

Actividad:

Conciencia corporal y relajación

Dimensión de trabajo: **Autoconocimiento**



1 Objetivo:

Tomar conciencia del propio cuerpo e inducción a procesos de relajación leve

2 Materiales:

Música de relajación

3 Tiempo:

10 minutos

4 Participantes:

- Estudiantes
- Docente o profesional del DECE

5 Descripción:

- Solicite a sus estudiantes que se ubiquen en medio de la sala en un círculo y que se descalcen.
- Permita un breve momento para que conversen. Pida que cierren los ojos y guarden silencio. Indíqueles lo siguiente: "Concéntrense en el contacto de las plantas de los pies con el suelo, sientan su peso corporal". Pida que relajen cada parte de su cuerpo, en el siguiente orden: pies, piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros, brazos, cuellos y cabeza.
- Posteriormente, dirija la atención de sus estudiantes a su respiración: "Sientan cómo entra y sale el aire de nuestros pulmones, cómo son los movimientos".

6 Cierre y reflexión:

Desarrollar la conciencia corporal ayuda a prestar más atención a lo que nos dice el cuerpo, y a nuestras emociones y sentimientos. Es posible identificar un cambio en el estado de ánimo y con base en eso, reconocer las necesidades y deseos que cada persona tiene en su interior.

En la vida cotidiana, frente al estrés y la ansiedad, es necesario generar espacios para escuchar las señales que nos da nuestro cuerpo; relajarlo ayuda a aliviar la tensión y sentirse renovado.

7 Reto:

Esta actividad se puede adaptar a los cinco niveles de progresión.

Puede proponer el ejercicio con sus estudiantes acostados en el suelo, de manera que sientan el contacto en todo el cuerpo. En niños y niñas de esta edad es importante que cualquier trabajo de relajación o conciencia corporal se haga a través de los sentidos. Pregúnteles, por ejemplo, cuáles son los sonidos que escuchan o qué sensaciones les genera el tacto.