuento musical, una audición, siempre pequeños momentos, ejercicios cortos...

No se trata de dar una clase con niños dormidos pero si ayudar a todos los niños y niñas a cultivar la atención para aprender a escuchar. Potenciando el afecto, el respeto, el silencio del entorno y cuidando la atención podremos llegar a la relajación.

5. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL

Muchas técnicas de relajación empleadas habitualmente resultan aburridas y desesperantes para los menores. Se deben proponer técnicas basadas especialmente en actividades lúdicas, donde a pesar de su carácter movido y juguetón, no serán ajenas a los beneficios de la tranquilidad y la serenidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO 2009

Hay que decir que, a pesar de sus ventajas, no todos los niños responden de la misma manera ante estas actividades. Los más pequeños y aquéllos más movidos y extrovertidos son los más beneficiados.

Antes de emplear alguna técnica tenemos que tener en cuenta las diferencias que existen entre los niños, hay que decir, a pesar de sus ventajas, no todos los niños responden de la misma manera ante las diferentes actividades de relajación. Lo más pequeños y aquellos más motivados serán los más beneficiados.

Resulta muy recomendable que se incorpore ejercicios masajes, caricias o juegos de contacto físico. Éstas son formas muy motivadoras y que favorecen la confianza, el aprecio y el cariño mutuos.

Además puede ser muy motivador acompañar estas actividades con música, siempre y cuando ésta se adecue a la temática del juego. Sea innovador, proponga temas fantásticos y juegue con su imaginación.

La tortuguita

Es una técnica muy utilizada con niños que se enfadan con facilidad. Se ha comprobado que es muy eficaz a la hora de controlar y encauzar rabietas. Pero su utilidad no termina aquí, es muy positiva para el trabajo con todo tipo de niños y en las más variadas situaciones.

Se le cuenta al niño la historia de una tortuguita que se enfadaba con facilidad. Cansada ya de pelearse con sus amigos, decidió un día que, cada vez que se enfadara, se metería muy dentro de su concha y solo saldría cuando su enfado hubiera pasado.

Cada vez que el niño escuche la palabra “tortuguita” debe hacer como ella. Pegar con fuerza los brazos a su cuerpo y meter la cabeza entre los hombros, sintiéndose muy tenso. Tras un breve momento de tensión la tortuguita asoma la cabeza, ahora muy relajada y feliz.

Existen diversos grupos de técnicas de relajación infantil, podemos encontrar los siguientes:

- Respiración Abdominal o Profunda
- Métodos de Relajación Profunda
- Juegos de Relajación Tensión-Distensión
- Relajación Dinámica
- Técnicas de Relajación para el Autocontrol
- Relajación en Imaginación
- Técnicas de Visualización
- Juegos de Relajación en el Agua, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO 2009

6. LA MUSICA Y JUEGOS PARA LA RELAJACIÓN

6.1 La música

La relajación del niño a través de la música le ayuda a encontrarse bien con su propio cuerpo, a conocer su esquema corporal, a mejorar su motricidad, a liberar tensiones, a mejorar su tono muscular, etc.

A continuación se muestra música para utilizar durante la sesión de relajación.

- Preludio de Parsifal (Wagner)
- Suite nº 3 en re menor (Bach)
- Sinfónica del nuevo mundo (Dvorak)
- Preludio de Lohegrin (Wagner)
- Sinfonía pastoral (Beethoven)
- El Adagio (Albinoni)
- Aria “La muerte de Tristán e Isolda” (Wagner)
- Coro de los esclavos de Nabuco (Verdi)

6.2 Juegos para relajarse

• La esponja

Este juego se hace por parejas. Uno de ellos está estirado en el suelo y el otro, junto a él, tendrá una pelota suave, blandita, que representará ser una esponja.

El que tiene la “esponja” recorre con ésta todo el cuerpo de su compañero, como si lo estuviera enjabonando.

• Frente al espejo

Juego por pareja en el que un niño se sitúa frente a otro. Uno de ellos es la persona que se mira al espejo y el otro es su reflejo.

El que se mira al espejo debe ir realizando gestos y acciones para que el espejo haga lo mismo. Debemos intentar que los niños realicen acciones suaves para que puedan ser fácilmente imitables.

• A carcajadas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO 2009

Dividimos a los niños en dos grupos. Uno de ellos debe intentar permanecer lo más serio posible mientras los otros hacen cosas para que se rían. El monitor debe contar la cantidad de niños que se ríen.

Hay un tiempo límite. Una vez llegado a él, se cambian los grupos y se vuelve a comenzar. El grupo que logre estar más serio, gana.

- **La ducha**

Hacemos grupos de cuatro o cinco personas. Cada grupo formará un pequeño círculo y uno de ellos se pone en el medio.

Los compañeros lo masajean con las yemas de los dedos simulando al agua de una ducha. Después se cambiará hasta que pasen todos por el centro.

7. BIBLIOGRAFÍA

- López González, L (2008) *Relajación en el aula. Recursos para la educación*. Wolters Kluwer. Madrid
- Chauvel, D y Noret, C. (2006) *Aprender a relajar a los niños en la escuela y en casa: de 2 a 7 años*. Ed. CEAC. BARCELONA

Autoría

- Águeda M^a Escalera Gámiz
- Puente Genil (Córdoba)
- aguedita20@hotmail.com