

PROGRAMA DE RELAJACIÓN PARA E. PRIMARIA

Este programa se desarrolla para toda la Educación Primaria para que los alumnos aprendan y pongan en práctica técnicas de relajación y autocontrol. Cada uno de los puntos que componen el programa está temporalizado en una semana de duración, salvo el nº 6 y el 7 en 5º, que nos llevará todo el curso desde el momento del comienzo.

1. **Respiración.** Aprendemos a respirar abdominalmente. Nos tumbamos en el suelo, cerramos los ojos e introducimos aire en lo más profundo de los pulmones por la nariz y lo expulsamos por la boca. Repetimos el ejercicio a lo largo de la primera semana.
2. **Exploramos el exterior.** Utilizando nuestra imaginación, analizamos lo que nos rodea: pupitres, compañeros... y utilizando nuestros sentidos escuchamos los sonidos que nos circundan, los olores...
3. **Concentración.** Miramos fijamente el dibujo que hay pintado en la pizarra, cerramos los ojos y tratamos de verlo en nuestro interior. Más adelante, no hará falta mirar al dibujo de la pizarra, sino que nos concentraremos cerrando los ojos directamente.
4. **Exploramos nuestro interior: tensión y relajación.** Pensamos en cada una de las partes de nuestro cuerpo, concentrándonos en ellas y las ponemos en tensión, y después las relajamos.
5. **Imaginación-visualización.** Hacemos un recorrido mental por un jardín explorando los colores, los olores, la textura de las flores, el sonido de los insectos y aves, hasta el sabor de los frutos silvestres.
6. **Relajación de Jacobson.** Técnica de relajación basada en las diferentes partes de nuestro cuerpo. Aprendemos a bajar al nivel sofroliminal.
7. **Relajación de Schultz.** Se aplica solamente en 5º de E. P.

J. Ramírez