



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

## “EL AULA, UN ESPACIO PARA RELAJARSE”

AUTORÍA <b>M<sup>a</sup> CARMEN ORELLANA RIVAS</b>
TEMÁTICA <b>TUTORÍA, PEDAGOGÍA</b>
ETAPA <b>ESO</b>

### Resumen

En muchas ocasiones nos hemos tenido que enfrentar a la tarea de dar clase en un ambiente poco propicio a ello. Alumnos cansados, desmotivados, nerviosos o tensos que interrumpen constantemente porque son incapaces de fijar la atención en lo que se está explicando en ese momento. Alumnos dispersos y en muchos casos disruptivos, que van a hacer que nuestra labor como docentes se convierta en una auténtica odisea. En casos como estos, que normalmente se dan con mayor frecuencia tras los recreos, de vuelta al aula o en las últimas horas, existen propuestas alternativas para intentar reconducir la clase y conseguir que en mayor o menor medida, los alumnos, se calmen. Una de estas propuestas es la introducción de técnicas de relajación y sesiones de relajación al comienzo de la clase. Las técnicas y consejos ofrecidos en este artículo han sido ya desarrollados en muchas aulas y si bien todos los grupos no responden de la misma manera, con perseverancia por parte de los profesores/as que las quieran llevar a cabo, obtendrán en mayor o menor grado, un resultado siempre positivo.

### Palabras clave

Relajación física y mental. “Rappel”. Empatía. Imágenes sensoriales. Técnicas de relajación. Observación guiada. Visualización.

### 1. INTRODUCCIÓN

La relajación física y mental son un excelente método para que los alumnos desarrollen sus habilidades psíquicas, su intuición, su creatividad, por medio de la visualización de imágenes, y siempre que lo hagan de la forma correcta, les llevará a un estado de paz y tranquilidad que les ayudará a sentirse mejor ellos mismos y en la clase, con el resto de sus compañeros, ya que proporciona una rápida reducción del estrés. El profesor/a que lleva a cabo la sesión con los alumnos se beneficiará también de esta “empatía” que va a conectarlo/a consigo mismo/a y con sus alumnos. Se crea una energía que es realmente beneficiosa para los alumnos con el rendimiento más bajo y sus resultados no tardan mucho en verse.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Tengamos pues en cuenta estas palabras de Rabindranath Tagore antes de iniciarnos en este sorprendente viaje que es el de la relajación y la visualización.

“La verdadera educación nunca puede inculcarse bombeando de afuera hacia adentro. Debe ayudarse, por el contrario, a su eclosión espontánea de dentro hacia fuera, desde los infinitos recursos de las sabiduría interior”.

## 2. OBJETIVOS DE LA RELAJACIÓN DENTRO DEL AULA

Uno de los recursos más efectivos para tratar el stress y la fatiga de los estudiantes en el aula, así como para reducir la violencia es el uso de la relajación.

Por medio de la relajación, no sólo se reducen los niveles de stress en el aula, tanto del profesorado como de los alumnos/as, sino que también la relajación, les ayuda a desarrollar una serie de capacidades y destrezas básicas que favorecerán un mayor rendimiento escolar: atención, observación, concentración, memoria o imaginación.

Como ya hemos apuntado antes, la práctica de la relajación es una herramienta que puede favorecer y potenciar en el aula el desarrollo de actitudes y valores positivos, que sin duda, ayudarán al mejoramiento de las relaciones en el grupo-clase, así como a prevenir la violencia escolar y otras conductas antisociales. Además, la adquisición de técnicas de desarrollo mental permitirá a los estudiantes un mejor autoconocimiento, una mayor estabilidad emocional y una actitud positiva hacia el aprendizaje.

Es una gran ayuda para favorecer el desarrollo de la personalidad de los estudiantes en base a una iniciación a la vida interior, en una etapa tan difícil como es la adolescencia.

## 3. MODELOS BÁSICOS DE SESIÓN

La práctica de la relajación dentro del aula va a seguir dos modelos básicos de sesión: Sesión larga y sesión corta

### 3.1. Sesión larga

Su duración media es de unos 15 a 20 minutos y se dedicará fundamentalmente al aprendizaje sistemático de las técnicas básicas de relajación que posteriormente se desarrollarán de forma más breve, en las sesiones cortas o en las puntuales. El aprendizaje de dichas técnicas requiere más tiempo que una sesión corta.

Lo ideal es una sesión larga semanal y el momento ideal para realizarlas es en la hora de tutoría



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

### 3.2. Sesión corta

Son sesiones breves, de 5 a 10 minutos como máximo, que se van a desarrollar a lo largo de la jornada escolar en el aula y pueden llevarse a cabo de dos maneras:

- Planificada:

Se ajustan a un horario preestablecido, que las incluye como parte de la jornada escolar. Existen tres momentos indicados para realizar estas prácticas:

- Al comienzo de la jornada: Es el mejor momento, ya que los alumnos están descansados y el nivel de tensión es mínimo, por lo que les resulta más fácil relajarse. Es perfecto para introducirles en el aprendizaje de nuevas técnicas, o para realizar aquellas que presenten dificultades. Además, los beneficios de la relajación se extienden practicada a esta hora, a todo el resto de la jornada.
  - Al final de la jornada: Los alumnos ya están cansados y tensos después de varias horas de clases en el centro, de forma que una actividad de relajación es más que necesaria. Es importante que los alumnos abandonen la clase tranquilos y centrados, pues toda la energía desplegada durante el trabajo, toda la agresividad y tensión acumulada, puede ser canalizada y reabsorbida por medio de la práctica de la relajación en este momento de finalización de las clases.
  - La vuelta del recreo: Los alumnos vuelven del recreo descentrados, más que cansados. Calmarlos antes de comenzar la clase parece una misión imposible, pues su descentramiento hace difícil que se concentren en sus tareas hasta pasado un tiempo de adaptación. Es un buen momento para repasar técnicas ya adquiridas.
- Puntual:

Son aquellas sesiones sin un horario determinado. Se desarrollarán en aquellos momentos de la jornada en los que percibamos una fuerte tensión o cansancio en la clase y creamos necesario un cambio de ritmo y un descanso, por ejemplo tras un examen. Hay momentos en los que son los propios alumnos los que van a pedir unos minutos para su práctica porque sienten que les es necesario.

En este caso, será siempre el profesor/a el que deberá decidir la conveniencia de hacer el ejercicio o seguir trabajando contracorriente con unos alumnos tensos y cansados.

- La técnica del rappel: Rappel podría traducirse por “atención” y consiste en hacer una parada en el trabajo a cada hora, suspendiendo todas las actividades y permaneciendo dos o tres minutos en silencio para intentar conectarnos con nuestro interior y evitar dispersarnos, haciéndonos olvidar que el verdadero centro está dentro de nosotros, y desde ahí debemos actuar.
- La llamada interior: Otra forma de rappel consistente en comenzar la jornada guardando todos un poco de silencio para conectarnos y definir nuestra intención en el día que comienza. Esta técnica ofrece entre los alumnos/as muy buenos resultados. El profesor/a puede aprovechar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

este momento para conectarse positivamente en la clase, creando mentalmente una intención de armonizarse con sus alumnos en un ambiente de serenidad y trabajo. Es una técnica muy positiva si se proyecta esta energía positiva sobre los alumnos conflictivos o de bajo rendimiento, no tardarán en verse verdaderos avances.

## 4. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MENTAL

### 4.1. Observación de objetos de experiencia directa

Los alumnos observan detenidamente un objeto de la clase: un lápiz, una goma, la pizarra, su libreta. Durante cinco minutos se invita a que se fijen en todos los detalles: forma, color, tamaño... Pasados los cinco minutos, el alumno cerrará los ojos e intentará reproducir mentalmente ese objeto, sin olvidar ningún detalle de los observados previamente. Transcurridos dos o tres minutos, el alumno abrirá los ojos, contemplará el objeto nuevamente y comprobará qué aspectos de él olvidó en su imaginación. El ejercicio se puede repetir dos veces más.

Esta práctica comenzará con objetos de la clase. Sin embargo, cuando los alumnos hayan aprendido la técnica, se introducirán objetos de la naturaleza: un árbol del patio, una hoja, una flor, un mineral llevado a clase...

### 4.2. Observación guiada

Los alumnos tienen unos minutos para observar un objeto. A continuación, cierran los ojos y el profesor/a les hará preguntas sobre dicho objeto. En el caso de que el objeto observado sea una flor, por ejemplo, las preguntas podrían ser: ¿Cómo es el tallo?, ¿De qué color son los pétalos?, ¿Qué forma tienen?, ¿Es pequeña o grande?, ¿Es una flor del campo o del jardín?, ¿Su tallo tiene hojas?, ¿Cómo son las hojas?....

### 4.3. Observación de escenarios

El primer escenario para trabajar en clase es el mismo entorno del aula, su espacio físico. Cuando el alumno haya aprendido esta práctica, pasaremos a trabajar con otros escenarios, que el alumno puede contemplar directamente de la realidad, o en forma de imagen proyectada, mediante diapositivas o posters.

Un escenario reúne una complejidad de elementos situados en el espacio, así pues, es conveniente, sobre todo al principio, utilizar la forma guiada para ayudar al alumno en su memorización.

Los escenarios que con más frecuencia son seleccionados, son aquellos que tienen un mayor poder relajante y sugestivo, tales como bosques, un río, un jardín, el cielo, un lago, la montaña, un sendero en el campo. A continuación, daremos algunos ejemplos de visualización de escenarios, fantasías creativas y visualizaciones guiadas:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

- Viendo la clase:

“Ahora abro los ojos despacio....Miro detenidamente la clase en la que estoy, intentando fijarme bien en todos los detalles....¿Qué muebles hay?, ¿De qué color?, ¿Dónde están situados?...¿Cuál es su forma?. Miro las ventanas, ¿Cuántas hay?. Observo su forma, su color. Observo las paredes...¿Hay algún poster, dibujos, anuncios?... ¿Cuántos hay?, ¿Están escritos en español o en otro idioma?. Observo el techo, las lámparas...¿De que tipo son?. ¿Están encendidas o apagadas?. Miro la pizarra, su forma, su tamaño, su color. Observo el suelo, ¿Hay alguna mochila o bolso?...Contemplo mi mesa... Veo a mis compañeros...Me fijo en el lugar que ocupo en la clase... Ahora recorro con los ojos toda la clase otra vez, de manera más rápida, como si quisiera aprenderme de memoria todo lo que he visto. Entonces cierro los ojos otra vez e intento recordar todo lo que he visto con la mayor claridad posible porque no quiero que se me olvide nada... Abro de nuevo los ojos, repaso otra vez la clase, presto atención a las cosa que se me ha olvidado recordar. Cierro los ojos de nuevo, visualizo la clase otra vez en mi imaginación.”

- Viendo a los compañeros:

“Ahora observo mi clase... Me veo a mí mismo, sentado y también a mis compañeros... Ahora voy a traer a mi mente el rostro de mis compañeros, voa a verlos uno por uno, deteniéndome unos segundo en cada cara... Comienzo por los que más me gustan, por mis amigos...Cuando visualizo la cara de cada uno de mis amigos, digo mentalmente su nombre... Paso ahora a aquellos compañeros con los que no tengo demasiada relación... Para finalizar, visualizo el rostro de aquellos compañeros que no me caen muy bien, a quellos con los que he tenido algún problema...Cuando hago eso, intento ser positivo, mandándoles simpatía y amistad, imaginándome que esos compañeros son también mis amigos y que no hay ningún problema entre nosotros...Les veo sonreírme, dándome su amistad... Veo ahora a toda la clase otra vez, sintiendo que es un lugar de paz y armonía, donde estoy tranquilo y me siento feliz”.

- El paseo por la playa:

“Ahora me imagino que estoy en una playa. Es un día por la mañana y no hay nadie, sólo estoy yo. Me siento feliz. Miro la arena, está llena de pequeñas piedrecitas de todos los colores que brillan cada vez que llegan las olas y las moja. Estoy andando, las olas mojan mis pies desnudos y siento como se hunden en la arena, me gusta esa sensación porque me relaja...Mientras camino, me fijo en el mar, brilla como un diamante con la luz del sol. Me fijo en el cielo, no hay nubes, tan sólo el cielo azul y las gaviotas blancas que cruzan por encima de mi cabeza como aviones de papel....Oigo el sonido de mis pisadas...Siento un ligero viento fresco en mi rostro...Huelo el mar. Me siento alegre y feliz de estar en esta playa. A mi izquierda diviso un pequeño sendero, está oculto entre la vegetación....Conozco este camino y me dejo llevar por él...A ambos lados del sendero hay mucha plantas y todo está muy verde, y huele muy bien, asciendo por una pequeña cuesta y llego hasta una casita que conozco bien. Es mi casa, entro en ella y observo lo que me rodea....Fotos de mi familia y mis amigos sonriendo, mis juegos favoritos encima de la mesa, libros, mis música preferida...Me siento muy feliz y tranquilo y siento cómo mi cuerpo se va relajando más y más. Descanso profundamente en este lugar tan especial para mí....”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

- El olvido:

“Pienso en un problema que tengo ahora en mi vida, algo que me preocupa, una situación en la que no soy feliz....Ahora, voy a crear un símbolo para ese problema, con una forma, un color. Por ejemplo, un dolor de cabeza, puede ser un alfiler pequeño, con la cabeza de color negro y frío al tacto...Imagino que ahora voy caminando por el campo en primavera, cuando se llena de amapolas, y encuentro un árbol, un olivo centenario...Ahora, saco desde dentro de mí ese símbolo que le he dado al problema y lo entierro al pie de ese árbol, bajo un metro de tierra...Entonces, me marchó, dejando allí el problema, enterrado para siempre....Ahora ya no me preocupa, soy más feliz.”

- El deseo:

“Pienso en algo que deseo conseguir, algo que puedo imaginar fácilmente. Puede ser un objeto que me gustaría poseer, un acontecimiento que desearía que sucediese, una situación en la que me gustaría encontrarme o bien algún aspecto de mi vida que me gustaría mejorar.

Me siento cómodo y me relajo por completo, empezando por los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza. Respiro profundamente. Estoy tranquilo. Empiezo a imaginar lo que deseo, exactamente cómo me gustaría tenerlo. Si se trata de un objeto, imagino que lo estoy utilizando, admirándolo, disfrutando de él, se lo enseño a mis amigos. Si es una situación o un acontecimiento, me imagino que estoy en el lugar de los hechos viendo que todo sucede como realmente lo desaba. Observo la ropa que llevo puesta, la gente que está conmigo...Imagino sus caras, lo que me dicen, lo que hago...Me siento plenamente feliz porque he conseguido lo que quería. Imagino las cosas que les digo a mis amigos...Son afirmaciones totalmente positivas.”

Antes de terminar nuestra visualización podemos repetirnos: “Esto, o algo mejor, se manifiesta ahora ante mí de un modo totalmente satisfactorio y armonioso, para mayor bien de todos a los que afecta.”. De esta forma conseguiremos que todos estos pensamientos positivos y toda la energía que ponemos en ellos, no se queden en nosotros solamente sino que puedan ayudar a los demás. Este tipo de visualización es muy eficaz si se trabaja con cierta constancia en la clase, ya que se crea una verdadera sensación de optimismo que recorre toda la clase y hace que tras ellas, los alumnos están mucho más dispuestos y receptivos al trabajo.

- Visualización de colores:

Visualizar colores primarios: rojo (tomate), amarillo (limón), azul (cielo)

Visualizar colores secundarios: naranja (naranja), verde (hierba), violeta (violeta)

- Visualización de sensaciones:

- Imágenes visuales: “Imagínate que, en tu pantalla mental, estás viendo las siguientes cosas: Numeración descendente del 10 al 1. Tu propia cara. Olas del mar. Puesta de sol. Noche estrellada. Una montaña. Una manzana. Una margarita ....”
- Imágenes auditivas: “Campanas. El canto de un pájaro. La brisa del mar. Una guitarra. Las risas de tus amigos. El ladrido de tu perro...”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

- Imágenes táctiles: “Siente que estás haciendo las siguientes tareas: Acaricias un perro o un gato. Tocas un jersey de lana. Le das la mano a un amigo. Te pones los guantes cuando tienes las manos frías. Hundes tus manos en la arena de la playa. Acaricias a alguien que quieres...”
- Imágenes gustativas: “Imagina que estás tomando : Un caramelo de menta. Helado de chocolate. Zumo de limón. Zumo de naranja. Coca-cola. Un picante. Leche caliente...”
- Imágenes olfativas: “Imagínate estos olores: Pan recién horneado. El olor de la hierba recién cortada. Gasolina. Lejía. El perfume de tu madre. El olor de las flores. El de tu colonia favorita”

## 5. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DE RELAJACIÓN MENTAL

Todas las prácticas de relajación tienen dos componentes fundamentales: la relación física y la relajación mental. Partiendo de esta división, es necesario tener en cuenta una serie de principios metodológicos básicos para que la práctica pueda realizarse con éxito.

- En una sesión de diez minutos, cinco se dedicarán a un ejercicio de relajación física, tras el cual, pasaremos a una técnica de relajación mental durante los cinco minutos restantes.
- Aquellos alumnos con especiales dificultades para relajarse, los que son incapaces de cerrar los ojos y abandonarse por miedo, no debemos forzarlos en absoluto. La práctica de la relajación es algo que ellos mismos deben desear y pedir.
- Cada ejercicio deberá repetirse varias veces para permitir que los alumnos/as lo asimilen correctamente. Dicha repetición permitirá el que lleguen a ser capaces de ejecutarlo correctamente en el mínimo tiempo posible.
- Durante la sesión, el profesor/a deberá prestar atención al estado de los alumnos: fijarse en sus rostros, en sus posturas, en sus movimientos, de forma individual y colectiva. De esta forma podrá evaluar si la técnica está dando sus frutos y saber que alumnos tienen problemas con este tipo de actividades, lo que nos proporcionará una información valiosa para entender su conducta y el trabajo en el aula.
- Una vez que la práctica haya finalizado, es necesario dejar algunos minutos para que los alumnos expongan las vivencias que han experimentado con el ejercicio, ya que la puesta en común, dará una sensación de cohesión al grupo, todos han participado de la misma experiencia y a nosotros nos permitirá comprobar si se van consiguiendo los objetivos propuestos.
- Es necesario que el profesor/a que dirija la práctica de relajación deba haber practicado las técnicas antes y por sí mismo/a, no sólo para acceder al aula en un estado de tranquilidad y bienestar que le permita dirigir el ejercicio sino para familiarizarse con todos los detalles , detectando posibles dificultades o los efectos que puede causar un ejercicio determinado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

## 6. RECOMENDACIONES SOBRE LA SESIÓN PRÁCTICA DE RELAJACIÓN

Como ya se ha visto en los apartados anteriores, el profesor/a tiene una única función dentro de la sesión de relajación: guiar el ejercicio con su palabra describiendo detalladamente todos los pasos de la técnica que está empleando. Supongamos que los alumnos están practicando una técnica de visualización de objetos, “visualizar un árbol”. El discurso hablado que emplearíamos para guiar a los alumnos sería algo parecido al siguiente:

“Ahora estoy viendo un árbol....Es un olivo, un olivo enorme.... Empiezo a verlo por abajo...veo algunas hierbas a sus pies, entre las enormes raíces que salen de la tierra y vuelven a entrar en ella, hay algunas margaritas y las abejas se acercan para tomar su polen... Observo el tronco, retorcido, y enorme que me dice que este olivo ha vivido muchos años, tiene manchas más oscuras y la corteza es dura y áspera....El tronco es muy grueso y alto porque no lo han podado nunca y el olivo ha crecido mucho, mucho...”

Este ejemplo nos sirve para hablar de algunas de las condiciones en las que debemos realizar ese discurso hablado para conseguir los resultados esperados:

- Hablar en primera persona: El profesor debe sustituir el diálogo interno de los alumnos. Les proporciona un diálogo interno común para todos que al desarrollarse sin esfuerzo por parte de los mismos, les llevará a la tranquilidad mental.
- El tono de voz: Debe ser monótono, cadencioso, suave, sin inflexiones, manteniéndose siempre en el mismo nivel bajo de emisión. Lo relajante es la repetición del mismo ritmo tonal, sin alteraciones ni sobresaltos.
- El uso de imágenes sensoriales: Nos ayudará a tomar conciencia de nuestras sensaciones corporales, pues es a través de los sentidos, la forma en la que nos conectamos con el mundo que nos rodea. Y lo mismo que en el mundo real, en el momento presente sucede, ocurre en el mundo imaginario que se visualiza en los ejercicios. Por ello, debemos incluir la mayor cantidad posible de detalles sensoriales en nuestro discurso: “ las nubes de algodón que hacen formas divertidas en el cielo azul, la brisa que mueve mi cabello, los rayos de sol en mi piel, el sonido de las olas bañando la orilla, el sabor del caramelo de limón que tengo en la boca, el avión plateado que cruza el cielo...”
- Debemos ser creativos: Si tomamos como base el ejemplo del apartado anterior en la técnica de visualizar un objeto de forma guiada, nos bastará con aplicarla de la misma forma a cualquier otro objeto para tener otro ejercicio distinto. Y respetando las recomendaciones hechas con anterioridad, innovar en la forma de la exposición. Nos daremos cuenta de lo fácil que resulta introducir variantes durante el transcurso de las sesiones.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

## 7. MODELO DE SESIÓN

El modelo que proponemos a continuación nos servirá de ejemplo para la realización de cualquier sesión práctica. El propuesto aquí, corresponde a el de una sesión corta con una duración de diez minutos. Las fases del ejercicio serían las siguientes:

- Entrada: Es la introducción al ejercicio que implica la relajación física del cuerpo y algún ejercicio respiratorio

“Estoy sentado en una postura cómoda... Tengo los ojos cerrados... Mis pies tocan el suelo... Siento mis pies relajados, mis piernas... la derecha, la izquierda... Siento mi vientre, mi pecho... mi brazo derecho, el izquierdo... Siento mis manos, la derecha, la izquierda....mi cabeza.

Voy a respirar lenta y profundamente, llenado mi vientre de aire, voy a sentir como el aire entra por la nariz, lentamente, baja hasta mi vientre....noto como se llena de aire. Ahora lo expulso, el aire sale por la nariz de nuevo. Cada vez que echo el aire cuento un número, descendiendo desde el 10 al 1... (dos o tres veces)”

Es importante que los alumnos estén bien sentados, de modo que su posición les permita respirar con facilidad. Esto ocurrirá de forma natural si sus rodillas están debajo del nivel de la cintura.

Con respecto a la respiración, no deben intentar cambiar la forma en que les hemos indicado que lo hagan. Simplemente deben dejar que su atención se centre en como fluye el aire por su cuerpo y respirar siempre por la nariz. El objetivo de este paso es que su mente se relaje también y se ponga en blanco gradualmente.

En cuanto a la relajación de los músculos, los alumnos, no deben apresurarse al hacerlo. Lleva cierto tiempo relajarse completamente y lo debe de hacer poco a poco. Empezando por los pies y subiendo hasta llegar a la cabeza, es una de las formas en que se puede conseguir.

- Relajación mental

Elegimos un ejercicio para relajar la mente. Por ejemplo, una técnica de visualización guiada como “El paseo por la playa”.

- Salida

Transcurridos diez minutos desde el inicio de la sesión, daremos por terminada la sesión de la siguiente manera: “Ahora, voy a contar hasta tres, y, cuando diga “tres”, abriré los ojos y me sentiré relajado, tranquilo, feliz y mucho mejor que antes...”Uno”... me veo en la postura que tengo ahora, noto mi cuerpo más y más relajado...(se deja transcurrir medio minuto)...”Dos”, vuelvo a la clase, me doy cuenta de ella, de mi mesa, de mis compañeros...Mi cuerpo está más y más blando, más y más flojo...(medio minuto)... “Tres”...abro los ojos, estoy tranquilo y relajado, en paz absoluta y descansado.”



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 19 JUNIO DE 2009

## 8. RECURSOS MATERIALES EMPLEADOS EN LAS SESIONES DE RELAJACIÓN

Algunos de los recursos que habitualmente se usan en las sesiones de relajación incluyen:

- Música:

Es un valioso instrumento que no sólo facilita la relajación de alumno/a, ya que favorece la quietud e induce a estados mentales positivos sino que también desarrolla en los alumnos una sensibilidad artística que les ayudará a poder apreciar su belleza.

La mejor música para producir estos efectos es la denominada “New Age”. También la música clásica antigua da muy buenos resultados con los alumnos.

- Diapositivas o Posters:

Es una herramienta eficaz en el caso muy útil para las técnicas de observación y visualización. Siempre escogeremos imágenes que posean un efecto pacificador.

- Incienso:

Si hay posibilidad de usarlo ya que limpia el ambiente y proporciona un ambiente más relajado en la clase. Es importante preguntar a los alumnos primero para ver sus preferencias.

- El aula

Las sesiones de relajación se desarrollarán principalmente en el aula, por lo que será necesario que la clase se convierta en un lugar acogedor y armónico, pues la relajación psicofísica necesita de una armonización del entorno y esto se hará difícil en una aula desordenada y descuidada que transmite una sensación de malestar, tensión y desajuste en los alumnos. Será necesario que los alumnos conviertan este espacio físico en un entorno agradable y armónico: decorarlo con trabajos suyos, imágenes sugerentes, colocando alguna planta y orden.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Gawain, Shakti. (1.984). Visualización creativa. Barcelona: Ed. Acervo.
- Lodes Hiltrud (1.990). Aprende a respirar. Barcelona: Ed. Integral.
- Hay, Louse. (1.993). Usted puede sanar su vida. Barcelona: Ed. Urano.
- González, L. (2008). Relajación en el aula: Recursos para la Educación Emocional, Madrid:Práxis.
- AA.VV. (1.990). Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca.
- Cherry, Clare. (1997). Cómo mantener a los niños tranquilos. Madrid: CEAC.
- González, J.F. (1992). Procedimientos de relajación. Madrid: Ed. EOS
- Denning y Phillips. (2002). Visualización creativa: Guía práctica. Rosario (Argentina), Libros de luz.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 19 JUNIO DE 2009

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: M<sup>a</sup> Carmen Orellana Rivas
- Centro, localidad, provincia: I.E.S Trayamar (Algarrobo).Málaga
- E-mail: E-mail: [lisistrata94@gmail.com](mailto:lisistrata94@gmail.com)