



Entrenamiento en Relajación Creativa para Niños

“Es mas importante lo que el Maestro ES que lo que enseña”.
Kart Menninger

Objetivos de la Relajación Creativa en la Escuela

- E.R.C es una forma de crear bienestar en profesores y niños.
- E.R.C es una técnica que puede ofrecer beneficios de por vida.
- E.R.C muestra como el bienestar proviene de recursos internos mas que del mundo exterior.
- Debido a que E.R.C es una EXPERIENCIA basada en el “ENTRENAMIENTO”, el maestro o adulto que enseñe la técnica deberá primero haber realizado su propio entrenamiento en RC.
- E.R.C es una técnica sencilla que enseña paso a paso a como crear bienestar en uno mismo y por uno mismo. No es algo que baste con leer en un libro. Esta basado en el entrenamiento / practica diaria.

Algunas de las Evidencias que hacen necesario la introducción de una técnica como E.R.C en las escuelas:

- Incremento de ansiedad y estrés en escuelas tanto en niños como en maestros. En UK se incrementan los servicios de soporte al maestro y se priorizan los programas de bienestar del profesor ya que se ha visto que esta relacionado con la eficacia en el aula.
- El bienestar de los niños tiene un gran impacto en su desarrollo y habilidad para aprender.
- Poco a poco la “Sociedad en cualquier parte del mundo” se esta dando cuenta que el “bienestar” no es algo de un momento, si no una habilidad de por vida.
- El vinculo tan estrecho entre el bienestar del niño y del maestro – hace necesario atender a ambos.
- Lo ideal seria crear Bienestar en la escuela en general. “ Escuelas Relajadas”

Dirigido a;

- Niños de escuela primaria de entre 6-11 anos.
- Maestros de escuelas primarias
- Padres

¿Por qué la Relajación Creativa en la escuela?

- Porque los profesores, los padres y los alumnos necesitan herramientas que les permitan manejar mejor los niveles de exigencia y tensión existentes actualmente en el medio educativo.
- Porque los colegios e institutos de enseñanza media son los lugares ideales para crear en los alumnos hábitos que pueden mantener a lo largo de toda la vida y la relajación, tal y como la entendemos nosotros, es un hábito de higiene física y mental muy útil en la vida cotidiana.
- Porque la **Relajación Creativa** es una técnica que ha demostrado ser especialmente **sencilla y eficaz** para enseñar a las personas que la utilizan, la posibilidad real de provocar en ellos un estado interno, en el que es más fácil moverse por el mundo y lidiar con los retos a los que nos enfrentamos cada día.
- Porque mejora la relación y comunicación entre “maestro / alumno”, “padres/hij@s” y “maestros/padres”, mejorando el clima necesario para “educar” y por tanto facilitar el aprendizaje a todos los niveles del ser humano.

Beneficios E.R.C para los niños:

Cuerpo;

- Incrementa endorfinas que nos hacen sentir mejor
- Relaja la musculatura y calma el sistema nervioso
- Incrementa el sistema inmune
- Promueve la salud en general
- Mejora el sueño del niño
- Genera “ondas alpha cerebrales” que favorecen la relajación, el aprendizaje y la memoria.

Mente:

- Ayuda a calmar y clarificar la mente
- Agudiza la concentración
- Promueve pensamientos positivos
- Aumenta la memoria
- Mejora resultados académicos
- Reduce la tensión mental
- Reduce la ansiedad - el estrés
- Mejora y/o evita la depresión.

Emocionales:

- Incrementa la confianza
- Incrementa la autoestima
- Mejora la salud emocional- Equilibrio emocional
- Mejora y desarrolla la creatividad, imaginación y expresión.
- Favorece “la actuación” en lugar de la “reacción”

Otros beneficios:

Como el E.R.C es un proceso de aprendizaje basado en la experiencia personal, el niño aprende a percibir , sentir y experimentar sus propios cambios durante el proceso, tales como:

- Valorar su propia autonomía, libertad y seguridad. La solución de los problemas no viene del exterior, si no de nuestro interior.
- Aprenden a reafirmarse y entender su propio potencial. Si tengo la firme intención y confío en mi- PUEDO.
- Aprenden perseverancia y tenacidad. Loas dificultades no se resuelven de repente. Se necesita tiempo y recursos.
- A entender el valor de la practica. El auto-entrenamiento regular y disfrutar mientras lo hacen.

Requisito para entrenar niños en RC:

- ✓ Los entrenadores de niños serán adultos que hayan recibido el curso de E.R.C y usen la técnica regularmente.

Características del curso RC para niños:

- ✓ RC para niños esta basado en actividades practicas y divertidas
- ✓ Es una herramienta para la vida , que se aprende jugando
- ✓ Consta de 6 sesiones de una hora máxima de duración
- ✓ Se recomienda entrenar diariamente 1-2 veces en el aula. Se sugiere a los niños que practiquen en casa, al menos antes de ir a dormir
- ✓ Aprendizaje interactivo- Implicación del niño en el proceso de aprendizaje. Aprendizaje experimental No teórico. Interés del maestro por el mundo interno del niño (sentimientos, experiencias, ideas, etc..) sin juicios
- ✓ Incluye técnicas breves para rescatar la atención de los niños en cualquier momento de la clase
- ✓ Entrena el uso de hacer consciente “la intención, el objetivo” de cada cosa que hacemos en nuestra vida, facilitando los logros.

Resultados del estudio realizado por Girasol Foundation UK en 2012-2013

Según muestra el ultimo estudio realizado sobre los beneficios de RC para niños, y en el que participaron 5 escuelas primarias, 52 profesores y 614 niños, recogemos los siguientes datos:

Adultos;

- 62% mejoraron su habilidad para relajarse
- 58% mejoraron su capacidad para desconectar del trabajo en casa
- 51% mejoraron su habilidad para sentirse mentalmente relajado/ calmado
- 48% mejoro su confianza en si mismos
- 44% mejoraron su capacidad de permanecer emocionalmente calmado y equilibrado

- 43% mejoraron su habilidad para relajarse sin necesidad de recurrir a algo externo
- 40% mejoraron su habilidad para “separarse “ pensamientos estresantes y mantenerse tranquil@s
- 35% mejoraron su calidad de sueño y descanso
- 31% mejoraron su capacidad de manejo en situaciones de estrés y presión.

Niños:

El estudio muestra una mejora del 85% en las siguientes áreas:

- Reducción de agresividad
- Mejora de la concentración
- Disfrutar en la escuela
- Disfrutar las clases
- Incremento del sentimiento de felicidad
- Incremento de la resiliencia en situaciones que representan “retos”
- Mejora en la calidad del sueño
- Reducción de las preocupaciones/ ansiedad
- Mas facilidad para permanecer calmados y quietos periodos mas largos
- Incremento del deseo de aprender

En unas pruebas específicas realizadas con 82 niños para evaluar el impacto de RC en habilidades mentales (aritmética), se obtuvo que el 67% (55 de 82) mejoraron su rendimiento y velocidad de respuesta.

En cuanto a los resultados académicos, el estudio evidencia una mejora del grupo experimental en comparación con el grupo control en el progreso de los niños en ; lectura, escritura y matemáticas.