

5.º y 6.º grado | Ficha N.º 3

¿Como robot o como muñeco de trapo?

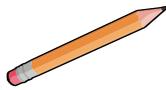


¿Qué lograré?

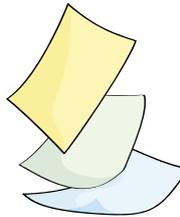
Practicar distintas maneras de relajar mi cuerpo cuando sienta estrés.



¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz



Hojas de
reúso

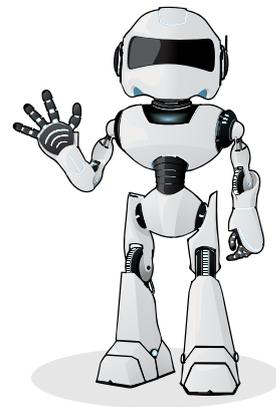


Desarrollo de la actividad

Bienvenida y bienvenido nuevamente a este espacio de crecimiento y cuidado personal. Hoy hablaremos de un tema que nos ayudará a sentirnos con mejor ánimo y energía. Empecemos:

1. ¿Cómo prefiero sentirme?

Me tomo un minuto para imaginar que mi cuerpo se siente como el de **“un robot”**: rígido, tenso, con movimientos pesados y mecánicos. En seguida empiezo a moverme como lo haría un robot: primero mi cabeza, luego mis hombros, después mis brazos y mis piernas.





Respondo:

- ¿Cómo me sentí imaginando que era como un robot?, ¿fue cómodo moverme?
- ¿Me gustaría sentirme así todo el tiempo?, ¿por qué?

Ahora imagino que mi cuerpo se siente como un **“muñeco de trapo”**: blandito, relajado y con movimientos ligeros. Empiezo a moverme como lo haría un muñeco de trapo; primero mi cabeza, luego mis hombros, después mis brazos y mis piernas.



Respondo:

- ¿Cómo me sentí imaginando que era un muñeco de trapo?, ¿fue cómodo moverme?
- ¿Me gustaría sentirme así todo el tiempo?, ¿por qué?

2. Aprendo:

¿Por qué es importante relajar mi cuerpo?



Por las preocupaciones y responsabilidades diarias, todos nos podemos sentir estresados en algún momento, esto genera que nuestro cuerpo se sienta tenso.

Practicar ejercicios de relajación me ayudará a calmar mi cuerpo y me generará sentimientos de tranquilidad y calma.



¿Cuáles son los beneficios de aprender a relajarme?

- Disminuye el estrés.
- Mejora mi estado de ánimo.
- Mejora mi capacidad de concentración y mi memoria.
- Me ayuda a dormir mejor.





3. Practico:

¡Es importante controlar mi estrés antes de que este me controle a mí! Voy a practicar algunos ejercicios que me ayudarán a relajarme:

1º Con respiraciones profundas:



- Inhalo profundamente llevando el aire al estómago.
- Imagino que mi estómago es como un globo al que puedo inflar.
- Ahora suelto todo el aire por la boca, muy lentamente, como si el globo se desinflara.

Relax



- Pienso en una palabra que me guste y tranquilice.
- Ahora digo mentalmente la palabra antes de exhalar el aire.
- Algunas palabras pueden ser: “tranquila”, “tranquilo”, “despacio”, “relax”, “calma”.
- Espero un poco y vuelvo a inhalar y a exhalar. Noto cómo mi cuerpo empieza a relajarse.
- Repito el proceso por tres minutos.

2º Con mi imaginación:

- Cuando tenga más práctica con las respiraciones, podré aumentar su efecto positivo acompañándolas de imágenes agradables para que me generen más calma todavía.
- Podría ser la imagen de algún lugar o actividad que me guste mucho. Por ejemplo: la playa, el zoológico, un día de campo con mi familia, cuando acaricio a mi mascota o recibo un abrazo de alguien a quien quiero mucho.
- Trato de recordar todos los detalles de ese lugar o situación. ¿Qué veo, siento, huelo o escucho?
- Acompaño estas imágenes con respiraciones profundas. Noto cómo poco a poco empiezo a sentir mi cuerpo más relajado.



