



Dimensión:



Para trabajar
con:
Estudiantes

Tiempo de
planeación:
5 min.

Duración
estimada:
10 min.

Habilidades
generales en
entrenamiento



Habilidades
específicas en
entrenamiento



“Relajación progresiva”

Para reflexionar...

¿Sabías que un tiempo de relajación al día nos ayuda a bajar la sensación de estrés?
¿Consideras importante que los estudiantes tomen un tiempo para contactar con sus sensaciones corporales?

Si los estudiantes fueran más consciente de sus sensaciones ¿cómo crees que impactaría en ellos?

Nuestro objetivo:

Sensibilizar a los participantes sobre la importancia del reconocimiento de sus sensaciones corporales y de las emociones que ello les genera.

Condiciones y materiales deseables:

Puede ser en algún momento de la clase en que los estudiantes se encuentren inquietos. Es recomendable tener música relajante.

Paso a paso:

1. El docente indica a los participantes que realizarán un ejercicio de relajación, para lo que será necesario que se coloquen en una posición cómoda, puede ser sentados en su pupitre o en algún otro espacio del aula. Mientras se reproduce la música.
2. El docente pide a los participantes que cierren los ojos y se concentren en su respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
3. Enseguida se indica que concentren su atención en alguna parte de su cuerpo y se pide que realicen un movimiento concreto (levantar brazo, cerrar puño, extender pierna, doblar rodilla, etcétera), siempre lentamente y manteniéndolo un momento en tensión, para volver nuevamente a posición de relajado. Se repite la instrucción con otra parte del cuerpo, hasta que el docente lo considere necesario.
4. Después se pide que se concentren nuevamente en su respiración y que abran los ojos lentamente.
5. Al final del ejercicio, se deja un tiempo de transición para recuperar el estado normal de activación.

Para terminar...

¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Ser más conscientes de nuestras sensaciones corporales, y de los cambios que se desencadenan cuando tenemos alguna emoción, impacta positivamente en nuestra vida diaria, desarrolla la habilidad de autoconciencia y autoeficacia para enfrentar las dificultades.



**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**