



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y  
TRABAJO SOCIAL**

**DEPARTAMENTO: Didáctica de la Expresión  
musical, plástica y corporal.**

**TRABAJO FIN DE GRADO: EDUCACIÓN  
INFANTIL.**

**TÍTULO: La relajación en Educación Infantil.  
Propuestas de intervención para su desarrollo.**

**Presentado por Nereida Escribano Torrecilla para optar al  
Grado de Educación Infantil por la Universidad de  
Valladolid**

**Tutelado por:  
Azucena Hernández Martín**

## **RESUMEN:**

Este proyecto presenta una propuesta centrada en los principales ámbitos o actividades de programación/intervención didáctica para desarrollar la relajación en Educación Infantil. Dicha propuesta se fundamenta en la revisión del punto de vista de varios autores relevantes, sobre las técnicas, métodos y criterios a tener en cuenta antes de comenzar el trabajo de la relajación. También se hace referencia a las diferentes propuestas y estrategias educativas, utilizadas desde la Educación Física Infantil para su desarrollo.

**PALABRAS CLAVE:** Relajación, métodos de relajación, técnicas de relajación, Educación Infantil.

## **ABSTRACT:**

This Project sets out a proposal focused on the main didactic programation/intervention's ranges and activities to develop relaxation in pre-school Education. Already said proposal, is based on a revision to the point of view from several relevant authors, relating to the techniques, methods and judgements to take into account, before starting the relaxation's work. Also, it makes reference to the different educational proposals and strategies, used by physical pre-school Education to its development.

**KEY WORDS:** Relaxation, relaxation methods, relaxation techniques, pre-school Education.

<b>ÍNDICE:</b>	<b>PÁGINAS</b>
1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	3
3. JUSTIFICACIÓN	4
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	8
4.1. La relajación como contenido y recurso de la Educación Corporal y Psicomotriz.	
4.2. Aproximación conceptual sobre la relajación.	
4.3. Métodos y técnicas fundamentales.	
4.4. Diferentes propuestas de intervención en la Educación Infantil para el trabajo de la relajación.	
4.5. El cuerpo y la motricidad a través de las diferentes unidades de programación/ intervención educativa características de la Educación Infantil.	
4.6. La relajación a través de las diferentes unidades de programación/ intervención educativa características de la Educación Infantil.	
5. METODOLOGÍA Y DISEÑO	23
6. PROPUESTA DIDÁCTICA	25
6.1. Justificación curricular.	
6.2. La relajación como contenido y recurso en la programación de aula de Educación Infantil	
6.3. Criterios generales a tener en cuenta en el diseño y programación de situaciones de relajación en Infantil.	

6.3.1. Aspectos a tener en cuenta en su aplicación.

6.3.2. Criterios metodológicos.

6.4. Actividades y métodos de intervención.

6.4.1. Las Unidades Didácticas especializadas.

6.4.2. Hábitos y rutinas de relajación en el aula: Las cuñas motrices.

6.4.3. El rincón de la relajación.

7. CONSIDERACIONES FINALES 38

8. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA 39

ANEXOS

# 1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo, titulado: “**La relajación en Educación Infantil. Propuestas de intervención para su desarrollo**”, pretende llevar a cabo un análisis de los antecedentes y propuestas de intervención, en relación al desarrollo de la relajación en la etapa de Educación Infantil. A partir de ese análisis, hemos desarrollado una propuesta para su trabajo en el aula.

En primer lugar, hemos establecido una serie de objetivos que pretendemos conseguir a través de la realización de este proyecto.

A continuación, en el apartado siguiente, referente a la justificación, se expone cual es la situación actual, desde la que se trabaja poco sobre este contenido. Hacemos especial mención de la importancia que tiene la relajación, para las personas en general, y los más pequeños, en concreto, y exponemos una serie de beneficios que nos aporta su trabajo.

Seguidamente, consideramos la mención que se hace sobre dicho contenido, desde un punto de vista legislativo, basándonos en el Real Decreto 122/2007, por el que se regula el currículo de Educación Infantil, en la Comunidad de Castilla y León.

Para finalizar, aporto mi punto de vista personal, a partir de lo observado, durante los periodos de prácticas y estancia en los centros educativos.

Respecto a la fundamentación teórica, la hemos estructurado en una serie de subapartados, que son los siguientes:

- En el primero, exponemos el punto de vista de varios autores. Unos por su parte, consideran la relajación como contenido, mientras que otros, lo hacen como recurso metodológico.
- A continuación, realizamos una aproximación conceptual del concepto de relajación, tomando como referencia, las definiciones aportadas por diversos autores.
- Mencionamos después, los métodos y técnicas principales en torno a la relajación, explicando brevemente los más relevantes.
- Realizamos también un análisis sobre diferentes propuestas de intervención, para la inclusión en el aula de Educación Infantil.
- Hablamos sobre el tratamiento que se otorga al cuerpo y la motricidad a través de las diferentes unidades de programación/intervención educativa características de

esta etapa. Para ello, explicamos brevemente, las características principales de estas unidades de intervención educativa.

- Finalmente, hablamos sobre la forma el tratamiento que se otorga a la relajación, a través de estas unidades de programación/ intervención educativa características.

En referencia a la metodología y diseño, esta parte, explica brevemente, qué estrategias se han utilizado a la hora de realizar el trabajo.

Pasamos a continuación, a uno de los apartados más importantes y extensos de dicho trabajo, junto con el de la fundamentación teórica. Este, es el que desarrolla la propuesta didáctica. Para comenzar, hacemos un resumen de la realidad en torno al tema que estamos trabajando, a modo de introducción. Después, analizamos una serie de criterios generales, a tener en cuenta, para el diseño y la programación de situaciones de relajación. Estos se dividen en criterios metodológicos y actividades y métodos de intervención. Los métodos de intervención sobre los que hablamos son: las Unidades Didácticas especializadas, las sesiones de psicomotricidad, los momentos de vuelta a la calma dentro de las sesiones de psicomotricidad, los hábitos y rutinas de relajación, dentro de los cuales, explicamos fundamentalmente las cuñas motrices, y finalmente, los rincones de actividad.

Después, exponemos las consideraciones finales, sobre todo lo tratado en el trabajo, junto con algunas aportaciones personales.

## 2. OBJETIVOS

Nuestro trabajo, tiene como finalidad, realizar un análisis de la realidad educativa y las distintas modalidades de intervención en el ámbito de la relajación, y por lo tanto, los objetivos que pretendemos alcanzar, a través de la realización de este Trabajo de Fin de Grado, son los siguientes:

- Analizar cuál es el tratamiento de la relajación en el ámbito de Educación Infantil.
- Profundizar en el concepto de relajación, desde el punto de vista de diversos autores relevantes.
- Analizar diferentes métodos y técnicas de relajación.
- Desarrollar una propuesta de intervención, para el tratamiento educativo de la relajación.
- Ampliar nuestros conocimientos sobre las diferentes propuestas de inclusión de este contenido en el aula.
- Conocer y analizar propuestas innovadoras relacionadas con este contenido.

### 3. JUSTIFICACIÓN

Actualmente, vivimos en una realidad en la que las prisas invaden la mayor parte de nuestro tiempo: realizamos muchas actividades, acudimos a muchos lugares, y llevamos una rutina diaria que, en la mayoría de los casos puede resultar, cuanto menos, estresante. Esto conlleva que, realicemos alguna de estas actividades de una forma mecánica, sin prestar verdadera atención a lo que estamos haciendo, o que no disfrutemos de cada momento, y que estemos continuamente pensando en lo que nos queda por hacer y no va a darnos tiempo, tal y como exponen autoras como Falk, A. (2000) o Lleixá, T. (1988).

Todo ello, genera situaciones de estrés. Por lo tanto, es de gran importancia para nosotros, conocer cómo podemos evitar que esto ocurra, mediante técnicas que nos ayuden a superar dicho estrés, y a llevar, de la mejor manera posible, nuestras rutinas cotidianas.

Por otra parte, me gustaría señalar, que es un error pensar que esta situación de la que hablo, solo afecta a las personas adultas. Los niños y niñas, desde edades muy tempranas, realizan del mismo modo, una gran cantidad de actividades, y tienen jornadas, incluso de la misma cantidad de horas, que pueden tener algunas personas adultas. Encontramos, de este modo, a niños y niñas, de tan solo 2 o 3 años, que por motivos como la falta de tiempo de sus padres, debido al trabajo, por ejemplo, acuden a la guardería desde las siete de la mañana, después acuden a clase, y después de clase, a actividades extraescolares, hasta las siete de la tarde. Se trata, en estos casos, de jornadas diarias de doce horas, para niños de corta edad, durante las que realizan infinidad de actividades. A esto hay que añadir, que en dichas etapas, los niños y niñas son muy activos, lo que implica que no solo realizan muchas actividades, como pudiésemos realizar nosotros los adultos, sino también, juegan, experimentan, manipulan... En esta línea, encontramos la siguiente afirmación: *“El horario, más que para la escuela y para el maestro y la enseñanza, ha de hacerse para el niño”* (Viñao, F.A. 1997, citado por Vaca Escribano, M, 2002, p.42).

También es importante considerar, que por determinadas circunstancias, de diversa índole, existen ocasiones en las que los alumnos se encuentran más alterados. El ritmo de vida, tan rápido y atareado que llevan los padres, también afecta a los alumnos, y hace que muchas veces ellos, se encuentren más alterados.

Desde el punto de vista de la docencia y la educación, hay que ser consciente de que el entorno más próximo, influye en el estado anímico del alumnado con el que vamos a trabajar, y conocer



las mejores estrategias, para poder encauzar la energía en este generada, hacia los momentos más adecuados, sabiendo canalizarla. De esta manera, se incrementará enormemente la eficacia del proceso de enseñanza-aprendizaje, consiguiendo los objetivos propuestos en la planificación del mismo, y obteniendo mejores resultados.

Por el contrario, si no somos conscientes de estas situaciones, con las que vamos a tener que trabajar en el aula diariamente, sucederá todo lo contrario. Nos encontraremos con que, en muchas ocasiones, el proceso de enseñanza-aprendizaje se dificulta, llegando incluso a hacer imposible la consecución de determinados objetivos, o la realización de muchas actividades que habíamos programado.

Desde un punto de vista general, siendo el control tónico y la relajación unos de los contenidos ligados al desarrollo psicomotor, sería conveniente recordar que los estudios sobre el desarrollo humano y más aún si nos centramos en la etapa de Educación Infantil, ponen en evidencia la gran importancia que tiene la motricidad o el ámbito psicomotor en la construcción de la personalidad y en la mejora del comportamiento general y las conductas del niño. En este sentido los estudios realizados por Gil Madrona, Lara Pérez, Navarro Adelantado, López Corredor, Romero Granados, Contreras Jordán, del Valle Díaz, García López, Mendoza Laiz y Jiménez Jiménez. (2006) o Arnaiz, P. (1991) hacen referencia a autores y trabajos tanto del ámbito del desarrollo psicológico, como de la Educación Psicomotriz: Piaget, J. (1969); Wallón, H. 1980; Gessell, A. (1958); Guilmain, E. (1981), Ajuriaguerra, J. (1978), Le Bouch, J. (1981); Vayer, P. (1973); Da Fonseca, V. (2000); Cratty, B.J. (1990) que otorgan gran importancia al ámbito psicomotor y al desarrollo de dichos contenidos en esta etapa educativa. Teniendo en cuenta lo que sostiene Ponce de León, A., Alonso, R.A., Fraile, A., Valdemoros, M.A., Palomero, J.E. (2009), la importancia de la educación motriz en la etapa educativa de infantil, radica en que además de mejorar y favorecer el conocimiento de uno mismo, ofrece la posibilidad de establecer relaciones con el medio que nos rodea y con las demás personas. Destaca, del mismo modo, la relación entre esta educación y el trabajo de emociones y sentimientos, así como de hábitos de vida saludables.

Considero importante mencionar también, que, en la etapa educativa de Infantil, muchos de los objetivos propuestos, están encaminados a mejorar las relaciones entre el alumnado, ya que, debido al egocentrismo que presentan los niños y niñas de estas edades, es algo sobre lo que debe trabajarse. Teniendo en cuenta esto, conseguir que los niños y niñas sepan canalizar su energía, y sean capaces de llegar a estados de relajación en determinadas situaciones, adquiere una mayor relevancia. Es muy posible que si los alumnos se encuentran en estados de activación muy elevados, surjan discusiones, peleas y agresiones entre ellos.

En esta línea, Escalera Gámiz, A.M. (2009), expone que a través de la relajación, los niños se muestran más sociables y menos agresivos. También sostiene que, es importante para mejorar la seguridad que tienen en sí mismos, incrementando su alegría y espontaneidad.

Encontramos a otros autores como Castañer y Camerino, (1991) o Le Boulch, J. (1986), que exponen una serie de beneficios relacionados tanto con el ámbito educativo, como de la salud, entre los que destacan:

- Disminución de la ansiedad.
- Aumento de la concentración y memoria.
- Mejora de la motricidad y del control tónico.
- Aumento en la capacidad de atención y aprendizaje.
- Disminución de la tensión arterial.
- Mejora de las capacidades físico motrices.
- Mejora de la circulación sanguínea.
- Mejora en la capacidad del sueño.

Se puede justificar también la práctica de la relajación por el simple hecho de encontrar el placer y la satisfacción en ese estado de calma y bienestar que se genera, y que nuestros alumnos y alumnas sean capaces de alcanzarlo y valorarlo.

Es relevante señalar la importancia de la mejora en la capacidad del sueño, ya que en muchas ocasiones, podemos observar como a los niños de estas edades, es un hábito que les cuesta bastante adquirir adecuadamente, y que influye en sus capacidades de aprendizaje posteriores.

Debo mencionar que, en el periodo de prácticas, he tenido ocasión de observar, por mí misma, cómo influye en el proceso de aprendizaje el trabajo adecuado de este contenido. En este sentido, he observado las dificultades existentes a la hora de llevarlo a cabo. Esto, me ha llevado, con la intención de sacarle el mayor provecho a dicho recurso educativo, a plantearme trabajar sobre las diferentes modalidades de intervención aplicables al aula de Educación Infantil.

Una vez mencionado todo esto, se hace necesario considerar qué competencias se desarrollan a través de la realización de este Trabajo de Fin de Grado, en relación con nuestra formación docente. Pasamos a mostrarlas en un cuadro-resumen:

<b>COMPETENCIAS GENERALES DEL TÍTULO</b>	<b>CÓMO SE DESARROLLAN</b>
1. Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio: la Educación.	Mediante el análisis del punto de vista de varios autores, en el apartado de Fundamentación teórica.
2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional.	Proponiendo situaciones educativas basadas en la reflexión crítica, la comparación y el análisis. Esto se desarrolla en el apartado de Propuesta didáctica.
3. Tener la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.	<p>- A través de las consideraciones desarrolladas tanto en la justificación, como en las consideraciones finales.</p> <p>- Mediante la utilización de procedimientos eficaces, de búsqueda de información.</p>
4. Poder transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.	Esta competencia se desarrolla de manera general a lo largo de todos los apartados del trabajo, y más concretamente, durante su exposición oral ante el Tribunal correspondiente.
5. Haber desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.	Esta competencia se ha desarrollado, al tener que realizar este trabajo, tanto en el sentido de buscar información, como en el de elaborar una propuesta de intervención.
6. Alcanzar el desarrollo de un compromiso ético en su configuración como profesional, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.	En todo momento se ha tenido en cuenta la importancia de la atención a la diversidad, y el tratamiento de las necesidades educativas especiales, que pueden existir en la realidad del aula.

Tabla 1: Cuadro-resumen de las Competencias Generales del Título.

# 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

## 4.1. LA RELAJACIÓN COMO CONTENIDO Y/O RECURSO DE LA EDUCACIÓN CORPORAL Y EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ

Como sostiene Hernández, A. (2004), la relajación es un aspecto considerado, según autores, de diferente manera. Para algunos, como para Vayer, P. (1977), Martínez López y García Nuñez, (1978) o Lleixá, T. (1988), el trabajo de la relajación es un **contenido** fundamental en la organización del esquema corporal. En este sentido, el esquema corporal, es una de las finalidades principales de la Educación corporal y psicomotriz de la etapa de Educación Infantil, que es en la que nos encontramos. Según Le Boulch, J. (1986), el esquema corporal, se trata de una percepción completa e inmediata del propio cuerpo, en estado estático o dinámico, que depende de la relación existente con el espacio y los objetos circundantes, y la relación de las partes del cuerpo entre ellas.

Por otra parte, autores como Castañer y Camerino, (1991) o Le Boulch, J. (1986), consideran la relajación como un **recurso metodológico o una técnica**, que contribuye de manera determinante en:

- La percepción y toma de conciencia segmentaria y global del cuerpo. Muy útil para aprender a dirigir la atención y más concretamente, la atención hacia la actividad muscular.
- La mejora de la motricidad, en la medida que ayuda en el control tónico (ajuste postural, coordinación, disociación, el ritmo o el equilibrio). Esto es muy importante para realizar cualquier desplazamiento, ejecutar cualquier gesto o llevar a cabo cualquier acción.
- La mejora de las capacidades físico motrices.
- La respiración. Ya que este proceso, junto con los procesos de regulación postural, inciden de manera directa sobre la función tónica.
- La reeducación y terapia psicomotriz: en el tratamiento de alteraciones en diversas funciones psicomotrices, para controlar la ansiedad o mejorar la capacidad de atención, como ayuda en la relajación, etc. (Tal y como defienden Vayer, P. 1977, Defontaine, J. 1978, Coste, J.D. 1979; etc.).

En este sentido, se considera a la relajación como una técnica básica, que facilita la toma de conciencia del propio cuerpo y aprendizaje del control tónico, en la vertiente de la motricidad, la inmovilidad y la distensión muscular. Como podemos observar, este contenido, se encuentra estrechamente relacionado con la actividad tónica o tono muscular y la actitud postural.

En esta línea, Le Boulch, J. (1986), expone que la actitud postural no se refiere solo a la organización y ajuste de la postura, como mantenimiento y restablecimiento de la posición de los segmentos corporales, sino que también es considerada como traducción de un comportamiento psicológico frente al mundo exterior, como forma de expresión corporal.

En cuanto al tono muscular, podemos definirlo como aquel estado en el cual el músculo se encuentra tenso o contraído, que es la base de cualquier actividad motriz. Las variaciones de este estado, reflejan el propio estado afectivo y emocional, tal y como sostiene Ramos, F. (1979).

Siguiendo estas consideraciones, Zaldívar Pérez, D. (1998), define la relajación como una reducción conciente y voluntaria del tono muscular. Dicho autor, define el tono muscular como una contracción del músculo que se encuentra en estado de reposo como respuesta a un impulso nervioso. Esto se debe a que se ha demostrado la existencia de una gran influencia entre el tono muscular y la actividad llevada a cabo por la corteza cerebral.

En el mismo sentido, (Comellas y Perpinyá, 1984, p. 32) hacen referencia a la tonicidad o tono muscular, como *“el grado de tensión muscular necesario para poder realizar cualquier movimiento, adaptándose a las acciones realizadas por la persona”*. Martínez López y García Núñez, (1978), están de acuerdo con esta afirmación y considera que, es necesaria esta regulación tónica para la realización de cualquier movimiento.

Del mismo modo, es necesario también tener en cuenta la relación existente entre respiración y relajación. La respiración es una función vital del organismo, que permite el aporte de oxígeno a las células y la eliminación de dióxido de carbono. De acuerdo con Gazzano, E. (1984), la respiración está íntimamente ligada a la decontracción segmentaria, presente en muchos métodos y técnicas de relajación. El concepto de respiración es definido como *“una función vital del organismo. Un fenómeno biológico presente de forma conciente o no, en cualquier actividad humana, susceptible de aprendizaje y mejora”* (Ponce de León et. al. 2009, p. 61).

Conde y Viciano, (1997), (citado por Ponce de León et. al. 2009, p.61) exponen que, si somos capaces de tomar conciencia del acto respiratorio, lo podemos utilizar como una forma de alimentar y relajar nuestro cuerpo. Aquí se explicita la estrecha relación existente entre los

conceptos de relajación y respiración. Además, a través de esta toma de conciencia sobre el acto respiratorio, aparece la posibilidad de intervenir sobre ella, convirtiéndola de un acto involuntario a un acto voluntario, para obtener mayores beneficios y conseguir los objetivos propuestos.

## **4.2 APROXIMACIÓN CONCEPTUAL SOBRE LA RELAJACIÓN**

Existen gran cantidad de definiciones de relajación, por lo que señalaremos a continuación, las más importantes. Observamos, cómo unos autores ponen el énfasis en las sensaciones musculares, mientras que otros, consideran más importante la intervención de la parte cognitiva del individuo. También podemos encontrar definiciones, en las que se encuentran relacionados ambos aspectos.

En primer lugar, hemos de considerar que la palabra relajación proviene del latín *relaxatio*, que significa aflojar o soltar. (Hay que tener en cuenta que esto, se refiere, tanto a los músculos, como a las tensiones de tipo emocional).

En este sentido, la relajación es definida como *“la acción de provocar el relajamiento de la tensión de los músculos para obtener un reposo completo”* (Defontaine, J. 1982, p.113).

Así se considera que *“la relajación es casi sinónimo de distensión muscular y psíquica, con descenso o eliminación de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo que realizan los músculos en acción, lo que facilita la recuperación paulatina de la calma, el equilibrio y la paz”*. (De Prado y Charaf, 2000, p.9).

También podemos definir la relajación desde el punto de vista de Bergés y Bounes (1997) como *“el conjunto de respuestas musculares en principio, y fisiológicas generales después, incompatibles con otro conjunto de respuestas, llamadas respuestas emocionales de ansiedad.”* (Citado por Sánchez Asín, A. 1996, p.195.)

Desde una perspectiva más generalizada, *“por relajación puede entenderse esa sensación de descanso y paz que se adueña de nosotros, cuando en nuestro cuerpo no existen tensiones y nuestra mente se halla libre de todo tipo de ansiedades o pensamientos perturbadores”*. (Jiménez Ortega J., Velázquez Mejías, J.C., Jiménez Román, P., 2003, p.141).

### 4.3 MÉTODOS Y TÉCNICAS FUNDAMENTALES

Para el trabajo de la relajación podemos utilizar diferentes métodos. En primer lugar, vamos a concretar qué entendemos por métodos de relajación. Durand de Bousingen, R. (1986), define los métodos de trabajo de la relajación como aquellas técnicas que, a través del entrenamiento, pueden ayudar a conseguir el control de algunas de nuestras funciones corporales, y, en consecuencia, también el de varios procesos mentales.

Defontaine, J.(1982, p.113). por su parte, los define como *“procedimientos terapéuticos definidos que intentan conseguir la decontracción muscular y psíquica del individuo con la ayuda de ejercicios concretos y adecuados”*.

A pesar de que estos métodos comparten muchos aspectos en común, existen también muchas diferencias entre ellos, principalmente en lo que se refiere a la forma de inducción del estado de relajación.

Los principales métodos o técnicas de relajación provienen de autores y escuelas muy concretas, de las cuales hacen un repaso Defontaine, J. (1982); Durand de Bousingen, R., (1986), Conde y Viciano, (1997), De Prado y Charaf, (2000) y Sánchez Asín, A. (1996).

Si comenzamos hablando sobre los métodos de relajación, merecen una importante mención los métodos clásicos, como son los:

- Analíticos: Tienen como punto de partida la educación del sentido muscular en los diferentes segmentos corporales, con la intención de relajarlos. Tienen en cuenta la fisiología muscular, buscando un control de la conciencia del proceso de contracción y decontracción. El énfasis, se encuentra en aspectos fisiológicos y mecánicos, y son llamados analíticos, porque la distensión se realiza de esta forma, de región a región. En estos métodos podemos destacar a autores como Jacobson, con su método de la relajación progresiva y Wolpe.

- Globales: Actúan sobre el cerebro, mediante consignas verbales, obteniendo una respuesta corporal global. Sitúan en un primer plano la concentración (poniendo el énfasis en lo cognitivo), entendiendo la relajación como un medio para la distensión psíquica y mental. Estos se encuentran orientados hacia la relajación tónica a través del control emocional y hacia una inhibición del tono, conciente y voluntaria. Son muy utilizados en

psiquiatría, y para algunos autores, resultan de difícil aplicación en el campo de la Educación Infantil. Entre ellos, destacamos al principal representante, que es Schultz. Este, cuenta con seguidores como Bergés-Bounes y Ajuriaguerra.

Por su parte, Bernaldo de Quirós Aragón, M. (2006), expone que existen **dos métodos principales**, que fueron los primeros que se desarrollaron en Occidente, y que debido a su importancia y efectividad, todavía se utilizan en la actualidad. Estos, además, son los métodos de mayor relevancia en la Educación Infantil. Nos referimos a: la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz, de los cuales pasamos a realizar una explicación a continuación.

### - **La relajación progresiva de Jacobson**

Este método se basa en sus trabajos sobre fisiología muscular. Se entiende la relajación como la ausencia de contracción muscular, a través de la que se pretende llegar a la tranquilidad mental. Está basado en la discriminación de las señales de tensión, a través de ejercicios de contraste tensión-relajación de los distintos grupos musculares. En un principio, su aprendizaje era bastante largo, pero varios autores lo han modificado, acortando su duración, como por ejemplo, Bernstein y Borkovec (1983). (Citados por Bernaldo de Quirós Aragón, M. 2006, p.74).

Hay aspectos importantes a considerar en este método, como por ejemplo, que es necesaria una explicación previa de los ejercicios que van a realizarse, mediante demostraciones de la técnica. Del mismo modo, es necesario, durante el procedimiento, ofrecer una serie de pautas para indicar tanto qué se debe hacer, así como la forma en que debe sentirse, o sobre qué sensaciones es necesario prestar más atención. Se realiza cada ejercicio un mínimo de dos o tres veces, y finalmente, se lleva a cabo un recorrido mental por las zonas relajadas durante el proceso.

Este método es definido como analítico por Defontaine, J. (1982), ya que el cuerpo no se considera de una forma global, sino como un conjunto de diferentes grupos musculares.

### - **El entrenamiento autógeno de Schultz**

Tal y como expone Bernaldo de Quirós Aragón, M. (2006), este deriva de los procedimientos de hipnosis. Se puede definir como un método terapéutico, que como ya hemos mencionado anteriormente, algunos autores, consideran de difícil aplicación con niños y niñas de la etapa educativa de Infantil, por requerir una mayor implicación cognitiva.



Presenta la posibilidad de alcanzar estados de reposo y relajación sin la necesidad de que exista una segunda persona, sino que es el propio sujeto quien debe generar un cambio en el estado de conciencia, mediante una desconexión general. Como ya hemos comentado, se basa en el procedimiento hipnótico, del que extrae la utilización de la evocación de sensaciones físicas, de calor y peso sobre los músculos. Se lleva a cabo una combinación de la evocación de estas sensaciones en conjunto, con la regulación de los latidos del corazón y la concentración en la respiración, para alcanzar el estado de relajación. A través de un estado de relajación mental, se pretende conseguir la relajación a nivel muscular. Utiliza principalmente formas verbales y la concentración, como un método de autodistensión para la relajación psíquica.

Se compone de dos ciclos: uno inferior y otro superior. A su vez, el ciclo inferior, se encuentra compuesto de seis etapas:

- Relajación muscular.
- Relajación vascular.
- Regulación cardíaca.
- Regulación respiratoria.
- Regulación de los órganos abdominales.
- Regulación de la región cefálica.

Por su parte, el ciclo superior está compuesto de siete ejercicios, que como recomienda Linares (1997), (citado por Bernaldo de Quirós Aragón, M. 2006, p.76), es necesario realizar cada uno de ellos, en periodos de cinco a quince minutos, sin que exista la posibilidad de pasar al siguiente sin dominar el anterior.

Otro método, mencionado por Conde y Viciano, (1997), es:

### **- El método de Winthebert**

Este es definido como una combinación entre el método del entrenamiento autógeno Schultz y el de la relajación progresiva de Jacobson, debido a que, como ya hemos mencionado con anterioridad, hay autores que apuntan que el método de Schultz es poco aplicable con niños y niñas de corta edad. Este método, consta de tres fases muy diferenciadas:

1. Un tiempo inicial en el que se lleva a cabo el movimiento pasivo de diferentes segmentos corporales a través de instrucciones, tanto verbales como táctiles.
2. Un segundo tiempo, que podemos denominar de inmovilidad completa, durante el cual, el objetivo que se pretende conseguir es prolongar la relajación mediante el contacto.

3. Un tiempo final de readaptación de movimiento. Se pretende provocar una revolución tónica para poder llegar a percibir la diferencia entre movilidad- inmovilidad.

Existen además, otros métodos más recientes, que se encuentran basados en los anteriores. Entre ellos, cabe mencionar el siguiente:

#### **- El método de la eutonía de Alexander**

El propio creador del método, Alexander (1983) defiende que *“la eutonía es una técnica basada en la búsqueda de una tonicidad equilibrada, en adaptación constante, y ajustada al estado o a la actividad del momento”*, (citado por Bernaldo de Quirós Aragón, M. 2006, p.78).

Dicha técnica, pretende conseguir un equilibrio armonioso de la tensión existente, con plena conciencia de todas las partes del cuerpo y mismo grado de tensión muscular. La eutonía es definida como *“el tono perfecto. La tensión armoniosamente equilibrada, el estado de equilibrio en que todas las partes del cuerpo mantienen el mismo grado de tensión muscular.”* (Jiménez Ortega, J. et. al. 2003, p.138).

Da Fonseca, V. (1996), defiende la utilización de este método, ya que, tal y como argumenta, ofrece gran variedad de situaciones a través del contacto con el exterior, convirtiéndose en una experiencia muy significativa.

Finalmente, podemos citar otros métodos importantes, como los siguientes:

- Método de Hegeman.
- Estrategia Combinada de Relajación. F.R.I.
- La relajación analítica de Jarreau.
- Yoga.
- Meditación.
- De sensibilización Sistemática de J Wolpe.

## **4.4. DIFERENTES PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN EN LA EDUCACIÓN INFANTIL PARA EL TRABAJO DE LA RELAJACIÓN**

Pasamos a exponer a continuación, las diferentes orientaciones de varios autores significativos, para el trabajo de la relajación en la etapa educativa de Infantil.

Teniendo en cuenta las consideraciones de Hernández, A. (2004), podemos comenzar señalando que Le Boulch, J. (1986), considera la relajación como recurso metodológico, en lugar de como un contenido.

En primer lugar, observamos cómo el **sistema mecanicista de Le Boulch, J. (1981)**, se encuentra basado en técnicas no directivas y pretende conseguir una relajación progresiva, con un orden determinado. Este orden, comienza de una relajación segmento por segmento, hasta incluir cuatro segmentos y combinarlos. Da una gran importancia a la respiración controlada durante el proceso.

El mismo autor, Le Bouch, J. (1986) propone, para el trabajo del esquema corporal varios bloques de ejercicios con diferentes objetivos. En todo momento pretende que el alumnado experimente diferentes sensaciones y sea capaz de verbalizarlas. Algunos de los bloques de ejercicios propuestos, son los siguientes:

- Ejercicios relacionados con la concienciación segmentaria de los miembros superiores.
- Otros orientados a la toma de conciencia de la movilidad del eje corporal en el suelo.
- Para la concienciación de la movilidad del eje corporal en actitud erguida.
- Orientados a la conciencia de la movilidad de la cintura escapular y la independencia existente entre los brazos y el tronco.
- Para tomar conciencia de la movilidad de la pelvis y su equilibrio sobre los miembros inferiores.

Del mismo modo, y para el trabajo de la relajación a través de la conciencia segmentaria, propone los siguientes conjuntos de ejercicios:

- De toma de conciencia segmentaria de las extremidades, en posición de decúbito, asociadas con la relajación.
- De toma de conciencia de la respiración.

Se hace necesario añadir que, dicho autor, coincidiendo con De Ajuriaguerra, considera que, para que sea posible una verdadera relajación, es necesario un nivel cognitivo y madurativo que no se logra hasta los siete u ocho años, y que hasta esas edades, no se trata de una verdadera relajación. Es por ello, que adapta las situaciones a la etapa educativa a la que se encuentran dirigidas, ya que tal y como señala “*en esta edad, la relajación completa no es muy indicada para un niño normal, por lo que deberá buscarse un reposo global*”. (Le Boulch, J. 1986, p.213-214, 139-148).

En esta línea de técnicas no directivas, encontramos también el sistema de relajación de Lapierre y Aucouturier (1977), mediante el cual se pretende fomentar la espontaneidad del niño, con el objetivo de conseguir un desarrollo y conocimiento del esquema corporal a través de la relajación, a la vez que liberar tensiones de tipo afectivo-motriz. Al contrario que el propuesto por Le Boulch, este método, consiste en pasar de una relajación global a una segmentaria, de una manera progresiva.

Considerando también el trabajo de la relajación como un recurso, encontramos a Gazzano, E. (1984), que defiende que, a través de su utilización, se puede favorecer:

- El control y conocimiento corporal y de las sensaciones.
- El control gestual, de la respiración y del tono muscular.

Argumenta que, las actividades de relajación, deben introducirse de manera paulatina y progresiva durante las sesiones, siendo aconsejable realizarlas tras actividades motrices muy intensas. Para el trabajo de estas actividades, sugiere algunas posibles situaciones:

- De relajación global: en la que incluye el ejemplo de la relajación de la cara, a una relajación generalizada.
- De relajación segmentaria: buscando la sensación de pesadez en los distintos segmentos corporales, desde varias posiciones: decúbito supino, sentados, de pie... o, centrando la atención en percibir los ruidos del ambiente próximo.

También propone situaciones de trabajo de la respiración, teniendo en consideración la relación existente entre la respiración inadecuada y los trastornos en la atención, principalmente en alumnado de corta edad. Para el trabajo de este contenido, propone las siguientes situaciones:

- Toma de conciencia del control de las fases respiratorias.
- Control del acto de la respiración a través del diálogo tónico.
- Control de la respiración asociado a la decontracción segmentaria.

Por su parte, Vayer, P. (1977), concede mucha importancia al trabajo de este contenido, aunque también lo considera como un recurso, sosteniendo que las técnicas de relajación muscular constituyen la base de la educación del esquema corporal, debido a que estas, son el único medio que posibilita llevar a cabo a la vez, una educación de la imagen corporal y regular la función tónica, y señala la importancia del adulto como conductor de las sesiones, sobre todo al inicio de las mismas. También sostiene que, la mejor forma de trabajar estas situaciones son dispuestos en círculo, ya que los niños no experimentan sensación de soledad y tienen la

posibilidad de ver a todos los compañeros. Otra consideración a tener en cuenta es que, en edades tempranas, es necesario que los ejercicios en los que sea necesaria la inmovilidad, sean de corta duración, ya que esto es algo difícil de conseguir. Teniendo en cuenta todas estas consideraciones iniciales, propone una serie de ejercicios que podemos englobar en los siguientes apartados:

- Una primera etapa de exploración y conocimiento, en la que encontramos: movilizaciones globales orientadas a la decontracción, movilizaciones para facilitar la extensión y movilizaciones segmentarias.
- Una segunda etapa de conciencia del cuerpo con: situaciones de decontracción, y movilizaciones segmentarias.
- Una tercera etapa de independencia segmentaria, que incluye: situaciones de reposo y movilizaciones segmentarias, trabajadas a través de ejercicios de: conducir, golpear, lanzar o dejar caer.

Este autor, también propone una serie de actividades para la educación de la respiración, ya que considera, del mismo modo que Gazzano, E.(1984), que es muy común que existan niños con dificultades en este ámbito, y pone de manifiesto la relación entre estas dificultades y distintos tipos de ansiedad, con las respectivas consecuencias negativas sobre la atención. Para el trabajo de este contenido, sugiere diversas etapas:

- Familiarización: que incluye emisión de sonidos ligados a la intensidad, emisión de sonidos sostenidos y ejercicios de burbujas.
- Conciencia de la respiración: con emisión de sonidos relacionados con la intensidad y la figuración, emisión de sonidos sostenidos ligados a la figuración y ejercicios de espiración bucal mediante realización de burbujas.
- Control de la espiración: con objetivos como aprender a sonarse y al mismo tiempo, controlar la espiración nasal.

Por otro lado, la autora Lleixá, T. (1988) , resalta la importancia de que el trabajo de la relajación tenga un tratamiento global dentro de la sesión de psicomotricidad, además de un factor de continuidad, para conseguir la adquisición de los hábitos necesarios para un trabajo adecuado del contenido.

Teniendo en cuenta las consideraciones de esta autora, Lleixá, T.(1988), relacionadas con las aportadas por Conde y Viciano, (1997), que a su vez, sintetizan la opinión de varios autores, encontramos las siguientes **recomendaciones para el trabajo óptimo de la relajación**:

- La duración de la sesión de relajación no debe sobrepasar los diez minutos.
- El ambiente debe favorecer la sensación de descanso e inmovilidad, evitando cualquier fuente de distracción.
- La sala debe ser espaciosa y la temperatura adecuada y agradable.
- No es aconsejable una excesiva luminosidad.
- La actividad elevada previa, puede favorecer el trabajo de la relajación, pero hay que tener en cuenta, la disminución progresiva de dicho estado de alteración.
- Se pueden apoyar las sesiones con recursos como música, evocaciones, metáforas y simbolismo.

#### **4.5. EL CUERPO Y LA MOTRICIDAD A TRAVÉS DE LAS DIFERENTES UNIDADES DE PROGRAMACIÓN/INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

##### **CARACTERÍSTICAS DE LA EDUCACIÓN INFANTIL**

Tal y como podemos observar reflejado en el Anexo II (referente a las Orientaciones metodológicas) del Real Decreto 122/2007, por el que se establece el Currículo de Educación Infantil, en la comunidad de Castilla y León, el **enfoque globalizador** es uno de los pilares metodológicos principales, en relación con la Educación Infantil. El mismo, supone la presentación de los contenidos atendiendo a las características y motivaciones del alumnado, y a la forma en que ellos perciben la realidad, para facilitar la adquisición de dichos contenidos. Autores como Zabala, A. (1993) o Ponce de León et. al. (2009), enfatizan esta importancia.

Zabala, A. (2000), por su parte, expone que aunque los métodos globalizados participan de estas finalidades o requisitos de forma adecuada, no son la única forma posible de conseguir que el alumno realice aprendizajes significativos. Dicho autor explica que la solución se halla en lo que se denomina *“enfoque globalizador, según el cual toda unidad de intervención debería de partir, como decíamos, de una situación próxima a la realidad del alumno, que le resulte interesante y que le plantee cuestiones a las cuales hay que dar respuesta”* (Zabala, A. 2000, p.166). En este sentido, sitúa la cuestión no solo como una cuestión de técnica o de decisión sobre los métodos o unidades de intervención didáctica, sino como de la actitud con la que nos enfrentamos como educadores al hecho educativo.

Teniendo en cuenta esto, es esencial que entendamos que no todo se puede desarrollar a partir de métodos o unidades globalizadas, sino que lo importante es nuestro enfoque y actitud frente

al hecho educativo. Por ello, en ocasiones, lo más apropiado es plantear actividades más concretas y aisladas, que podremos introducir y alternar con estas propuestas globalizadas.

En el sentido anterior, tal como explican Hernández, A. (2012), Godall Castell, T. (1999), Vaca Escribano, M. (2002) o Lleixá, T. (1988), es fundamental que nos planteemos **cómo entendemos el tratamiento o intervención educativa en Educación Física**, para que no solo adoptemos un enfoque globalizador en nuestra intervención, sino también para conseguir que este, no quede exclusivamente reservado a las sesiones o actividades de Psicomotricidad o Educación Física. Entendemos, del mismo modo que los citados autores, que el cuerpo y la motricidad deben formar parte de los planteamientos educativos generales de la Educación Infantil y es necesario aprovechar, (dependiendo de las intenciones educativas y los contenidos que queramos desarrollar) los diferentes ámbitos o actividades de intervención característicos de dicha etapa.

Antes de explicar las diferentes propuestas sugeridas por varios autores para el trabajo de la relajación en la Educación Infantil, considero adecuado hacer un breve resumen sobre las diversas formas existentes de **estructuración del tiempo**, y de **programación del aula** en esta etapa educativa, ya que presenta muchas peculiaridades que conviene conocer previamente.

De acuerdo con Godall Castell, T. (1999), que toma como referencia a Zabala, A. (1993) y Bassedas, Huguet y Solé (1996), podemos encontrar siete modelos de intervención diferentes para la programación de aula en esta etapa, sobre los cuales expone los aspectos más positivos en su opinión.

- En primer lugar, se encuentran las sesiones de actividades especializadas: estas se encuentran previamente fijadas en el horario escolar y no suelen realizarse en el aula de referencia. Un ejemplo sería la de psicomotricidad.
- Las unidades temáticas, centros de interés o proyectos educativos: en ellos encontramos temática de varias disciplinas, con un enfoque globalizador.
- Talleres: se encuentran perfectamente estructurados en cuanto a su temporalización y se controlan rigurosamente las actividades que en ellos se realizan y la evaluación.
- Rutinas y hábitos: Este modo de trabajo presenta una gran flexibilidad y diferentes intensidades de programación, en función de la fase en la que nos encontremos (fase de aprendizaje, de adquisición o de ejecución de las mismas).
- Fiestas, proyectos especiales, salidas: suponen algo novedoso y excepcional que requiere una correcta planificación y previsión, para conseguir los objetivos educativos propuestos.

- Actividades de transición y de recreo: en estas, se destaca la capacidad de realizar actividades más individualizadas y con un marcado carácter lúdico, aprovechando los materiales y espacios disponibles, para provocar reacciones en el alumnado. “*La intervención educativa en estos ámbitos, puede ser más eficaz que las sesiones dedicadas exclusivamente al tono muscular, a la comunicación o a la expresión corporal.*” (Godall Castell, T.1999, p. 179).

- Rincones: se destaca su utilización e importancia en el primer ciclo de Educación Infantil (0-3 años) ya que como argumenta Pikler, E. (1985), (citado por Godall Castell, T. 1999), la actividad exploratoria de este alumnado es muy discontinua y circular, ya que tienden a abandonar las actividades que se encuentran realizando, y posteriormente a retomarlas. De este modo, utilizando los rincones como estrategia metodológica, es posible respetar el ritmo individualizado de los niños y niñas de estas edades.

#### **4.6. LA RELAJACIÓN A TRAVÉS DE LAS DIFERENTES UNIDADES DE PROGRAMACIÓN/INTERVENCIÓN EDUCATIVA CARACTERÍSTICAS DE LA EDUCACIÓN INFANTIL**

Considerando lo anteriormente expuesto, vamos a realizar un análisis sobre las propuestas que ofrecen varios autores, respecto a la programación para la Educación Psicomotriz, y más concretamente, sobre cómo y dónde incluir la **educación de la relajación en la etapa de Infantil**.

Comenzamos analizando el punto de vista de Aldama Gil, B. y de Vicente Olmos, S., las cuales, proponen un trabajo de la relajación a través de sesiones especializadas, basadas en los principales métodos de relajación, como la relajación progresiva de Jacobson, etc, de los que hemos hablado anteriormente.

Estas actividades, se presentan en forma de “cuentos” o historias, que a su vez, estimulan la imaginación del alumnado y que pueden introducirse en cualquier momento de la jornada, en función del objetivo que se pretenda o de la necesidad de la situación. De esta forma pueden realizarse, como descanso después del recreo, o como cuñas motrices.

Hemos de tener cuál es la estructura típica de la sesión de Educación Física o Psicomotriz, Esta, presenta una fase final de “vuelta a la calma”, denominada así por la mayoría de la literatura científica. En ella, se utilizan unidades didácticas especializadas, para la consecución de los objetivos fijados. En este sentido, y centrándonos en la etapa de Infantil, diversos autores como



Camps y Viscarro, (1999), o Lleixá, T. (1988), realizan un breve resumen de la situación más común en la actualidad, exponiendo que es frecuente que los maestros y maestras, reserven los últimos minutos de la sesión de psicomotricidad, al trabajo de este contenido. En consecuencia, los resultados no son los esperados y, generalmente, se tiende a abandonar la actividad.

También enfatizan sobre la necesidad de trabajarlo con continuidad, para posibilitar la creación de los hábitos necesarios para llevar a cabo este tipo de actividades, que son difícilmente aceptadas por el alumnado de corta edad, en las primeras ocasiones en que se realizan.

Además, Camps y Viscarro, (1999), proponen la utilización de actividades que sirvan como desbloqueo tónico, previas a la realización de otras actividades. En ellas, existe un momento de destrucción, en el cual los niños, llevan a cabo descargas emocionales, evitando el daño mutuo. Estos momentos de catarsis, facilitan como ya hemos mencionado, el desbloqueo tónico, aumentando la disponibilidad del cuerpo de cara a la realización de otras actividades.

Por su parte, Bonastre y Fusté, (2007) sugieren la creación de un rincón dedicado exclusivamente a la relajación (rincón del relax), que aunque en un principio está planteado para su utilización en el primer ciclo de Educación Infantil (0-3 años), es completamente aplicable al segundo (3-6 años).

Estas autoras, proponen, en la misma línea del “rincón del relax”, la creación del “espacio blando”, que posibilite la distensión y relajación del alumnado durante la jornada escolar.

Por último, consideraremos el punto de vista de Vaca Escribano, M. (2002). Este autor expone que, los horarios actualmente fijados en los colegios, se basan en criterios organizativos y académicos, dejando en un segundo plano las necesidades y ritmos biológicos del alumnado. Para mejorar esta situación, dicho autor, lleva a cabo un análisis de la jornada escolar, y establece lo que denomina las “presencias corporales”. Estas son las siguientes:

Los dos extremos serían el cuerpo silenciado y el cuerpo suelto, entre los cuales, encontramos otras tres formas de tratamiento del ámbito corporal: cuerpo implicado, cuerpo instrumentado y cuerpo objeto de tratamiento educativo.

- Cuerpo silenciado: el tratamiento de lo corporal pasa totalmente desapercibido.
- Cuerpo suelto: se refiere a situaciones en las que la libertad motriz es absoluta.
- Cuerpo implicado: en ellas, el cuerpo participa activamente, sin restricciones.
- Cuerpo instrumentado: en este caso, se utiliza lo corporal como un instrumento para objetivos y conceptos relacionados con las capacidades cognitivas del alumnado.

- Cuerpo tratado o cuerpo objeto de tratamiento educativo: en estas situaciones, existe intencionalidad de desarrollar capacidades del ámbito motriz en niños y niñas.

Partiendo de esta consideración, el autor, propone, además del desarrollo de unidades didácticas especializadas, la utilización de cuñas motrices. Estas, son momentos de corta duración (unos cinco, o diez minutos), que pueden utilizarse como elemento liberador entre dos situaciones en las que el cuerpo se encuentre “silenciado”.

Como podemos observar, esta propuesta, es completamente diferente a las planteadas por el resto de autores y autoras. Por una parte, los demás autores, trataban de integrar una serie de actividades y ejercicios de manera global, o de forma más aislada, en la jornada escolar previamente establecida. Sin embargo, Vaca Escribano, rompe con este planteamiento, y parte de una reestructuración de la jornada educativa, orientada a adaptarse a las necesidades de cada momento, para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es a partir de esta reestructuración, donde él sitúa las diferentes actividades y ejercicios.

## 5. METODOLOGÍA Y DISEÑO

Antes de abordar el apartado referente a la propuesta didáctica, considero necesario explicar qué proceso he seguido, para la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

Una vez que tuve asignada la tutora, decidí el tema sobre el cuál quería realizar el Trabajo de Fin de Grado. Este tema fue **la relajación en la etapa de Educación Infantil**. El principal motivo de esta elección, como ya he mencionado anteriormente, en el apartado referente a la justificación, es la situación actual, ya que en muchas ocasiones, no se lleva a cabo un trabajo adecuado de la relajación. Por ello, me pareció importante, investigar sobre el tema, y sobre las diferentes formas de inclusión en el aula.

En primer lugar, y a partir de las orientaciones aportadas por mi tutora, realicé una aproximación teórica en torno a dicho tema, a través de bibliografía diversa. Tras esta aproximación teórica, mi primera intención, era poner en práctica, diferentes propuestas de inclusión de relajación en el aula. Esto fue imposible, ya que, en el centro educativo en el cuál llevé a cabo mi último periodo de prácticas, no se me permitió llevarlas a cabo. A pesar de ello, seguí con la intención de investigar sobre ello.

En ese momento, se hizo necesaria una mayor profundización sobre el tema, para obtener la información necesaria, para proponer diferentes formas/ estrategias de inclusión de la relajación en el aula de Educación Infantil. De este modo, seguí revisando en mayor profundidad, la bibliografía de la que disponía, para llevar a cabo una síntesis de la misma, en este trabajo. Fue una tarea algo compleja, ya que la bibliografía era muy abundante, y en ocasiones, me resultó complicado seleccionar cuál era la que más se adecuaba a mi proyecto.

Una vez analizada toda esta información, me dispuse a redactar el apartado siguiente, referente a la propuesta didáctica, teniendo presente, en primer lugar, una justificación curricular, a partir del Decreto 122/2007, por el que se establece el currículo de Educación Infantil, en la comunidad de Castilla y León. A continuación, abordé otros aspectos, referentes a criterios y orientaciones metodológicas, al diferente tratamiento de la relajación como recurso, o como contenido, para, finalmente, exponer varias actividades y métodos de intervención educativa, para el trabajo de la relajación.

Mencionado todo esto, me gustaría añadir, que es en el siguiente apartado, donde se encuentran dichas actividades y métodos de intervención, a través de los cuales, puede incluirse la relajación, en la programación de aula de Educación Infantil.

## 6. PROPUESTA DIDÁCTICA

### 6.1. JUSTIFICACIÓN CURRICULAR.

Debido a todo lo mencionado, y para justificar, aún más, la importancia de la educación motriz en la etapa de Infantil, y más en concreto, la importancia de nuestro tema, me gustaría hacer una breve mención a la consideración que se tiene en torno a este contenido en el **Decreto 122/2007 de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León**. He decidido utilizar este documento, ya que, presenta un mayor desarrollo de los contenidos didácticos y curriculares.

En él, se establecen tres áreas de conocimiento para el segundo ciclo de Educación Infantil, que son: “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, “Conocimiento del entorno” y “Lenguaje: representación y comunicación.” En cada una de estas áreas de conocimiento, a su vez, se establecen una serie de objetivos y contenidos. Aquellos que se encuentran relacionados con nuestro tema, están incluidos fundamentalmente en las siguientes áreas:

Respecto al área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, podemos destacar los siguientes objetivos:

1. Conocer y representar su cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones más significativas, descubrir las posibilidades de acción y expresión y **coordinar y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos**.
5. Adquirir hábitos de alimentación, higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitar riesgos y **disfrutar** de las **situaciones** cotidianas de **equilibrio y bienestar emocional**.
8. Realizar **actividades** de movimiento que requieran coordinación, **equilibrio, control** y orientación y ejecutar con cierta precisión las tareas que exijan destrezas manipulativas.
9. Descubrir la importancia de los **sentidos** e identificar las distintas **sensaciones** y percepciones que experimenta a través de la acción y la relación con el entorno.

Dichos objetivos se encuentran muy relacionados con la relajación, ya que como posteriormente veremos, esta engloba contenidos como el control corporal y la actitud tónico-postural.

Dentro del mismo área de conocimiento, centramos nuestra atención en los contenidos relacionados con:

- El cuerpo y la propia imagen: el esquema corporal, los sentidos, el conocimiento de sí mismo, y los sentimientos y emociones.
- El movimiento y el juego: el control corporal y la coordinación motriz.
- El cuidado personal y la salud: acciones y situaciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y de los demás, práctica de hábitos saludables en la higiene corporal, alimentación y descanso.

Por lo que se refiere al tercer área de conocimiento, Lenguaje: “comunicación y representación”, destacamos el siguiente objetivo:

- **Demostrar** con confianza sus **posibilidades de expresión artística y corporal**.

En relación a los contenidos, en el bloque 4, que trata sobre el lenguaje corporal, destaca el siguiente:

- Utilización del cuerpo en **actividades de respiración, equilibrio y relajación**.

En este caso, observamos que se menciona directamente el término “relajación”, además de otros estrechamente relacionados con él, como el de “respiración”.

## **6.2. LA RELAJACIÓN COMO CONTENIDO Y RECURSO EN LA PROGRAMACIÓN DE AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL.**

Como ya he mencionado anteriormente, durante los períodos de prácticas en los centros educativos, he tenido la ocasión de observar, cómo un trabajo adecuado de la relajación, influye positivamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, optimizándolo considerablemente. Sin embargo, también he observado que existen algunas dificultades a la hora de trabajar este contenido, ya que en ocasiones, es considerado como un complemento de muchas sesiones de psicomotricidad y su práctica se reduce a escasos momentos de la jornada. Por ello, y con la intención de sacar el mayor provecho a este recurso didáctico, me dispongo a realizar una propuesta para incluir la relajación en diferentes ámbitos y momentos de intervención, de la programación de aula de Educación Infantil.

El objetivo principal es integrar la relajación, no solo en los planteamientos educativos específicos de la Educación Física y Psicomotriz, sino también, en aquellos generales, realizando propuestas de actividad en otros espacios y momentos de la jornada escolar infantil. Para ello, tomaré en consideración a los autores y sus propuestas, citados previamente.

Dicha propuesta va a estar pensada para trabajar este contenido, tanto en un momento en el cual el cuerpo es objeto de tratamiento educativo, como son las sesiones de psicomotricidad, como también a través de diferentes actividades y juegos integrados en la rutina de la jornada, sirviéndonos de la realización de cuñas, rincones y talleres para llevarlo a cabo.

En el caso de trabajarlo durante las propias sesiones de psicomotricidad, considero que este es el momento más oportuno, ya que los niños y niñas, experimentan muchas sensaciones y emociones durante el tiempo que duran las mismas. Como consecuencia de esto, el alumnado llega a niveles de excitación muy altos, que es necesario conseguir canalizar y controlar, para poder continuar realizando otro tipo de actividades, o simplemente para reestablecer el clima de tranquilidad inicial.

Por otra parte, la justificación de trabajarlo durante otros momentos de la jornada escolar, de forma puntual, radica en la consecución de ese objetivo, el de poder reducir y controlar los estados de activación elevada, en función de nuestras intenciones y objetivos educativos.

### **6.3. CRITERIOS GENERALES A TENER EN CUENTA EN EL DISEÑO Y PROGRAMACIÓN DE SITUACIONES DE RELAJACIÓN EN INFANTIL**

#### **6.3.1. Aspectos a tener en cuenta en su aplicación**

Todos los autores, anteriormente mencionados, sostienen la importancia de la creación y mantenimiento de unas condiciones, tanto internas como externas, previas al trabajo de la relajación para que este pueda llevarse a cabo de forma óptima. Todos ellos, coinciden, prácticamente por completo, en estas condiciones necesarias, por lo que señalaremos brevemente a algunos de dichos autores.

De este modo, Defontaine, J. (1982), cuando habla sobre el Entrenamiento Autógeno de Schultz, menciona la importancia de conseguir unas condiciones en el entorno que, favorezcan la desconexión y la concentración. Ponce de León, A. (2009), en esta línea, aporta algunas orientaciones más concretas como por ejemplo que, para el desarrollo de las situaciones de relajación, es aconsejable disponer de un espacio con suelo cálido, luz tenue y un ambiente

tranquilo. Señala que también pueden acompañarse estas situaciones con música relajante. Le Boulch, J. (1986), del mismo modo, tiene muy en cuenta estos aspectos, resaltando la importancia de consideraciones sobre: un tamaño de sala que sea lo suficientemente amplio, pero no excesivamente grande, una temperatura constante y adecuada y una luminosidad que no sea excesiva. Dicho autor, también habla sobre la influencia positiva de la utilización de una vestimenta adecuada, que permita libertad de movimientos, o la utilización adicional de materiales, como por ejemplo de alfombras, para la realización de las actividades.

Respecto a las condiciones internas previas, todos estos autores sostienen que, es aconsejable que el niño no se encuentre excesivamente alterado, ya que esto dificultaría considerablemente la realización de las actividades que vayan a realizarse.

### **6.3.2. Criterios metodológicos**

Igual que hemos comentado en el apartado anterior, respecto a los criterios metodológicos a seguir, para el trabajo de las situaciones educativas, los principales autores, coinciden en cuáles son los criterios imprescindibles a tener en cuenta. De este modo, Le Boulch J. (1986), centra su importancia en que el papel que ha de tomar el maestro, debe ser muy discreto, aportando indicaciones breves, de forma pausada y con voz suave, sin repeticiones de las mismas, con el objetivo de fomentar la atención del alumnado. Considera también relevante la paciencia del maestro, que debe tener en cuenta las diferentes reacciones experimentadas por los niños y niñas, durante el transcurso de las actividades, pudiendo introducir las modificaciones precisas, en el momento oportuno. Ponce de León, A. et. al. (2010), hablan sobre la importancia de crear un clima de confianza y seguridad previo con el alumnado, y tener en cuenta una planificación correcta del ambiente, los recursos materiales, espacios y, sobre todo, la distribución del tiempo, para poder alcanzar los objetivos propuestos. Vayer, P. (1985), también menciona la importancia de crear este clima de seguridad y confianza entre el alumnado y el maestro, y la necesidad de que las actividades no sobrepasen los diez minutos de duración.

Lleixá, T. (1982 y 1990), que a su vez toma como referencia a Conde, J.L. y Viciano, V. (1997), menciona también la posibilidad de utilizar metáforas y simbolismo, para facilitar la ejecución y el resultado de las actividades.

Por su parte, Martínez López, P. y García Núñez, J.A. (1982), mencionan la importancia de evitar actitudes de perfeccionismo excesivo, para no agobiar al alumnado.



Y para finalizar, mencionaremos la orientación aportada por Comellas, M.J. y Perpinyá, A. (1984), que recalcan la importancia de volver siempre al movimiento, de manera progresiva, tras las actividades de relajación.

Sobre los criterios metodológicos, relacionados con el trabajo de la respiración, todos los autores mencionados, coinciden en la importancia de evitar su abuso, para no producir la hiperventilación en el alumnado, y asegurarse de que los niños y niñas tengan las vías nasales limpias, de modo que la respiración pueda realizarse sin esfuerzo.

## **6.4. ACTIVIDADES Y MÉTODOS DE INTERVENCIÓN**

### **6.4.1. Las Unidades Didácticas especializadas**

Al hablar de unidades didácticas especializadas, hacemos referencia al tratamiento de la relajación, como un contenido a trabajar. Esto puede hacerse, tanto durante el tiempo completo de las sesiones de psicomotricidad, como en la parte final de las mismas, en la fase de “vuelta a la calma”. En función de cuándo se realicen, los objetivos didácticos que se persiguen, y por lo tanto, las actividades que van a realizarse, serán diferentes.

Pasamos a explicar con mayor detalle, ambas opciones:

#### **- Sesiones de psicomotricidad:**

Al trabajar la relajación de esta manera, las actividades propuestas, son para el conjunto de la clase, y todos trabajan de manera simultánea, conducidos por el maestro o maestra, que es quien debe establecer los grados de aprendizaje, teniendo en cuenta los conocimientos previos, tal y como sostiene, Zabala, A. (1993). Se trata de realizar tres o cuatro sesiones de psicomotricidad, en torno al mismo contenido. Estos pueden ser: contrastes, control postural, yoga o pilates, entre otros.

Los objetivos didácticos que se pretenden, a través del trabajo de unidades especializadas de relajación durante las sesiones de psicomotricidad, se encuentran orientados a adquirir un mayor dominio del contenido que propiamente se esté trabajando. Algunos de los objetivos que pueden plantearse en la educación de la relajación, de acuerdo con Lleixá, T.(1989), son los siguientes:

- Fomentar y llevar a cabo una diversificación de las percepciones.
- Favorecer el control tónico.
- Percibir de manera global el cuerpo, tanto en reposo, como en movimiento.

- Percibir de forma global el cuerpo, en situaciones de relajación y en situaciones de tensión.
- Discriminar los diferentes segmentos corporales, experimentando diversos grados de tensión sobre ellos.
- Realizar movimientos con diferentes ritmos y velocidades.
- Pasar rápidamente de situaciones de reposo, a situaciones de acción, y viceversa.

Durante estas sesiones, las actividades tendrán un carácter dinámico, o en posición de pie, intentando que no predominen, a lo largo de la misma, las situaciones de decúbito, que se utilizarán de manera puntual.

Un aspecto importante a tener en cuenta, es que para la realización de las actividades de relajación, también podemos utilizar diferentes materiales, que enriquecerán y dinamizarán dichas actividades, convirtiéndolas en más atractivas para el alumnado.

Algunas de las **propuestas de varios autores**, para este momento, son las siguientes:

Jiménez Ortega J, Velázquez Mejías, J.C., y Jiménez Román, P. (2003) proponen una serie de cuentos programados. Cada uno de ellos busca la relajación de una zona del cuerpo. Encontramos alguno para relajar las manos, la mandíbula, los labios, el cuello y la nuca, la espalda, entre otros. En todos ellos, el profesor busca captar la atención y conseguir la participación de sus alumnos y alumnas a través de la narración de una historia, o la evocación, invitando a los niños y niñas a imaginar diferentes situaciones.

Relacionada en este caso, con la tonicidad, en concreto con las movilizaciones segmentarias, encontramos la propuesta de otra serie de ejercicios por parte de Vayer, P. (1985). Se trata de ejercicios breves, como por ejemplo:

- “ Elevar un brazo, luego el otro, dejarlos en reposo”.
- “ Llevar los brazos hacia atrás, las piernas flexionadas sobre el pecho. Volver brazos y piernas a su posición inicial”.
- “ Brazos elevados a la vertical: llevarlos delante, detrás, a derecha, a la izquierda...”
- “ Lanzar los brazos hacia atrás. Observar. Regresar lentamente, posarlos.”

### - Momentos de vuelta a la calma en la sesiones:

Como ya sabemos, las sesiones de psicomotricidad se estructuran en una serie de fases. Entre ellas, encontramos, una fase final, denominada de vuelta a la calma. En esta fase de la sesión, el tratamiento que se va a dar a dicho contenido, es transversal. Esto implica, que se va a tratar, progresivamente a lo largo de todas las Unidades Didácticas de psicomotricidad, durante el curso académico. Desde este punto de vista, el objetivo principal es disminuir el estado de activación y excitación del alumnado. Se trata, por lo tanto, de pasar de una situación de actividad motriz, a una disminución de esa actividad. Esto puede conseguirse, a través del trabajo de contenidos tales como la respiración o el control postural.

En este caso, es más fácil, por la corta duración de esta fase, introducir situaciones o actividades, desde la posición de decúbito.

Las diferencias principales con el trabajo del contenido durante las sesiones completas de psicomotricidad radica, por una parte en la forma en que va a llevarse a cabo dicha propuesta y por otra, en el número de actividades que van a realizarse. Durante las primeras, el objetivo fundamental, es el trabajo y la profundización sobre un contenido específico. En este caso, la finalidad principal educativa, es la misma que en las anteriores, solo que trabajada de forma transversal en las diferentes Unidades Didácticas, con independencia de su temática. Estas, además, tienen la función de reducir el estado de activación del alumnado. En cuanto al número de actividades, es obvio que este disminuirá si solo utilizamos la última fase de la sesión de psicomotricidad para su realización.

A continuación, citaremos alguna **propuesta** para este tipo de situación educativa.

Como ya hemos comentado, uno de los contenidos que pueden utilizarse en este momento es el de la respiración. En esta línea, podemos tomar como ejemplo, algunos de los ejercicios propuestos por Le Boulch, J. (1986). Este autor, para la concienciación del movimiento del abdomen, que es uno de los objetivos que establece en relación al trabajo de la respiración, propone el siguiente ejercicio:

- Tumbarse en decúbito dorsal, con las piernas extendidas. El niño debe comprobar cómo en el movimiento de espiración, el abdomen se “deshincha”, mientras que en el de inspiración, se “hincha”.

También relacionadas con el contenido de la respiración, encontramos las actividades propuestas por Lleixá, T. (1989). Algunos ejercicios interesantes son los siguientes:

- Dispondremos de dos o tres recipientes grandes llenos de agua. Cada niño contará con un vaso de plástico y una pajita. Sería aconsejable poder realizar estas actividades al aire libre, ya que es posible que el suelo se moje.

1. En primer lugar, los niños soplan con la pajita en el vaso lleno de agua, produciendo burbujas.
2. Después intentan hacer lo mismo pero esta vez, con la nariz. Primero con un orificio, tapando el otro con los dedos, y después con el otro. (Es importante asegurarse de que los niños se suenan previamente con un pañuelo).

Otra posible actividad, que podemos utilizar en esta fase de “vuelta a la calma”, podría orientarse a la relajación a través de la estimulación sensorial. Para llevarla a cabo, utilizaríamos diferentes sonidos relajantes, como por ejemplo sonidos de la naturaleza o música clásica. También podemos contar con la utilización de velas aromáticas o aceites esenciales, de olores suaves y agradables. Otra de las partes, la dedicada al sentido del tacto, puede componerse de objetos de diferentes texturas o peso, y si fuese posible, de objetos fríos y en contraste, otros calientes. Para la estimulación del sentido de la vista, podemos proyectar imágenes que inviten a la relajación, o utilizar diferentes grados de luminosidad, con el mismo objetivo. Finalmente, respecto al sentido del gusto, podemos dar al alumnado, algún dulce o golosina, de forma que lo asocien con algo agradable. En este sentido, es sumamente importante tener en cuenta, si contamos con algún niño o niña alérgico o intolerante a ciertos alimentos o ingredientes.

También podemos llevar a cabo situaciones de relajación pasiva, a través de masajes, con diferentes materiales, como por ejemplo pelotas de tenis, plumas o telas suaves. En esta misma línea, pueden realizarse situaciones de relajación pasiva, a través de la movilización segmentaria. Para ello, es necesario agrupar a los alumnos por parejas. Uno debe dejar su cuerpo completamente relajado, sin oponer resistencia, mientras que el otro, con mucho cuidado, tiene que movilizar, segmento a segmento, las distintas partes de su cuerpo.

Partiendo del punto de vista de la relajación segmentaria, podemos extraer algunas de las propuestas de actividad de Le Boulch, J. (1986), entre las que señalamos las siguientes:

- Elevar un brazo y dejarlo caer. Hacer lo mismo con el otro.
- En posición de decúbito supino, elevar una pierna y dejarla caer. Repetir la operación con la otra.
- Levantar los hombros. Bajarlos.
- Levantar la cabeza. Dejarla caer.

Como podemos observar, consiste en realizar movilizaciones segmentarias, con las distintas partes del cuerpo.

#### **6.4.2. Hábitos y rutinas de relajación en el aula: Las cuñas motrices**

Las rutinas, tal y como sostiene Zabala, A. (1993) se utilizan para el trabajo de contenidos que no pueden llevarse a cabo a través de unidades didácticas o talleres, y que son sumamente importantes, en esta etapa educativa. A estas actividades, se asignan unos tiempos y espacios y se mantiene su presencia, como elemento organizador a lo largo de toda la etapa. En ellas, los contenidos que más se trabajan son los procedimentales y actitudinales.

De este modo, podemos establecer, que todos los días, dedicaremos los primeros diez minutos a la realización de estos ejercicios. Así, se logrará reducir el nivel de excitación que el alumnado pueda traer consigo, al comenzar la jornada escolar.

Otros momentos en los que también podría ser aconsejable llevarla a cabo, serían después del recreo, o en el caso de los colegios que cuenten con jornada partida, a la entrada en el aula, después de comer.

Con esta misma finalidad, podemos utilizar también, otro recurso, como son, las **cuñas motrices**. Estas, como ya hemos visto, partiendo de la definición de Vaca Escribano, M., se utilizan como elementos de distensión entre dos actividades que impliquen un elevado nivel de exigencia y contención corporal para el alumnado, o como recurso para disminuir el nivel de excitación del alumnado.

Tal y como defiende dicho autor, la situación actual del tratamiento corporal en la escuela, puede definirse como un tratamiento descorporalizado. Esto hace referencia, a que no se presta la atención adecuada a las necesidades de movimiento y expresión corporal, que poseen los niños y niñas, en estos niveles educativos. Es en esta línea, donde mayor protagonismo pueden cobrar estas estrategias, para realizar un tratamiento del ámbito corporal, en el momento oportuno, y con las condiciones adecuadas.

En este sentido, podemos plantearnos la utilización de los contenidos que previamente hemos trabajado durante las sesiones de psicomotricidad. Estos, ya se encuentran interiorizados por los alumnos, y ello posibilita que podamos utilizarlos como recursos para las rutinas y cuñas motrices.

Para ello, podemos utilizar varios tipos de situaciones y actividades, como por ejemplo:

- Situaciones de relajación pasiva, como masajes con diferentes materiales. (Encontramos un ejemplo de este tipo de situaciones en el Anexo I. “Somos pasteleros”). También, en estas situaciones de relajación pasiva podemos incluir diferentes tipos de movilizaciones segmentarias, de todas las partes del cuerpo.
- Ejercicios de respiración: de espiración, realización de burbujas con agua o transporte de materiales ligeros a través de la espiración. (Un ejemplo desarrollado, lo encontramos en el Anexo II. “Ejercicios de respiración”).
- Estimulación sensorial: mediante la utilización de recursos como sonidos, olores o visualización de imágenes que inviten a la relajación. (Anexo III. “Imágenes relajantes”).
- Diferentes juegos de breve duración. (Ejemplo en Anexo IV. “Qué dormilones” y en Anexo V. “¿Sabes gritar?”).
- Ejercicios con la utilización de música. (Encontramos un ejemplo en el Anexo VI. “Las lombrices revoltosas”).

Desde otra **perspectiva** muy **innovadora**, Ponce de León, A. et. al. (2010), presentan **dos propuestas** muy interesantes y diferentes a las analizadas anteriormente.

La primera, se desarrolla en una línea muy parecida a la planteada por Vaca Escribano, a través de la utilización de las cuñas motrices. Esta, consiste en una adaptación del método “Pilates”.

Las actividades propuestas, pueden realizarse: durante la mañana:

- En la asamblea: con el objetivo de fomentar la concentración del alumnado y eliminar las posibles tensiones que pudiera traer consigo, debido a problemas familiares o diferentes situaciones.
- Después del recreo: ya que este es una fuente de excitación para el alumnado, con la intención de reducir el estado de alteración, para poder trabajar adecuadamente.

En el caso de tratarse de un colegio que cuente con horario de jornada partida (es decir, de mañana y tarde), también encontramos diferentes actividades que pueden llevarse a cabo durante la tarde:

- Al entrar en clase: la importancia en este caso, radica en que, en estos momentos, además de encontrarse más alterados, se encuentran más cansados, tanto física como mentalmente.
- En el patio: en este ambiente, pueden realizarse en contacto con la naturaleza, para obtener mejores resultados, a través de la educación y el trabajo sensorial.
- Antes de salir del colegio: ya que es en este momento, cuando la mayoría de los niños, se encuentra con un gran agotamiento físico y mental, que le impide realizar las actividades propuestas de una forma adecuada.

La segunda, por otra parte, se basa en realizar ejercicios de yoga, adaptados a esta etapa educativa. Las autoras, tienen en cuenta la dificultad que esta técnica presenta, y sostienen que, será necesario un año entero de previo trabajo continuado, para conseguir resultados aceptables. Estas sesiones están pensadas, para ser realizadas, igual que en el caso de la primera propuesta, en momentos puntuales, en los cuales sea necesario o recomendable disminuir el estado de alteración o cansancio del alumnado.

#### **6.4.3.El rincón de la relajación**

Para finalizar nuestra propuesta, y como hemos comentado en un principio, vamos a considerar la creación de un rincón, insertado en el aula, para el trabajo de la relajación.

De acuerdo con las ideas de Zabala, A. (1993), la utilización de rincones, posibilita una libre exploración por parte del alumnado, respetando sus necesidades y ritmos, completamente. En ellos, los agrupamientos son reducidos e incluso, pueden llevarse a cabo de forma individualizada.

Por lo tanto, la intencionalidad educativa de este espacio, donde consideramos la relajación como un recurso, radica en una gran libertad a la hora de su utilización. Este se encuentra a disposición del alumnado, de forma que puede utilizarlo, cuando sienta la necesidad, y abandonarlo del mismo modo, cuando estime conveniente, de una manera completamente autónoma.

También, hemos de tener en cuenta, que un mismo rincón puede englobar varios contenidos, y que podemos modificarlo a lo largo del curso, en función de las necesidades que vayamos observando, y los objetivos que queramos conseguir. De este modo, pueden modificarse o ampliarse las actividades que en dicho rincón se realizan, en función de las actividades que los niños vayan conociendo.

También es necesario establecer unas pautas mínimas, para el trabajo en este rincón, y una serie de normas, sobre lo que puede y no puede hacerse en el mismo.

Por todo esto, los momentos a los que está destinada la utilización de dichos rincones, son aquellos relacionados, principalmente, con el juego libre, en los cuales los alumnos y alumnas, deciden qué actividad prefieren realizar. De esta forma, podrán acudir cuando crean que necesitan relajarse: frente a algún conflicto con los compañeros, tras la realización de alguna actividad que no les guste, o cualquier otra situación, que aumente el nivel de intranquilidad en ellos.

Sobre su organización y planificación del material, es sumamente importante, asegurarnos de que este, reúne las condiciones de seguridad necesarias, y que se encuentra en perfecto estado, ya que como hemos mencionado, se va a encontrar a disposición del alumnado.

La disposición de los materiales, dentro de él, debe ser suficientemente clara, de forma que no de lugar a confusiones, así como posibilitar la libre manipulación del mismo, por parte del alumnado.

Tal y como sugerían las autoras Bonastre y Fusté, (2007), incluiremos materiales blandos y suaves, que inviten a la relajación, como pueden ser colchonetas, cojines, telas o peluches. Estos materiales se encontrarán al alcance del alumnado, de modo que puedan utilizarlos cuando sientan esa necesidad.

También, podemos pedir a los niños y niñas, que traigan algún peluche, fotografía, o cualquier otro objeto que les relaje y les haga sentir mejor. Existe la posibilidad de incluir materiales para que, los alumnos y alumnas tengan la oportunidad de experimentar diferentes formas de dar, y de recibir masajes, que previamente habremos realizado.

Otra consideración esencial, es la importancia de crear un ambiente íntimo en este rincón. Esto puede conseguirse, mediante la utilización de telas o cortinas, que le den un carácter más acogedor.

En cuanto a los contenidos que pueden trabajarse encontramos una gran variedad, como pueden ser:

- Control postural: a través de juegos (ya realizados en las sesiones de psicomotricidad), que impliquen movilizaciones segmentarias o ejercicios de contracción y decontracción.
- Relajación pasiva: mediante masajes, de unos compañeros a otros.
- Estimulación sensorial: con la utilización de objetos de diferentes texturas, pesos o temperaturas.

Otro contenido que puede formar parte de nuestro rincón, es el de Yoga. Es necesario haber trabajado previamente las diferentes posturas con los alumnos y alumnas, y que estos tengan



unos conocimientos previos sobre el tema. En dicho rincón, ubicaremos varias imágenes, con posturas de Yoga, que ya habremos realizado con anterioridad.

## 7. CONSIDERACIONES FINALES

Tras analizar todo lo expuesto a lo largo de este proyecto, observamos la necesidad de incluir el contenido de la relajación, en la programación de aula de Educación Infantil , no solo considerándolo desde un enfoque globalizador, sino también integrándolo a través de diferentes propuestas metodológicas, tales como cuñas motrices, talleres o rincones, con el objetivo de sacar el máximo partido a estas situaciones.

Antes de elegir cualquier tipo de propuesta metodológica, es necesario tener en cuenta una serie de orientaciones y criterios, para que el trabajo de este contenido, pueda realizarse en unas condiciones óptimas.

Además, es importante analizar el punto de vista de varios autores relevantes, y poder, de este modo, extraer los aspectos positivos, de cada uno de ellos. De esta forma, podemos conocer una mayor variedad de métodos y técnicas de relajación, así como la forma de llevarlos a cabo, y tras un análisis previo, teniendo en cuenta las necesidades y circunstancias de cada momento, tenemos la posibilidad de elegir el que más se adapte a ellas, o de combinarlos como consideremos más conveniente.

Por todo ello, considero que la realización de este Trabajo de Fin de Grado, me ha aportado muchos conocimientos útiles, tanto para mi formación como maestra, como para mi futuro profesional. Además, al tener la oportunidad de elegir el tema sobre el cual iba a realizar dicho trabajo, y por lo tanto tener interés sobre el mismo, me ha resultado muy enriquecedor e interesante en todo momento. Siento, de este modo, que he ampliado mis conocimientos en torno a este contenido, y que, en un futuro, seré capaz de integrarlo de la forma más adecuada en la realidad educativa del aula.

## 8. LISTA DE REFERENCIAS

- Aldama Gil, B. y Vicente de Olmos, S.: *La relajación un recurso a utilizar en la Educación Infantil*. [https://www5.uva.es/guia\\_docente/uploads/2012/400/40274/1/Documento4.pdf](https://www5.uva.es/guia_docente/uploads/2012/400/40274/1/Documento4.pdf) (Consulta: 22 de abril de 2013).
- Arnaiz, P. (1991): *Evolución y contexto de la práctica psicomotriz*. Salamanca: Amarú.
- Bassedas, E.; Huguet, T.; y Solé, I. (1996): *Aprender y enseñar en Educación Infantil*. Barcelona: Graó.
- Bernaldo de Quirós, M. (2006): *Manual de Psicomotricidad*. Madrid: Grupo Anaya S.A.
- Bonastre, M. y Fusté, S. (2007): *Psicomotricidad y vida cotidiana (0-3 años)*. Barcelona: Graó.
- Camps, C. y Viscarro, I. (1999): *Aspectos metodológicos en psicomotricidad y el curriculum de Educación Infantil*.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1991): *La E.F en la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- Comellas, M.J. y Perpinyá, A. (1984): *La Psicomotricidad en Preescolar*. Barcelona: Ceac.
- Conde, J.L.; y Viciano, V. (1997): *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe.
- Coste, J.D. (1979): *Las 50 palabras claves de la Psicomotricidad*. Barcelona: Científico-médica.
- Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en Castilla y León. [http://www.stecyl.es/LOE/EnseMinimas/Decreto\\_122\\_2007\\_2CicloInfantil\\_LOE\\_CyL.pdf](http://www.stecyl.es/LOE/EnseMinimas/Decreto_122_2007_2CicloInfantil_LOE_CyL.pdf) (Consulta: 17 de mayo de 2013).
- Da Fonseca, V. (1996): *Estudio y génesis de la psicomotricidad*. Barcelona: Inde.
- Defontaine, J. (1982): *Manual de Psicomotricidad y relajación*. México: Masson.
- De Prado, D. Y Charaf, M. (2000): *Relajación creativa*. Barcelona: Inde.
- Durand de Bousingen, R. (1986): *La relajación*. Barcelona: Paidotribo.
- Escalera Gámiz, A.M. (2009): *La relajación en Educación Infantil*. [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_16/AGUEDA%20MARIA\\_ESCALERA\\_1.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/AGUEDA%20MARIA_ESCALERA_1.pdf) (Consulta: 14 de abril de 2013).
- Falk, A. (2000). *Sofrología y Relajación: Nuevas Terapias*. Libro-Hobby-Club.
- Gazzano, E. (1984): *Educación Psicomotriz*. Madrid: Cincel.
- Gil Madrona, P., Lara Pérez, J.M., Navarro Adelantado, V., López Corredor, A., Romero Granados, S., Contreras Jordán, O.R., del Valle Díaz, M.S., García López, L.M., Mendoza Laiz, N., y Jiménez Jiménez, F. (2006): *Juego y deporte en el ámbito escolar: Aspectos curriculares y actuaciones prácticas*. Ministerio de Educación y Ciencia: Secretaría General Técnica.

- Godall Castell, T. (1999): *Actas del XVII Congreso Nacional de EF. Univ de Huelva. Vol I. La programación de E.F a través de diferentes métodos de intervención. Horóscopo de programación de la Educación Física en la etapa de Educación Infantil.* Universidad de Barcelona.
- Hernández A. (2004): *Apuntes de la asignatura DESARROLLO PSICOMOTOR.* FEyTS. Universidad de Valladolid. (En papel)
- Hernández A. (2012). Tema 2: Percepción, conocimiento y control del propio cuerpo. En *Apuntes de la asignatura Fundamentos Didácticos de la Educación Corporal Infantil* del Grado de Educación Infantil. FEyTS. Universidad de Valladolid. (En Papel)
- Jiménez Ortega, J., Velázquez Mejías, J.C., Jiménez Román, P. (2003): *Psicomotricidad. Cuentos y juegos programados.* Madrid: La Tierra Hoy.
- Lapierre, A.; y Acouturier, B. (1977): *Educación Vivenciada: Los contrastes.* Barcelona: Científico-Médica.
- Le Boulch, J. (1986): *Educación Infantil. 0 a 6 años.* Madrid: Buenos Aires.
- Le Boulch, J. (1986): *La Educación por el movimiento en la edad escolar.* Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.
- Lleixá, T. (1982): *La Educación Física de 3 a 8 años.* Barcelona: Paidotribo.
- Lleixá, T. (1988): *La E.F en Preescolar y ciclo inicial.* Barcelona: Paidotribo.
- Lleixá, T. (1990): *La Educación Infantil. Descubrimiento de sí mismo y del entorno.0-6 años.* Barcelona: Paidotribo.
- Martínez López, P. y García Núñez, J. (1978): *Psicomotricidad y Educación Preescolar.* Madrid: Nuestra Cultura.
- Ponce De León, A., Alonso, R.A., Fraile, A., Valdemoros, M.A., Palomero, J.E. (2009): *La Educación motriz para niños de 0-6 años.* Madrid: Biblioteca Nueva.
- Ramos, F. (1979): *Introducción a la práctica de la Educación Psicomotriz.* Madrid: Pablo del Río.
- Sánchez Asín, A. (1996): *Fundamentos biológicos de la educación. Bases para la intervención psicomotriz.* Barcelona: EUB, S.L.
- Universidad de Valladolid. *Competencias del Título de Educación Infantil.* [http://www.uva.es/export/sites/default/portal/adjuntos/documentos/1294224455522\\_competencias.pdf](http://www.uva.es/export/sites/default/portal/adjuntos/documentos/1294224455522_competencias.pdf) (Consulta: 19 de junio de 2013).
- Vaca Escribano, M. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el TPC en la Ed. Primaria.* Palencia.
- Vayer, P. (1997): *El diálogo corporal.* Barcelona: Científico-médica.
- Zabala, A. (1993): *Revista Aula nº 11. Los ámbitos de Intervención en la E. Infantil y el enfoque globalizador.*
- Zabala, A. (2000): *La Práctica Educativa. Cómo enseñar.* Barcelona: Graó.
- Zaldívar Pérez, D. (1998): *Alternativas en psicoterapia.* León: Academia.

# ANEXOS

## **ANEXO I: “SOMOS PASTELEROS”:**

Esta actividad se trata de llevar a cabo un masaje por parejas. Los niños y niñas, se sitúan uno en frente del otro y uno de ellos se tumba decúbito supino en el suelo. El compañero empieza a darle un masaje de forma suave, simulando que amasa un pastel, y le va dando la forma que desea. Después cambia los movimientos de su masaje, para seguir con el proceso de amasar el pastel, y finalmente, lo cubre con su cuerpo, como si estuviese en el horno, para darle calor.

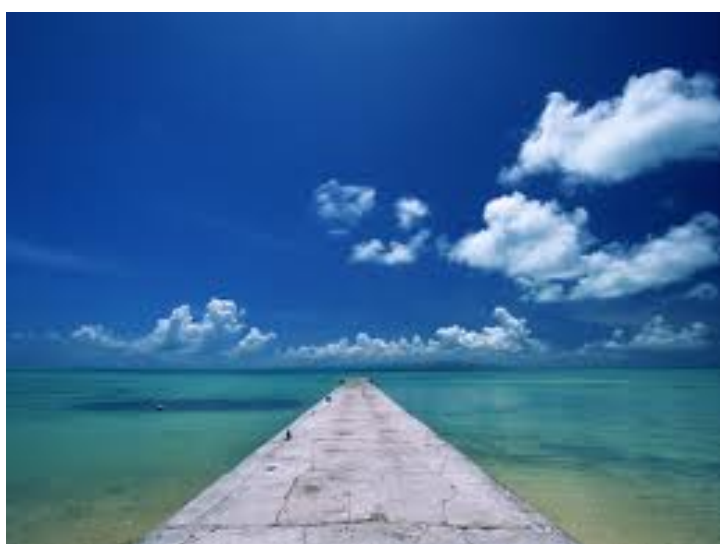
Una vez que un miembro de la pareja ha recibido el masaje, se cambian los papeles, y este es ahora el que debe dárselo al compañero.

## **ANEXO II: “EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN”**

Ejercicios de relajación a partir de la respiración Lleixá, T. (1989)

- Los niños tienen que soplar con una pajita en un vaso, haciendo burbujas.
- Ahora, tienen que hacer lo mismo, pero con la nariz. Tapando en primer lugar, un orificio, y después el otro.
- Después, intentan ver si son capaces de hacer subir y bajar el nivel del agua de la pajita, si pueden llenar la pajita de agua o si pueden coger agua con ella y mojar el suelo.
- Para la realización de este ejercicio, necesitamos una bolita de papel o una pelota de ping-pong. En esta ocasión, los niños y niñas tienen que realizar un recorrido, soplando la bolita, esquivando los obstáculos que vayan encontrando a su paso.
- Una variante de este ejercicio puede ser la siguiente: los niños y niñas, se colocan en grupos de cinco, en una mesa. Cada grupo cuenta con una pelota de ping-pong o de papel. Tienen que soplar la pelota intentando que caiga en el terreno de su compañero, y evitando que caiga en el suyo.
- También pueden realizar este mismo ejercicio, por parejas, simulando ser dos porteros de fútbol, intentando que su compañero no consiga meter la bolita en su portería, soplando.

### ANEXO III: “IMÁGENES RELAJANTES”





## **ANEXO IV: “QUÉ DORMILONES”**

La siguiente actividad requiere que distribuyamos al alumnado, de manera que un pequeño grupo, de cinco o seis, se quede tumbado en el suelo. El resto de los niños y niñas se desplazan por toda la sala. Les explicaremos que los compañeros tumbados, están dormidos y ellos deben despertarlos de diferentes formas: haciéndoles cosquillas, pellizcándoles suavemente o dándoles un masaje, por ejemplo. Pero, tendrán que tener cuidado, porque si uno de sus compañeros “dormidos” se despierta inesperadamente, puede agarrar a quien pase por su lado, que tendrá que tumbarse y ocupar ese lugar, pasando a ser otro niño “dormido”.

## **ANEXO V: “¿SABES GRITAR?”**

Durante el siguiente ejercicio, los niños y niñas se desplazarán por todo el espacio, sin hacer ruido ni hablar. Cuando la maestra haga sonar un silbato, los alumnos y alumnas, deben gritar todo lo fuerte que puedan.

## **ANEXO VI: “LAS LOMBRICES REVOLTOSAS”**

Para la realización de esta actividad, es necesario que los niños y niñas se distribuyan por todo el espacio, tumbados en el suelo, decúbito prono.

Utilizaremos música durante el desarrollo de la misma.

La actividad consiste en que, mientras suene la música, los niños y niñas, deben subir un brazo, o una pierna, y moverlos como si se tratase de lombrices. En el momento en el que pare la música, tienen que dejar caer el brazo o la pierna que estaban moviendo, dejándolo inmóvil, apoyado en el suelo. Esto se repetirá con los diferentes segmentos corporales.