

CURSO DE RELAJACIÓN EN EL AULA



Hoy día se sabe que la relajación contribuye a desarrollar capacidades como la atención, la observación, la imaginación, la percepción, la memoria, la concentración, y que además contribuye a la prevención del estrés, de la ansiedad, de la tensión emocional, etc. de tal forma que se la puede considerar una técnica importante para el desarrollo personal. Con este libro se pone a disposición del profesorado una fuente de recursos con múltiples aplicaciones educativas. Está pensado para que los docentes de Primaria y Secundaria usen la relajación como herramienta pedagógica o de educación emocional en sus clases. Contiene más de 200 ejercicios prácticos y es el fruto de largos años de experiencia y de investigación.

OBJETIVOS:

- Introducir técnicas de relajación en el aula, para que el alumno potencie su capacidad de atención y concentración.
- Utilizar la relajación como un medio para canalizar las emociones.
- Desarrollar la imaginación, visualización y creatividad a través de la relajación.
- Prevenir tensiones, conflictos y agresiones mediante la prevención de estrés, con técnicas de respiración y relajación.

PROGRAMA DE CONTENIDOS

PRIMERA PARTE

I. Introducción

1. Presentación
2. ¿Por qué la relajación en el aula?

II. La relajación

1. Definición y otros conceptos
2. Orígenes y evolución de la relajación
3. Escuelas y métodos de relajación
4. Competencia de relajación
5. Bases psicofisiológicas de la relajación
6. Evaluación y medición de la relajación
7. Aplicaciones de la relajación

III. La relajación escolar

1. Relajación infantil y Relajación escolar
2. Relajación y adolescencia

IV. La relajación vivencial aplicada al aula

1. Objetivos de la Relajación Vivencial en el aula
2. Límites y fronteras de la relajación en el aula
3. El modelo de Relajación Vivencial
4. La Relajación Vivencial en el marco educativo actual
5. Beneficios de la Relajación vivencial en el aula

V. Aplicabilidad en un centro educativo

1. Aspectos generales
2. Ámbitos de aplicación (currículum común, currículum variable, tutoría, mediación para la resolución de conflictos)

VI. Doce técnicas de relajación vivencial

SEGUNDA PARTE

I. Las doce técnicas de relajación vivencial aplicada al aula

II. Orientaciones didáctico-metodológicas

1. Lugar y momento idóneos para la relajación
2. Material a usar
3. Diez consejos para el profesor
4. Diez consejos para el alumnado
5. Postura básica de relajación en el aula
6. Preguntas más frecuentes
7. La sesión de relajación
8. Programación de la actividad

9. Estructura de los ejercicios
10. Evaluación de la actividad

III. La auto-observación (Técnica 1)

1. Palabras clave
2. Objetivos de la técnica
3. Definición de conceptos
4. Ideas clave
5. Actividades
6. Recordatorio
7. Material

IV. La respiración (Técnica 2)

1. Palabras clave
2. Objetivos de la técnica
3. Definición de conceptos
4. Ideas clave
5. Actividades
6. Recordatorio
7. Material

V. La visualización (Técnica 3)

1. Palabras clave
2. Objetivos de la técnica
3. Definición de conceptos
4. Ideas clave
5. Actividades
6. Recordatorio
7. Material

VI. El silencio mental (Técnica 4)

1. Palabras clave
2. Objetivos de la técnica
3. Definición de conceptos
4. Ideas clave
5. Actividades
6. Recordatorio
7. Material

VII. La voz y el habla (Técnica 5)

1. Palabras clave
2. Objetivos de la técnica
3. Definición de conceptos
4. Ideas clave
5. Actividades
6. Recordatorio
7. Material

VIII. La relajación (Técnica 6)

1. Palabras clave
2. Objetivos de la técnica
3. Definición de conceptos
4. Ideas clave
5. Actividades
6. Recordatorio
7. Material

IX. Conciencia sensorial (Técnica 7)

1. Palabras clave
2. Objetivos de la técnica
3. Definición de conceptos
4. Ideas clave
5. Actividades
6. Recordatorio
7. Material

X. La postura (Técnica 8)

1. Palabras clave
2. Objetivos de la técnica
3. Definición de conceptos
4. Ideas clave
5. Actividades
6. Recordatorio
7. Material

XI. La energía corporal (Técnica 9)

1. Palabras clave
2. Objetivos de la técnica
3. Definición de conceptos⁵
4. Ideas clave
5. Actividades
6. Ejercicios fundamentales
7. Recordatorio
8. Material

XII. El movimiento (Técnica 10)

1. Palabras clave
2. Objetivos de la técnica
3. Definición de conceptos
4. Ideas clave
5. Actividades
5. Reflexión
6. Recordatorio
7. Material

XIII. Focusing (Técnica 11)

1. Palabras clave
2. Objetivos de la técnica
3. Definición de conceptos
4. Ideas clave
5. Actividades
6. Recordatorio
7. Material necesario

XIV. Centramiento (Técnica 12)

1. Palabras clave
2. Objetivos de la técnica
3. Definición de conceptos
4. Ideas clave
5. Actividades
6. Recordatorio
7. Material

ANEXOS

Anexo 1: Tabla resumen

Anexo 2: Silueta corporal

Anexo 3: Ficha de observación de la postura en relajación

Anexo 4: Evaluación inicial/final 1 (Conocimientos)

Anexo 5: Prueba de competencia relajatoria

Anexo 6: Cuestionario de Estrés y burnout escolar

Anexo 7: Test de Aptitud Relajatoria

Índice analítico

Bibliografía

DIRIGIDO A:

Maestros, profesores y docentes que quieran introducir técnicas de relajación en el aula.

Padres y madres que les interese el tema y quieran aprender para aplicarlo en casa.

Personal sanitario y social que trabaje con niños con necesidades especiales.

COSTE Y MATRICULACIÓN:

El curso en la modalidad a distancia consta de 100 horas, con el asesoramiento permanente de un tutor.

Para realizar la matrícula se cumplimentará el formulario que aparece en la web: www.atencionpsicosocial.org

El pago se corresponde a 120 € que deben abonarse en un solo pago al comienzo del curso. Se realizará en la siguiente entidad bancaria a nombre de la Asociación Española de Atención Psicosocial:

BANCO SANTANDER CENTRAL HISPANO: C.C 0049 6109 62 2116284648

www.atencionpsicosocial.org
aedap@atencionpsicosocial.org
formacion@atencionpsicosocial.org

Para cualquier duda o consulta: Tel. 637 076 325 (en horario de mañanas)

AEDAP