



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Asignatura TRABAJO FIN DE GRADO

VALORACIÓN DE LOS ESCOLARES DE PRIMARIA SOBRE LA RELAJACIÓN

Alumno: Enrique Fernández Polo

Tutor: Antonio Fraile Aranda

Grado: Maestro/a Educación Primaria

Mención: Educación Física

Curso: 2016/2017

Diciembre 2016

Índice:

RESUMEN.....	1
1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	3
2.1 Importancia del tema elegido.....	3
2.2 Vinculación con las competencias del título.....	4
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
3.1 Orígenes de la relajación.....	9
3.2 Conceptualización.....	10
3.3 Técnicas de la relajación.....	11
3.4 Beneficios de la relajación	24
3.4 Importancia de la relajación en el aula.	25
4. METODOLOGÍA.....	28
4.1 Introducción.	28
4.2 Contexto educativo	28
4.3 Objetivos.....	29
4.4 Propuesta práctica de relajación.....	30
4.5 Instrumentos y procedimientos para la recogida de datos.	31
5. RESULTADOS	33
5.1 Resultados obtenidos a través del cuestionario pasado al alumnado.....	33
5.2 Resultados obtenidos a través de la observación directa y el filmado de videos...	58
6. DISCUSIÓN.....	63
7. CONCLUSIÓN	67
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
9. ANEXOS.....	72
Anexo 1	
Anexo 2.....	
Anexo 3.....	

RESUMEN

El presente estudio recoge diversa documentación, así como la valoración y opiniones de estudiantes de educación primaria en relación al contenido teórico-práctico de la relajación. Para ello se ha llevado a cabo una práctica relacionada con esta disciplina dirigida al alumnado de 3º y 6º curso de educación de primaria, del colegio Gonzalo de Berceo. Donde además de poder experimentar una de las múltiples técnicas de la relajación, han completado un cuestionario personal para acceder a los objetivos propuestos y así nosotros posteriormente poder extraer las conclusiones que nos lleven al fin último de nuestro trabajo. Donde se podrá observar que la relajación es beneficiosa para la mejora de los escolares tanto en el rendimiento académico como en el deporte

Palabras clave: relajación, deporte, rendimiento académico, visualización, ámbito educativo, edad y género.

1. INTRODUCCIÓN

En este TFG se presentan aquellas competencias adquiridas durante los cuatro años de mi etapa universitaria en el Grado de Maestro/a en Educación Primaria, mención de Educación Física. El presente documento recoge la información relevante sobre la Relajación, como tema objeto de estudio y una propuesta de intervención que nos proporciona datos para obtener conclusiones viables a cerca de las cuestiones planteadas.

Comenzaremos esta andadura a través de justificar los motivos sobre la elección de la temática trabajada. Con una fundamentación teórica que nos ayude a comprender y analizar las distintas perspectivas de autores relevantes en la materia. Todo ello con el propósito de facilitarnos la constitución de una propuesta de intervención lo más factible posible, que nos asegure una respuesta fiable a las cuestiones y objetivos fijados. Por último acabar este recorrido haciendo hincapié en dos importantes apartados que valoren, contrasten y concluyan los resultados generales con los propósitos marcados.

Nuestra intención última es acabar de completar con esta elaboración, la diversidad de competencias que engloba este Grado. Adquiriendo una preparación lo más integra posible que me ayude al futuro ejercicio de mi profesión como docente. Para ello hemos puesto nuestro mayor empeño en llevar a cabo un documento que refleje un espíritu innovador y entusiasta que nos garantice lo mencionado anteriormente.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

2.1 Importancia del tema elegido

Una de las principales razones de la elección del tema de Relajación ha sido la posibilidad de trabajar una temática que a día de hoy, no cuenta con la suficiente consideración en el ámbito educativo, pero que personalmente considero una pieza elemental en la cumplimentación del desarrollo evolutivo de las personas.

Tras varias opciones desechadas, este tema me pareció un campo para trabajar e indagar con alumnos de la etapa de educación primaria. Siendo este un área que puede ser desarrollada a todos los niveles, pudiendo ofrecer beneficios notables si se comienza a impartir desde la educación infantil.

Considero de gran relevancia el trabajo de estas técnicas para poder llegar a alcanzar una evolución positiva en varios ámbitos de nuestras vidas. En este caso nos hemos centrado en el ámbito académico y deportivo. Ya que como buen representante de estas dos disciplinas, he podido observar como la introducción de este campo en estos dos ámbitos puede resultar beneficiosa.

Señalar que durante mi transcurso en la etapa de educación primaria, no tuve la suerte de trabajar esta modalidad metodológica, por lo que me gustaría en la medida de lo posible, con mi pequeña aportación, hacer ver a mis alumnos, las ventajas y beneficios que la relajación posee si se trabaja adecuadamente.

Como futuro maestro, en el cual pretendo convertirme, este será un área que pretendo trasladar a mis aulas una vez comience mi ejercicio como docente. Siendo mi propósito, alcanzar la finalidad prioritaria de un buen maestro/a, “formar al alumno en una educación integral, que garantice su evolución en las distintas áreas de desarrollo”.

Son numerosos los beneficios que nos puede aportar la relajación dentro de las aulas. Por ello el motivo de redacción de este trabajo, cuya finalidad será comprobar como los alumnos con mejores aptitudes para relajarse, son aquellos que al fin y al cabo consiguen mejores resultados académicamente. Además no solo en esta disciplina, sino también trasladándola y relacionándola al ámbito deportivo, observamos este mismo dato. Es decir, los niños y niñas que realizan alguna práctica deportiva fuera de la jornada escolar, son aquellos que mejor consiguen una distensión muscular de su cuerpo.

Con lo expuesto queremos llegar hacer entender a la población y especialmente a la comunidad educativa, que este tema no quede únicamente en un contenido obligatorio incluido en el curriculum oficial, dentro de la materia de educación física. Sino concienciar al profesorado de la necesidad de estas prácticas para garantizar el éxito también en el resto de áreas educativas.

Hacer ver a la sociedad en general que la práctica asidua de esta disciplina puede llegar a mejorar nuestra calidad de vida, ayudándonos a afrontar mejor las desgracias e infortunios que puedan estar presentes en nuestra vida diaria. Además no sólo centrarnos en el ámbito negativo, sino que gracias a la liberación de tensión muscular acumulada en nuestro cuerpo, nos provocará una mejor visión del trayecto que nos marquen nuestras vidas, así como una mayor sensación de felicidad tanto con nosotros mismos, como con el resto de las personas que nos acompañan.

2.2 Vinculación con las competencias del título.

A partir del Real Decreto 1939/2007 de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias he podido alcanzar una serie de competencias tras haber cursado el Grado en Maestro de Educación Primaria especializado en la mención de Educación Física que se indican a continuación:

1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio la Educación que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio. Esta competencia se concretará en el conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de:
 - a. Aspectos principales de terminología educativa.
 - b. Características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo
 - c. Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el currículo de Educación Primaria
 - d. Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa
 - e. Principales técnicas de enseñanza-aprendizaje

- f. Fundamentos de las principales disciplinas que estructuran el currículum
- g. Rasgos estructurales de los sistemas educativos

Gracias a esta competencia he podido adquirir durante mis cuatro años de carrera varios y diversos conocimientos y contenidos gracias a profesionales expertos en las distintas áreas que me han permitido tener un bagaje amplio de sapiencia que me ha hecho formarme tanto como persona como futuro docente en educación primaria.

2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:
 - a. Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.
 - b. Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
 - c. Ser capaz de integrar la información y los conocimientos necesarios para resolver problemas educativos, principalmente mediante procedimientos colaborativos.
 - d. Ser capaz de coordinarse y cooperar con otras personas de diferentes áreas de estudio, a fin de crear una cultura de trabajo interdisciplinar partiendo de objetivos centrados en el aprendizaje.

Después de analizar esta competencia me considero capaz de planificar y organizar todos y cada uno de los contenidos que envuelven el contexto educativo. Gracias a la oportunidad de los dos periodos de prácticas que la Universidad de Valladolid nos oferta en su plan de estudio (Prácticum I y Prácticum II) hemos podido llevar a cabo todo este tipo de desarrollo. Y es que es verdad, que la teoría a veces no se relaciona íntimamente con la práctica. Y nos encontramos en situaciones donde el papel coordinativo y cooperativo de los maestros es esencial para poder alcanzar un objetivo común, el aprendizaje del alumnado.

3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:
 - a. Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.
 - b. Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.
 - c. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.

Una vez finalizado este grado y después del trabajo tanto autónomo como grupal, he podido adquirir cada uno de los apartados que se exponen en esta competencia. De nuevo, he de decir que durante el periodo de prácticas ha sido el mayor escenario para alcanzar un alto grado de autonomía en relación al mundo de la educación.

4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. Esta competencia conlleva el desarrollo de:
 - a. Habilidades de comunicación oral y escrita en el nivel C1 en Lengua Castellana, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.
 - b. Habilidades de comunicación oral y escrita, según el nivel B1, en una o más lenguas extranjeras, de acuerdo con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.
 - c. Habilidades de comunicación a través de Internet y, en general, utilización de herramientas multimedia para la comunicación a distancia.
 - d. Habilidades interpersonales, asociadas a la capacidad de relación con otras personas y de trabajo en grupo.

Durante los cuatro cursos del Grado de Maestro en Educación Primaria, hemos podido comprobar que esta competencia es una de las cuales hemos tenido presente. Ya que han sido múltiples los trabajos grupales que hemos tenido que realizar con su posterior presentación oral en las que hemos puesto de manifiesto todo este tipo de criterios.

5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

La concreción de esta competencia implica el desarrollo de:

- a. La capacidad de actualización de los conocimientos en el ámbito socioeducativo.
- b. La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.
- c. El conocimiento, comprensión y dominio de metodologías y estrategias de autoaprendizaje.
- d. La capacidad para iniciarse en actividades de investigación
- e. El fomento del espíritu de iniciativa y de una actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de su profesión.

Esta competencia se ve reflejada en el presente TFG llevado a cabo como culmen a cuatro años de intensos procesos de enseñanza/aprendizaje donde hemos podido adquirir herramientas y estrategias que nos hacen seguir formándonos a lo largo de nuestras vidas. Así como haber conseguido un espíritu de iniciativa que nos lleve a cambiar algunos aspectos de la realidad.

6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, 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. El desarrollo de este compromiso se concretará en:

- a. El fomento de valores democráticos, con especial incidencia en los de tolerancia, solidaridad, de justicia y de no violencia y en el conocimiento y valoración de los derechos humanos.

- b. El conocimiento de la realidad intercultural y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad hacia los diferentes grupos sociales y culturales.
- c. La toma de conciencia del efectivo derecho de igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, en particular mediante la eliminación de la discriminación de la mujer, sea cual fuere su circunstancia o condición, en cualquiera de los ámbitos de la vida.
- d. El conocimiento de medidas que garanticen y hagan efectivo el derecho a la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad.
- e. El desarrollo de la capacidad de analizar críticamente y reflexionar sobre la necesidad de eliminar toda forma de discriminación, directa o indirecta, en particular la discriminación racial, la discriminación contra la mujer, la derivada de la orientación sexual o la causada por una discapacidad.

Uno de los aspectos en los que más han incidido durante este Grado tiene que ver con los puntos que se mencionan en esta competencia, y es que en el mundo que vivimos hoy en día es muy importante haber adquirido un alto grado de toma de conciencia con lo que está sucediendo en los centros escolares. Gracias a diversas materias cursadas hemos podido alcanzar estos valores señalados anteriormente, que nos hacen ser mejores personas tanto en el contexto educativo como en nuestra sociedad.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A continuación, iniciamos un recorrido a través de un camino teórico que nos sitúe de una forma más concisa en la temática sobre la cual gira el presente TFG.

Comenzamos el mismo, acercándonos como primer contacto y puesta en situación, aludiendo a la visión y tratamiento de la relajación en sus orígenes, deteniéndonos durante esta andadura en la conceptualización de la misma, así como introducirnos en una recogida de información que nos ayude a plasmar los posibles puntos fuertes deducidos de su aplicación. Finalizando este camino con un repaso de algunas de las técnicas y programas existentes elaboradas por distintos autores referentes a la temática, que nos facilite la creación propia de una posible propuesta de intervención lo más innovadora y satisfactoria posible. Además de concluir este apartado con un punto que nos exprese la importancia de todo lo visto hasta el momento, en este caso aplicado en el aula.

3.1 Orígenes de la relajación.

En este apartado se presenta algunas referencias teóricas que nos ayuden a entender, de una manera más próxima, el significado y la forma de contemplar la relajación desde los tiempos más remotos, y cómo esta visión ha ido evolucionando con el paso de los años.

De este modo, Zurita (2009) señala la relajación como una práctica que se ha realizado hace miles de años en diferentes culturas, religiones y partes del mundo. Apunta además cómo hace más de 4000 años aproximadamente, en Egipto, se realizaban técnicas de hipnosis como método sanativo, e igualmente en la antigua China hacia el año 2500 a.C., los médicos utilizaban técnicas de relajación como la acupuntura. Mientras que en el antiguo Oriente, se practicaba yoga, la cual representaba a la cultura junto con el Zen. Para este autor, aunque las técnicas de relajación eran y siguen siendo diversas, (la hipnosis, la acupuntura y el yoga), el objetivo es el mismo: liberar tensiones y cuidar la salud.

Zurita (2009) señala como a partir de 1912, Schultz, un psiquiatra Berlínés, ya orientó sus prácticas a la relajación de la mente utilizando la imaginación para lograr la relajación física y mental. Por otro lado, Santana y Torres (1978) citan como en 1938 uno de los principales exponentes de la relajación fue Jacobson, médico interno y psiquiatra que inició y fundó el método de la relajación muscular progresiva en los

Estados Unidos, siendo su objetivo el de disminuir las tensiones musculares provocadas por la ansiedad y el estrés.

Será a partir de este momento, y a consecuencia principalmente de estos dos referentes, cuando se irían implementando las técnicas de relajación en distintos países, entre los que se encuentra el nuestro, España, donde se implementaron programas de relajación para disminuir el estrés docente (González, 2010). De la misma forma, en Estados Unidos desde 1990 se realizaron aplicaciones directas dentro de la educación, principalmente hacia los estudiantes con la técnica de relajación Mindfulness. Por último, cabe señalar que en Asia y Europa la relajación se aplica dentro de la medicina y psicología.

3.2 Conceptualización.

Como punto de partida, creo oportuno expresar con mis propias palabras la idea con la que cuento sobre Introyección Motriz, punto inicial íntimamente relacionado con el tema de nuestro trabajo, “la Relajación”.

Desde mi percepción y propia experiencia trabajada en las diferentes materias podría señalar que la Introyección Motriz hace referencia al proceso de autoconocimiento que cada persona lleva a cabo para apreciar sus propias características, no solo físicas o corporales, sino del mismo modo aquellas otras internas que junto a las anteriores constituyen la totalidad del ser humano.

A modo de fundamentación de lo expresado en el párrafo anterior entiendo necesario hacer alusión a Sigmund Freud (1856-1939) y su teoría del psicoanálisis del ego y superego, la cual pretende demostrar que los sujetos se conozcan a sí mismos controlando sus propios impulsos derivados del clima externo que les rodea.

Igualmente Rovira (2010), define la Introyección Motriz como el proceso por el cual el individuo toma conciencia de las partes internas de su cuerpo y de su funcionamiento y movilidad.

Así, para llegar a la elaboración del proceso mencionado anteriormente será necesario ayudarnos de las llamadas “prácticas motrices introyectivas”, las cuales son definidas nuevamente por Rovira (2010), como métodos corporales con la finalidad de encontrar el equilibrio de los movimientos, el auto concepto y el control corporal.

Una vez llevado a cabo el pequeño recorrido conceptual que nos ha guiado a acercarnos a nuestro tema de interés, procedemos a plasmar distintas definiciones elaboradas por diversos autores, que nos ayudan a entender las diferentes visiones sobre esta práctica.

- Pérez, Delgado y Núñez (2009:208), definen la relajación como “el conjunto de técnicas y/o métodos empleados para producir una liberación de la tensión corporal y mental, disminuyendo el tono muscular y proporcionando una calma física y psíquica que aumenta la energía de nuestro organismo”.
- Villada y Vizuite (2002:194), definen la relajación como “una distensión voluntaria del tono muscular que va acompañada de una sensación de reposo”.
- La relajación, según Valín (2010:114), consiste en “una actividad que busca llevar al cuerpo a un estado de reposo mediante la pérdida de tensión en los músculos, que puede ayudarnos de una manera eficaz a controlar nuestros estados de tensión física y mental”.
- Para (Del Rosario et al., 2011) la relajación implica “la distensión muscular y psíquica con un descenso de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo muscular que facilita la recuperación de la calma, el equilibrio mental y la paz interior.

Finalmente, después de haber analizado y comprendido las distintas perspectivas citadas anteriormente, se recoge una conceptualización propia, ateniéndome a lo interiorizado a través de las mismas. Para nosotros, la relajación, es un mecanismo (o un proceso) que nos permite la reducción (voluntaria o inconsciente) del tono muscular, acompañada de una sensación de distensión, reposo y bienestar tanto físico como psíquico.

3.3 Técnicas de la relajación.

Para continuar con la recogida de información que nos ayude a la fundamentación del presente documento, así como a la posterior elaboración de una adecuada propuesta de intervención, he recogido algunas de las técnicas de relajación más relevantes elaboradas por distintos especialistas en la materia y puestas en práctica por diversidad de profesionales.

a) El trabajo de Edmund Jacobson: La Relajación Progresiva (Jacobson, 1938).

He creído oportuno comenzar dicho repaso por esta técnica en concreto, ya que desde mi punto de vista es una de las que cuenta con mayor relevancia y aplicación en la actualidad.

Para este autor, entrenar la relajación para multitud de personas significa aprender técnicas como “tensar-relajar”, es decir, contraer y aflojar grupos musculares

específicos. Siendo este un proceso activo, teniendo en cuenta que el individuo está ejercitando sus músculos. Mientras que otros métodos de relajación muscular atienden únicamente a la liberación de la de la secuencia, pudiendo ser entendidos como métodos musculares pasivos.

Podríamos señalar a Jacobson como un pionero en este campo, estableciendo los fundamentos del método de tensión-relajación y del método pasivo. Durante su trabajo como médico-fisiólogo en los años 30, Jacobson estaba investigando en la reacción de alarma que continúa a un fuerte ruido repentino. Observaba cuando los sujetos a los que se les había enseñado a relajar los músculos, no se sobresaltaban. Comprobando como el estado de los músculos influía en la magnitud del reflejo.

Inventó la electromiografía (EMG), técnica para medir la actividad eléctrica en los músculos y en los nervios, que le permitió estudiar aspectos de la interacción del cuerpo. Así descubrió que el pensamiento estaba vinculado con el estado de los músculos, y que las imágenes mentales, especialmente las asociadas con el pensamiento, estaban acompañadas por pequeños pero detectables niveles de actividad en los músculos correspondientes.

Llevándole ello a considerar que los centros cerebrales y los músculos trabajan juntos en «un circuito de esfuerzo» (Jacobson, 1970); un circuito neuromuscular que estaba compuesto tanto por tejido neuronal como muscular.

Hewit (1986) habla acerca del principio sobre el que se basa el aprendizaje de la relajación progresiva, la cual consiste en poner tensos un grupo de músculos para después descargar la tensión. La relajación se convierte así en una habilidad neuromuscular a la que podemos acceder a través del aprendizaje.

Propuso que una musculatura relajada podía conducir al sosiego de los pensamientos y a la reducción de la actividad simpática, y consideró que su tarea era encontrar un método para inducir a los músculos esqueléticos a perder su tensión. La actividad muscular va acompañada por sensaciones tan débiles que normalmente no las percibimos. Este autor para mejorar la sensación de tensión, pone especial atención en la necesidad de concentrarse en estas sensaciones, adquiriendo lo que denomina como «percepción aprendida». Una vez se ha reconocido la tensión, resulta más fácil liberarla.

Desde hace tiempo se apoya la idea de que los músculos sanos, incluso en reposo, se hallan en un estado de contracción leve y sostenida.

Por el contrario, los estudios EMG de Jacobson no verificaban este concepto. Indicando que los músculos voluntarios podían alcanzar un estado de completa relajación durante

el reposo. En consecuencia, se formó el punto de vista de que el objetivo del entrenamiento de la relajación debe ser eliminar toda la tensión; y la relajación sólo puede considerarse completa si se consigue llegar «al punto cero de tono en la parte o las partes implicadas» (Jacobson, 1976).

Toda tensión que persistía en un músculo en reposo fue llamada «residual», y esta tensión residual es la que Jacobson buscaba eliminar en la relajación profunda. Siendo por tanto la eliminación de la tensión residual la característica esencial del presente método.

Concretando, Jacobson elaboró una técnica que denominó relajación progresiva, consistente en el trabajo metódico de los principales grupos musculares, creando y liberando la tensión. De forma que el paciente adquiriría un aprendizaje a la hora de reconocer la tensión muscular. Esta técnica consistía en realizar en cada sesión una sola acción muscular, repitiéndola dos veces. Dedicando el tiempo restante a liberar la tensión. Para Jacobson (1976) este método debía ser aprendido, desaconsejando a diferencia de otros sistemas el empleo de la sugestión.

A los preparadores se les pedía que tomaran conciencia de ideas tales como: “ sus extremidades están pesadas/flojas/relajadas» o incluso “observar como sus extremidades se sienten pesadas/flojas/relajadas”. Ya que la intención del Jacobson era que el aprendiz adquiriera sus propios descubrimientos.

Pasamos a describir las pautas marcadas por Jacobson para llevar a cabo una adecuada aplicación de la técnica que permita obtener el máximo beneficio:

Tabla I. Relajación Progresiva: programa de temas (adaptado de Payne, 2002).

<p>BRAZOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Muñeca extendida (mano flexionada hacia atrás) - Muñeca flexionada (mano doblada hacia adelante) - Simplemente relajarse - Flexionar (doblar) el codo - Extender el codo - Simplemente relajarse - Poner rígido el brazo
<p>PIERNAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dorsoflexión del pie (pie doblado hacia arriba por la articulación del tobillo) - Flexión plantar (pie flexionado hacia abajo por la articulación del tobillo) - Rodilla extendida a partir de una postura flexionada. - Flexionar la rodilla arrastrado el pie por el suelo. - Simplemente relajarse.

	<ul style="list-style-type: none"> - Flexión de las caderas (flexionar los muslos hacia abajo contra el suelo) - Simplemente relajarse - Poner rígida toda la pierna
TRONCO	<ul style="list-style-type: none"> - Abdomen contraído (apretado hacia adentro) - Columna vertebral extendida (arquear ligeramente la espalda) - Simplemente relajarse - Observar la acción de la respiración - Llevar los hombros hacia atrás - Simplemente relajarse - Flexionar las articulaciones de los hombros - Repetir con el otro brazo - Simplemente relajarse - Levantar los hombros
CUELLO	<ul style="list-style-type: none"> - Presionar la cabeza hacia atrás contra una almohada - Levantar la cabeza de la almohada - Simplemente relajarse - Doblar la cabeza hacia la derecha - Doblar la cabeza hacia la izquierda - Simplemente relajarse
ÁREA DEL OJO	<ul style="list-style-type: none"> - Levantar las cejas - Fruncir el entrecejo - Simplemente relajarse - Cerrar los ojos con fuerza - Mirar hacia la izquierda con los ojos cerrados - Simplemente relajarse - Mirar hacia la derecha con los ojos cerrados - Mirar hacia arriba con los ojos cerrados - Simplemente relajarse - Mirar hacia abajo con los ojos cerrados - Mirar hacia adelante con los ojos cerrados - Simplemente relajarse
IMAGINACIÓN VISUAL	<ul style="list-style-type: none"> - Imagine un bolígrafo moviéndose despacio, y luego deprisa - Imagine un tres pasando, una persona que pasa caminando - Relaje los ojos - Imagine un pájaro volando y quieto - Imagine una bola rodando - Relaja los ojos - Imagine un caballo pastando, una bobina de algodón - Relaja los ojos

b) Entrenamiento de la Relajación Progresiva (Bernstein & Borkovec 1973)

Denominado “adiestramiento de la relajación progresiva” (ARP) por sus autores, el sistema se define como aprendizaje de la relajación de grupos musculares específicos, al tiempo que presta atención a las sensaciones asociadas con los estados tensos y relajados. Sus objetivos para Bernstein & Given, 1984, son:

1. Alcanzar un estado de relajación profunda en periodos cada vez más cortos.
2. Controlar el exceso de tensión en situaciones inductoras de estrés.

Tabla II. Diferencias entre el método de la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento de la relajación progresiva de Borkovec (adaptado de Payne, 2002).

	Relajación progresiva	Entrenamiento de la relajación progresiva
Posición de relajación	Tendido o sentado	Reclinado
Número total de grupos musculares trabajados	48	16
Número de grupos musculares nuevos trabajados	1 ó 2	Todos los grupos
Énfasis de una técnica	Liberación de la tensión de la relajación	“Producción” mediante ciclos de tensión
Valor percibido de la relajación	Alertar al individuo de la sensación de tensión	Profundizar en cada componente de relajación facilitando un “empuje” inicial; Una contracción fuerte lleva una relajación profunda
Parte jugada por la sugestión	Ninguna: la técnica es puramente muscular	La sugestión indirecta se usa para aumentar el efecto
Uso de cintas grabadas	No se usa	Se desaconseja
Número de sesiones necesarias	50+	Unas 6

c) Entrenamiento Autógeno (Schultz, 1932)

Se trata de otra forma de promover la respuesta derivada de la relajación y de obtener sus beneficios terapéuticos. Este método en un principio se inició como un vínculo de ayuda para que las técnicas terapéuticas ligadas a la autohipnosis llegaran a más población. Usado y promovido desde los años veinte por muchos médicos y psiquiatras de Europa continental, ayudando a que el paciente lo aplicara por sí mismo.

Denominado este método como “Autógeno”, nombre otorgado por su autor, Schultz (1932) que dirigió su significado hacia una autoterapia realizada por el propio paciente una vez indicadas las instrucciones iniciales por el especialista. De la misma manera que la relajación muscular progresiva, vista anteriormente, representa un medio para relajar el cuerpo y la imaginación.

Algunas partes del entrenamiento autógeno son parecidas a la práctica del yoga o, si hacemos una relación más actual al biofeedback. Esta nueva técnica se centra en la voluntad pasiva donde el control se adquiere mediante la utilización de un equipo eléctrico especial, que permite determinar las fluctuaciones de las funciones corporales. Prosiguiendo con el (EA) de Schultz, el sujeto se concentra en determinadas funciones fisiológicas reguladas habitualmente por nuestro sistema nervioso involuntario. En el estado autógeno la sensación de calor se extiende por todo el cuerpo. Schultz lo denominaba “cabeza fría y sin concentración”.

En ese método la atención es pasiva y equilibrada, llegando a equipararla como un método de relajación-meditación. En el estado de entrenamiento autógeno, el sujeto es consciente de sí mismo a través de todos sus sentidos, pero no reflexiona sobre sí mismo (Karl, 1976).

Para finalizar la exposición de esta técnica presentamos a continuación una tabla de los fenómenos subjetivos alcanzados con el entrenamiento autógeno en una experiencia llevada a cabo por los autores González de Rivera y García Trujillo (1996).

Tabla III. Fenómenos subjetivos del entrenamiento autógeno (adaptado por González de Rivera y García Trujillo, 1996)

Fenómenos	Tanto % del total de la muestra
Agradable	75.5
Desagradable	4.4
Seguridad	62.2
Felicidad	85.5
Ideas místicas	50.82
Somnolencia	88.8
Llanto	8.8
Sonrisa	28.8
Fenómenos tipo descargas físicas	57.7

d) Relajación Muscular Pasiva (Bernstein & Borkovec, 1973; Everly & Rosenfeld, 1981; Madders, 1981 y Kermani, 1990).

La relajación muscular pasiva parte de la revisión sistemática de los grupos musculares esqueléticos del cuerpo. Cuando se concentra la atención en cada uno de estos grupos por turnos, el sujeto identifica cualquier tensión y luego la libera. Esta relajación pasiva cuenta con ciertas ventajas prácticas sobre los diferentes métodos activos en cuanto que:

- Las secuencias pueden realizarse sin que el sujeto preste atención hacia el individuo que las lleva a cabo. Por lo que son potencialmente útiles en los lugares donde el estrés está presente, ya sea en el trabajo o en otros lugares públicos.
- Una de las diferencias de las rutinas pasivas es que exigen menos tiempo para llevarlas a cabo que las de tensión-relajación.
- El método es adecuado para quienes tienen capacidades físicas, la naturaleza de las cuales pueden imposibilitar algunas de las rutinas.

Como la mayoría de las técnicas, la relajación muscular pasiva requiere un conocimiento previo del enfoque de tensión-relajación. Donde el individuo aprende a percibir las sensaciones asociadas con la tensión muscular para que le ayuden a identificar y liberar la tensión.

También encontramos diferentes modalidades de técnicas de relajación dentro la “Relajación muscular pasiva”. A continuación hacemos una breve referencia a las mismas:

- Relajación mediante el recuerdo: (Bernstein & Borkovec, 1973)

Esta técnica está adaptada de Bernstein & Borkovec (1973), íntimamente relacionada con la relajación progresiva, ya que el practicante primeramente requiere haber adquirido esta para poder trabajar la siguiente. Se parte de una rutina basada en el aflojamiento muscular, que denominan “relajación mediante el recuerdo” en las que los grupos musculares se relajan al recordar las sensaciones asociadas con la liberación de la tensión.

- Relajación Neuromuscular Pasiva: (Everly & Rosenfeld, 1981)

La técnica descrita en este caso, es el trabajo de Everly & Rosenfeld (1981). Este método debe mucho al entrenamiento autogénico descrito anteriormente, en su uso de la sugestión y sus imágenes de calor y pesadez.

- Técnica De Exploración De Kermani (1990)

Explorar en este contexto es centrar la atención a todos los músculos voluntarios. La exploración la podemos utilizar al menos con dos propósitos:

- Un medio para verificar si existe tensión.
- Forma de permitir al individuo de sentirse en contacto con su cuerpo como un todo.

Ambos propósitos son muy importantes en el contexto de relajación y el método de Kermani es una versión rápida y sencilla del sistema de relajación pasiva.

- Relajación Aplicada: Método relajación aplicada de ÓST (1987)

El método de relajación aplicada de Óst es una versión reciente del enfoque de Goldfried. Lo que pretendía este autor era enseñar al individuo a relajarse en periodos sucesivamente breves y a transferir estos efectos de relajación a situaciones de la vida diaria. Así, la persona es reforzada con una estrategia para controlar sus reacciones a los hechos estresantes cuando se producen. Este método está diseñado para usarlo con personas que sufren de pánico y otros tipos de ansiedad y consta de 6 componentes:

- Técnica de tensión-relajación.
- Técnica de tan sólo relajación.
- Relajación con indicaciones controladas.
- Relajación diferencial.
- Relajación rápida.
- Adiestramiento de la aplicación.

Óst se ocupa sobre todo de tres modos de ansiedad con el sistema de relajación aplicada: el fisiológico, el cognitivo y el conductual. El aspecto fisiológico lo trata con la relajación muscular; El cognitivo con la palabra condicionante y el conductual con la relajación diferencial y la exposición al estresar.

e) El Método Mitchell (1987):

El enfoque de Mitchell se basa en el principio fisiológico de la inhibición recíproca, es decir, cuando un grupo de músculos actúa sobre una articulación que está trabajando, el grupo contrario debe relajarse. Por lo que cuando las fibras de un grupo se contraen, las fibras del grupo opuesto se aflojan. Este mecanismo interno nos ayuda a la ejecución suave de la actividad muscular.

Mitchell (1987) se centra en la postura asociada con el estrés o lo que ella denomina la posición punzante. Su sistema básicamente consiste en sacar el cuerpo de la posición de estrés y entrenarlo para que reconozca y adapte la posición de relajación.

Este método se compone de 13 instrucciones, citadas como cambios articulares. Estos cambios invierten diferentes aspectos de la posición punzante que se describe a continuación:

- Hombros encogidos.
- Brazos apretados a los costados.
- Dedos enroscados en las palmas de las manos.
- Piernas cruzadas.
- Pies dorsiflexados (apuntando hacia la cara).
- Torso encorvado hacia adelante.
- Cabeza mantenida hacia adelante.
- Respiración rápida con notables movimientos en la parte superior del pecho.
- Mandíbulas apretadas.
- Labios apretados.
- Lengua presionada contra el paladar superior.
- Frente fruncida.

Mitchell aplica su técnica a las actividades cotidianas, usando el concepto de “activadores de la tensión”, es decir, hechos que tienden a provocar sensaciones de estrés como pueden ser el esperar ante un semáforo en rojo o ser asustados por timbres. Lo primero que debemos hacer para conseguir estar relajados es identificar los activadores estresantes y después reducir el efecto utilizando el cambio clave para que el cuerpo adopte la posición cómoda.

f) Técnica de Alexander (1909).

Los maestros de esta técnica ponen de relieve el modo en que los niños mueven sus cuerpos, describiendo el efecto como “elegante”. Señalan también como esta elegancia natural puede verse alterada por influencias emocionales y físicas cuando el niño crece y se aproxima a la madurez, provocando el desarrollo de hábitos de tensión que interfieren con un funcionamiento saludable.

La técnica se sostiene en los principios siguientes:

- Control primario.
- Uso y mal uso.

- Percepción sensorial errónea.
- Inhibición.
- Logro del objetivo.
- Medios empleados.

El maestro de la técnica de Alexander de hoy en día considera al control primario como un punto de partida que contiene tres componentes:

- Un cuello que está libre y cuyos músculos contienen solo la tensión necesaria para mantener la cabeza erguida.
- Una cabeza desplazada hacia delante y hacia arriba.
- Una columna que dé la sensación de que está alargada, contrarrestando de este modo cualquier tendencia a combarse

Otras orientaciones son:

- Mantener la espalda alargada
- Ensanchar la espalda
- Liberar y ensanchar los hombros.

La técnica en sí reeduca al cuerpo para rendir de un modo equilibrado y energéticamente económico (Gray, 1990). Un uso equilibrado de esta técnica provoca la eliminación del exceso de actividad muscular y el establecimiento de unos niveles mínimos de tensión muscular. Este se concentra sistemáticamente en la relajación del cuerpo mientras esta en movimiento, es decir es una forma de reducción cinestésica.

g) Yoga

El yoga ha sido durante milenios el eje espiritual no sólo de la India, sino también de Oriente (Calle, 1999). Es un método de mejoramiento humano con una antigüedad de más de seis mil años, que despierta un creciente e intenso interés, cada día mayor, entre los occidentales.

González (2015) asegura que se han realizado numerosos estudios en los que los beneficios del yoga en educación primaria se determinan positivos, demostrando que su práctica ayuda a prevenir y disminuir el estrés infantil y la ansiedad; además, que ayuda a determinar y conocer problemas de comportamiento para poder prevenirlos y solventarlos a tiempo. Gracias a las diferentes posturas que posee el yoga, se puede llegar a lograr la “calma” de los órganos exteriores hasta los órganos interiores para así controlar el estado anímico. Además, ayuda a aprender a respirar. Según Nadeau

(2003:8), los maestros son unánimes: “Los niños están más tranquilos tras una actividad física y aprenden mejor”.

De acuerdo con Calle (1999), las posturas del yoga no deben ser repetidas una y otra vez. Lo ideal es que las vayan asimilando poco a poco, como si se tratara de un juego; Romero y Jimeno (2007:30) consideran el yoga “una antigua sabiduría que busca la paz interior de las personas a través de un entrenamiento físico”. Se trata de entrenar cuerpo y mente dentro y fuera del aluna, como una forma de conseguir esa paz interior que se busca y quiere que los discentes consigan para tener un futuro mejor, completo de estabilidad y de buenas acciones.

De acuerdo con Gaya (2015:44), “El estresante mundo que nos rodea, los horarios extenuantes, las prisas, ansiedades y deberes han hecho que el yoga tenga cada año más adeptos. Esta disciplina milenaria aporta calma, autoconocimiento y otros muchos beneficios para mente y cuerpo”.

h) El Masaje

El masaje esta entendido como una técnica de relajación y nos puede aportar beneficios a nivel educativo. Básicamente la fundamentación de esta técnica es transmitir calma y distensión del tono muscular a través de las manos, buscando la distensión de contracturas y fomentando las relaciones afectivas entre los protagonistas (Martínez Lorca, 2011). Según este autor esta técnica puede proporcionar beneficios fisiológicos, psicológicos, mecánicos, terapéuticos, deportivos, estéticos, preventivos e incluso sexuales.

i) Mindfulness

Esta práctica, podemos considerarla en auge a día de hoy, siendo avalada por distintos profesionales. Hemos contado con la oportunidad de conocer y compartir personalmente la metodología de esta técnica con un reconocido psicólogo especialista en este campo. Burgueño (2016), en unos de los documentos elaborados por su clínica psicológica nos define este método de la siguiente manera: “En 3 palabras podríamos definir Mindfulness como: darse cuenta + experiencia presente + aceptación”.

Mindfulness es un estado de apertura a la experiencia presente (interna y externa) como un "darse cuenta" de lo que ocurre tanto fuera como dentro de nosotros. Se trata de una atención a la experiencia presente tal cual es, "no tal como nos parece que es". La

atención Mindfulness se caracteriza por una observación con aceptación de la experiencia, sin emitir juicios (positivos o negativos) sobre la experiencia.

Un programa psicoeducativo realizado por Franco, Soriano y Justo (2010) con estudiantes sudamericanos en relación a esta técnica con el rendimiento académico nos confirman que el mindfulness produce mejoras significativas en el grupo experimental respecto a la variable rendimiento académico.

j) La Visualización

Una vez revisadas diferentes técnicas de relajación, con las que contamos en la actualidad, se presenta como este método es aplicado en este TFG a niños de educación primaria (entre 8-12 años) de un centro escolar público. Para conseguir el objetivo de nuestro proyecto la técnica ha sido la Visualización, la cual recoge varias acepciones de autores ya indicados, como veremos a continuación en una explicación del procedimiento de la técnica:

La visualización ya se ha mencionado durante la discusión de la relajación pasiva, la técnica de Alexander y la auto-percepción. Aquí consideramos la visualización por sí misma. Achterberg (1985) define la visualización como el proceso del pensamiento que invoca y usa los sentidos. En esta actividad pueden intervenir la vista, el oído, el olfato, el gusto y modalidades del tacto y eliminando todo estímulo externo. Podría decirse que la visualización es pensar en fotografías en contraposición al pensamiento con palabras. Está relacionado en particular con la función creativa del pensamiento. No obstante, estamos formando imágenes constantemente, tanto si hacemos planes para el futuro como crear fantasías fuera del alcance de nuestra experiencia.

Con otras palabras, la visualización consiste en elaborar imágenes en la mente ya sean agradables o desagradables. Las primeras inducen a una sensación de calma, las segundas un estado de inquietud. Aunque se desconoce el mecanismo preciso de la visualización, se cree que implica al hemisferio cerebral derecho.

Nos encontramos diferentes tipos de visualización como:

- Visualización con un solo sentido
- Visualización como símbolo.
- Visualización como metáfora.
- Color de la visualización.
- Visualización guiada.

Los aspectos fisiológicos y psicológicos de la visualización mental reflejados en libro elaborado por Payne (2002), son básicamente:

- La lateralidad: donde las investigaciones demuestran que los hemisferios tienen funciones especializadas. Un lado, generalmente el izquierdo, se cree que procesa el pensamiento lógico y el lenguaje. Interviene en el pensamiento lineal, analítico y racional, en la lectura, la escritura y la actividad matemática. Se considera que el hemisferio derecho se ocupa de la información de naturaleza no racional, ocupándose del pensamiento creativo, la fantasía, la metáfora, la visualización, los sueños, las analogías, la intuición y la emoción, incluidas las sensaciones de estrés.
 - El inconsciente: Según Freud (1973) representa aspectos de nosotros mismos que quisiéramos olvidar. Su contenido sería accesible únicamente en ciertos estados como el sueño. En cambio Jung (1963) comentaba que el inconsciente contiene la semilla de infinitas nuevas posibilidades derivadas de la perspicacia, la intuición y la inspiración.
 - El guía interior: Una construcción mental que relaciona al individuo con su yo interior. Capaz de canalizar información desde el inconsciente, la guía interior puede considerarse como la personificación del yo intuitivo. Normalmente el guía interior se desarrolla en la mente durante una sesión de relajación profunda, usando un decorado imaginado de rica calidad sensorial.
 - La conciencia: Se consideran como estados de conciencia alterados de alguna manera los fenómenos tales como el soñar y los estados inducidos por las drogas, la hipnosis, la meditación, soñar despierto, la relajación profunda y la visualización guiada.

Los efectos de la visualización pueden tener beneficios terapéuticos para mejorar pero para ello es necesario que el sujeto este en un estado de relajación.

- El autodesarrollo y cambio psicológico.
- Relajación en el sentido de contemplar la visualización como una herramienta terapéutica que puede reforzar el mensaje para relajarse.
- Diversión. Estrategia para distraer la mente de pensamientos estresantes
- Curación.

El individuo puede usar cualquier método que le resulte útil, pero los enfoques pasivos son considerados como los más apropiados.

El efecto relajante de la visualización agradable se debe en parte a la distracción que crea respecto a pensamientos estresantes. El ensueño es un ejemplo de este tipo de figuración mental. Sin embargo, la imaginación también puede llevarnos más cerca de nuestro ser interior, y este aspecto de ella se usa para ayudar a la gente a descubrir nuevas posibilidades en sí mismos, enriqueciendo con ello sus vidas.

3.4 Beneficios de la relajación

El empleo y práctica de la relajación es muy efectivo para el adecuado desarrollo de cada individuo en los distintos ámbitos de actuación de los cuales participa. Por ello, nos disponemos a expresar de forma breve algunos de los puntos más significativos al respecto, ateniéndonos a diferentes áreas evolutivas:

Antes de centrarnos específicamente en los beneficios físicos y psíquicos adquiridos a través de la relajación, nos parece oportuno mencionar algunos otros de carácter general aportados por diferentes autores especialistas en esta área:

- Favorecer el control de la respiración (Castellano, 2011).
- Reducir el gasto energético y controlar la afectividad y las emociones (Conde, 1997).
- La recuperación del organismo tras un esfuerzo intenso (Molinero, 2010).
- Facilita el “descanso” del sistema nervioso permitiendo un mayor control sobre el mismo (Molinero, 2010).
- Lograr una mayor concentración mental (Lefèbure, 2003).

Beneficios físicos

- Mejora las funciones motrices, regulación de la tensión arterial, tono muscular, respiración y ritmo cardíaco.
- Reducción de la producción de adrenalina, favoreciendo el descenso en niveles de estrés.
- Relajación mental básica para alcanzar la capacidad de adquirir un mejor sueño. Evitando la aparición de tensiones mentales y musculares que dificulten el descanso.
- Mediante la relación muscular consciente se logran soltar contracturas de un modo lento pero seguro.

- Evita trastornos psicomotrices, ayudando a alcanzar en los niños una imagen corporal real que favorezca al conocimiento de la función de su esquema corporal.
- Conocimiento corporal-espacial y coordinación temporal precisa.
- Beneficios en cuanto a posibles problemas de salud, como la educación postural.

Beneficios psíquicos:

- Liberación energética y reducción de la perturbación mental.
- Estado de consciencia a cerca del tono muscular y ritmo cardíaco y respiratorio.
- Mayor control cognitivo.
- Tranquilidad y serenidad mental y emocional.

Beneficios terapéuticos:

- Reducción de la hiperactividad nerviosa como el fracaso para relajarse en momentos en los cuales debería estarlo.
- Posible mejora de los síntomas del TDH.
- Mejora en trastornos psicomotores como: paratonía, debilidad motriz, calambres funcionales y distonía de actitud, estados de dehiscencia, inestabilidad de tipo postural o motor, tics y desaparición de tartamudez infantil.
- Mejora en trastornos neuróticos en la infancia como: estados preneuróticos, neurosis infantiles estructuradas, estados neuróticos o psiconeuróticos no estructurados.
- Evolución positiva en déficits sensoriales: visión y audición.
- Asma infantil.
- Ayuda en la epilepsia.
- Reeducación ortofónica, de la escritura y ortoóptica.

3.5 Importancia de la relajación en el aula.

En este apartado hablaremos de la importancia que tiene la relajación hoy en día en nuestras aulas tanto para los alumnos como para los profesores. Y ya no solo eso sino la fuerza que está cogiendo para otros ámbitos de la vida como el deporte u otras prácticas. Teniendo en cuenta lo aportado por Escalera (2009) la práctica de la relajación contribuye a mejorar el rendimiento del alumnado, ya que recupera toda clase de fatiga, elimina tensiones existentes y efectos del estrés provocadas por distintos factores como

el propio trabajo escolar. Este ambiente de descanso permite mejorar el rendimiento escolar a la vez que aspectos como la atención, la observación, la imaginación, la memoria, la concentración y la mejora de la conducta bajo la opinión de que un alumno distendido se comportará mejor.

Los niños necesitan jugar y moverse, pero también necesitan encontrar momentos para calmarse, relajarse y descansar. Para ello, debemos hacer uso de juegos y ejercicios de relajación, los cuales fomentarán la tranquilidad, disminuirán el estrés y la ansiedad, aumentarán la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración, lo cual permitirá mejorar la calidad del aprendizaje.

Para que su mente descanse y grabe lo aprendido es necesario darles tiempo a que asimilen lo que vieron antes de efectuar otra actividad. De igual manera en la publicación citada dos párrafos más arriba extraemos como es sabido y demostrado, que los niños se distraen con mucha facilidad y terminan aburriéndose, por esta razón, es conveniente, tener lapsos de reposo o relajación entre cada actividad, para que no se les haga tan pesado el tiempo de estadía en la escuela. Los niños se relajan cuando no piensan en relajarse, es decir los niños se relajan como consecuencia de una actividad que les resulta relajante no como un fin en sí mismo.

Ya desde hace tiempo la relajación está presente en nuestras aulas ya que en la etapa primaria de mi infancia, a la hora de llegar del recreo la profesora nos hacía todos los días estar diez minutos encima de la mesa con los brazos cruzados y la cabeza agachada cerrando los ojos para llegar a una distensión total de nuestro cuerpo después de haberlo sometido durante la media hora de patio a grandes tensiones.

Actualmente, podemos encontrar aún más líneas de estudio. Ya se ha demostrado su eficacia en el contexto deportivo en un estudio realizado por Pinantel (2001), en la práctica de la natación, se pudo obtener que la relajación es muy importante para la prevención de lesiones entre otros factores. Por otro lado Hewit (1986), mencionado en otros apartados, llegó a la misma conclusión en cuanto a la optimización de resultados académicos.

Otro de los estudios en los que hemos podido encontrar información que nos ayuden a realizar nuestro TFG, tiene que ver con el autor Moreno (2008) en relación a la importancia de la práctica deportiva y del género en el autoconcepto físico, en el que podemos extraer que tanto el deporte, como la edad y el género influyen de manera notoria en la prácticas de relajación. De forma que los que tienen mayor edad, y

practican alguna disciplina deportiva presentan mayores niveles de tranquilidad y relajación lo que hace tener mejores resultados académicos.

Apoyándonos en estos estudios, utilizaremos estas dos variables con las que trabajaremos para observar si el alumnado que mejor se relaja es aquel que practica deporte y además obtiene buenos resultados académicos. Por si fuera poco añadiremos las variables edad y género.

Para realizar una buena relajación en el aula con nuestro alumnado lo primero que propondremos es que nosotros mismos tenemos que estar relajados. Cada uno tiene que buscar una técnica que les ayude a tranquilizarse dependiendo de su personalidad ya sea haciendo yoga, escuchando música, haciendo un deporte, caminar, etc. Cuanto más pequeños son los niños más sensibles son con todo lo que puede pasar a su alrededor. El tono de voz y la manera de hablar son factores poderosos para conseguir atención que se convierte en la base de la relajación.

En mi caso, me llego a relajar y estar tranquilo escuchando música. Por ejemplo en mi práctica deportiva antes de comenzar un partido me encuentro algo nervioso, por lo que siempre cojo mis cascos y me pongo a escuchar música para poder entrar tranquilo a la pista y desarrollar la táctica planeada con anterioridad.

Así pues, la inclusión de la práctica diaria de la relajación en nuestras clases nos aporta múltiples beneficios; los docentes debemos concienciarnos sobre la importancia y la necesidad de incluir en nuestra programación diaria aspectos relacionados con las técnicas de relajación. Por si todo esto fuera poco Prado y Charaf (2000) advierten de que en un futuro próximo el dominio de las técnicas y métodos de relajación se harán necesarios para todos los colectivos de la población.

4. METODOLOGÍA

4.1 Introducción.

En este apartado se recoge el proceso llevado a cabo en la práctica de una clase de Relajación, que más adelante desarrollamos, dirigida a diferentes escolares de educación primaria de un centro escolar público de Valladolid, a los que se analiza a partir de variables relativas a la edad, género y a otra vinculada con la práctica de deporte extraescolar de competición y/o federado. El objetivo es conocer cuál es el comportamiento de este alumnado en relación a esta práctica de relajación y si existe alguna relación con su rendimiento académico y con su participación en actividades deportivas. Concretamente, se analiza cuál es el estado de reposo o tensión muscular durante ese tiempo que dura la práctica de relajación.

Para llevar adelante este estudio hemos empleado diferentes instrumentos: En primer lugar, se ha diseñado un cuestionario dirigido al alumnado, compuesto por Items relacionados con el objeto de estudio (la relajación). En segundo lugar, se aplica el método de “observación”, durante el desarrollo de la actividad. Para ello, he adoptado tanto una perspectiva de observación participante (observar el comportamiento de los escolares a la vez que dirijo la actividad de relajación), así como de observación externa (después de haber recogido imágenes de la clase se analizan posteriormente). Todo ello con el objetivo de poder dar respuesta a las preguntas que nos planteamos inicialmente, para posteriormente profundizar en la importancia que puede llegar a tener la “relajación” en los diferentes ámbitos: académicos de las actividades escolares, de la actividad deportiva, así como en la cotidianidad diaria de cada individuo.

4.2 Contexto educativo

Los sujetos seleccionados para realizar esta propuesta son alumnos y alumnas del colegio público CEIP Gonzalo de Berreo, situado en el barrio de la Rondilla (Valladolid), durante el primer trimestre del curso 2016/17. Los escolares participantes pertenecen a los cursos de 3º y 6º de primaria, cuyas edades están comprendidas entre los 8 y 12 años.

TABLA IV. Datos de los participantes de la muestra

CURSOS	CHICOS	CHICAS	TOTAL
3ºA	8	10	18
3ºB	10	9	19
6ºA	9	13	22
6ºB	10	13	23
TOTAL	37	45	82

Aunque no haya sido objeto de estudio, también es muy importante tener en cuenta la clase social y la calidad de vida de los alumnos y alumnas de este centro, ya que nos hemos encontrado sujetos de diferentes clases sociales y de alumnado inmigrante procedente en su mayoría de países sudamericanos.

4.3 Objetivos.

Para llevar a cabo este estudio, he considerado establecer los siguientes objetivos

Objetivo General:

** Conocer la valoración y las opiniones que tienen los escolares de educación primaria en relación al contenido teórico-práctico de la relajación. Así como comprobar su comportamiento durante las clases prácticas a partir de la edad, el género y si practican deporte extraescolar.*

Objetivos específicos:

- *Identificar si existen diferencias a nivel de género entre los escolares de 3º y 6º de educación primaria sobre la valoración y las opiniones que tienen sobre la relajación; así como desde la observación durante la puesta en práctica de una actividad de relajación.*
- *Identificar si existen diferencias a nivel de edad entre los escolares de 3º y 6º de educación primaria sobre la valoración y las opiniones que tienen sobre la relajación, así como desde la observación durante la puesta en práctica de una actividad de relajación.*
- *Identificar si existen diferencias a nivel de rendimiento académico entre los escolares de 3º y 6º de educación primaria sobre la valoración y las opiniones*

que tienen sobre la relajación, así como desde la observación durante la puesta en práctica de una actividad de relajación.

- *Identificar si existen diferencias a nivel práctica deportiva entre los escolares de 3º y 6º de educación primaria sobre la valoración y las opiniones que tienen sobre la relajación.*

4.4 Propuesta práctica de relajación

En este apartado se presenta el desarrollo y procedimiento llevado a cabo con el alumnado durante la actividad “aprendemos a relajarnos”. Además enumeraremos los instrumentos empleados con la intención de alcanzar el resultado más favorable para la obtención de nuestros objetivos.

a) Objetivo y desarrollo de la actividad: “Aprendemos a relajarnos”

El objetivo principal de esta actividad será la correcta incorporación, dentro del campo de la relajación, de los alumnos seleccionados como muestra para el estudio que se recoge en este TFG. Llevando esta labor a cabo a través de una de las técnicas expuestas en el apartado fundamentación teórica de este documento “La visualización”. Pretendiendo con ello la obtención de distintos resultados después de haber analizado algunas variables (edad, género, práctica deportiva).

b) Procedimiento:

Para alcanzar el mayor grado de beneficio educativo con el desarrollo de esta actividad, debemos tener en cuenta diversas estrategias durante la práctica. En primer lugar, las condiciones de partida de los participantes, la necesidad de disponer de un ambiente distendido en el cual los alumnos contarán con una vestimenta cómoda, que les permita una temperatura corporal adecuada, que facilite una liberación de la tensión corporal. Se aplicará este contenido durante cuatro clases a grupos de alumnos distintos, presentando a todos ellos la misma visualización, en un mismo ambiente, con la intención de obtener una muestra lo más homogénea posible. Para ello, emplearemos un reproductor musical que emita el audio, y asegurarnos así de reunir una igualdad de condiciones en el alumnado, ya que si procedemos a realizarlo verbalmente, podemos modificar el tipo de mensajes en el grupo de alumnos.

El momento seleccionado para poner en práctica la actividad, será durante la última media hora de una de las sesiones de educación física. Eligiendo precisamente este

espacio de tiempo ya que no perturba el desarrollo habitual realizado por el docente y, en segundo lugar, favorece la adquisición de uno de los objetivos marcados en esta propuesta “la vuelta a la calma”.

Será pedirá a los escolares que se dispongan en el suelo tumbados y ocupando la totalidad del espacio del gimnasio. Tratando de evitar que se formen los mismos “grupillos” de amigos habituales, que den pie a entorpecer el desarrollo de la actividad. Una vez lograda la organización deseada, se comenzará con la emisión de la “visualización: La experiencia memorable” y cuya duración cuenta con 6:47 segundos.

4.5 Instrumentos y procedimientos para la recogida de datos.

A continuación se detallan los instrumentos que han sido necesarios para la intervención práctica y su posterior recogida de datos.

- Cuestionario

Hemos empleado un cuestionario que se adjunta como anexo 1 de elaboración propia y revisado por el tutor. Se compone de una escala Likert con 6 apartados, dentro de cada uno de ellos, los alumnos deben escoger una de las 4 opciones de valoración (nada, poco, mucho, bastante)

- Cuaderno de campo a través de la observación directa:

En este cuaderno se anota todo aquello que ha sido observado como profesor participante, desde una plantilla en la que se recogen aspectos coincidentes (anexo 2) con el propio cuestionario.

Los aspectos a observar serán los siguientes, íntimamente relacionados con el cuestionario de ítems que se les proporcionara a todos y cada uno de los alumnos:

- ¿Están quietos?
- Ojos cerrados.
- ¿Se lo toman en serio?
- Cuerpo flexible.
- Cuerpo coordinado.
- Concentración.
- Tranquilidad.

- Análisis de las imágenes del video:

Otro recurso empleado es la realización de una filmación en video donde quedan recogidos aquellos detalles observados a través de la vivencia directa. Después de esa filmación, como observación externa, se analizarán los comportamientos de los escolares siguiendo los mismos aspectos antes comentados en la observación directa.

Analizando las imágenes del video, se aprecian algunas conductas habituales relacionadas con: silencio, concentrados, si están sentados sin levantarse, si abren los ojos, si toman las posturas indicadas. Que nos ayudará a completar la información obtenida a través de la observación directa.

5. RESULTADOS

5.1 Resultados obtenidos a través del cuestionario pasado al alumnado.

VARIABLE EDAD

Conocimientos Teóricos:

Tabla V.- Significado de Relajación.

Los alumnos que tienen 11 años de edad piensan que la relajación para ellos les hace sentirse bien mentalmente, en cambio no la relacionan con que puedan sentirse más flexibles a la hora de realizar esta práctica. En los alumnos de 8 años hay una mayor igualdad en cuanto a lo que para ellos significa la relajación, pero la mayoría considera que es una liberación de la tensión muscular. Y son más los que piensan que no les hace sentirse bien mentalmente.

¿Qué significa la relajación?	11 años	8 años
Me hace sentirme bien mentalmente	0 nada 5 poco 24 mucho 16 bastante	1 nada 5 poco 11 mucho 20 bastante
Me libera la tensión muscular	0 nada 7 poco 16 mucho 22 bastante	1 nada 2 poco 11 mucho 23 bastante
Me siento más flexible	7 nada 22 poco 9 mucho 7 bastante	4 nada 4 poco 12 mucho 17 bastante

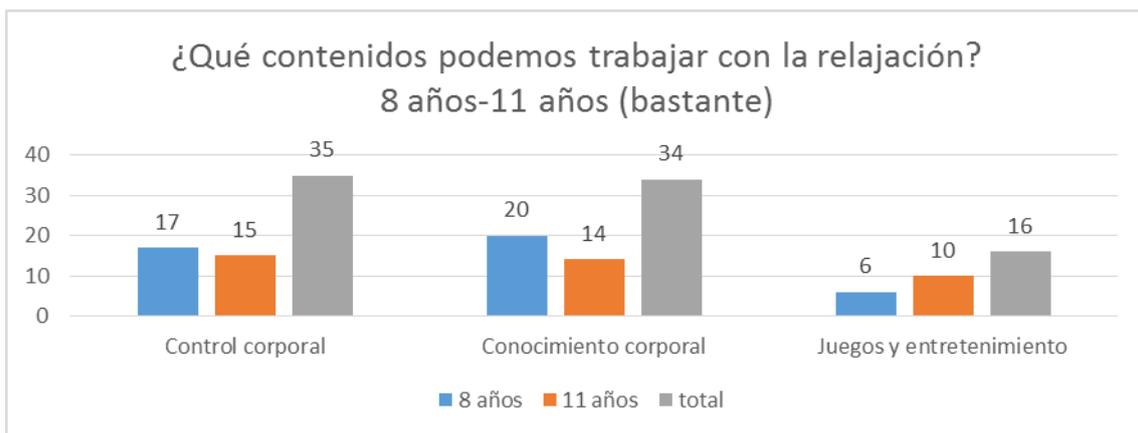


Observamos como el índice de respuesta más elevado tiene que ver con la acepción que se acerca de una manera más próxima al término de la relajación.

Tabla VI. Contenidos de la relajación.

¿Qué contenidos podemos trabajar con la relajación?	11 años	8 años
Control corporal	0 nada 10 poco 20 mucho 15 bastante	2 nada 2 poco 16 mucho 17 bastante
Conocimiento corporal	2 nada 10 poco 19 mucho 14 bastante	1 nada 1 poco 15 mucho 20 bastante
Juegos y entretenimiento	6 nada 18 poco 11 mucho 10 bastante	7 nada 13 poco 11 mucho 6 bastante

El alumnado de 11 años considera que el control y conocimiento corporal son dos contenidos que se pueden trabajar con la relajación. En cambio, por otro lado se dan cuenta de que la relajación no es un juego para entretenerse. Los contenidos a trabajar con la relajación, según los alumnos de 8 años, es en su mayor medida el conocimiento corporal; aunque también tienen la conciencia de que el control corporal es otro contenido muy importante. Y son más estos alumnos los que piensan que la relajación puede ser una vía de entretenimientos y juego.



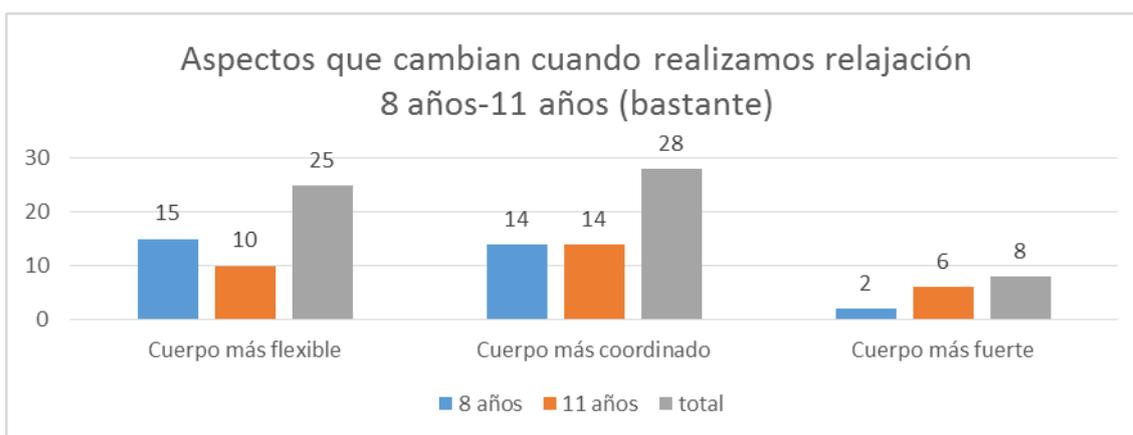
Los alumnos de 8 y 11 años responden que el contenido que mejor se puede trabajar con la relajación tiene que ver con el control corporal (35) seguido muy de cerca del conocimiento corporal (34).

Sensaciones Personales:

Tabla VII. Aspectos que cambian cuando realizamos relajación

Aspectos que cambian cuando realizamos relajación	11 años	8 años
Cuerpo más flexible	6 nada 16 poco 13 mucho 10 bastante	3 nada 7 poco 12 mucho 15 bastante
Cuerpo más coordinado	0 nada 12 poco 19 mucho 14 bastante	1 nada 1 poco 21 mucho 14 bastante
Cuerpo más fuerte	11 nada 20 poco 8 mucho 6 bastante	9 nada 15 poco 11 mucho 2 bastante

El aspecto que más cambia durante relajación en los alumnos de 11 años tiene que ver con que el cuerpo está más coordinado una vez finalizada la práctica. Y son bastantes los que consideran que el cuerpo no se siente más fuerte con esta disciplina. Hay una clara evidencia de que los alumnos de años de 8 años sienten que su cuerpo está más coordinado a la hora de realizar relajación. Y en cambio son muchos los que piensan que su cuerpo está más fuerte una vez hecha la práctica de relajación.



La respuesta más valorada por los alumnos en relación a los aspectos que cambian al realizar relajación, muestra relación con una mayor coordinación de su propio cuerpo.

Tabla VIII. Dificultades para relajarse

Dificultades para relajarme	11 años	8 años
me cuesta concentrarme	13 nada 26 poco 4 mucho 2 bastante	6 nada 3 poco 18 mucho 10 bastante
No puedo estar con los ojos cerrados	18 nada 20 poco 6 mucho 1 bastante	14 nada 10 poco 6 mucho 7 bastante
No puedo estar parado	16 nada 8 poco 11 mucho 10 bastante	14 nada 8 poco 12 mucho 3 bastante

Como se puede observar, la mayor dificultad para relajarse en los niños de 11 años ha sido que no podían estar parados totalmente escuchando la visualización. En cambio lo que menos les ha costado ha sido, según sus opiniones, estar concentrados en el momento de la práctica. En cuanto a los alumnos de 8 años la mayor dificultad que han tenido ha sido que les costaba mucho concentrarse, en cambio sí han sido bastantes los que han podido estar con los ojos cerrados y quietos durante la práctica de relajación.



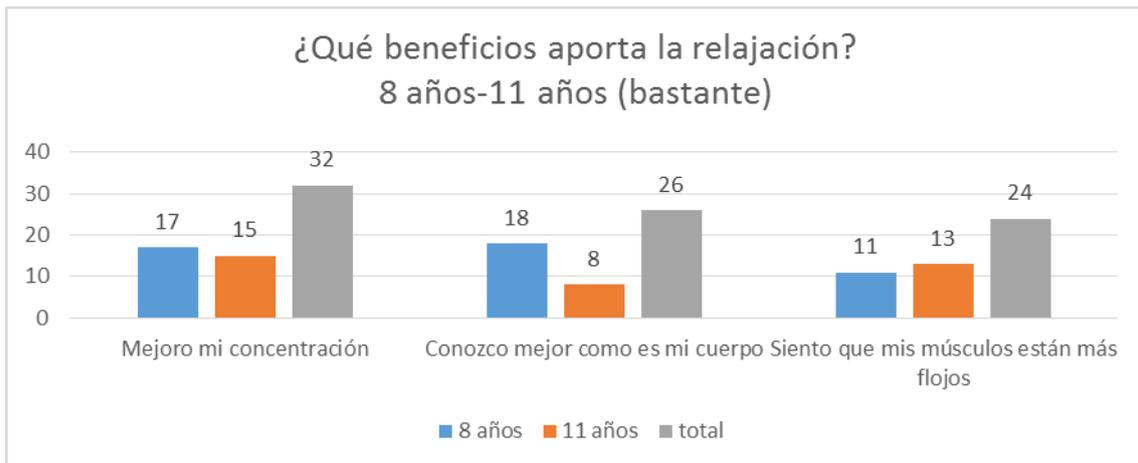
La mayor dificultad que poseen los alumnos de 8 y 11 años, observamos que tiene que ver con la dificultad para tener su cuerpo parado (13) seguida a tan solo un punto por la concentración (12).

Procedimientos Prácticos:

Tabla IX. Beneficios de la relajación

¿Qué beneficios aporta la relajación	11 años	8 años
Mejoro mi concentración	1 nada 8 poco 21 mucho 15 bastante	2 nada 2 poco 16 mucho 17 bastante
Conozco mejor como es mi cuerpo	8 nada 20 poco 9 mucho 8 bastante	3 nada 7 poco 9 mucho 18 bastante
Siento que mis músculos están más flojos	5 nada 10 poco 17 mucho 13 bastante	6 nada 7 poco 13 mucho 11 bastante

Los alumnos de 11 años opinan que mejoran su concentración con la relajación, incluso son varios los que sienten que sus músculos están más flojos una vez realizada esta disciplina. Pero esta práctica no la consideran necesaria para conocer mejor su propio cuerpo. Los alumnos de 8 años piensan que con la relajación conocen mejor como es su cuerpo y en menor medida mejoran la concentración. Se observa además, como hay una igualdad en las opiniones respecto a que los músculos se sienten más flojos.

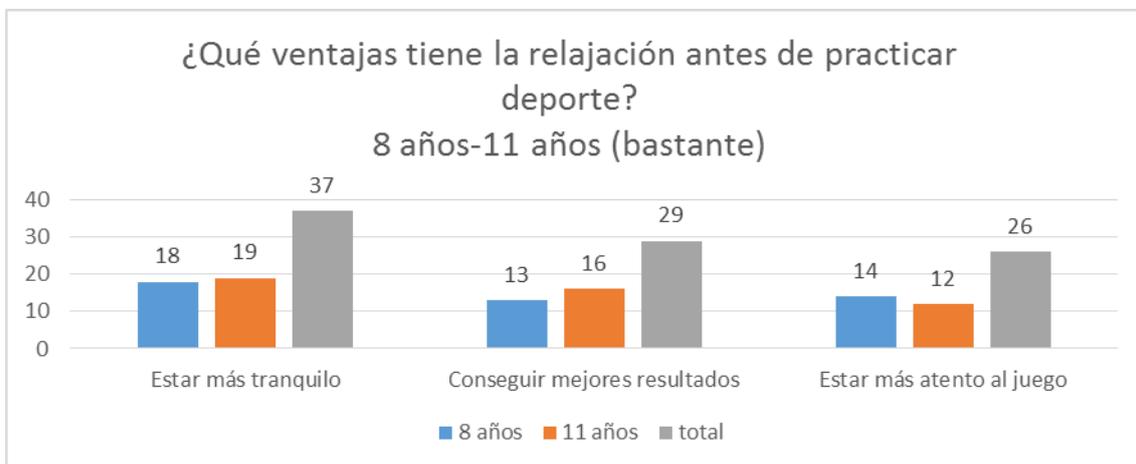


El mayor beneficio que aporta la relajación según la variable edad es una mejora de la concentración.

Tabla X. Ventajas en el deporte

¿Qué ventajas tiene la relajación antes de practicar deporte?	11 años	8 años
Estar más tranquilo	2 nada 4 poco 20 mucho 19 bastante	1 nada 6 poco 12 mucho 18 bastante
Conseguir mejores resultados	4 nada 7 poco 18 mucho 16 bastante	2 nada 4 poco 18 mucho 13 bastante
Estar más atento al juego	5 nada 12 poco 15 mucho 13 bastante	3 nada 5 poco 15 mucho 14 bastante

El alumnado de 11 años se siente más tranquilo estando relajados antes de realizar una práctica deportiva, en menor piensan que con la relajación pueden conseguir mejores resultados. La ventaja que tiene la relajación antes de practicar deporte en alumnos de 8 años es que se sienten mucho más tranquilos, al igual que consideran que pueden estar más atentos al juego.



La mayor ventaja que posee la relajación antes de realizar una práctica deportiva según el alumnado tiene que ver con la tranquilidad que les puede llegar a producir.

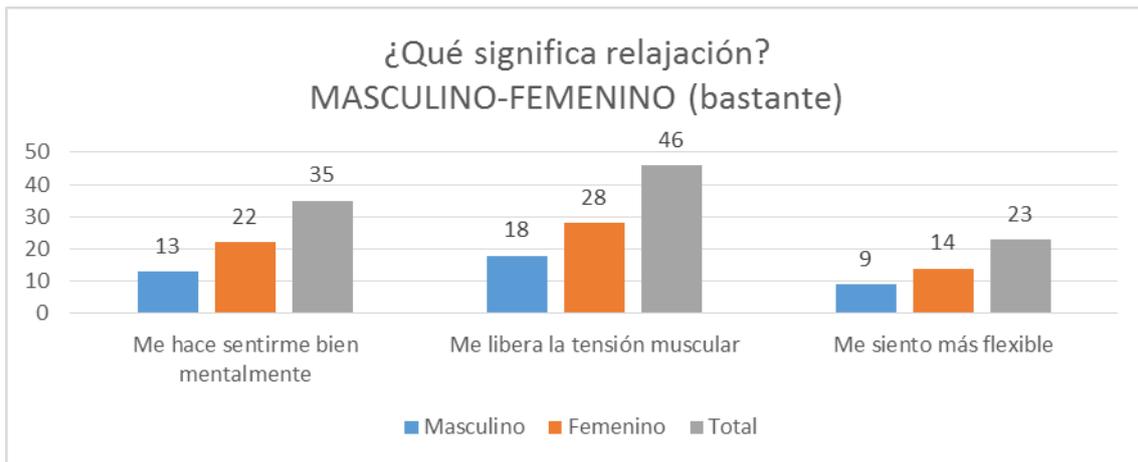
VARIABLE GÉNERO

Conocimientos Teóricos:

Tabla XI. Significado de la relajación

¿Qué significa la relajación?	MASCULINO	FEMENINO
Me hace sentirme bien mentalmente	0 nada 4 poco 19 mucho 13 bastante	1 nada 6 poco 16 mucho 22 bastante
Me libera la tensión muscular	0 nada 5 poco 13 mucho 18 bastante	1 nada 3 poco 13 mucho 28 bastante
Me siento más flexible	7 nada 7 poco 13 mucho 9 bastante	3 nada 17 poco 11 mucho 14 bastante

Se puede observar que el género masculino piensa que la relajación significa sentirse bien mentalmente, y en menor medida liberarse de la tensión muscular. Por otro lado hay una mayor diversidad de opiniones en cuanto a que con la relajación se sienten más flexibles. El sector femenino considera que la relajación significa liberarse de la tensión muscular. Pero también se puede observar que en las chicas hay una diferencia de opiniones en la respuesta de sentirse más flexible.

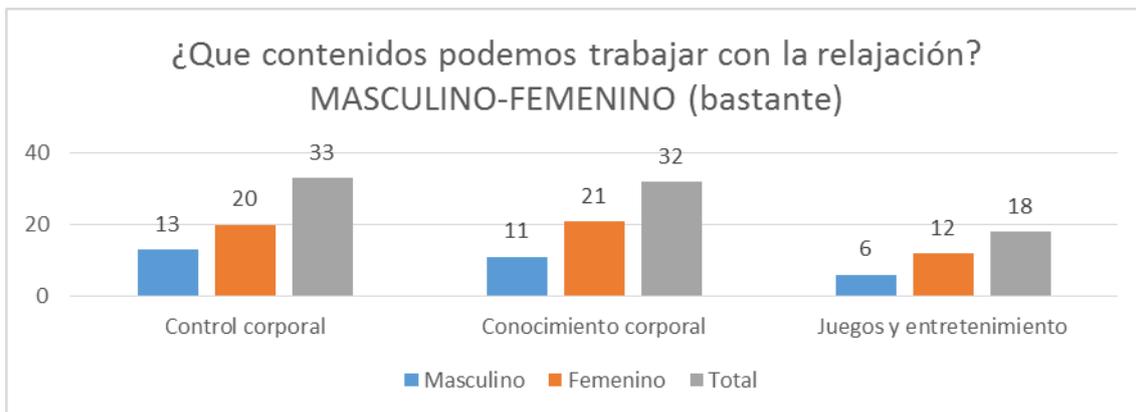


Observamos que ante la variable género la respuesta más recurrida entre las tres acepciones tiene que ver con la liberación de la tensión muscular. Resaltando además que son las féminas (28) aquellas que más valoración aportan.

Tabla XII. Contenidos que podemos trabajar en la relajación.

¿Qué contenidos podemos trabajar con la relajación?	MASCULINO	FEMENINO
Control corporal	2 nada 6 poco 15 mucho 13 bastante	0 nada 5 poco 20 mucho 20 bastante
Conocimiento corporal	0 nada 8 poco 17 mucho 11 bastante	4 nada 4 poco 16 mucho 21 bastante
Juegos y entretenimiento	5 nada 14 poco 11 mucho 6 bastante	8 nada 14 poco 11 mucho 12 bastante

Los chicos piensan que el conocimiento corporal es uno de los contenidos que se puede trabajar con la relajación. Y sabiendo que la relajación no tiene mucho que ver con juegos y entretenimiento. En las chicas se ve claro que tanto el control corporal como el conocimiento del cuerpo son dos contenidos importantes a trabajar en la relajación. Por otro lado se observa como no tienen muy claro que la relajación sea o no sea un mero juego para entretenerse.



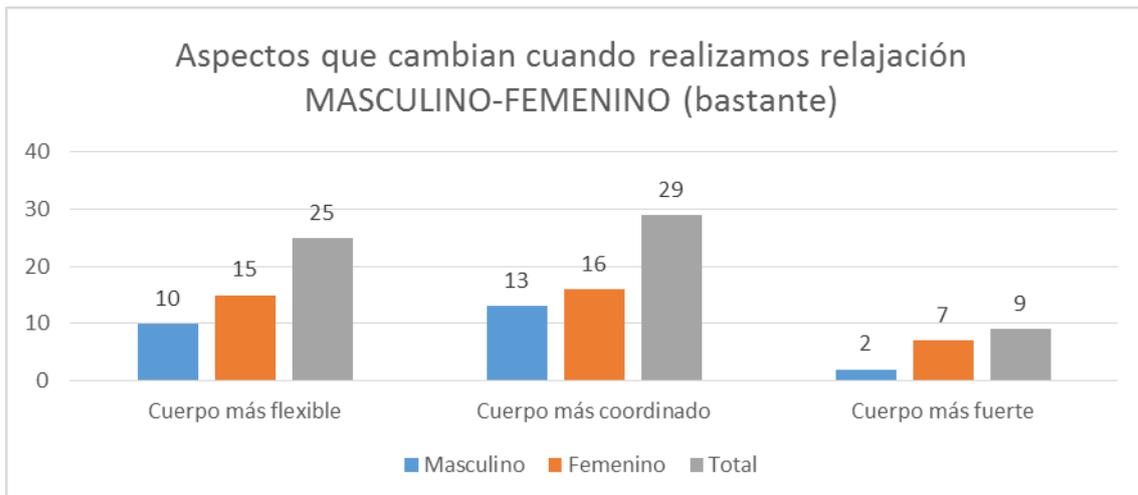
En cuanto a la pregunta planteada, observamos que la respuesta más aceptada por los alumnos relativa a los contenidos de la relajación está vinculada con el control corporal. Siendo las chicas las que alcanzan un mayor porcentaje.

Sensaciones Personales:

Tabla XIII. Aspectos que cambian cuando realizamos relajación.

Aspectos que cambian cuando realizamos relajación	MASCULINO	FEMENINO
Cuerpo más flexible	7 nada 9 poco 10 mucho 10 bastante	2 nada 13 poco 15 mucho 15 bastante
Cuerpo más coordinado	0 nada 6 poco 17 mucho 13 bastante	0 nada 7 poco 22 mucho 16 bastante
Cuerpo más fuerte	9 nada 14 poco 11 mucho 2 bastante	12 nada 17 poco 9 mucho 7 bastante

El sector masculino opina que una vez realizada la relajación el cuerpo está más coordinado que al empezar. A su vez saben que el cuerpo no se siente más fuerte tras la práctica, sino que todo lo contrario. El aspecto que más cambia cuando realizamos relajación en el bando femenino tiene que ver con que el cuerpo está más coordinado, también son bastante las que piensan que su cuerpo es más flexible. Deduciendo así por tanto que su cuerpo no se siente más fuerte.

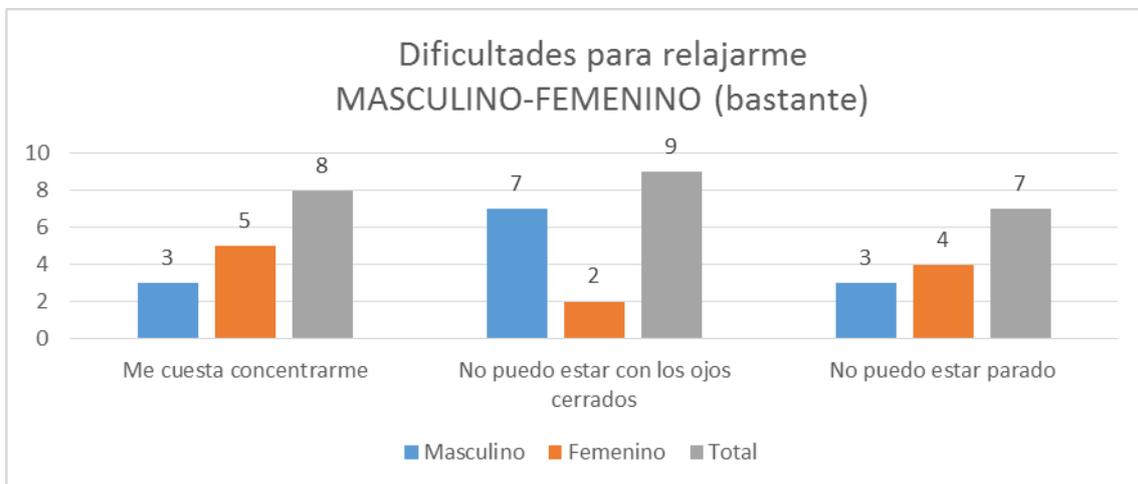


El aspecto cambiante mayor valorado entre chicas y chicos lo vemos relacionado con un cuerpo más coordinado, siendo las mujeres quien más porcentaje proporcionan a la muestra.

Tabla XIV. Dificultades para relajarse

Dificultades para relajarme	MASCULINO	FEMENINO
me cuesta concentrarme	17 nada 11 poco 5 mucho 3 bastante	16 nada 17 poco 7 mucho 5 bastante
No puedo estar con los ojos cerrados	11 nada 13 poco 5 mucho 7 bastante	20 nada 18 poco 5 mucho 2 bastante
No puedo estar parado	12 nada 12 poco 9 mucho 3 bastante	16 nada 18 poco 7 mucho 4 bastante

La dificultad para relajarse en los chicos tiene que ver con que no pueden estarse quietos, en cambio no les cuesta nada concentrarse y seguir la actividad correcta y adecuadamente. Del sector femenino se puede extraer que la menor dificultad que tiene es estar con los ojos cerrados, pero también hay que destacar que no tienen dificultad para concentrarse y estar quietas durante la práctica de relajación.



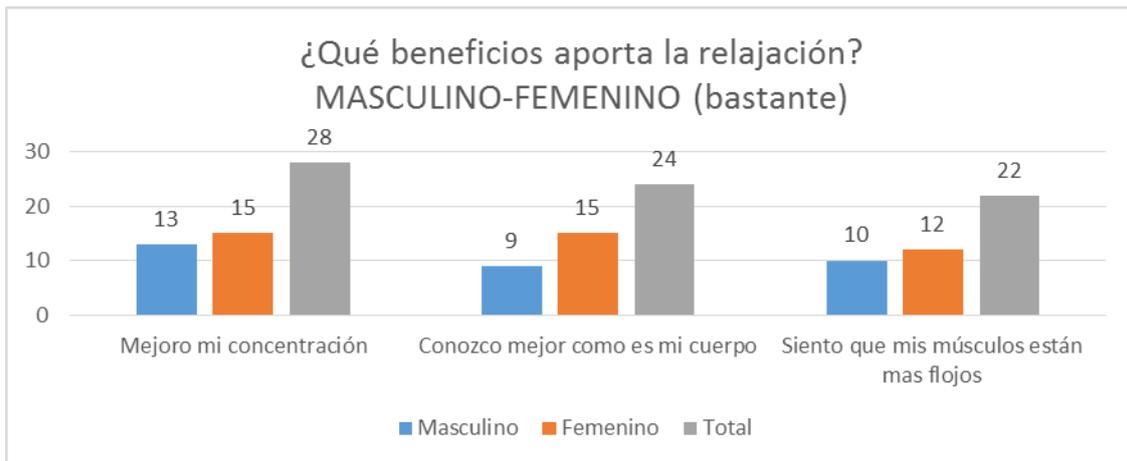
La mayor dificultad entre niños y niñas para relajarse está relacionada con mantener una permanencia de ojos cerrados, siendo los chicos los que presentan un mayor déficit.

Procedimientos Prácticos:

Tabla XV. Beneficios de la relajación.

¿Qué beneficios aporta la relajación	MASCULINO	FEMENINO
Mejoro mi concentración	1 nada 3 poco 19 mucho 13 bastante	2 nada 4 poco 24 mucho 15 bastante
Conozco mejor como es mi cuerpo	3 nada 11 poco 13 mucho 9 bastante	7 nada 7 poco 16 mucho 15 bastante
Siento que mis músculos están más flojos	6 nada 9 poco 11 mucho 10 bastante	7 nada 7 poco 19 mucho 12 bastante

El bando masculino opina uno de los beneficios que aporta la relajación es que mejora su concentración. Habiendo una diversidad de opiniones en cuanto a conocer mejor sus propios cuerpos y sobre todo a sentir sus músculos más flojos. Las chicas consideran que el mayor beneficio de la relajación es mejorar su concentración, aunque son muchas también las que piensan que sus músculos están más flojos de lo normal tras haber realizado una práctica de este tipo.

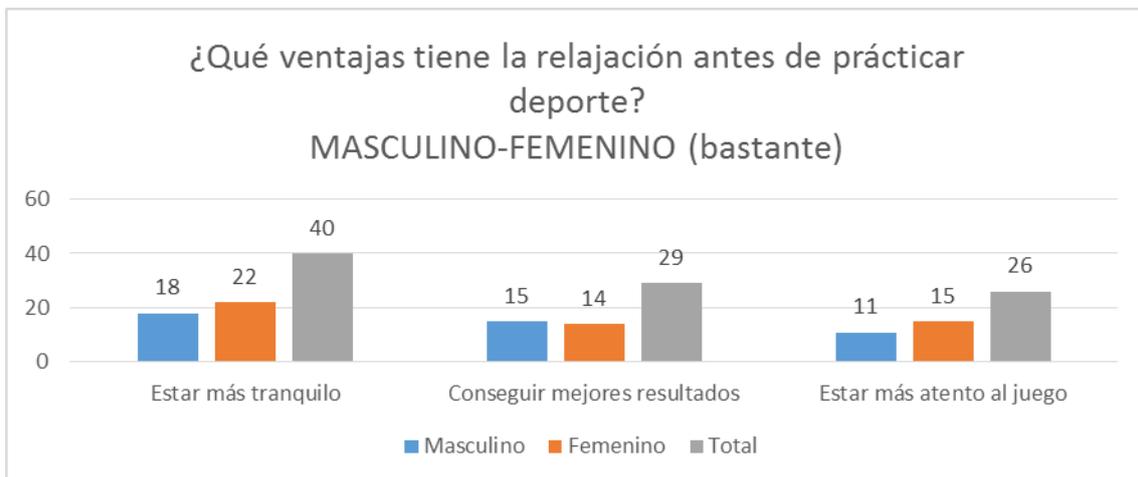


La concentración es el mayor beneficio que aporta la relajación teniendo en cuenta la variable género, siendo las chicas las que más apoyan este resultado (15) pero muy seguido por los chicos (13).

Tabla XVI. Ventajas en el deporte.

¿Qué ventajas tiene la relajación antes de practicar deporte?	MASCULINO	FEMENINO
Estar más tranquilo	2 nada 6 poco 10 mucho 18 bastante	1 nada 3 poco 19 mucho 22 bastante
Conseguir mejores resultados	4 nada 4 poco 13 mucho 15 bastante	4 nada 6 poco 21 mucho 14 bastante
Estar más atento al juego	5 nada 6 poco 14 mucho 11 bastante	4 nada 10 poco 16 mucho 15 bastante

La relajación antes de realizar deporte según el género masculino les ayuda a estar más tranquilos, habiendo una menor diferencia de opiniones en que les ayuda a conseguir mejores resultados y estar más atentos al juego. Las chicas opinan que estar más tranquilas y conseguir mejores resultados son las ventajas que aporta la relajación antes de realizar una práctica deportiva. Por otro lado son varias féminas las que consideran que estar más atento en el juego no es una ventaja que les provoque la relajación.



Con una gran diferencia de resultados, se observa que estar tranquilo es la mayor ventaja que proporciona la relajación antes de realizar una práctica deportiva.

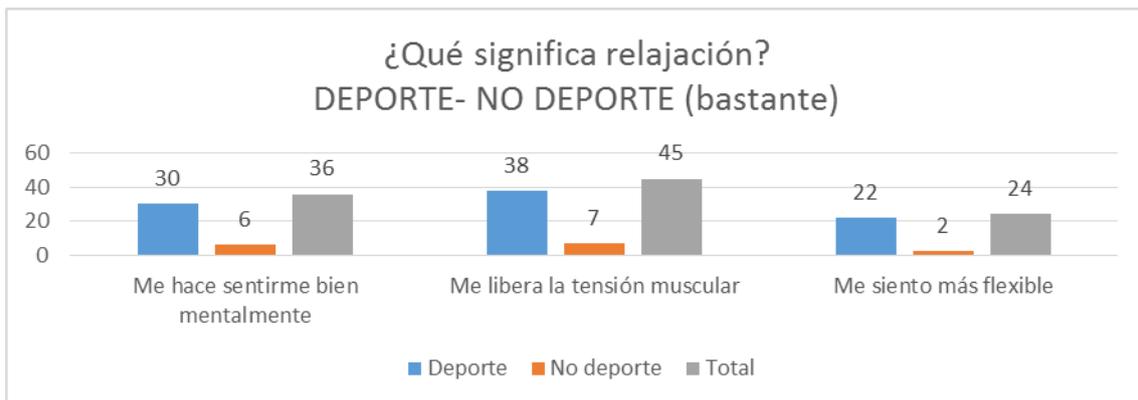
VARIABLE DEPORTE

Conocimientos Teóricos:

Tabla XVII. Significado de la relajación

¿Qué significa la relajación?	DEPORTE SI	DEPORTE NO
Me hace sentirme bien mentalmente	1 nada 10 poco 29 mucho 30 bastante	0 nada 0 poco 6 mucho 6 bastante
Me libera la tensión muscular	2 nada 6 poco 24 mucho 38 bastante	0 nada 2 poco 3 mucho 7 bastante
Me siento más flexible	9 nada 17 poco 22 mucho 22 bastante	1 nada 7 poco 2 mucho 2 bastante

Se observa a partir de las gráficas que el resultado nos indica que para los alumnos que realizan deporte, la liberación de la tensión muscular es lo que más relacionan con la relajación. Y a su vez ver que hay más igualdad de opiniones ante el ítem de “sentirse más flexible”. En cuanto a los que no realizan deporte vemos como la relajación les hace sentirse bien mentalmente, y se sienten poco flexibles con esta práctica.

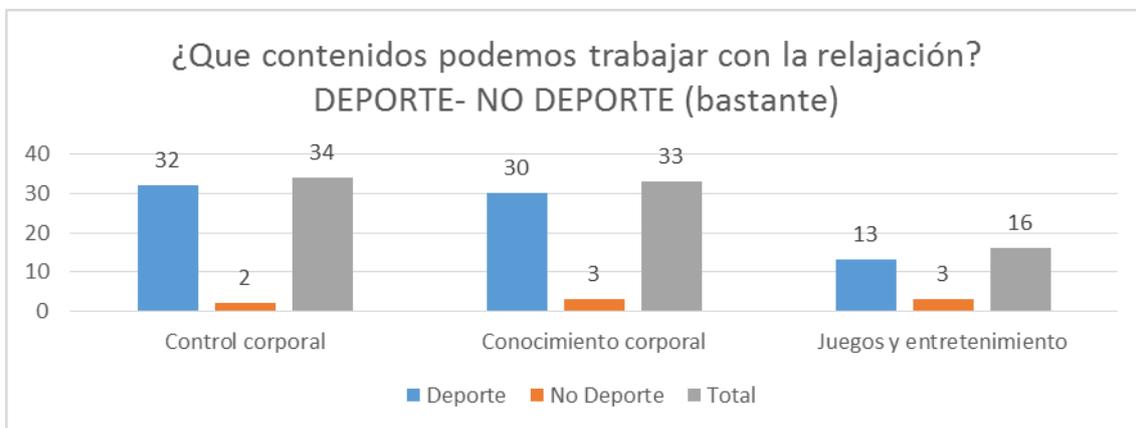


Observando la gráfica comprobamos que tanto los alumnos que hacen deporte como los que no, tienen una clara concepción del significado de relajación (45).

Tabla XVIII. Contenidos de la relajación.

¿Qué contenidos podemos trabajar con la relajación?	DEPORTE SI	DEPORTE NO
Control corporal	2 nada 8 poco 28 mucho 32 bastante	0 nada 3 poco 7 mucho 2 bastante
Conocimiento corporal	3 nada 9 poco 28 mucho 30 bastante	0 nada 3 poco 6 mucho 3 bastante
Juegos y entretenimiento	13 nada 24 poco 20 mucho 13 bastante	0 nada 7 poco 2 mucho 3 bastante

Tanto el control corporal y el conocimiento corporal el alumnado que realiza deporte los consideran dos contenidos para trabajar en la relajación, en cambio se observa que la relajación no es tanto un juego para entretenerse. El alumnado que no realiza deporte considera el control corporal como un contenido de la relajación. En cambio se dan cuenta que esta disciplina no está hecha para entretenerse ni concebida como un juego.



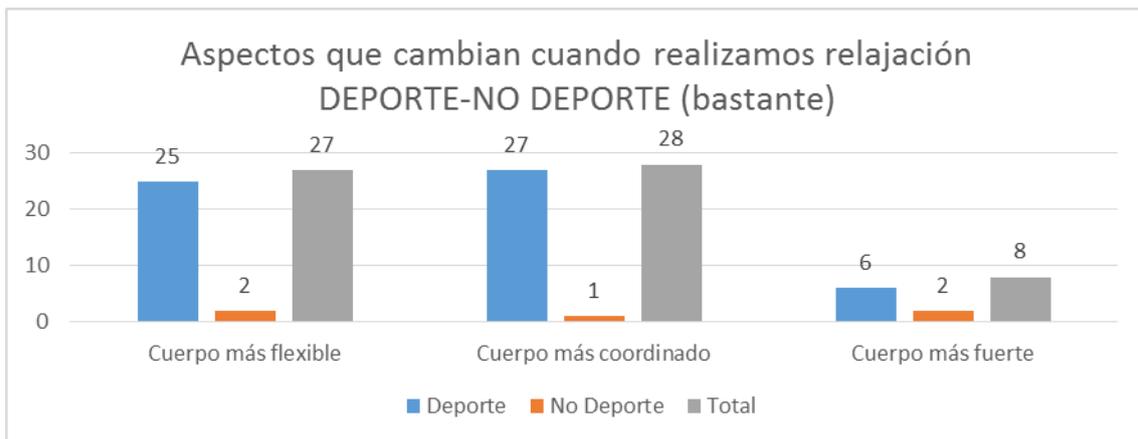
Para la variable deporte, podemos observar que los dos contenidos que consideran que mejor se pueden trabajar con la relajación son el control corporal (34) y el conocimiento corporal (33).

Sensaciones Personales:

Tabla XIX. Aspectos que cambian cuando realizamos relajación.

Aspectos que cambian cuando realizamos relajación	DEPORTE SI	DEPORTE NO
Cuerpo más flexible	7 nada 15 poco 23 mucho 25 bastante	2 nada 6 poco 2 mucho 2 bastante
Cuerpo más coordinado	1 nada 10 poco 32 mucho 27 bastante	0 nada 3 poco 8 mucho 1 bastante
Cuerpo más fuerte	20 nada 24 poco 20 mucho 6 bastante	1 nada 7 poco 2 mucho 2 bastante

Como se puede observar en la gráfica el aspecto que más cambia al realizar la relajación es que los alumnos sienten su cuerpo más coordinado, en cambio sus cuerpos no se sienten más fuerte una realizada la práctica. Los alumnos que no realizan deporte, obtienen prácticamente los mismos resultados que sus compañeros que si lo practican. Es decir piensan que el cuerpo está más coordinado una vez realizada la relajación.

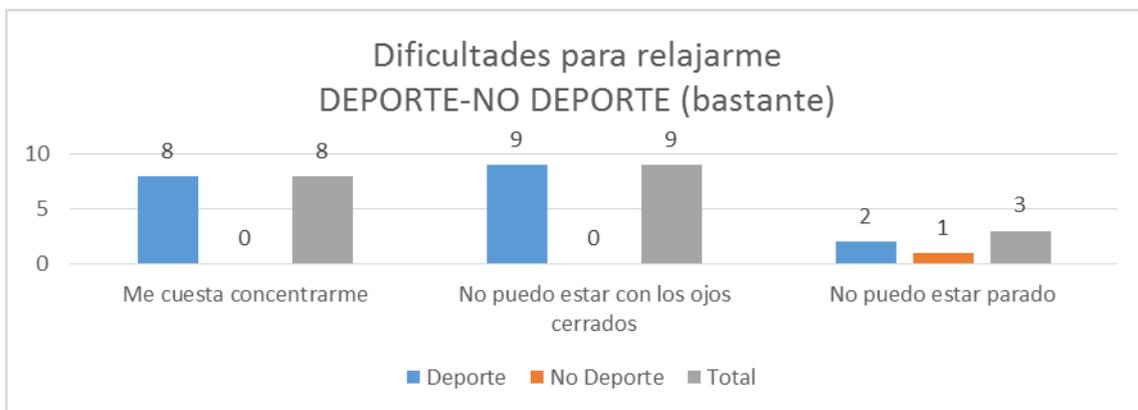


El aspecto más cambiante al realizar relajación en alumnos que realizan y no deporte está relacionado con la coordinación del cuerpo (28). Excluyendo por su parte que la fuerza corporal tenga que ver con esta disciplina.

Tabla XX. Dificultades para relajarse.

Dificultades para relajarme	DEPORTE SI	DEPORTE NO
me cuesta concentrarme	23 nada 29 poco 10 mucho 8 bastante	6 nada 4 poco 2 mucho 0 bastante
No puedo estar con los ojos cerrados	27 nada 24 poco 10 mucho 9 bastante	6 nada 5 poco 1 mucho 0 bastante
No puedo estar parado	29 nada 27 poco 12 mucho 2 bastante	5 nada 4 poco 2 poco 1 bastante

En esta gráfica se puede observar que hay una clara igualdad en cuanto a las dificultades que tienen los alumnos que realizan deporte, es decir no les cuesta prácticamente mucho concentrarse, estar con los ojos cerrados y conseguir estar quietos. Al igual que sucede con los alumnos que realizan deporte. Nos encontramos con que los alumnos que no hacen deporte no presentan prácticamente ninguna dificultad, excepto un alumno que no puede estarse quieto.



La mayor dificultad que presentan los alumnos que realizan deporte a la hora de relajarse, entendemos que no es fácil para ellos mantenerse con los ojos cerrados durante un determinado periodo de tiempo.

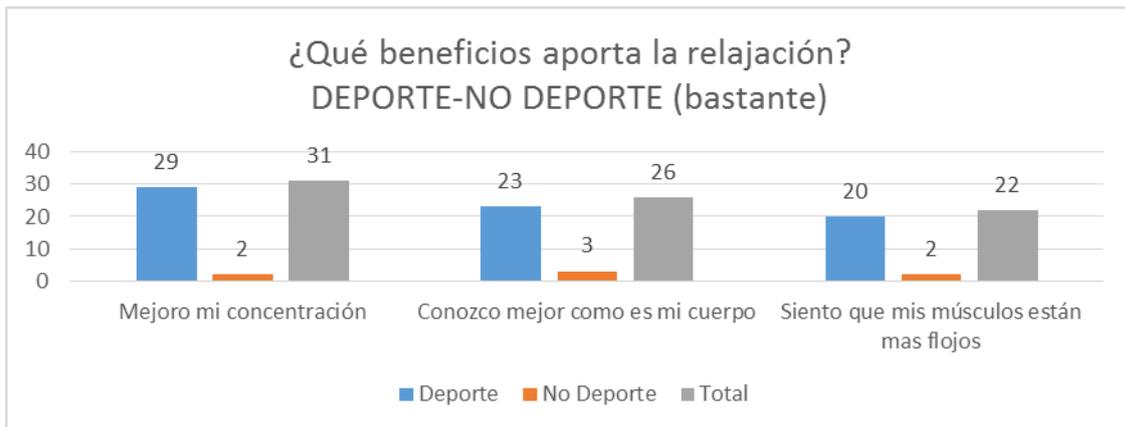
Procedimientos Prácticos:

Tabla XXI. Beneficios de la relajación:

¿Qué beneficios aporta la relajación	DEPORTE SI	DEPORTE NO
Mejoro mi concentración	3 nada 4 poco 34 mucho 29 bastante	0 nada 1 poco 9 mucho 2 bastante
Conozco mejor como es mi cuerpo	7 nada 16 poco 24 mucho 23 bastante	2 nada 3 poco 4 mucho 3 bastante
Siento que mis músculos están más flojos	12 nada 12 poco 26 mucho 20 bastante	1 nada 4 poco 5 mucho 2 bastante

Vemos que los alumnos que realizan deporte el dato más significativo es que mejoran su concentración gracias a la relajación. Por otro lado la relajación no la relacionan como mejora para conocer su propio cuerpo.

Mejora de la concentración es el beneficio que aporta la relajación según las opiniones de los alumnos que no practican deporte. También podemos observar como un reparto de opiniones equitativo en relación a conocer mejor su cuerpo.

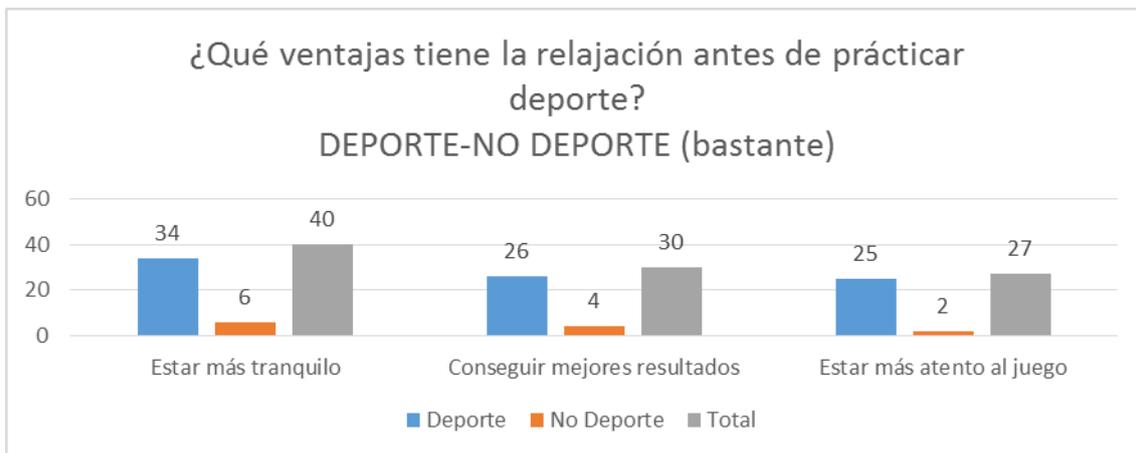


El mayor beneficio que aporta la relajacion teniendo en cuenta la opinion de este alumnado comprendemos que desde su punto de vista este tipo de práctica alcanzaria una mejora de su concentración.

Tabla XXII. Ventajas en el deporte.

¿Qué ventajas tiene la relajación antes de practicar deporte?	DEPORTE SI	DEPORTE NO
Estar más tranquilo	3 nada 7 poco 26 mucho 34 bastante	0 nada 2 poco 4 mucho 6 bastante
Conseguir mejores resultados	5 nada 9 poco 30 mucho 26 bastante	2 nada 0 poco 6 mucho 4 bastante
Estar más atento al juego	8 nada 13 poco 24 mucho 25 bastante	1 nada 3 poco 6 mucho 2 bastante

La mayor ventaja que se produce con la relajación antes de realizar deporte según los alumnos que llevan a cabo esta disciplina es que se sienten más tranquilos, en cambio piensan que no influye en que puedan estar más atentos al juego. Los alumnos que no realizan deporte, piensan que si en algún momento lo realizaran la relajación les serviría para estar más tranquilos, y estar más atentos al juego. En cambio hay varios que consideran que con la relajación no se podría conseguir mejores resultados.



Los alumnos opinan que estar más tranquilos (40), es la ventaja que les proporciona la relajación antes de realizar deporte.

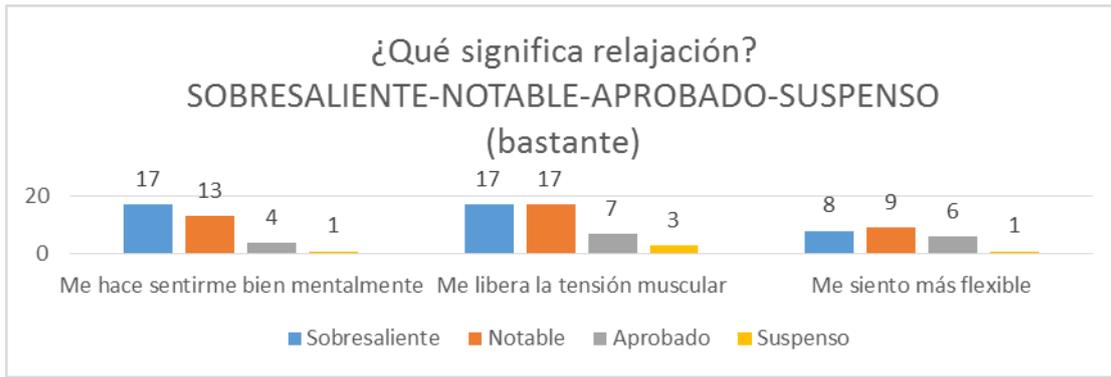
VARIABLE NOTA MEDIA

Conocimientos Teóricos:

Tabla XXIII. Significado de relajación.

¿Qué significa la relajación?	SOBRESALIENTE	NOTABLE	APROBADO	SUSPENSO
Me hace sentirme bien mentalmente	0 nada 2 poco 6 mucho 17 bastante	0 nada 5 poco 22 mucho 13 nada	1 nada 2 poco 7 mucho 4 bastante	0 nada 1 poco 1 mucho 1 bastante
Me libera la tensión muscular	0 nada 2 poco 6 mucho 17 bastante	1 nada 5 poco 17 mucho 17 bastante	0 nada 1 poco 6 mucho 7 bastante	0 nada 0 poco 0 mucho 3 bastante
Me siento más flexible	2 nada 8 poco 7 mucho 8 bastante	6 nada 13 poco 12 mucho 9 bastante	2 anda 2 poco 4 mucho 6 bastante	0 nada 1 poco 1 mucho 1 bastante

Los alumnos de sobresaliente de este centro escolar piensan de igual medida que la relajación les hace sentirse bien mentalmente y les libera de la tensión muscular. En cambio hay una gran diversidad de opiniones respecto a que se sienten más flexibles. El alumnado notable considera en mayor medida que la relajación les hace sentirse bien mentalmente. Y son muchos los que piensan que no se sienten más flexibles con esta práctica. La relajación para los que tienen una nota media de aprobado, significa que les libera de la tensión muscular. Pero seguido muy de cerca por la respuesta “me siento más flexible”. Se ve claramente que los alumnos que tienen una nota de suspenso respecto al año la relajación la consideran como una liberación de la tensión muscular. Habiendo una igualdad de opiniones entre sentirse bien mentalmente y sentirse más flexible.



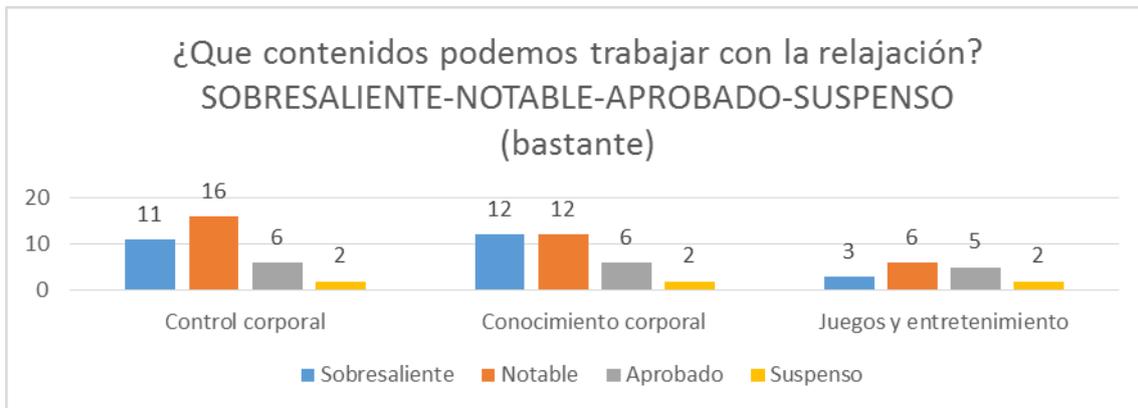
Observamos que la mayor cantidad de respuestas de todos los alumnos según su nota media tiene que ver con la respuesta de liberación de la tensión muscular (44), es decir, la más acorde al significado de relajación.

Tabla XXIV. Contenidos de la relajación.

¿Qué contenidos podemos trabajar con la relajación?	SOBRESALIENTE	NOTABLE	APROBADO	SUSPENSO
Control corporal	0 nada 2 poco 12 mucho 11 bastante	2 nada 5 poco 17 mucho 16 bastante	0 nada 2 poco 6 mucho 6 bastante	0 nada 1 poco 0 mucho 2 bastante
Conocimiento corporal	0 nada 2 poco 11 mucho 12 bastante	2 nada 6 poco 20 mucho 12 bastante	0 nada 1 poco 7 mucho 6 bastante	1 nada 0 poco 0 mucho 2 bastante
Juegos y entretenimiento	6 nada 8 poco 8 mucho 3 bastante	5 nada 21 poco 8 mucho 6 bastante	2 nada 3 poco 4 mucho 5 bastante	0 nada 0 poco 1 mucho 2 bastante

Los alumnos sobresalientes consideran que el control y conocimiento corporal son dos contenidos que se pueden trabajar con la relajación. Dejando de lado que esta disciplina no es un juego. La mayoría de los alumnos notables piensa que el contenido que mejor se puede trabajar es el control corporal seguido muy de cerca por el conocimiento corporal. Observando que el contenido de juego y entretenimiento no tiene mucho que ver con la relajación. El alumnado de aprobados raspados considera que el control y conocimiento corporal son dos contenidos importantes en la relajación, pero también se puede observar que la opinión de ser un entretenimiento y juego está más valorada que en las gráficas anteriores. Hay una clara igualdad de opiniones en el alumnado suspendido

en cuanto a los contenidos que se pueden trabajar en la relajación, incluso destacando que ven esta disciplina como un juego y entretenimiento.



El control corporal es la respuesta con más porcentaje en relación a los contenidos que se pueden trabajar en la relajación. Siendo los alumnos de notable los que más valoran esta acepción.

Sensaciones Personales:

Tabla XXV. Aspectos que cambian cuando realizamos relajación.

Aspectos que cambian cuando realizamos relajación	SOBRESALIENTE	NOTABLE	APROBADO	SUSPENSO
Cuerpo más flexible	1 nada	6 nada	2 nada	0 nada
	3 poco	12 poco	2 poco	1 poco
	8 mucho	14 mucho	4 mucho	0 mucho
	13 bastante	8 bastante	6 bastante	2 bastante
Cuerpo más coordinado	0 nada	0 nada	1nada	0 nada
	3 poco	9 poco	2 poco	0 poco
	10 mucho	22 mucho	7 mucho	1 mucho
	12 bastante	8 bastante	4 bastante	2 bastante
Cuerpo más fuerte	8 nada	8 nada	1 nada	0 nada
	6 poco	17 poco	7 poco	1 poco
	8 mucho	9 mucho	3 mucho	2 mucho
	3 bastante	6 bastante	3 bastante	0 bastante

El aspecto que más cambia cuando realizamos relajación en los alumnos sobresalientes es que el cuerpo se siente más flexible, pero seguido muy de cerca por tener un cuerpo más coordinado. Aunque también hay que destacar que son muchos alumnos los que piensan que su cuerpo está más fuerte. Se ve claramente que los alumnos de notable opinan que el aspecto que más cambia a la hora de realizar la relajación tiene que ver

con un cuerpo más coordinado. Y consideran muy notablemente que no tiene relación alguna con tener el cuerpo más fuerte. Se puede observar que los alumnos de aprobado piensan que el cuerpo es más flexible a la hora de haber realizado prácticas de relajación, y además saben perfectamente que su cuerpo no se siente más fuerte, sino mucho más coordinado. En los alumnos suspensos no se nota una diferencia clara en cuanto a los aspectos que cambian al realizar la relajación ya que opinan que los ítems tienen la misma importancia, es decir piensan que el cuerpo se siente más flexible, mas coordinado y también más fuerte.

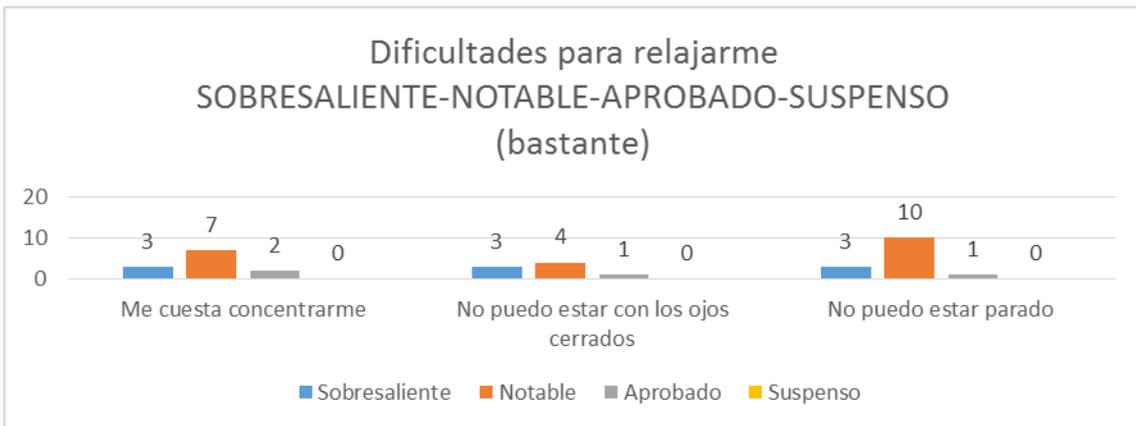


El aspecto más cambiante una vez realizada la práctica de relajación según la muestra de alumnos escogidos tiene que ver con una mayor flexibilidad del cuerpo (26) seguido muy de cerca por la coordinación del cuerpo (23). Dejando de lado la fuerza del cuerpo.

Tabla XVI. Dificultades para relajarse.

Dificultades para relajarme	SOBRESALIENTE	NOTABLE	APROBADO	SUSPENSO
me cuesta concentrarme	8 nada	13 nada	6 nada	1 nada
	10 poco	12 poco	4 poco	1 poco
	4 mucho	8 mucho	2 mucho	1 mucho
	3 bastante	7 nada	2 bastante	0 bastante
No puedo estar con los ojos cerrados	10 nada	15 nada	5 anda	1 nada
	7 poco	13 poco	4 poco	1 poco
	5 mucho	8 mucho	4 mucho	1 mucho
	3 bastante	4 bastante	1 bastante	0 bastante
No puedo estar parado	12 nada	12 nada	5 anda	1 nada
	4 poco	9 poco	4 poco	2 poco
	6 mucho	9 mucho	4 mucho	0 mucho
	3 bastante	10 bastante	1 bastante	0 bastante

De los alumnos sobresalientes cabe decir que no encuentran gran dificultad en ninguno de los ítems valorados en el cuestionario, considerando que lo que más puede llegar a costarles es estar parados durante la práctica de relajación. Se puede observar que el alumnado notable la menor dificultad que poseen es estar con los ojos cerrados, y en cambio lo que más les puede llegar a costar es estar quietos durante el tiempo que dura la práctica de relajación. Los alumnos aprobados no tienen mucha dificultad a la hora de relajarse pero lo que más les puede llegar a costar según sus opiniones es estar con los ojos cerrados y parados en el tiempo que tienen que estar intentando relajarse. Como se puede observar los alumnos que han suspendido el año pasado, solamente hay un alumno que le cuesta mucho concentrarse y estar con los ojos cerrados.



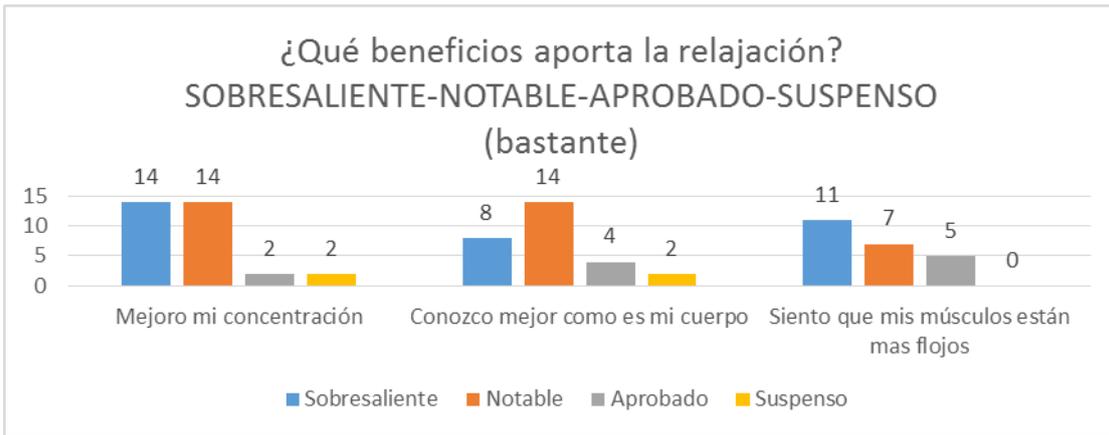
El mayor número de respuestas en relación a la dificultad para relajarse en los alumnos según su nota media, tiene que ver con la no posibilidad de estarse quieto durante la práctica (14) seguida de la falta de concentración (12).

Procedimientos Prácticos:

Tabla XVII. Beneficios de la relajación.

¿Qué beneficios aporta la relajación	SOBRESALIENTE	NOTABLE	APROBADO	SUSPENSO
Mejoro mi concentración	0 nada 1 poco 10 mucho 14 bastante	1 nada 7 poco 18 mucho 14 bastante	1 nada 3 poco 8 mucho 2 bastante	0 nada 0 poco 1 mucho 2 bastante
Conozco mejor como es mi cuerpo	1 nada 7 poco 9 mucho 8 bastante	8 nada 13 poco 5 mucho 14 bastante	3 nada 4 poco 3 mucho 4 bastante	0 nada 1 poco 0 mucho 2 bastante
Siento que mis músculos están más flojos	2 nada 6 poco 6 mucho 11 bastante	7 nada 8 poco 18 mucho 7 bastante	2 nada 2 poco 5 mucho 5 bastante	0 nada 1 poco 2 mucho 0 bastante

El mayor beneficio que aporta la relajación en los alumnos sobresalientes es que mejoran su concentración. En cambio son varios los que piensan que sus músculos no están más flojos que antes de realizar esta práctica. Los alumnos notables consideran que los mayores beneficios de la relajación les aportan mejorar su concentración y conocer mejor su cuerpo. Pero también hay que destacar que son muchos los alumnos los que piensan que no les ayuda casi nada a conocer mejor su cuerpo. Como se puede apreciar el beneficio que más aporta la relajación en estos alumnos aprobados es que sienten sus músculos más flojos. Habiendo una gran diversidad de opiniones respecto a conocer mejor su cuerpo. También podemos destacar que son muchos los que piensan que mejoran la concentración. Los alumnos suspensos han opinado que gracias a la relajación mejoran su concentración y pueden llegar a conocer mejor su propio cuerpo. También se puede destacar que sienten que sus músculos una vez haber realizado la práctica se sienten más flojos.



La mejora de la concentración es el mayor beneficio que aporta la relajación según la consideración de los alumnos dependiendo de su nota media.

Tabla XXVIII. Ventajas en el deporte

¿Qué ventajas tiene la relajación antes de practicar deporte?	SOBRESALIENTE	NOTABLE	APROBADO	SUSPENSO
Estar más tranquilo	1 nada 1 poco 10 mucho 13 bastante	1 nada 4 poco 18 mucho 17 bastante	1 nada 4 poco 2 mucho 7 bastante	0 nada 1 poco 1 mucho 1 bastante
Conseguir mejores resultados	2 nada 0 poco 12 mucho 11 bastante	4 nada 7 poco 17 mucho 12 bastante	1 nada 3 poco 4 mucho 6 bastante	0 nada 1 poco 1 mucho 1 bastante
Estar más atento al juego	3 nada 3 poco 8 mucho 11 bastante	4 nada 9 poco 17 mucho 10 bastante	1 nada 3 poco 5 mucho 5 bastante	0 nada 2 poco 0 mucho 1 bastante

Las ventajas que tiene la relajación antes de realizar deporte en los alumnos sobresalientes se relacionan con que están mucho más tranquilos, pero también consideran en gran medida que pueden conseguir mejores resultados estando más atentos al juego. Los alumnos de notable por encima del resto destacan que la relajación antes del deporte sirve para poder estar más tranquilos, pero también aunque en menor medida para conseguir mejores resultados. El alumnado de aprobados raspados piensa y opina que la mayor ventaja de hacer relajación antes del deporte es para estar más tranquilos, seguido muy de cerca por conseguir mejores resultados. Aunque son más el porcentaje de alumnos que piensan que estar más tranquilo no es una ventaja que nos

aporte la relajación. De los alumnos suspensos se puede observar en la gráfica que hay una igualdad de opiniones entre estar más tranquilo y conseguir mejores resultados, pero lo que llama la atención es que consideran que la relajación aporta muy poco para estar más atento al juego.



Se puede observar que los alumnos están mucho más tranquilos cuando realizan un práctica de relajación antes de llevar a cabo una disciplina deportiva (38).

5.2 Resultados obtenidos a través de la observación directa y el filmado de videos.

A continuación se recogen varios aspectos importantes en la conducta de los alumnos que han realizado la práctica llevada a cabo para este estudio. Que nos ayudará en un posterior momento a la extracción de conclusiones junto a los resultados obtenidos anteriormente en las gráficas expuestas.

Tabla XXIX. Curso 6ª

<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Están quietos? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Varios alumnos juegan con las manos durante la visualización. ➤ Hay alumnos que mueven las piernas y los pies, como sensación de inquietud al estar tumbados sobre una esterilla y no poder salirse de ella. ➤ Hay un par de alumnos que se rascan los ojos con las manos e incluso otros se tapan la cara con las manos.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ojos cerrados 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hay un alumno que está con los ojos medio abiertos. ➤ Otro alumno parpadea constantemente, dando la sensación de nerviosismo por tener los ojos cerrados.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Se lo toman en serio? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Todos los alumnos han estado desde el primer momento comprometidos con la actividad, a pesar de ser la hora antes del recreo. Se lo han tomado seriamente y han hecho caso a las indicaciones que se iban dando durante el estudio.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuerpo flexible 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En el momento que la visualización habla de liberar tensiones. Son muchos los alumnos los que mueven sus piernas y sus brazos. ➤ Incluso hay alguno alumno que cambia totalmente de postura, para sentirse más cómodo.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuerpo coordinado 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Todos los alumnos se encuentran dentro de las esterillas boca arriba, sin salirse de ellas. ➤ Hay un alumno, que se encuentra más cómodo boca abajo y escucha mejor la audición de esta manera.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Concentración 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La concentración de toda la clase es bastante buena. No hay ningún compañero que moleste al resto, ya que cada uno está concentrado en lo que tiene que hacer. ➤ Hay un alumno que está más distraído, debido a que le da el sol en la cara que entra por la ventana y le está molestando.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tranquilidad 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alguna alumna está intranquila no para de moverse dentro de su esterilla. ➤ Hay otra alumna que no se encuentra cómoda.

a) **Estado previo del alumnado al inicio de la práctica 6ºA**

Los alumnos se encuentran impacientes e ilusionantes por lo que va a pasar, están nerviosos al ver en el gimnasio un montón de esterillas repartidas por todo el espacio. Ponen de su parte para que la práctica pueda salir de la mejor manera posible.

b) **Estado posterior del alumnado al final de la práctica 6ºA**

Los alumnos se han quedado totalmente relajados al escuchar la visualización. Una vez finalizada, han seguido las indicaciones adecuadas para incorporarse de nuevo y así poder realizar el cuestionario, que debían completar para recabar la información necesaria del estudio llevado a cabo.

Tabla XXX. Curso 6ºB

<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Están quietos? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nada más comenzar todos escuchan “la visualización”. ➤ Hay varios alumnos que no paran de mover las manos y piernas, como sensación de inquietud. Tal vez tenga que ver que es la última hora del día y estén cansados. ➤ Un alumno no encuentra la postura que le parezca más cómoda, y no deja de moverse.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ojos cerrados 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Todos permanecen con los ojos cerrados, aunque hay alguno que los abre de vez en cuando para vigilar como está el resto. ➤ Hay una alumna que no deja de mirar a ver lo que hace su compañera.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Se lo toman en serio? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La actitud de los alumnos está siendo muy positiva. ➤ Hay un alumno que no deja de jugar con la goma de la esterilla, aun así esta con los ojos cerrados y escuchando la audición.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuerpo flexible 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hay un alumno que se le nota tenso ya que se le ve todo rígido, sin moverse. ➤ Otro alumno esta con las piernas y brazos totalmente extendidos. ➤ Nos encontramos también con alumnos que tienen las piernas cruzadas.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuerpo coordinado 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Todos los alumnos se encuentran con su cuerpo dentro de la esterilla. Hay un alumno que está colocado de lado, ya que así es la mejor posición que él considera para estar cómodo. ➤ Encontramos con que muchos alumnos tienen las manos entrelazadas y colocadas encima del pecho. ➤ Todos están tumbados hacia arriba, excepto dos alumnos.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Concentración 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Todos siguen las pautas de la “visualización”. Se encuentran muy concentrados, sin molestar al resto, cada uno sabiendo que se tiene que relajar.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tranquilidad 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Todos se encuentran tranquilos, excepto un alumno que no para de moverse para un lado y para otro hasta que encuentra la posición adecuada que le hace relajarse.

a) Estado previo del alumnado al inicio de la práctica 6ºB

Al ser la última hora del día, los alumnos han llegado alborotados y se nota que están cansados. Pero al ver lo que había preparado en el gimnasio para llevar a cabo la práctica se han calmado y han puesto de su parte para escuchar lo que debían de hacer.

b) Estado posterior del alumnado al final de la práctica 6ºB

Los alumnos se han quedado totalmente relajados al escuchar la visualización. Pero se han formado grupillos para comentar las sensaciones de cada uno. Esto habría sido interesante haberlo anotado y estudiado, pero el tiempo del estudio no lo ha permitido.

A la hora de repartir el cuestionario que tenían que rellenar, el estado de relajación que se había conseguido por momentos se ha disipado en un instante. Pero a la hora de completar los ítems los alumnos estaban concentrados en lo que tenían que hacer.

Tabla XXXI. Cursos 3ºA y 3ºB

<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Están quietos? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hay dos alumnos que no dejan de moverse y están molestando a la zona próxima a ellos. ➤ Por el otro lado del gimnasio, hay dos alumnas que se han colocado juntas, pero aun así siguen las indicaciones correctamente
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ojos cerrados 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La mayoría de los alumnos permanece con los ojos cerrados, aunque en ciertos momentos de la “visualización” abren los ojos para cerciorarse de que todo sigue igual.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Se lo toman en serio? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hay un alumno que intenta llamar la atención constantemente. ➤ El resto de alumnos tienen una actitud seria ante la práctica.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuerpo flexible 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tienen el cuerpo metido en la esterilla, por lo que hace que algunos alumnos no se encuentren cómodos ya que no se pueden expandir como a ellos les gustaría.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuerpo coordinado 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manos entrelazadas en el pecho. ➤ También encontramos alumnos que tienen los brazos pegados a las piernas. ➤ Hay un alumno que tiene los brazos apoyados en la cabeza como si estuviera tomando el sol.

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Concentración 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ En su mayoría los alumnos están concentrados escuchando la audición. ➤ Hay dos alumnos que no están concentrados, y lo único que hacen es intentar despistar a los que tienen a su alrededor.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tranquilidad 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ A pesar de ser dos clases bastantes movidas, el ambiente que se ha creado es muy tranquilo. ➤ Salvo dos alumnos que están estropeando la dinámica de la sesión.

a) Estado previo del alumnado al inicio de la práctica 3ºA y 3ºB

Los alumnos han llegado al gimnasio y se han puesto muy nerviosos al ver tantas esterillas repartidas por el espacio. Al principio han seguido las indicaciones que les iba mandando, pero aun así se oían murmullos entre compañeros.

b) Estado posterior del alumnado al final de la práctica 3ºA y 3ºB

Al terminar la visualización los alumnos se han quedado totalmente relajados, aunque sí que se puede observar como todos han abierto los ojos rápidamente como buenos curiosos. Varios alumnos antes de decirles nada, se han incorporado. Por otro lado algún alumno se ha quedado tumbado, debido a que había entrado en un proceso de relajación plena. Por último destacar, que el alumno que ha estado molestando ha tenido que ser castigado sin hacer la práctica ya que estaba perturbando el buen funcionamiento.

6. DISCUSIÓN

Una vez investigado y fundamentado sobre la temática que gira en torno a este TFG, y principalmente en aquellos aspectos relativos a nuestro objeto de interés, “la relajación en el aula desde el punto de vista del alumnado”, hemos podido comprobar, la veracidad o no de la información recopilada y aportada por diferentes autores al respecto, a través de su contrastación con los resultados derivados de la práctica educativa, llevada a cabo en el CEIP Gonzalo de Berceo, centro educativo ubicado en la ciudad de Valladolid.

Teniendo en cuenta los objetivos fijados al inicio de este documento y como finalidad del mismo, nos parece oportuno centrarnos en estos, como punto de referencia a la hora de comprobar la concordancia entre los estudios reflejados en la fundamentación teórica, y los resultados obtenidos.

a) Identificar si existen diferencias a nivel de rendimiento académico entre los escolares de 3º y 6º.

Interpretando los datos resultantes en el formulario elaborado, entendemos como los alumnos que obtuvieron sobresaliente, ofrecen un mismo pensamiento en cuanto a que la relajación les hace sentirse bien mentalmente y les libera de la tensión muscular.

Por otro lado los niños que cuentan con un suspenso como nota, ven la relajación como entretenimiento y juego.

Fijándonos en los sujetos que poseen tanto “aprobado” como “sobresaliente”, observamos como opinan que una vez realizada esta actividad de relajación, su cuerpo se siente más flexible.

Siendo los niños con notable quienes exponen creer que su cuerpo después de la práctica se encuentra más coordinado.

Haciendo alusión ahora lo extraído en cuanto a beneficios del rendimiento académico, tanto unos como otros independientemente de la nota obtenida, señalan de forma unánime como beneficio general, la mejora de la concentración.

Por tanto, ateniéndonos a las ventajas que puede aportar esta inusual práctica educativa a día de hoy en el ámbito escolar, respecto al rendimiento del alumnado a través de una minimización de tensiones y estrés derivados del trabajo, podemos reiterar una vez analizados las respuestas ofrecidas por los alumnos, en el cuestionario objeto de estudio de nuestra práctica, lo aportado por Escalera (2009), donde constata lo anterior,

afirmando que este tipo de actividad recupera toda clase de fatiga que el sujeto pueda presentar.

Además siguiendo por esta línea, señalar como una de las técnicas de relajación expuestas en el marco teórico, concretamente “mindfulness”, según Franco, Soriano, y Justo (2010), a través de un programa psicoeducativo con estudiantes sudamericanos, avalarían nuevamente las respuestas de los alumnos, reiterando como estas prácticas serían fuente de mejora significativa para esta variable.

b) Identificar si existen diferencias a nivel práctica deportiva entre los escolares de 3º y 6º.

Aquellos alumnos que realizan deporte extraescolar poseen un conocimiento más próximo al concepto de relajación.

En cuanto a las demás cuestiones planteadas en el cuestionario, los resultados entre los alumnos que practican deporte fuera del ámbito escolar y los que no, muestran una gran similitud.

De este modo en los datos adquiridos a cerca de las respuestas ofrecidas por aquellos alumnos que llevan a cabo actividades deportivas extraescolares, podemos observar como un alto porcentaje de niños/as nos indican que tras haber vivido la experiencia de la práctica de relajación realizada previamente, puede ser esta una forma positiva de iniciar la actividad deportiva. Liberados de tensiones que favorezcan la ausencia de posibles lesiones. Aportación esta contrastada con aquello que el autor Pinantel (2001), llevó a cabo en un estudio realizado durante una práctica de natación.

c) Identificar si existen diferencias a nivel de edad entre los escolares de 3º y 6º

Pudiendo aportar al respecto una vez estudiadas las visiones del alumnado como de igual manera que citaba Moreno (2008), entendemos como los sujetos piensan que a mayor edad se adquiere una mayor concentración, así como una mejor comprensión de dicha relajación y los contenidos que con esta se pueden llegar a trabajar.

Encontramos una particularidad en cuanto al pensamiento relativo a esta cuestión, entre el alumnado de 8 y 11 años. Aportando los primeros, un entendimiento más certero de la definición de relajación, mientras que los niños/as de 11 años cuentan con otra percepción, la cual también está relacionada con este término pero no de una manera tan cercana.

Al mismo tiempo comprobamos como en el caso del entendimiento de los contenidos, son los alumnos de 11 años de edad quienes conocen mejor cuales se pueden trabajar a través de la práctica, mientras que aquellos de menor edad, lo perciben como una forma de juego y entretenimiento.

Siguiendo el análisis de los resultados ofrecidos por el alumno, y la observación directa durante la práctica, determinamos que los niños de 8 años presentan una mayor dificultad para alcanzar la relajación.

Ahora centrándonos en los diferentes beneficios que puede aportar la relajación desde el punto de vista del alumno, deducimos en este caso también, que según la edad, varía la respuesta. Los sujetos de mayor edad señalan como el máximo de los beneficios, la mejora de su concentración, y por el contrario aquellos de 8 años, creen que con esta práctica educativa pueden llegar a conocer mejor su propio cuerpo.

d) Identificar si existen diferencias a nivel de género entre los escolares de 3º y 6º

Cabe señalar el último de los objetivos plasmados, el cual pretendía, identificar si existen diferencias a nivel de género entre los escolares de 3º y 6º de educación primaria sobre la valoración y las opiniones que tienen sobre la relajación; así como desde la observación durante la puesta en práctica de una actividad de relajación.

Estudiando las respuestas reflejadas en los formularios realizados comprobamos como el género masculino, cuenta con un concepto de la relajación no tan exacto como el existente en este caso en el género femenino.

Por el contrario, serán los varones quienes tienen claro que la práctica de la relajación en el aula no se trata de una actividad lúdica, sino que cuenta con otras muchas finalidades.

Aparentemente no existen dificultades significativas para alcanzar un alto grado de relajación en ninguno de los dos sexos, pero si tuviéramos que hacer referencia a alguna de ellas, podemos encontrar como los niños cuentan con mayor problema para permanecer inmóviles, y las niñas su mayor déficit será conseguir mantener los ojos cerrados.

Por último tanto un sexo como otro, mayoritariamente coinciden en que la ventaja principal que tiene practicar la relajación antes de llevar a cabo cualquier disciplina deportiva, será la adquisición de un mayor estado de tranquilidad corporal.

Refiriéndonos a la contrastación entre resultados y teoría, en este caso no hemos encontrado estudios que avalen o no, la opinión mayoritaria del alumnado objeto de estudio, siendo está, que el género femenino cuenta con una mayor capacidad, para lograr un nivel óptimo de relajación a través de las diferentes prácticas existentes al respecto.

De forma general concluimos que los resultados tanto representados gráficamente, obtenidos de los formularios elaborados, como de las observaciones llevadas a cabo de forma directa y filmación, poseen un alto grado de concordancia con aquellos estudios que nos han servido como fundamento teórico, a la hora de desarrollar el presente documento.

Comprobando así, ahora desde nuestra propia vivencia, lo estudiado anteriormente por los distintos autores mencionados, donde la relajación debe ser un hábito esencial dentro de la educación y el deporte, tratando esta temática como un área transversal que ayude a una mejor consecución de los distintos ámbitos que componen la vida de cada individuo.

7. CONCLUSIÓN

Este apartado reflejará el objetivo último de este TFG, entender como la relajación puede ser un ámbito de trabajo fundamental para un mejor desarrollo de la vida diaria de las personas, siendo importante como hemos comprobado la introducción de esta temática desde los primeros años de evolución del ser humano. La experiencia propia de los alumnos con los cuales hemos podido poner en práctica un pequeño ejercicio sobre esta técnica, nos ha llevado a determinar cómo son ellos mismos quienes de una manera u otra reclaman la práctica de esta disciplina como forma de liberar las tensiones acumuladas por otras formas de trabajo, que impiden la consecución adecuada del resto de actividades.

A través de este estudio podemos afirmar como hemos logrado alcanzar los distintos objetivos planteados en su inicio. Entre los cuales se encontraba nuestro propósito general, el conocer la valoración y opiniones de los escolares en relación al contenido teórico práctico de la relajación, así como comprobar su comportamiento durante las clases prácticas a través de la edad, género y a su vez si practican deporte escolar.

Del mismo modo por otro lado mencionar como hemos alcanzado la cumplimentación de los objetivos más específicos relacionados con la identificación de las diferencias que existen a nivel de las variables citadas en el objetivo general.

Por tanto creemos que el sistema educativo se centra principalmente en la mejora de los aspectos didácticos del alumno dejando a un lado este tipo de formación, que para la población en general, pero especialmente en edad escolar puede ser fundamental a la hora de alcanzar distintos propósitos, tanto deportivos, personales como académicos.

Por último como futuro docente, creo que esta nueva generación de profesionales, debemos estar mucho más comprometidos con las distintas variables de formación al alumnado. No únicamente ceñirnos a las pautas marcadas en un curriculum oficial, sino que tendremos que contar con la iniciativa de instruirnos en otros ámbitos, como la relajación en el aula, que nos proporcionen la manera de inculcar este tipo de hábitos a nuestros alumnos.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achterberg, J. (1985). *Imagery in healing: shamanism and modern medicine*. New Science Library, Boston.
- Bergés, J y Bounes, M. (1983). *La relajación terapéutica en la infancia*. Barcelona: Masson. Recuperado el 6 de noviembre de 2016 en <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/7257/1/TFG-G%20723.pdf>
- Bernstein, D.A., Borkovec, T. D. (1973). *Progressive relaxation training: a manual for the Helping professions*. Research Press, Champaign, Illinois. Recuperado el 9 de noviembre de 2016 en http://www.colimdo.org/media/4278950/tecnicas_relajacion.pdf
- Bernstein, D. A., Given, B. A. (1984). *Progressive relaxation: abbreviated methods*. In: Woolfolk R L, Lehrer P M (eds) *Principies and practice of stress management*. Guilford Press, New York. Recuperado el 9 de noviembre de 2016 en http://www.colimdo.org/media/4278950/tecnicas_relajacion.pdf
- Calle, R. A. (1999). *El gran libro de yoga*. Barcelona: Urano.
- Castellano, M. J. (2011). *La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar*. EmásF: Revista Digital de Educación Física, 13, 19-31. Recuperado el 10 de noviembre de 2016 en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4692484.pdf>
- Conde, J. L. & Viciano, V. (2001). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe. Recuperado el 10 de noviembre de 2016 en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4692484.pdf>
- Del Rosario, M.E., Enriquez, V., Alonso, M.B., García, M., García, S., Mera, R. (2011). *Un día en la UHB*. [XXVIII Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental, Tarragona. Recuperado el 8 de noviembre de 2016 <http://www.codem.es/Canales/Ficha.aspx?IdMenu=5EB46F5D-D732-4BA2-A96C-4E438E63A2D9%20&Cod=92DC4967-1E55-43BD-82DC-5C9C2A06657A>
- Escalera, A. M^a. (2009) *La relajación en educación infantil. Innovación y experiencias educativas* (nº16). Granada. Recuperado el 12 de noviembre de 2016 en http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/AGUEDA%20MARIA_ESCALERA_1.pdf

- Franco, C. Justo, E. Soriano, E. (2010) *Incidencia de un programa psicoeducativo de mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España*. Revista ibero-americana de Educação, 53.
- Gayá, V. (2015). *Yoga, mucho más que ejercicio: Un 12 por ciento de la población entre 18 y 65 años lo practica*. El siglo de Europa, 1105, 44- 45. Recuperado el 3 de noviembre de 2016 en http://www.ucam.edu/sites/default/files/estudios/grados/primaria-presencial/plan-de-estudios/primaria_presencial_4.pdf
- Gómez, A. (2013) *La relajación en niños: Principales métodos de aplicación*. Emásf, Revista Digital de Educación Física (nº24)
- González, J.L & García, Mª R /1996) *La experiencia de relajación: aplicación del cuestionario de estados de conciencia a sujetos en entrenamiento atógenos y otras formas de meditación*. Psiquis. Recuperado el 3 de noviembre de 2016 en http://www.psicoter.es/art/96_A142_01.pdf
- González, L. (2010) *El programa TREVA (técnicas de relajación vivencial aplicadas al aula): aplicaciones, eficacia y acciones formativas*. Barcelona: ISEP. Recuperado el 4 de noviembre de 2016, de: <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5535/1/UDLA-EC-TLEP-2016-07.pdf>
- González, P. (2015). *Cómo ayudar a los alumnos de Infantil a controlar su frustración. Técnicas de relajación en el aula*. Consejo de Redacción, 22, 21-25. Recuperado el 3 de noviembre de 2016 en http://www.ucam.edu/sites/default/files/estudios/grados/primaria-presencial/plan-de-estudios/primaria_presencial_4.pdf
- Hewit, J (1986) *Relajación*. Ediciones Pirámide. Madrid
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation, 2nd edn*. University of Chicago Press, Chicago. Recuperado el 9 de noviembre de 2016 en http://www.colimdo.org/media/4278950/tecnicas_relajacion.pdf
- Jiménez, A (2003) *Técnicas de relajación para el aula*. Publicaciones Didácticas (nº13). Recuperado el 11 de noviembre de 2016 en <http://www.seindor.com/publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/034009/articulo-pdf>
- Jung, C. G. (1978). *Selected writings*. Storr A (ed). Fontana, London.

- Lefèbure, F. (2003). *La respiración rítmica y la concentración mental*. Barcelona: Instituto de Fosfenología. Recuperado el 10 de noviembre de 2016 en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4692484.pdf>
- Martínez Lorca, J. (2011). *Masajes como medio de relajación en educación física*. Journal of Teaching: Didáctica del Profesor, 17, pp. 1-9. Recuperado el 5 de noviembre de 2016 en http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/21260/TFG_Tejero_Abascal_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Molinero, R. (2010). *Una técnica muy saludable para el desarrollo de nuestro alumnado de primaria: La relajación*. Revista Digital, Transversalidad Educativa, 32, 83-99. Recuperado el 10 de noviembre de 2016 en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4692484.pdf>
- Moreno, J.A. (2008) *Importancia de la práctica físico-deportiva y del genero en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años*. International Journal of Clinical and Health Psychology, pp. 171-183. Recuperado el 14 de noviembre de 2016 en http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-271.pdf
- Nadeau, M. (2003). *24 juegos de relajación*. Málaga: Editorial Sirio.
- Payne, R.A. (2002) *Técnicas de relajación: guía práctica*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Pérez, J.M., Delgado, D., Núñez A.I. (2009). *Fundamentos teóricos de la educación física*. España: Pila Teleña.
- Pintanel, M. (2001). *Efectos del aprendizaje de técnicas de relajación en la práctica de la natación no competitiva*. Apunts: Educación física y deportes, 63, 15-19. Recuperado el 6 de noviembre de 2016 en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4692484.pdf>
- Prado, D. & Charaf, M. (2000). *Relajación creativa*. Barcelona: Inde.
- Robert, K (1976) *Autogenic Training: A practical, non-mystical guide to therapeutic relaxation and meditation*. The garden city P.S. Great Britain.
- Santana, J. y Torres, L. (1978) *La educación del individuo excepcional en América Latina*. Río Piedras: Universidad de Puerto Rico. Recuperado el 30 de octubre de 2016, de: <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5535/1/UDLA-EC-TLEP-2016-07.pdf>
- Valín, A. (2010). *Expresión corporal. Teoría y práctica*. España: Esteban Sanz

- Villada, P. & Vizuete, M. (2002). *Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física*. Madrid: Secretaría General Técnica. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte
- Zurita, R. (2009) *El trabajo de relajación en la etapa de secundaria. Innovación y experiencias educativas*. Recuperado el 30 de octubre de 2016, de: <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5535/1/UDLA-EC-TLEP-2016-07.pdf>

9. ANEXOS

A continuación, en la página siguiente, adjunto los materiales mencionados anteriormente en el transcurso de las sesiones de mi propuesta de intervención. Estos han sido elaborados por mí mismo, con la intención de crear elementos que pudieran ser ajustados a las diferentes capacidades que podamos encontrarnos en un aula.

Del mismo modo expongo diversas capturas de pantalla del filmado del video llevado a cabo en el desarrollo de la actividad de relajación propuesta para los alumnos de 3º y 6º de educación primaria.

Anexo 1

CUESTIONARIO

CONOCIMIENTO DEL ALUMNO: LA RELAJACIÓN EN EL ÁMBITO ACADÉMICO-DEPORTIVO.

Datos del Alumno:

Género	Masculino	Femenino		
Edad:				
Nota media del curso:	SOB	NOT	APRO	SUSP
¿Realizas deporte extraescolar de competición o federado?	SI	NO		

Marca con una "X" teniendo en cuenta la escala de valoración (nada, poco, mucho, bastante) según el grado en el cual cada respuesta se ajusta a tu pensamiento:

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS				
PREGUNTA				
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué significa para ti la relajación? 	NADA	POCO	MUCHO	BASTANTE
- Me hace sentirme bien mentalmente.				
- Me libera de la tensión muscular				
- Me siento más flexible.				
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué contenidos crees que podemos trabajar a través de la relajación? 	NADA	POCO	MUCHO	BASTANTE
- Control corporal.				
- Conocimiento corporal				
- Juegos y entretenimiento.				

SENSACIONES PERSONALES				
PREGUNTA				
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aspectos sientes que cambian cuando llevamos a cabo prácticas de relajación? 	NADA	POCO	MUCHO	BASTANTE
- Mi cuerpo está más flexible				
- Mi cuerpo está más coordinado				
- Mi cuerpo está más fuerte.				
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué dificultades encuentro para relajarme? 	NADA	POCO	MUCHO	BASTANTE
- Me cuesta concentrarme.				
- No puedo estar con los ojos cerrados.				
- No puedo estar parado.				

PROCEMIENTOS PRÁCTICOS				
PREGUNTA				
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué beneficios te aporta la relajación? 	NADA	POCO	MUCHO	BASTANTE
- Mejoro mi concentración.				
- Conozco mejor como es mi cuerpo.				
- Siento que mis músculos están más flojos				
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ventajas tiene la relajación antes de practicar deporte? 	NADA	POCO	MUCHO	BASTANTE
- Estar más tranquilo				
- Conseguir mejores resultados.				
- Estar más atento al juego				

Anexo 2

HOJA DE CAMPO: ¿QUÉ OBSERVAR?

➤ ¿Están quietos?	➤
➤ Ojos cerrados	➤
➤ ¿Se lo toman en serio?	➤
➤ Cuerpo flexible	➤
➤ Cuerpo coordinado	➤
➤ Concentración	➤
➤ Tranquilidad	➤

Estado previo del alumnado al inicio de la práctica

Estado posterior del alumnado al final de la práctica

Anexo 3

Fragmentos del video filmado.
3º



6ºA



6ºB

