

CURSO: “LA RELAJACIÓN Y LA GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL AULA”
CFIE PALENCIA – FEBRERO 2019
APLICACIÓN DE UNA PRÁCTICA

| | |
|---|---|
| Nombre del Profesor o profesores | IRENE ACERO FERNÁNDEZ |
| Nombre del Centro | SANTO ÁNGEL |
| Etapa, curso y número de alumnos | SEGUNDO INTERNIVEL DE E. PRIMARIA (6º) nº de alumnos: 25 |
| <p>Título de la actividad</p> <p><i>“NOS RELAJAMOS Y CALMAMOS NUESTRA MENTE</i></p> <p><i>Antes de un examen”</i></p> | |
| <p>OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD</p> | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Relajar el cuerpo y la mente antes de un examen. 2. Conseguir un nivel óptimo de atención plena y de concentración. 3. Obtener un mejor rendimiento académico. 4. Fomentar los valores del silencio, del respeto y de la cohesión del grupo. | |
| <p>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</p> | |
| <p>1º -Conectamos con nuestra respiración y aquietamos nuestra mente. Escaneamos cada una de las partes de nuestro cuerpo y las relajamos. Sentimos cómo al inspirar nos llenamos de energía y, al espirar, soltamos tensiones, preocupaciones y todo aquello que nos impide vivir en armonía.</p> <p>2º - Por parejas, nos damos un masaje con una caña de bambú:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primero la pasamos por la espalda, cuello, brazos,... del compañero/a, muy suavemente y les invitamos a que, quien recibe el masaje, sienta la piel que está siendo acariciada. • Damos unos golpecitos con la caña de bambú, muy suaves y, por último, la pasamos por toda la espalda del compañero/a, un poco más de prisa. • Dejamos la caña de bambú y marcamos la columna del compañero/a. Damos unos pases desde la columna hacia a fuera con ambas manos (desde arriba hasta abajo) | |

- Vamos buscando un final y compartimos la experiencia con el/los compañero/s

3º - Escribimos nuestras experiencias.

CÓMO ME HE SENTIDO AL REALIZAR ESTA PRÁCTICA

Esta actividad se realizó después del recreo, antes de comenzar un examen de Religión, para ayudar a mis alumnos/as a relajarse y a concentrarse en la tarea que iban a realizar.

Me sentí muy a gusto y muy satisfecha al comprobar cómo, hasta los más nerviosos, consiguen relajarse y dejar soltar sus tensiones y su cansancio.

CÓMO SE HAN SENTIDO MIS ALUMNOS

“Me he sentido fascinada y alegre cuando me han dado el masaje”

“Me he sentido muy bien y me he relajado mucho, por lo tanto, pude hacer mi examen de Religión muy tranquila”

“Cuando me han dado el masaje, me he sentido muy bien y se me han ido todas las preocupaciones y me he sentido muy relajado”

“Me ha gustado mucho porque me ha quitado los nervios del examen”

“Se respira otro ambiente en clase, estamos más relajados y rendimos más”

“Me ha encantado y necesitaría estar más horas...”

“Ojalá podamos hacerlo otro día con la caña de bambú, porque relaja un montón. ¡GRACIAS, JUANJO, por dejárnosla!”

DIFICULTADES

La clase de Religión coincide después del recreo, por lo que necesité unos minutos para tranquilizarles y volver a la calma, ya que suben muy alterados; pero este masaje les encanta y pronto, consiguieron centrarse en la actividad.

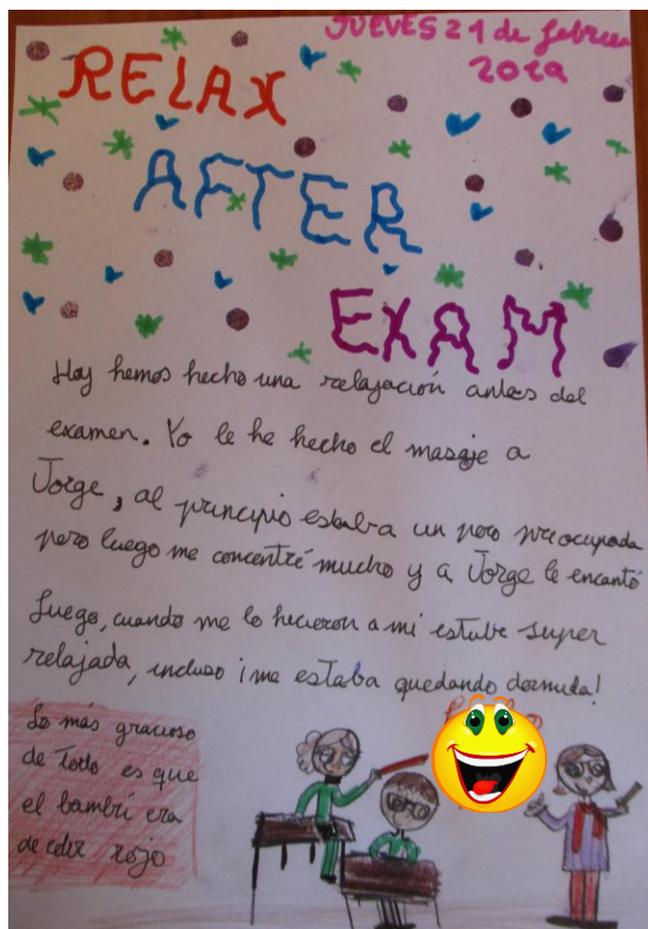
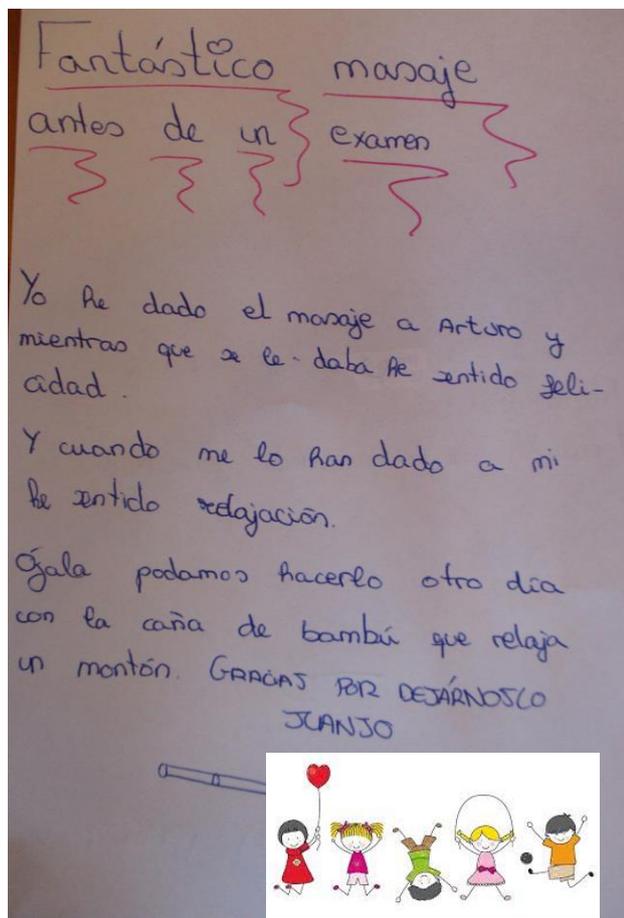
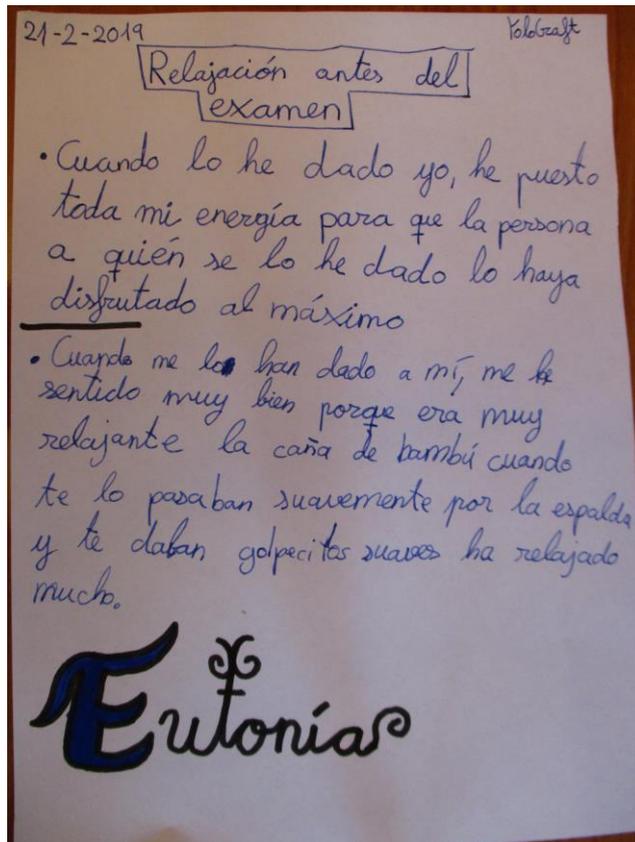
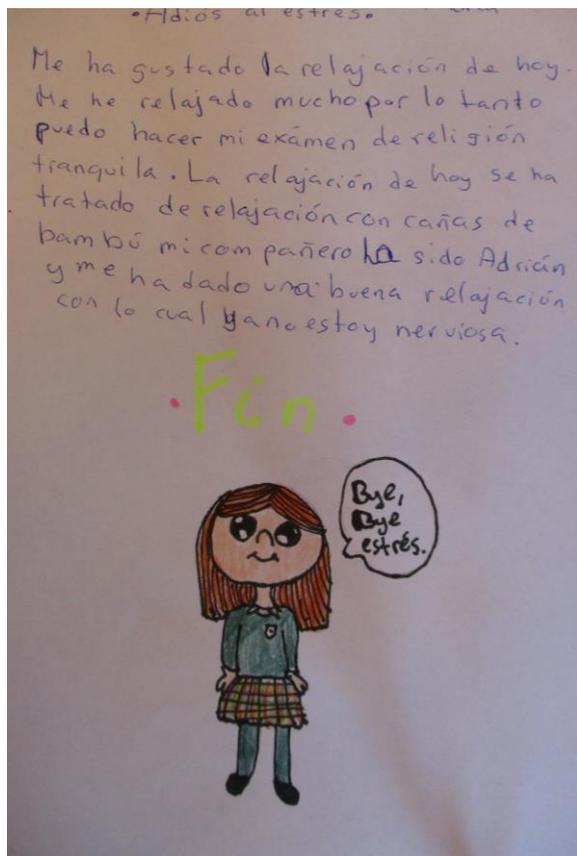
Áreas de mejora:

Repetir la experiencia antes de comenzar la clase y/o en momentos de cansancio, tensión,...



*“Me ha gustado mucho
porque me ha quitado
los nervios del examen”*





RELAJACIÓN ANTES DE EXAMEN CON CAÑA DE BAMBU 21/2/19

- Me he sentido relajada y concentrada cuando he recibido el masaje al principio (al llegar a clase) estaba muy nerviosa y no me acordaba de algunas cosas del examen, pero con la relajación me he tranquilizado y yo creo que el examen me ha salido bastante bien gracias a Irene por hacer esta relajación tan positiva.

- Me he sentido bien cuando he dado el masaje porque me he dado cuenta de que al que se le estaba dando también lo estaba disfrutando. Estoy muy contenta con la relajación de la clase ya que veo que el examen les está saliendo bien.

AUTES (Relajación)  No lo sé...

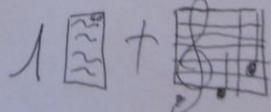
DESPUES (Examen)  ¡Pasa lo sé! ¡Me encanta la relajación...



Jueves 21 de Febrero del 2019

UN EXAMEN MÁS RELAJADO 

Yo me he sentido muy bien porque es más fácil vivir relajado y hacer los exámenes más. Debería estar siempre más relajado porque con los nervios solo se consiguen cosas malas, pero tranquilo vas a estar mejor.

FIN 

Una relajación eterna y perfecta

Jueves 26 febrero 2019 

Me he sentido muy bien. La compañera que me ha tocado, Lucía L es muy maja y me ha gustado darle y que me diese el masaje, me he relajado para hacer el examen de reli, ojala lo volviéramos a hacer más veces me ha gustado mucho hacerla con las cañas de bambú y ha sido muyyy relajante