



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Psicopedagogía

Relajación para el bienestar



Dirigido a alumnos de secundaria, docentes y
padres de familia



¿Qué voy a aprender?

Campo formativo: Competencias socioemocionales

Esta actividad te permite un entrenamiento en la relajación progresiva, para obtener bienestar físico y emocional, lo que favorece los comportamientos adecuados en momentos de tensión.

- ✓ **Tema:** Relajación y salud
- ✓ **Actividad 1:** Ejercicio de relajación progresiva





¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Con la actividad de esta ficha, evitarás el efecto perjudicial de los altos niveles de estrés que genera la vida diaria, a través de un ejercicio completo de relajación.

Conforme se practica este ejercicio, también se incrementan sus beneficios.

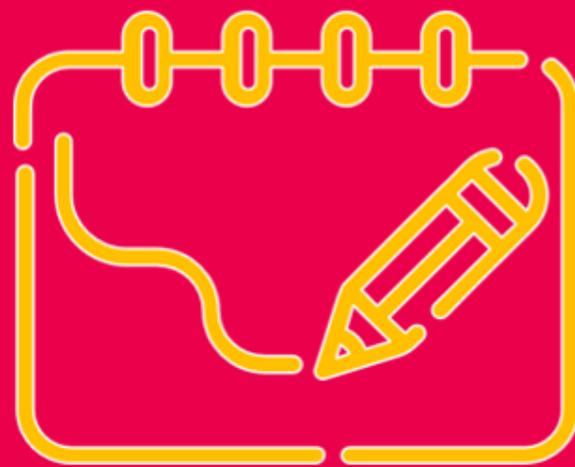
Antes de iniciar la actividad te recomendamos leer las indicaciones a manera de imaginar cada ejercicio para facilitar su ejecución.

Materiales:

- ✓ Ambiente tranquilo y silencioso.
- ✓ Sillón cómodo.
- ✓ Ropa cómoda.



¡Manos a la obra!



Tema: Relajación y salud

1. Lee la siguiente información del Anexo 1.
2. Reflexiona sobre la importancia y beneficios de la relajación en la salud e identifica aquellos que tú necesitas obtener con la práctica de este ejercicio.



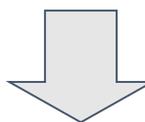
Anexo 1: Importancia de la relajación para la salud

LA ACUMULACIÓN DEL
ESTRÉS
CONLLEVA:



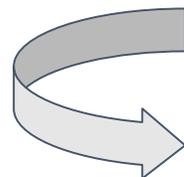
TENSIÓN MUSCULAR Y
MENTAL

QUE PUEDE GENERAR:



ESTADOS DE ESTRÉS Y
ANSIEDAD GENERALIZADOS

LA RELAJACIÓN
PROGRESIVA
LOGRA:



LIBERACIÓN DE TENSIÓN
FÍSICA Y MENTAL

QUE FAVORECE:



SENSACIÓN DE CALMA Y
AUTOCONTROL
EMOCIONAL

TE PERMITE:

- El autoconocimiento y la resiliencia
- Un estado de bienestar general.
- Reducir estados de estrés y ansiedad.
- Favorecer la calma y vitalidad.
- Aumentar la tolerancia a la frustración.

Actividad 1. Ejercicio de relajación progresiva

Siéntate en el sillón cómodamente y...

¡Empieza tu ejercicio de relajación!

Cierra tus ojos y toma conciencia de tu respiración, inhala profundamente por la nariz y exhala suave y lentamente por la boca, como si apagaras una vela.

Enseguida, haz una tensión general de tus músculos mientras estiras brazos y piernas, aprieta los puños, brazos, pectorales, piernas y pies, mientras sostienes durante siete segundos, luego relaja despacio.



Actividad 1. Ejercicio de relajación progresiva

Ahora tensa durante siete segundos y relaja los músculos que se indican a continuación:

1. Arruga la frente, nariz y labios. Mantén la tensión y suelta lentamente.
2. Abre los ojos ampliamente, mientras sonríes y presionas los dientes, nota la tensión en la mandíbula y sienes, relaja lento.
3. Presiona la lengua contra el paladar y suelta lentamente. Mueve tu cabeza de lado a lado y relaja.
4. Lleva tus hombros hacia el cuello, mantén la tensión y suelta despacio.

¡Ya casi terminas!...



Actividad 1. Ejercicio de relajación progresiva

5. Pasamos a la zona de tu espalda, arquéala hacia atrás y relaja. Hazlo igual hacia adelante.

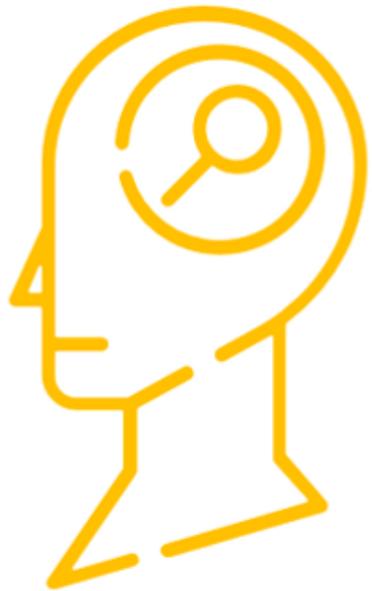
6. Inhala profundamente y deja que se infle tu abdomen, mantén los siete segundos y expira lentamente sacando todo el aire por la boca.

7. Estira la parte inferior del cuerpo, los pies y pantorrillas, mientras tensas glúteos y piernas, mantén la tensión durante siete segundos y relaja.

Por último, repasa cada una de las partes de tu cuerpo que has soltado la tensión y relaja aún más durante varios minutos.



¿Qué aprendí?



De acuerdo a tu experiencia, realiza un registro de cambios que has tenido al practicar esta relajación. Apóyate en las siguientes preguntas:

- ¿Qué otros beneficios notas en tu cuerpo y mente además de los esperados con este ejercicio?
- ¿Qué impacto tendrá en ti y en los que te rodean el implementar esta práctica de manera habitual?
- ¿Has considerado la práctica de esta experiencia en familia o con tus alumnos y por qué?

¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



Si decides invitar a tu familia o alumnos a la práctica de esta actividad, también ellos notarán estos beneficios:

- Previene estados de ansiedad y depresión.
- Aumenta sus niveles de atención y concentración.
- Mejora su rendimiento personal y escolar.
- Mejora su calidad de sueño.
- Obtiene autocontrol y autoestima.



**Para aprender
más...**



Te sugerimos los siguientes videos para tu práctica individual o grupal:

<https://www.youtube.com/watch?v=STB1hXQL-5A>

https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM

<https://www.youtube.com/watch?v=v97VU8yHf6U>



DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Juan Chávez Ocegueda

Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

Directora de Psicopedagogía

Responsables del contenido

Guadalupe Monserrat González Sosa

Claudia Yolanda Novo Hernández

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

