

ENMJN

ESCUELA NACIONAL
PARA MAESTRAS DE
JARDINES DE NIÑOS

La importancia de la relajación en la educación inicial

ARTÍCULO

México, 2021

Autoras:

Miriam Guadalupe Rangel Ruiz
Fernanda Dolores Reyes Verdeja
Itzel Saraí Ríos Aguilar
Kenia Sámano Peñaloza



La importancia de la relajación en la educación inicial

Rangel Ruiz Miriam Guadalupe

Reyes Verdeja Fernanda Dolores Berenice

Ríos Aguilar Itzel Saraí

Sámano Peñaloza Kenia

Introducción:

A lo largo del tiempo se le ha dado distintas definiciones al concepto de relajación. La relajación es el proceso mediante el cual una persona puede lograr cierto grado de distensión muscular y psíquica según Tape (2013). Flores menciona que las diferentes técnicas de relajación utilizadas desde hace aproximadamente 4000 años a las actuales no han cambiado el objetivo, el cual es liberar tensiones y cuidar la salud (2016, p. 7). Hace años se realizaban técnicas de hipnosis en Egipto y en la antigua China los médicos realizaban acupuntura. En el año 2500 a.C. en el antiguo Oriente se practicaba yoga la cual representaba la cultura junto con el Zen. (Swartz, 2015).

Consideramos que la relajación es de suma importancia en el concepto educativo porque es una herramienta que brinda al infante mayor control sobre sus sentimientos y en general sobre sí mismo, se pueden desarrollar otros métodos como son la meditación, la concentración, el aprendizaje; la relajación puede ser una técnica psicoterapéutica para los niños ya que puede entrar la relajación mediante el uso de la música como lo comenta Nudia Escude. El niño va adquirir a través de juegos rítmicos y danzas su libre expresión el conocimiento y vivencia de la realidad y a su vez despertará un interés del mundo que lo rodea. Existen dos tipos de técnicas de relajación, la relajación física y la relajación de tipo cognitivo. En la relajación física tiene como base el control del movimiento del diafragma que provocará una buena respiración y tendrá mejora en la oxigenación de la

sangre y relajará los músculos abdominales, esta relajación tiene influencia en los músculos con los que se puede conciliar el sueño. La relajación de tipo cognitivo es un proceso creativo guiado, mediante el cual el individuo podrá explorar distintos temas e identificar áreas de importancia personal. En este tipo de relajación entra imaginación guiada que produce un estado mental relajado y concentrado.

En este artículo de opinión pretendemos dar nuestra postura ante este tema el cual elegimos importancia para el niño cuando se encuentra en la etapa de educación inicial. Creemos que es porque consideramos que es de suma importancia entender qué es la relajación, qué beneficios tiene y otras características, ya que se relaciona con otros conceptos los cuales son de suma importancia. En la primera infancia la relajación se practica a través de juegos. Conforme el niño vaya creciendo se van a introducir más técnicas estructuradas, ya que cada técnica antes de emplearla en general con todos los niños se deben de adaptar a las necesidades del niño.

Desarrollo:

Cuando los niños se relajan con regularidad, obtienen muchos beneficios. Por otro lado, los aprendizajes de los métodos de relajación, nos ayuda a mejorar la seguridad tenemos en nosotros mismos, mostrándonos más sociables y menos agresivos e incrementar la alegría y la espontaneidad.

La educación se está sosteniendo tanto del desarrollo de técnicas psicológicas y de las milenarias técnicas de meditación, como de los avances de la neurociencia. Los meditadores tienen presencia de ondas delta (sueño profundo sin dormir, 1 - 3 Hz), la meditación profunda registra ondas theta (relajación profunda, solución de problemas, 4-8 Hz).

Estos ejercicios de relajación se deben ir diferenciando mediante las edades, considerando las capacidades de desarrollo de cada individuo y maduración que corresponde a su nivel de edad. El realizar la práctica constante de la relajación nos aporta beneficios al organismo, como son:

- Disminución de la ansiedad.
- Mayor capacidad para afrontar el estrés.
- Aumento de la velocidad de reflejos.
- Mayor concentración y memoria.

- Incremento de la capacidad creativa.
- Normalización de la respiración.

Además, se recomienda que estos periodos de relajación no deben durar más de 10 minutos por la fatiga y la escasa atención que los niños pueden prestar, también se menciona que se deben de realizar en un espacio tranquilo, grande, con una temperatura agradable, sin excesiva luminosidad ni ruidos que puedan distraer al niño. Se recomienda utilizar alfombras, tapices o colchonetas. La ropa debe ser cómoda para evitar molestias.

En el ámbito educativo, la presencia de profesor debe de ser justa, clara y directa, dando órdenes verbales breves, con voz ligera. Se deben utilizar metáforas y símbolos para promover los resultados de la tecnología aplicada. Primero, tienes que trabajar en un área de movimiento más grande y, una vez dominada, puedes relajar áreas más complejas, como la frente.

Comprendemos que el aprendizaje es una técnica que va relacionada con tener un encuentro con uno mismo de manera positiva y ese encuentro es el que permite a las personas entrar en un descanso tanto físico como mental según Sweeney (1978); ya que es un método que nos permite acceder a nuestras distintas capacidades para llegar a percibir todo lo que somos, nos hace conocernos y de esta forma es como uno logra ampliar su panorama de sus actos y pensamientos dentro de la formación en una institución académica.

Conclusiones:

Los cambios mostrados por los alumnos son sorprendentes porque han demostrado la importancia y los beneficios de la meditación en clase. El aprendizaje social y emocional de los niños afecta sus vidas. Incluso si no lo creemos o somos notorios, pueden mejorar su conciencia, confianza en sí mismos, empatía y mejorar su capacidad para conectarse con el mundo. Además, se observaron cambios positivos en la formación de estrategias para reducir la ansiedad porque no tenían el rango óptimo de atención para la resolución de problemas y el aprendizaje. Los científicos creen que, si se mejoran la atención y la memoria del niño, la mente se librerá del impulso y el dolor, de modo que la mente del niño estará en una mejor base para el aprendizaje social y emocional.

Este tema es muy relevante e interesante para nosotros, porque desde el inicio de la educación infantil, puedes relajarte de diferentes formas (incluido el juego). Esto es lo que

a los niños les encanta a esa edad. Como futuros maestros, debemos comprender lo que le sucede al niño y apoyarlo para que comprenda mejor cómo se siente a través de la relajación y la atención. Estamos de acuerdo, creemos que la imaginación es una de las cosas más valiosas que tenemos, creemos que nunca perderemos esta herramienta, pero cuando de repente dejamos de usarla, ya no sabemos cómo se hace, pero debemos trabajar duro para volver a tenerlo, porque es la única forma en que podemos ver las cosas fuera de la existencia, lo que a su vez puede relajarnos.

Referencias:

- Ahmeed M. D., & Emocional, E. (2010). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. Innovación y experiencias educativas, 34, 1-9.
- Gómez Vaca, P. A. (2019). Efectos de la atención en niños de 3 a 4 años en la aplicación de técnicas de relajación (Bachelor's thesis, Universidad Casa Grande Facultad de Ecología Humana), 10-22
- Magali Vargas (2010) La Meditación y la Relajación en la Educación. Hipnológica
- Montoya López, T. M. (2019). Las técnicas de relajación para lograr la atención en los niños de 3, 4 y 5 años del nivel inicial, 10-36
- Muñoz Maridueña, J. E., & Tarco García, Y. L. (2019). Técnicas de relajación y su influencia en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años en la escuela de educación básica 27 de febrero del cantón Durán, periodo lectivo 2018-2019 (Bachelor's thesis, Guayaquil: ULVR, 2019.), 19-32
- Quiñones Varela, I. S., & Mapolón Arcendor, Y. (2004). Creación de una técnica psicoterapéutica para niños. Humanidades Médicas, 4(2).
- Swartz, M. (2015). Tratado de semiología. Madrid: Elsevier España.
- Sweeney, S. S. 1978. Relaxation. In: Carlson C, Blackwell B (eds) Behavioural concepts and nursing interventions. 2nd edn. J B Lippincott, Philadelphia.
- Tappe, J. (2013), p. 1). Técnicas de relajación. Obtenido de
- <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>
- Vargas, M. (2010). La Meditación y la Relajación en la Educación. Hipnológica, 3, 22-23