



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 – SEPTIEMBRE DE 2010

## “ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN EN EDUCACION INFANTIL Y PRIMARIA”

AUTORÍA MARIEM DRIS AHMED
TEMÁTICA EDUCACIÓN EMOCIONAL
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

### Resumen

La inteligencia emocional es un concepto relativamente nuevo que se está introduciendo cada vez con mayor fuerza en las instituciones educativas. Desde las escuelas se debe potenciar, además del desarrollo intelectual, el desarrollo emocional. Dentro de esta educación emocional juega un papel importante las técnicas y estrategias de relajación. A lo largo del artículo vamos a ver en que consisten estas técnicas de relajación y cuales pueden ser utilizadas en el contexto educativo.

### Palabras clave:

- Relajación
- Concentración
- Respiración
- Estrés
- Ansiedad
- Autocontrol
- Relajación muscular progresiva

### 1. TECNICAS DE RELAJACIÓN :

Las técnicas de relajación son ampliamente demandadas en la sociedad actual donde el estrés y la ansiedad son parte de nuestro día a día. Este estrés y ansiedad son perjudiciales tanto en los adultos como en los niños y niñas pudiendo tener efectos negativos tanto a nivel físico como mental. El objetivo fundamental de las técnicas de relajación consiste en la



**ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 – SEPTIEMBRE DE 2010**

producción, bajo control del propio sujeto, de estados de baja activación del sistema nervioso autónomo. Estos estados de baja activación se logran como una consecuencia del establecimiento de determinadas actitudes y actividades cognitivas. Su logro repercutirá en un mayor autocontrol de sus conductas emocionales, comportamentales e intelectuales.

En lo referente a los niños y niñas, éstos presentan un estado de activación casi permanente; necesitan jugar, experimentar, correr, saltar, etc. Pero también han de tener momentos de calma y descanso y aunque para alcanzar estos momentos de calma no es imprescindible el uso de técnicas de relajación concretas, si que son muy recomendables. Si desde edades tempranas comienzan a utilizar sencillas técnicas para relajarse terminarán por convertirse en un hábito. Enseñar a los niños y niñas a relajarse a través de diferentes técnicas y juegos es una forma agradable de inculcarles hábitos de vida sana y que aprendan a desarrollar su inteligencia emocional. Entre los beneficios de la utilización, de manera continuada, de las Técnicas de Relajación con niños y niñas podemos destacar:

- Permite distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental
- Aumenta la confianza en uno mismo
- Mejora la memoria y la concentración
- Mejora la calidad del aprendizaje
- Tras la actividad física, permite alcanzar un estado de bienestar y tranquilidad.
- Canaliza las energías del niño/a
- Ajusta el nivel de activación
- Ayuda a vencer la timidez
- Contribuye a la intervención de tics
- Reduce la ansiedad
- Enriquece la sensibilidad
- Mejora la calidad el sueño
- Mejora la circulación sanguínea
- Disminuye los ataques de pánico y la angustia
- Ayuda a disminuir el tartamudeo
- Los niños/as que padecen asma pueden prevenir las crisis o disminuirlas
- Produce un bienestar global



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 – SEPTIEMBRE DE 2010

## 1.1 Tipos de técnicas de relajación

Existen una amplia tipología de técnicas y estrategias de relajación. Durante las últimas décadas de del siglo XX han sido muchos los expertos que han abordado este tema proponiendo sus propios modelos:

- Procedimiento de relajación muscular de Koeppen
- Entrenamiento autógeno de Schultz
- Relajación progresiva de Jacobson
- Relajación progresiva de Wolpe
- Técnica Mezieres
- Relajación psicosensorial de Vittoz
- Etc.

Cada uno de los modelos expuestos ha utilizado y utiliza diferentes ejercicios concretos de relajación, destacando especialmente:

**La Contracción-distensión:** Técnica que consiste en contraer un músculo o un grupo de músculos durante unos segundos para luego aflojar la contracción progresivamente. Esta contracción máxima permite sentir la distensión del grupo muscular objeto del ejercicio.

**El Balanceo:** Técnica que consiste en imitar el movimiento de un balancín, de un columpio. Se trata de realizar un movimiento de vaivén de delante hacia atrás, o de derecha a izquierda. La parte del cuerpo que se está relajando (por ejemplo, un brazo, una pierna, la cabeza) debe estar distendida y blanda.

**El Estiramiento-relajación:** Consiste en estirar progresivamente una parte de cuerpo, alargándola lo más posible. Debe mantenerse esa postura durante unos segundos y luego aflojar suavemente esa parte del cuerpo. Es importante aflojarla con suavidad, dejándola caer resbalando, sin que golpee. Después, se balancea ligeramente esa parte del cuerpo.

**La Caída:** Consiste en dejar que la fuerza de gravedad actúe sobre el cuerpo. Luego de haber levantado una parte del cuerpo, la dejamos caer lentamente, resbalando (sin que golpee). Se deja descansar esa parte durante unos segundos y luego se repite el movimiento dos o tres veces.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 – SEPTIEMBRE DE 2010

Así mismo, e independientemente del modelo o ejercicio que se quiera poner en práctica, es conveniente seguir unos consejos antes de utilizar las técnicas de relajación:

- Es necesario que el/la maestro/a se encuentre relajado.
- Es recomendable previamente realizar estos ejercicios, ya que las sensaciones de tranquilidad o de estrés se pueden transmitir fácilmente a los niños.
- Los ejercicios de relajación son recomendados para niños a partir de los 4 años.
- Se deben tener en cuenta las diferencias de cada niño, ya que algunos requieren más tiempo para relajarse que otros.
- No obligar al niño a realizar ejercicios de relajación, hay que especificar siempre que los niños no desean jugar, no tienen la obligación de hacerlo; hay que motivarlos e incentivarlos mas no presionarlos, ya que la relajación es una actividad voluntaria.
- Lo ideal es 20 minutos diarios. Pero en el caso de los niños, conviene fragmentar esta sesión en periodos más cortos. Podemos distinguir, por tanto:
  - Sesiones largas: tienen una duración aproximada de 20 a 25 minutos. En ellas se aprenden las reglas básicas de las diferentes técnicas de relajación. A modo orientativo se puede realizar una sesión larga semanal. Las técnicas básicas de relajación aprendidas durante estas sesiones son las que posteriormente se desarrollarán, más brevemente, en las sesiones cortas y puntuales. Estas sesiones largas de relajación se pueden integrar en disciplinas tales como Educación Física, Psicomotricidad, Expresión Corporal, Teatro y, especialmente, en las tutorías.
  - Sesiones cortas: Son sesiones breves, de 5 a 10 minutos como máximo, que se desarrollan a lo largo de la jornada escolar en el mismo aula de trabajo.

A continuación se presentan algunas actividades de relajación utilizadas para trabajar desde edades tempranas, centrándonos especialmente en la relajación muscular progresiva:

### **1.3. Relajación muscular progresiva:**

Desarrollo: los niños se tumbarán en el suelo (sobre unas colchonetas o esterillas) y escucharán una voz que les irá diciendo como relajar las diferentes partes del cuerpo: la cabeza, los hombros, los brazos, las manos, etc. Para la realización de este ejercicio se puede utilizar la traducción que Elsa Punset hace de la locución que Daniel Goleman del libro "Inteligencia emocional infantil y juvenil", de Linda LanTieri. Por su parte, *Trinidad Bonet Camañes* realiza una adaptación del metodo de Koeppen de manera amena y muy funcional a la hora de ser desarrolla en centro educativos. La propuesta puede ser resumida en las siguientes fases:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 – SEPTIEMBRE DE 2010

- Relajación de MANOS Y BRAZOS: Imagina que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo. Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate cómo están ahora tus músculos cuando están relajados. Repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos.
- Relajación de BRAZOS Y HOMBROS: Ahora vamos a imaginarnos que eres un gato muy perezoso y quieres estirarte. Estira (extiende) tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y lléalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado. Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Muy bien. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados.
- Relajación de HOMBROS Y CUELLO: Ahora imagina que eres una tortuga. Imagínate que estás sentado encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol, te sientes tranquilo y seguro allí. ¡Oh! de repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! mete la cabeza en tu concha. Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, O.K. ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajado que cuando estás tenso.
- Relajación de la MANDÍBULA: Imagínate que tienes un enorme chicle en tu boca, es muy difícil de masticar, está muy duro. Intenta morderlo, deja que los músculos de tu cuello te ayuden. Ahora relájate, deja tu mandíbula floja, relajada, fíjate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer. Muy bien, vamos a masticar ahora otro chicle, mástalo fuerte, intenta apretarlo, que se meta entre tus dientes. Muy bien, lo estás consiguiendo. Ahora relájate, deja caer la mandíbula, es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle. Bien, ahora relájate. Intenta relajar tu cuerpo entero, intenta quedarte como flojo, lo más flojo que puedas.
- Relajación de la CARA Y LA NARIZ: Bueno, ahora viene volando una de esas molestas moscas y se han posado en tu nariz, trata de espantarlas pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! has conseguido alejarlas, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! por ahí vuelve esa pesada mosca, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. O.K. se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara.
- Relajación de PECHO Y PULMONES: Vas a respirar hinchándote y deshinchándote como un globo. Vas a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire... aguanta a respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 – SEPTIEMBRE DE 2010

pecho ..... luego sueltas el aire por la boca despacito poco a poco y cierras los ojos y comprueba como todo, todo tu cuerpo se va desinflando como un globo y como todo tu cuerpo se va hundiendo y aplastando contra el sofá o la cama donde estás tumbado...con el aire suelta toda las cosas malas, todas las cosas que no te gustan, todas las cosas que te preocupan... ¡Fuera! ... ¡échalas!... y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez de paz... respirando como tu respiras normalmente y notando como el aire entra y sale sin dificultad... ¡Vamos a respirar de nuevo profundamente ¡ coges el aire por tu nariz...hincha el globo todo lo que puedas y cuenta hasta tres aguantando el aire....uno , dos y tres.... Y suelta por la boca, despacio, cerrando los ojos y convirtiéndote en un globo que se va deshinchando, deshinchando hundiéndose, hundiéndose... aplastándose y quedándose tranquilo...

- Relajación del ESTOMAGO (A) : Imagina que estás tumbado sobre la hierba, ¡Vaya! mira, por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, no te ha visto, va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! no tienes tiempo de escapar. Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, aguanta así, espera, parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección. Relájate, deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas. Así te sientes mucho mejor. ¡Oh! por ahí vuelve otra vez. ¿Estás preparado? Tensa el estómago fuerte, si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño. Pon tu estómago duro como una roca. O.K., parece que nuevamente se va. Puedes relajarte. Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado. Así es como quiero que te sientas, tranquilo y relajado. No podrás creerlo pero ahí vuelve el elefante y esta vez parece que no va a cambiar de camino, viene derecho hacia ti. Tensa el estómago. Ténsalo fuerte, lo tienes casi encima de ti, pon duro el estómago, está poniendo una pata encima de tí, tensa fuerte. Ahora ya parece que se va, por fin se aleja. Puedes relajarte completamente, estar seguro, todo está bien, te sientes seguro, tranquilo y relajado.
- Relajación del ESTOMAGO (B) Esta vez vas a imaginarte que quieres pasar a través de una estrecha valla en cuyos bordes hay unas estacas. Tienes que intentar pasar y para ello te vas a hacer delgado, metiendo tu estómago hacia dentro, intentando que tu estómago toque tu columna. Trata de meter el estómago todo lo más que puedas, tienes que atravesar esa valla. Ahora relájate y siente cómo tu estómago está ahora flojo. Muy bien, vamos a intentar nuevamente pasar a través de esa valla. Mete el estómago, intenta que toque tu columna, déjalo realmente metido, muy metido, tan metido como puedas, aguanta así, tienes que pasar esa valla. Muy bien, has conseguido pasar a través de esa estrecha valla sin pincharte con sus estacas. Relájate ahora, deja que tu estómago vuelva a su posición normal. Así te sientes mejor. Lo has hecho muy bien.
- Relajación de PIERNAS Y PIES: Ahora imagínate que estás parado, descalzo y tus pies están dentro de un pantano lleno de barro espeso. Intenta meter los dedos del



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 – SEPTIEMBRE DE 2010

pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus pies. Ahora salte fuera y relaja tus pies. Deja que tus pies se queden como flojos y fíjate cómo estás así. Te sientes bien cuando estás relajado. Volvemos dentro del espeso pantano. Mete los pies dentro, lo más dentro que puedas. Deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies. Empuja fuerte, el barro cada vez está más duro. O.K. salte de nuevo y relaja tus piernas y tus pies. Te sientes mejor cuando estás relajado. No tenses nada. Te sientes totalmente relajado.

#### 1.4 Otras actividades de relajación:

- **La hormiga y el león:** Desarrollo: mostraremos a los niños como respiran el león y la hormiga. La hormiga es pequeña y respira despacio y lento, pero 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.
- **Somos un globo:** Desarrollo: Cada niño se convierte en un globo que se infla y se desinfla. Aprenderán a inspirar por la nariz y a expirar por la boca. Nos podemos ayudar con los brazos para que así nos podamos imaginar la imagen de un globo. Los brazos se abren y se alzan cuando se infla el globo y se cierran y bajan cuando se desinfla.
- **Nos relajamos:** Desarrollo: los niños se tumbarán en el suelo (sobre unas colchonetas o esterillas). Explicamos a los alumnos que hay veces que por diferentes motivos estamos más nerviosos de lo habitual. Explicamos a los niños que podemos controlar esos nervios relajándonos. A continuación, ponemos una música relajante. Empezamos a hablar despacio y no muy alto, pero dejando que nuestra voz se escuche por encima de la música. Comenzamos diciendo que estamos tumbados, muy relajados y a gusto. Estamos en el campo, sobre la hierba, y nos está dando el solcico. Oímos los pájaros cantar, y es muy bonito. Ahora somos una mariposa; desplegamos nuestras alas y vamos volando hasta esa flor tan bonita que tenemos enfrente. Nos posamos en la flor, y estamos muy a gusto. Respiramos hondo. Se sigue escuchando el canto de los pájaros y nos relaja mucho, y el sol sigue calentando... y estamos muy relajados... Seguimos hablándoles en este estilo guiados por nuestra imaginación, el tiempo que estimemos conveniente.
- **La esponja:** Desarrollo: el juego se realiza 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:** Desarrollo: 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



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 – SEPTIEMBRE DE 2010

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.

- **La tarta de cumpleaños:** Gracias a un papel de seda que colocamos delante de la cara del niño y la niña pueden observar de donde sale y entra el aire. Hay que enseñar a los niños y niñas que el aire debe entrar por la nariz y salir por la boca. Deberán imaginarse que delante de ellos hay una tarta de cumpleaños con una vela. Antes de soplar cantaremos la canción “Cumpleaños feliz”, y si lo ha hecho de manera adecuada le aplaudiremos y felicitaremos. **La ducha:** Desarrollo: 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.
- **Mi corazón hace bum-bum:** Los niños y niñas ponen su mano en el pecho y observan que los latidos de su corazón apenas los notan y que su respiración es lenta. Pero observan que después de correr por el aula su corazón y su respiración se han acelerado. También les hacemos conscientes de que esto es lo que nos pasa cuando nos ponemos nerviosos. Les hacemos comprender que tenemos un arma muy valiosa para que nuestro corazón y nuestra respiración vaya más despacio y es a través de juegos de respiración.
- **La ducha:** Desarrollo: 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.
- **La sopa está caliente, la sopa está fría:** Los niños y niñas hacen como si tuvieran entre las manos un plato de sopa. La maestra les indica que cojan la cuchara pero han de tener cuidado porque puede estar fría o caliente, por lo que deberán soplarle si la maestra les advierte que está caliente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 34 – SEPTIEMBRE DE 2010

#### BIBLIOGRAFIA:

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Baena, G. (2005) *Como desarrollar la inteligencia emocional infantil*. Mexico DF: Trillas.
- Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*. Madrid: Aguilar.
- Moreno, A. y colb. (2001). *Dinámicas y actividades para sentir y pensar. Programa de inteligencia emocional para niños de 3 a 5 años*. Madrid: Ediciones SM.
- Ortega Quiles, R. (2006). *Juegos de relajación en educación infantil: Los más pequeños aprenden a respirar*. Revista digital investigación y educación. Nº 22.
- Benítez Grande-Caballero, J. (2001) *La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula*. Barcelona: S.A. CISSPRAXIS
- [www.infantil.Profes.net](http://www.infantil.Profes.net)
- <http://educadoraseduquemosconamor.blogspot.com/2009/04/tecnicas-de-relajacion-para-ninos.html>
- <http://www.cosasdelainfancia.com>
- <http://julika81.deviantart.com>

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Mariem Dris Ahmed
- Centro, localidad, provincia: Melilla
- E-mail: [andreshamido@hotmail.com](mailto:andreshamido@hotmail.com)