



Facultad de educación de Palencia  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

# La Relajación Creativa en Educación Infantil. Una propuesta didáctica

TRABAJO FIN DE GRADO  
GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

**AUTOR:** CRISTINA TEJEDOR PAJARES

**TUTOR:** FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

Palencia, 16 de junio de 2020

## **RESUMEN**

En el siguiente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se expone una propuesta didáctica orientada a la implementación de rutinas de relajación dentro del segundo ciclo de Educación Infantil. Concretamente, se busca trabajar la Relajación Creativa en el ámbito educativo. Para ello se establecen una serie de objetivos a cumplir con el trabajo, así como una fundamentación teórica que nos dará las bases de partida para la creación de la Unidad Didáctica.

La Unidad está centrada en cinco actividades principales en torno a las cuales giran todos los contenidos y habilidades que se persigue que los alumnos adquieran en el desarrollo de la misma. Así mismo, un factor muy importante a tener en cuenta para el desarrollo será la inclusión de músicas dentro de alguna de las actividades. Por último, podréis encontrar un apartado de conclusiones en el que analizaré las dificultades encontradas en el desarrollo del trabajo y posibles implementaciones o correcciones en el futuro.

## **PALABRAS CLAVE**

Relajación Creativa, Educación Infantil, creatividad, paisaje creativo y propuesta didáctica

## ABSTRACT

The following Final Grade Paper presents a Didactic proposal point to the implementation to the routine about relaxation inside to the second grade of Childhood Education. Specifically, wanted to work the Creative Relaxation in the education field. For it establishes a serie of aims to accomplish with the paper, just like a teoric grounds that it gives our the started bases for the Didactic Proposal creation.

The unit is focused in five principal activities revolve around all the contents and habilities that follows that the pupils got in the development. In addition, a very important cause to have in considered will be the inclusión the music inside some of activities. Finally, you could find a section about conclusión in which I analyze the dificults finds in the development to the paper and posible implementation or correction in the future,

## KEY WORDS

Creative Relaxation, Childhood Education, creativity, creative landscape and Didactic Proposal.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	6
2. JUSTIFICACIÓN.....	8
3. OBJETIVOS.....	11
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
4.1. LA RELAJACIÓN .....	12
4.1.1. Técnicas de relajación .....	14
4.1.2. Materiales y condiciones necesarios para la relajación.....	16
4.1.3. Beneficios de la relajación en Educación Infantil .....	17
4.2. LA RELAJACIÓN CREATIVA .....	19
4.3. LA RELAJACIÓN APLICADA A LA EDUCACIÓN INFANTIL. RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM .....	22
5. METODOLOGÍA .....	24
6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA .....	25
6.1. CONTEXTO.....	25
6.2. TEMPORALIZACIÓN .....	25
6.2.1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS .....	26
6.2.2. Objetivos.....	26
6.2.3. Contenidos .....	26
6.3. METODOLOGÍA.....	27
6.4. PROPUESTA DE RELAJACIÓN CREATIVA .....	27
6.4.1. Actividad 1 .....	28
6.4.2. Actividad 2 .....	29
6.4.3. Actividad 3 .....	30
6.4.4. Actividad 4 .....	31
6.4.5. Actividad 5 .....	32
6.5. EVALUACIÓN .....	33

7.	CONCLUSIONES .....	35
8.	REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	37
9.	ANEXOS.....	40
9.1.	ANEXO I: PEDRO Y EL LOBO .....	40
9.2.	ANEXO II: LA DANZA DEL HADA DEL AZUCAR.....	41
9.3.	ANEXO III: EL APRENDIZ DE BRUJO.....	41
9.4.	ANEXO IV: LA PLAYA .....	42
9.5.	ANEXO V: EL BOSQUE.....	43

# 1. INTRODUCCIÓN

Levantarse, desayunar, ir a la escuela, ir a casa a comer, ir a inglés, deporte, clases particulares, llegar a casa, cenar y prepararse para dormir y vuelta a empezar. Vivimos en un momento en el que tanto niños como adultos nos encontramos dentro de unas rutinas, muchas veces inamovibles que no nos permiten, en muchos casos centrarnos en nosotros, en nuestros intereses en el momento o en las necesidades de nuestro cuerpo y nuestra mente. Esto está derivando en situaciones en las que nuestras emociones o nuestras vivencias nos superan y no contamos con las herramientas suficientes para encauzarlas hacia elementos positivos.

Nuestro foco de concentración, ahora mismo, se encuentra ajeno a nuestra persona y nuestras herramientas de gestión son escasas, lo que supone dificultades en nuestro día a día, podríamos llamarlo enfermedades. Estas faltas de gestión, muchas veces pueden derivar en enfermedades reales a un alto grado de concentración, ya sean físicas o psíquicas. Aprender estas herramientas desde muy jóvenes incluyéndolas dentro de nuestras rutinas puede ayudarnos de manera significativa a afrontar las dificultades de nuestro día a día de una manera sana y efectiva.

En este documento se presenta una propuesta de implementación de la relajación dentro de un contexto educativo, concretamente, dentro del ámbito de la Educación Infantil y, para ello, es importante adaptar los contenidos al nivel de desarrollo de los niños, por esta razón uno de los pilares básicos que se emplearán en esta propuesta es el empleo de la imaginación como elemento canalizador y de concentración de los alumnos.

Este uso de la imaginación la podemos incluir dentro de una corriente de relajación denominada: la relajación creativa, puesto que una de las principales bases de la misma es el empleo de la creación, a través de la mente, de entornos seguros que nos permitan reflexionar situaciones cotidianas o simplemente un entorno en el cual poder gestionar nuestras emociones de manera favorecedora.

Siguiendo esta línea de estudio, en el documento se encontrará una propuesta orientada concretamente a los alumnos de segundo del segundo ciclo de Educación Infantil. Para ello, y puesto que la propuesta no contempla el haber desarrollado previamente contenidos relacionados con la relajación, se establecerá una progresión de contenidos, en los que primeramente orientaremos al niño, para que al final de la propuesta este sea capaz de conseguir su propio paisaje creativo.

Lo que se persigue, fundamentalmente, con esta propuesta es proponer una serie de actividades que favorezcan otorgar a los alumnos herramientas que les permitan, sobre todo en la etapa de Educación Infantil, gestionar las situaciones cotidianas, en este caso a través de la creación de sus propios paisajes creativos, donde los niños sean los protagonistas de su propio entorno seguro.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Actualmente, en nuestra vida diaria, hay poco espacio para los momentos realmente de relajación, para estar en el aquí y el ahora. Si pensamos en nuestras rutinas, la mayoría de las veces, aunque nosotros pensemos que estamos relajados, ya sea leyendo un libro o realizando cualquier otra actividad de ocio, podemos pararnos a pensar y observar cómo nuestra mente está trabajada en otros aspectos de nuestra vida, en aquello que pasó o en aquello que pasará. Y, aunque nosotros pensemos que nos encontramos relajados, muchas veces incluso podemos sorprendernos al centrar la atención en nuestro cuerpo que este se encuentra en tensión. Nos hemos habituado tanto a una gran velocidad de vida que nos cuesta relajarnos, tanto física como mentalmente.

Este modo de vida frenético ha llegado a causar estrés, enfermedad actualmente reconocida y extendida por todo el mundo y no por ello excluyente de nuestros alumnos. De Prado y Charaf (2000) defienden que:

La relajación se convierte en una necesidad generalizada para todos los alumnos en una civilización y cultura universal de estrés provocado por crisis y cambios fuertes y drásticos (...) y peligros en todos los órdenes de la vida, cada día más compleja. (p. 5)

No tenemos más que fijarnos en el mundo animal. Los animales tienen la capacidad de pasar de un estado de relajación absoluto, cuando no están realizando ninguna actividad de utilidad a otro estado de tensión a la mínima sensación de peligro. Como argumenta Rubial y Serrano (2001): “[l]os humanos, por el contrario, debido a nuestra forma de vida hemos dejado de estar relajados provocando estrés y tensión en nuestro sistema nervioso” (p. 38).

Son estas claves de la vida diaria las que me llevan a preguntarme sobre la importancia que tendría el enseñar, dentro de un contexto educativo herramientas que permitan a las personas crear hábitos saludables de relajación y si la edad comprendida en Educación Infantil puede ser una etapa clave para comenzar con el establecimiento de estas rutinas.



Como futura docente comprendo la importancia de conseguir que mis alumnos lleguen a desarrollar todo su potencial como personas, pero también considero que ese potencial no incluye únicamente el saber datos referentes a las matemáticas o al lenguaje, sino herramientas funcionales en su día para que nuestros alumnos se desarrollen de manera completa y equilibrada.

Dentro de la legislación actual, sobre todo centrándonos en la Educación Infantil, encontramos pocas referencias a la enseñanza de la relajación dentro de las aulas, más allá de las menciones al control de las propias emociones y las situaciones y, en muchos casos, las propuestas de relajación, como efecto de esta legislación, son bastante escasas o se realizan de maneras muy puntuales.

Como docentes la ley no propone o no contempla estos contenidos dentro de la educación, al menos no directamente, puesto que de manera indirecta si podemos encontrar algunas referencias que se pueden obtener a través de la relajación.

Basándome en mi propia experiencia, puedo corroborar que estas actuaciones apenas han estado presentes en toda mi etapa educativa, así como, otra parte fundamental de la relajación que es la escucha activa a mi cuerpo o los requerimientos de mi mente.

Es por todos estas situaciones que considero importante tomar en valor una presentación de las propuestas o actividades de relajación dentro de las rutinas diarias de nuestros alumnos. No solo como un tema principal de liberación ante una situación estresante, sino también como un momento clave en el que el alumno puede centrar toda su atención en sí mismo, en sus necesidades y deseos, ya sean corporales o psíquicos.

Sin embargo, a partir de este punto se nos genera otra incógnita sobre relajación. De todos los métodos que podemos encontrar, puesto que actualmente es una tendencia en alza, cual es adecuado para nuestros alumnos. Si nos paramos a pensar en los niños, una de sus mayores potencialidades son la creatividad y la imaginación, básicas en toda infancia que nos ayudan a ir comprendiendo el mundo y también en nuestros juegos. El uso de la imaginación como una ayuda o guía a la relajación nos puede dar innumerables ventajas a la hora de tratar con nuestro alumnado.

La relajación y la creatividad son dos cualidades positivas, en muchos ámbitos y que pueden ayudarnos a fomentar un desarrollo equilibrado y sano en nuestros alumnos. Por esta razón considero importante la exploración, como docentes, de estos ámbitos que si bien es cierto no se centran en conocimientos puramente académicos, pero si conocimientos y recursos que pueden ser muy útiles dentro de la conocida como “sociedad del estrés”.

### 3. OBJETIVOS

Con el presente Trabajo de Fin de Grado (TFG), pretendo conseguir los siguientes objetivos:

- Conocer y mostrar la importancia de la inclusión de la relajación en la etapa de Educación Infantil.
- Justificar, a través del currículum de Educación Infantil impuesto para la comunidad de Castilla y León, la relevancia de establecer, en edades tempranas, hábitos de relajación autónomos.
- Conocer qué entendemos por relajación y que tipos podemos encontrar útiles dentro de la Educación Infantil.
- Reconocer cuales son los momentos y lugares clave para llevar a cabo las sesiones así como, los materiales que nos pueden ayudar a su consecución.
- Mostrar una propuesta didáctica de Relajación Creativa para llevar a cabo dentro de un aula de Educación Infantil

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 4.1. LA RELAJACIÓN

Actualmente, el ritmo acelerado que lleva nuestra sociedad nos obliga a tener pocos momentos en los que podamos concentrarnos en nosotros mismos, provocando, a su vez, dificultades tanto físicas como mentales en nuestro organismo que pueden llegar a derivar en problemas más graves. Gómez, A. (2013) afirma que: “[I]a sociedad actual se desarrolla a un ritmo tan vertiginoso que le ha llevado a ser clasificada como *“la sociedad del estrés”* (p. 36).

Este no es el único autor que muestra la importancia que está tornando el estrés para nuestra salud física y mental. Charaf, M. (2012) afirma que el estrés puede ser considerado la nueva enfermedad de la civilización moderna pero, a diferencia de otras enfermedades en cada persona puede manifestarse de forma completamente diferente, con algunas causas que pueden ser visibles en los pacientes como son: jaquecas, problemas metabólicos, falta de memoria, falta de confianza en uno mismo... En sus primeros pasos del estudio, la ciencia buscaba alguna solución para reducir los niveles de tensión en los pacientes recibidos y uno de los métodos viables era a través de la relajación. Ruibal, O. y Serrano, A. (2001): “[s]i no fuera por la civilización actual, el estado natural de los hombres, al igual que el de los animales es estar relajados” (p. 38).

Siguiendo esta línea De Prado, D. y Charaf, M. (2000) afirman que: “[s]aber relajación es una competencia vital para todos en esta época de crisis sociales y cambios rápidos (...), de tensiones y problemas emocionales” (p. 24).

Es por esta misma razón que la relajación es una fase fundamental de nuestro día a día. Comprenderla y ejercitarla desde las primeras edades de vida puede favorecer no solo que los alumnos lleguen a conocerse a sí mismos y a su cuerpo, aprendiendo a aceptarse y aumentando la autoestima, sino que, en la edad adulta, dentro de nuestra sociedad, saber relajar y disminuir nuestra actividad cerebral podría evitar malestares o enfermedades más graves.

Sin embargo, una pregunta que surge ahora mismo es ¿qué entendemos por relajación? Existen numerosos autores que han hecho recopilación de datos y definiciones respecto a este tema. Según la rae la relajar es: “[c]onseguir un estado de reposo físico y moral, dejando los músculos en completo abandono y la mente libre de toda preocupación”.

Charaf, M. (2012) nos presenta la relajación como: “[u]n estado o respuesta ideal y óptimo de equilibrio físico y mental que se prolonga más o menos en el tiempo y al que es posible llegar mediante la experimentación práctica de técnicas definidas previamente” (p. 19) Siguiendo esta idea encontramos que De Prado, D. y Charaf, M. (2000) concluyen la relajación como una distensión muscular y psíquica, eliminando las tensiones y facilitando la calma, el equilibrio y la paz.

De estas definiciones podemos concluir que uno de los focos en los que se centra la relajación es el ámbito corporal, pero se conecta a su vez con lo mental, una definición que recoge muy bien los dos frentes en los que debería centrarse la relajación es la propuesta por Segura, M., Caballé, C. y Castels, L. (2017), basándose en Bergés y Bounes: “la relajación consiste en hacer del cuerpo el centro de atención, permitiendo la creación de lazos entre el cuerpo y la mente, provocando respuestas diferentes ante los problemas y las emociones” (p. 106).

Con todo esto podemos recoger que la relajación se centra en el individuo, buscando un estado de distensión muscular y mental, promoviendo un estado de tranquilidad óptimo para cada persona, suponiendo que en cada persona esto puede tener efectos diferentes.

Dentro del ámbito educativo, nos encontramos con que esta definición puede variar ligeramente en referencia a cual sea nuestro objetivo principal. Gómez, A. (2013) defiende la importancia de, dentro de un ámbito educativo, centrar los aprendizajes de la relajación no tanto como un medio para liberar tensiones, sino como un mecanismo para que los niños comiencen a dominar sus tensiones musculares y a conocer y desarrollar su esquema corporal. Lo cual es uno de los objetivos básicos de la Educación Infantil.

#### 4.1.1. Técnicas de relajación

Ahora que conocemos ligeramente que entendemos por relajación es importante saber que, para llegar a todos estos niveles de concordancia entre el cuerpo y la mente, la distensión muscular y mental, no existe un único camino a seguir. Durante muchos años, cientos de investigadores han propuesto diferentes métodos y técnicas para conseguirlo. Durante los primeros años de la humanidad, las técnicas de relajación eran aplicadas por religiosos y monjes de diferentes países como un complemento a sus rezos, a través de los cuales lograban un estado de conciencia adecuado en sus rutinas diarias.

Uno de las técnicas principales de relajación que se empleaban era la meditación, pero también otras, sobre todo en la zona Oriental, como el Tai Chi, o diversas artes marciales como el Aikido. Principalmente, el objetivo de todas las técnicas empleadas era, como propone Charaf, M. (2012):

“[E]l fin último que se persigue es el logro de una armonía, equilibrio y verdadero estado de relax físico y mental total beneficioso para el bienestar y desarrollo de la inteligencia creativa y emocional de las personas para su aplicación cotidiana en sus diferentes ámbitos de participación” (p. 19).

En la actualidad, numerosos autores proponen diferentes técnicas para lograr este estado de calma, sin embargo, siguiendo las ideas propuestas por Gómez, A. (2013), podemos catalogar estas técnicas en dos grupos principales, las técnicas segmentarias y las técnicas de relajación global.

Dentro de estas dos grandes categorías podemos encontrar dos métodos claramente definidos: el método de Schultz y el método de Jacobson. El método Schultz está centrado principalmente en una relajación general del cuerpo, sobre todo a través de visualizaciones concretas o con el empleo de la respiración. Se trata de un método que resulta de difícil aplicación con los niños debido a su alto grado de abstracción. Este método se concreta en dos fases principales, en las cuales primeramente buscamos una relajación de nuestros músculos a través de visualizaciones como el cuerpo pesado, calor de diferentes segmentos del cuerpo... Y una segunda fase que busca una parte de auto-hipnosis repitiendo las palabras, estoy tranquilo, buscando sentir las palpitaciones lentas del corazón o la respiración acompañada.

Por otro lado el método de Jacobson se encuentra más adaptado a su tratamiento con niños. Consiste en una serie de consignas mediante las cuales, en una primera instancia, se juega con los momentos de tensión y distensión de las fibras musculares, pretendiendo que el individuo sea consciente de su existencia y su posición en un momento determinado. A través de estas dinámicas se busca contraer un músculo determinado durante un breve periodo de tiempo para después relajarlo. Se realiza de esta manera, siguiendo un patrón, comenzando en las primeras fases por el grupo de músculos más grande para después comenzar a concretar la relajación.

Para trabajar con este método en las escuelas debemos ser conscientes que debe ser un trabajo segmentario y simétrico para que realmente podamos centrar a nuestro alumnos en el mismo. Este método a su vez favorece, no solo la relajación y toma de consciencia de nuestros alumnos, sino que además, nos aporta un hecho bastante concreto para la Etapa Infantil como es el conocimiento del propio cuerpo y del esquema corporal del niño. Facilitando, que los alumnos sean conscientes de su presencia corporal en determinados momentos y ayudándoles en situaciones de conflicto a través de esa conciencia corporal.

Derivadas de estas dos técnicas podemos encontrar numerosas técnicas que abarca aspectos de ambas o solo de una modificando ligeramente sus parámetros, por ejemplo, De Prado, D. (2006), propone, además de las técnicas ya mostradas, la posibilidad de realizar relajación creativa muscular, una relajación a través del movimiento monótono y reiterado o, por el contrario, a través del movimiento inusual del cuerpo, con movimientos rápidos o lentos, siempre buscando las contraposiciones, sin movimiento o a través de un movimiento pasivo.

Siguiendo esta última idea, Charaf, M. (2012) nos propone también, una técnica de relajación mediante masajes, en la cual el sujeto es pasivo ante las acciones de un agente activo que es el cual desarrolla la relajación para su compañero. Esta técnica es bastante frecuente encontrarla dentro de las escuelas dadas las necesidades del alumnado, sobre todo del alumnado de Educación Infantil, los cuales sienten la necesidad de encontrar aprobación en las técnicas que realizan y contacto físico afectivo entre el que realiza la relajación y el guía.

Como aclaración no debemos olvidar que, a pesar de todas estas técnicas propuestas existe una técnica concreta común a todas y es el control de la respiración. En todo momento de relajación el control de nuestra respiración es fundamental para lograr nuestro objetivo. La “[r]elajación por respiración, como técnica de meditación trascendental” (Charaf, M., 2012). La respiración debe ser uno de los primeros pasos a dominar para logran una relajación completa, muchas veces independientemente de la técnica empleada.

#### **4.1.2. Materiales y condiciones necesarios para la relajación**

Respecto a los materiales empleados y las condiciones necesarias para llevar a cabo las técnicas de relajación en el aula, dependen en gran medida de cómo queramos realizarlas, sin embargo, existe unanimidad en la mayor parte de los autores que las proponen.

De Prado, D (2006) defiende que, para realizar una buena relajación el ambiente de la sala debe de ser “tranquilo y silencioso”, con alguna música tranquila. Además, este autor, da mucha importancia a nuestra posición corporal, tumbado o sentado. Es posible que en las primeras edades, la posición más cómoda sea tumbada boca arriba, si bien es cierto que los alumnos más pequeños podrían encontrar dificultades para mantener esta posición durante un periodo largo de tiempo, por lo que serán indispensables varias cosas:

- Los alumnos podrán contar con una pequeña almohada o cualquier elemento cómodo que mantenga su cabeza ligeramente elevada.
- También deberemos tener en cuenta que, para poder realizar una sesión de relajación esta no debería superar los 10 minutos, si es estática, debido a la necesidad imperiosa de los alumnos por el movimiento.
- Y por último, la importancia de preparar al alumnado a una situación de quietud y silencio, posiblemente realizando con anterioridad pequeñas pausas, tratando de alargarlas lo más posible antes de comenzar con la relajación propiamente dicha.

Por su parte Charaf, M. (2012) también propone la importancia de que el espacio sea amplio, ventilado y que cuente con una luz tenue. Intentando por todos los medios que los estímulos exteriores queden reducidos al mínimo.



Así mismo, ambos coinciden en la importancia de que la ropa debe ser apropiada, esta debe de ser lo suficientemente amplia y cómoda para que, en caso de necesidad de movimiento no sea inconveniente para el mismo y, además, “sin ataduras ni presiones” (Charaf, M., 2012 p. 44), facilitando, de esta manera, que el individuo sea capaz de centrarse en el aquí y ahora del proceso con el menor número de estímulos externos posibles.

Por último, una situación muy importante que no debemos olvidar es la propuesta por Dris, M. (2010) en la que nos muestra que no solo es importante el ambiente de trabajo, sino también, que el maestro se encuentre tranquilo antes de comenzar con la sesión de relajación. Dado que se trata del guía y una situación de actividad excesiva en él podría entorpecer la consecución de los objetivos, de la misma manera el maestro debe tener siempre presente, no solo el conjunto de la clase en las sesiones, también el conjunto de los individuos.

#### **4.1.3. Beneficios de la relajación en Educación Infantil**

Como ya he comentado anteriormente, la importancia de desarrollar determinadas técnicas de relajación dentro del aula viene dada por los beneficios para nuestros alumnos y el clima de la clase que pueden derivar de ella. No solo nos referimos a temas de contenidos por ejemplo, uno de los beneficios ya mencionados como es el afianzamiento del esquema corporal en nuestros alumnos, sino otros muchos que pueden derivar de la instauración de rutinas de relajación dentro del aula.

Ruibal, O. y Serrano, A. (2001), afirman que: “[c]on la relajación mental intentamos que el organismo funcione armónicamente y así llegar a conseguir un buen equilibrio con nosotros mismos. También nos encontramos mejor a nivel físico y mental” (p. 41). De esta afirmación podemos deducir que un beneficio global de la relajación es la consecución de un estado de calma y paz en el individuo, que le permita observar la realidad desde diferentes puntos de vista, lo que puede ayudarnos, como señalaba anteriormente a, entre otras cosas, la resolución de conflictos de manera sosegada.

A nivel más específico, según Charaf, M. (2012) podemos recoger los beneficios de la relajación en dos niveles, un primer nivel físico que es uno de los más evidentes puesto que sus resultados pueden verse de manera significativa, como puede ser, la reducción de los ritmos cardiacos, la mejora del sistema respiratorio, disminución de los malestares físicos... Y otro nivel al que denomina, psico-emocional, más sutil en el momento de mostrar las mejorías, como son la disminución de la agresividad, mayor seguridad, mejor autoestima...

Otros autores también realizaron esta clasificación, Castellano, M. J. (2011), propone a un nivel físico, la mejora de los procesos respiratorios, no solo debido a una disminución del ritmo, sino también a la mejora de la técnica lo que permite una mayor oxigenación de las células, y otro beneficio que señala, a mayores de los ya mencionados, es la estabilización y normalización del sueño. A nivel psicológico propone otros efectos como son la potenciación de la memoria y mayor capacidad de concentración.

Siguiendo esta idea Arazola – Ruano, C. (2017) afirma que “[c]on la relajación los músculos son los primeros que se benefician, se disminuye la tensión y da paso a una mayor realización de movimientos” (p. 56). La relajación de la musculatura corporal es uno de los primeros pasos a adoptar en las iniciaciones de la relajación por lo que está justificado pensar que estos serán los primeros beneficiados aportando serenidad al individuo.

Sin embargo, la realización de estas rutinas también puede tener otra serie de beneficios en la etapa escolar. Franco, C. Justo, E. y Fernández, J. (2009) afirman que: “[a]l relajar la mente y el cuerpo, el niño puede desprenderse de todos los bloqueos y de todas las tensiones que inhiben su capacidad creadora” (p. 49), a lo que podemos añadir, también lo propuesto por Escalera, Á. (2009), “[l]a relajación produce en el niño una valoración de la imagen que constituye de sí mismo. Debe hacer que el niño tome mayor confianza al potenciar las sensaciones corporales” (p. 1).

Aunque, una de las propuestas más completas sobre los beneficios que puede otorgar la realización de la relajación dentro del aula es la de Cautela, J. R. y Groden, J. (1985), en la cual muestran que el empleo de la relajación podría ayudar a reducir conductas disruptivas en el aprendizaje, favoreciendo el clima del aula y la concentración de los alumnos, también proponen que podría mejorar la conducta de los alumnos que podría ser perjudicial para el alumno en otros niveles, mostrar un mejor autoconcepto y mejor autoestima, reducir las conductas socialmente inaceptables y aumentar el bienestar físico, sobre todo desarrollando un mejor control sensorio-motor.

En síntesis, podemos deducir que la inclusión de rutinas de relajación dentro del aula puede tener numerosos beneficios, tanto para el individuo y sus procesos de aprendizaje y construcción de la personalidad y el ser, como para los procesos de enseñanza-aprendizaje dentro de un grupo concreto de alumnos y el clima social generado dentro del aula.

## **4.2. LA RELAJACIÓN CREATIVA**

Podemos entender como relajación creativa una de las múltiples técnicas que podemos encontrar para desarrollar la relajación dentro del aula. Una de las definiciones que pueden resultar más concretas es la propuesta por Charaf, M. (2012) que afirma que “[e]n un principio se trata de un sujeto que explora, investiga e indaga y se relaciona con su mundo interno para poder después percibir y registrar el mundo externo que lo rodea y también lo determina” (p. 126). A partir de esta definición podemos entender que la relajación creativa es una técnica que busca el conocimiento interno de la persona, con el fin de, adquirir ciertas habilidades que le permitan relacionarse con la sociedad, en definitiva con su mundo exterior.

A su vez, basándose en las aportaciones de Herrero, Justo, E. y Franco, C. (2008) proponen una definición de relajación creativa más ajustada al momento en el cual se está desarrollando la dinámica. Proponen que la relajación creativa puede denominarse de esta manera cuando, partiendo siempre de la relajación física, la persona puede, a través de la imaginación, conseguir herramientas, recursos e imágenes que sirven para el desarrollo de los beneficios de la relajación para cada persona.

Por ahora, podemos sintetizar que la relajación creativa va a tener muchos puntos en común con el desarrollo de la creatividad y la imaginación en los alumnos de Educación Infantil. Esta etapa es un buen momento para desarrollar esta técnica, principalmente, porque los procesos de imaginación de los alumnos están en su momento álgido y puede resultar un factor de gran ayuda para el desarrollo de las sesiones. Por esta razón, Justo, E. y Franco, C, continúan en su definición afirmando que, en muchos casos lo que la relajación creativa persigue es lograr en el niño un estado de “equilibrio, armonía y bienestar”, tanto físico como psíquico que facilite la expresión de manera creativa e imaginativa.

De la misma forma De Prado, D. (2006) en su libro “El ABC de la relajación creativa”, nos muestra los principios básicos que debe tener el proceso de relajación creativa:

1. Toma de conciencia corporal, es la primera fase a completar. Se encuentra directamente relacionada con las sensaciones físicas, corporales, en el momento de la relajación. La respiración, el ritmo cardíaco, las tensiones musculares... La clave se encuentra en ser conscientes de todas estas situaciones y aceptarlas en el momento en el que son sentidas. En definitiva adquirir u conocimiento interno de nuestro cuerpo.
2. Visualización interior, se trata de un ejercicio más abstracto en el que se busca la visualización de partes concretas del cuerpo, similar a encontrarse mirando en un espejo que proyecte zonas determinadas el cuerpo.
3. Dialéctica u oposición, se trata de una forma de relajación que busca los contrastes entre los movimientos, por ejemplo, movimientos más rápidos y otros más lentos, ser conscientes de estos cambios en nuestro cuerpo de manera voluntaria.
4. Simetría, básicamente consiste en comprobar la armonía y el equilibrio de las distintas partes corporales simétricas, haciendo constar las diferencias notables entre las mismas y por lo tanto las sensaciones corporales que despiertan.
5. Ritmo monótono y continuado, busca la relajación corporal a través de movimientos mecánicos y repetitivos. Esta fase también puede desarrollarse con los sonidos.

6. Originalidad, en esta fase ponemos en práctica la creatividad de los alumnos, buscando hacer gestos con diferentes partes del cuerpo a los que no estamos acostumbrados o no son habituales.
7. Armonía gozosa, consiste en la imaginación de sensaciones agradables y de bienestar en el propio cuerpo.

Dentro de todos estos principios no debemos olvidar la importancia que cobra la respiración y el hecho de realizarla de manera correcta para la relajación. Otro dato a tener en cuenta dentro de la relajación creativa es que estos principios son aplicables solo si se domina el anterior, es decir, no podemos sugerir a los alumnos que imaginen partes concretas de su cuerpo si aún no tienen afianzada las bases de su esquema corporal. Es por eso que para realizarlas es muy importante el establecimiento de rutinas y la constancia.

Dentro de la Educación Infantil es importante partir siempre de unas situaciones globales, es decir, un control corporal global, para después poder desplazarnos a un control corporal más específico, por ejemplo, comenzar con los brazos y piernas para poder ir avanzando hacia la punta de los dedos. Un factor importante a tener en cuenta es otorgar a los alumnos pautas concretas dado que un elevado nivel de abstracción en las primeras edades puede suponer el fracaso de la sesión. Pueden emplearse metáforas que ayuden al alumno a orientarse en los procesos de relajación, por ejemplo, imaginarse el color de su respiración o a través de historias cortas guiadas.

### **4.3.LA RELAJACIÓN APLICADA A LA EDUCACIÓN INFANTIL. RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM**

Como ya he venido mostrando en los anteriores apartados, la relajación es un tema fundamental que debería ser incluido de manera más específica dentro de la Educación comenzando, sobre todo, a coger hábitos en las edades más tempranas. Sin embargo, no encontramos en los documentos referidos a la Educación Infantil referencias concretas a la relajación.

En el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, podemos encontrar dentro del bloque de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal referencias a objetivos que pueden llegar a concretarse a través de la práctica con nuestros alumnos de diversas técnicas de relajación, como por ejemplo: “[e]xploración del propio cuerpo. Identificación y aceptación progresiva de las características propias. El esquema corporal”. (p. 4), haciendo referencia a la importancia que toma la relajación en ser conscientes de nuestro propio cuerpo, no solo de sus reacciones sino, también de su propia existencia.

Concretando algo más dentro de la legislación encontramos que, según el DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, uno de los objetivos que se encuentran reflejados dentro de este DECRETO, recoge la importancia de que el alumno sea capaz de “[l]ostrar una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con otros (...) (p. 10). Volviendo a relacionar con el anterior objetivo, el alumno antes de poder relacionarse con los demás de una manera positiva debe saber reconocer su propio cuerpo con una imagen que se ajuste a la realidad.

Dentro de una de las áreas principales de Educación Infantil, una de las cuales contiene más temas posiblemente relacionados con la relajación, el área de Conocimiento de uno mismo y autonomía personal podemos ver un contenido que se refiere concretamente a la expresión de manera equilibrada de las emociones y los sentimientos. “Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades” (p. 11).

También, podemos encontrar dentro de otros bloques de conocimiento referencias a algunos de los beneficios implícitos de la relajación, la necesidad de que nuestros alumnos sean capaces de la “[r]egulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo”. (p. 13). Ser capaces de que los alumnos conozcan sus reacciones corporales ante determinadas situaciones y sean conscientes de aquellas herramientas que tienen a su disposición para canalizar sus emociones hacia algo que no sea nocivo, en un alto grado, para la convivencia con el entorno.

En general, podemos decir que la relajación abarca un amplio surtido de contenidos de la Educación Infantil, sin embargo, uno de los más importantes podría ser el desarrollo del alumno como individuo y como parte de una sociedad, puesto que la relajación ayuda en gran medida al autoconocimiento de la persona y a su relación con los demás.

## 5. METODOLOGÍA

La metodología seguida para la construcción de este TFG puede dividirse en tres fases principales:

Durante la primera fase he realizado una búsqueda de información referente al trato de temas como la relajación y la Relajación Creativa en un ámbito escolar, centrándome principalmente en la Educación Infantil. Este tema me ha supuesto algunas dudas y complicaciones dado que la mayor parte de la información depende de aquellos contenidos encontrados en internet y no poder tener acceso a los libros físicos, a veces no disponibles en ninguna plataforma. Sobre todo, dado que es un tema que en las aulas de infantil es tratado de manera muy superficial o prácticamente nula actualmente. He centrado mi investigación en las características, beneficios y dificultades que podría encontrar con el desarrollo de la propuesta relativa a este tema y, a través de esta información, poder realizar una adaptación de actividades al nivel de desarrollo de los alumnos.

Lo que me lleva a una segunda fase en la cual desarrollo una planificación del esquema de construcción de aprendizaje. En esta fase he tenido que adaptar e idear algunas actividades con el fin de que se ajustaran al nivel de contenidos de la etapa de Educación Infantil, dado que muchas de las actividades propuestas por los autores se encontraban, o bien dentro del ámbito adulto, o dentro de un ámbito orientado más a la etapa Primaria y Secundaria. La adaptación aprovecha, en gran medida, la imaginación infantil como medio para llegar a una relajación, tanto física como psicológica. El niño en sí mismo, sobre todo en estas edades, tiene un gran potencial en el ámbito de la creación a través de su mente, lo que favorece la implementación de la Relajación Creativa en este ámbito educativo.

Por último, quizá una de las fases más importantes del presente trabajo, he realizado una fase de reflexión en torno a mi propuesta, centrándome en contenidos tales como la dificultad de adaptación de actividades, la obtención de materiales e incluso, algunas suposiciones de que cómo podría esta propuesta seguir manteniéndose a lo largo del tiempo en otras etapas educativas.



## 6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

### 6.1. CONTEXTO

Como ya hemos comentando en apartados anteriores la propuesta se encontrará centrada en la Relajación Creativa como método para la adquisición de diversos aprendizajes y destrezas que los alumnos puedan trasladar a su vida diaria, logrando así, los primeros pasos en su desarrollo completo e integral de la persona.

Podemos entender por relajación a través de la definición propuesta por Gómez, Á. (2013) que: “[l]a relajación es una habilidad motriz que comprende el conocimiento de uno mismo así como la distensión física y psicológica”. (p. 41). Y la relajación Creativa como una forma de relajación que se beneficia de la imaginación del propio niño para lograr esta distensión física y psicológica.

La propuesta se encuentra orientada para los alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente del segundo nivel, cuatro años, aunque el nivel de contenidos puede adaptarse a cualquiera de los tres niveles. Se trata de una propuesta centrada en las primeras fases y contactos con la relajación como contenido didáctico en estas edades.

### 6.2. TEMPORALIZACIÓN

En lo referente a la temporalización de la Propuesta Didáctica, podemos dividir la misma en dos fases: fase de predisposición y paisaje creativo. Como ya hemos mencionado anteriormente, partimos de que el alumno no ha realizado en ningún momento sesiones de relajación, sea cuales sea su objetivo didáctico. Por consiguiente, nos encontramos con:

- Fase de predisposición: tendrá una duración total, exclusiva para esta fase, de tres semanas, realizando cinco sesiones por semana no superiores a quince minutos.
- Paisaje creativo: tendrá una duración mínima de dos semanas, realizando cinco sesiones a la semana no superiores a quince minutos, sin embargo esta fase podrá alargarse todo lo que el docente considere necesario para la consecución de sus objetivos previstos.

Dentro de cada fase las sesiones no serán superiores a los quince minutos debido a las limitaciones y dificultades que podemos encontrar en la concentración de los alumnos en la tarea para que esta sea efectiva y orientada a nuestras intenciones pedagógicas.

A medida que avancemos en los progresos de la Relajación Creativa, es importante destacar que estas fases pueden quedar más difusas y por tanto, entender que, no son fases independientes sino complementarias y acumulativas. Este hecho lo trataremos más concretamente en los siguientes apartados.

En conclusión, esta propuesta se desarrollará, en un principio, en sesiones de quince minutos, durante todos los días de la semana, con una duración mínima de cinco semanas, pudiendo este plazo verse expandido basándose en los ritmos de aprendizaje y puesto que la intención de la misma es la creación de unas rutinas en el ámbito de la relajación.

### **6.2.1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS**

#### **6.2.2. Objetivos**

- Disfrutar de situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.
- Adquirir las bases para la capacidad de relajarse ante cualquier situación estresante.
- Abrir la posibilidad hacia un lugar seguro en el que el alumno sea capaz de canalizar sus emociones.
- Ser consciente de nuestra respiración a través de la imaginación.
- Descubrir la imaginación como una forma de apoyo para la canalización de las emociones.

#### **6.2.3. Contenidos**

- Dominio sucesivo del tono muscular y la respiración, a través de las visualizaciones.
- Acciones y situaciones imaginarias que favorecen la salud y generan bienestar propio.
- Escucha y comprensión de cuentos, relatos, poesías... empleando la imaginación para orientar las mismas hacia sus propios intereses.
- La imaginación como vehículo de canalización de nuestras emociones.

- El paisaje creativo como entorno seguro.
- Reconocimiento de las características físicas básicas de la relajación.

### 6.3. METODOLOGÍA

Para lograr la consecución de todos los objetivos propuestos para la Relajación creativa empleare, además de otras estrategias, los siguientes principios metodológicos:

- Principio de individualidad: dado que las actividades se encuentran centradas en la imaginación del niño, estas tomarán un carácter individual y personal en los procesos de aprendizaje del mismo. Respetando los ritmos de aprendizaje de cada alumno, así como sus intereses y necesidades tanto físicos como psicológicos.
- Principio de motivación: se trata de, principalmente, mantener la motivación de los alumnos a través de las actividades propuestas. Por esta razón es importante que los alumnos se sientan participes y libres de emplear su imaginación y crear sus propios paisajes creativos en los que puedan sentirse cómodos y seguros.
- Principio de juego: empleando la propia imaginación del niño como elemento natural de orientación y consecución de aprendizajes.

Así mismo, cabe destacar la importancia que toma en nuestra metodología la forma de presentar las actividades pues es fundamental para llegar al paisaje creativo que los alumnos, a través de la realización de las actividades, adquieran una serie de rutinas que les facilite el acceso a la relajación creativa.

### 6.4. PROPUESTA DE RELAJACIÓN CREATIVA

Antes de comenzar con la presentación de las actividades propuestas para la Relajación Creativa, debemos concretar, como ya comentaba anteriormente, que estas actividades están íntimamente relacionadas entre sí. Se trata de unas actividades acumulativas que podemos dividir en dos fases: las actividades 1, 2 y 3 se encuentran dentro de la fase de predisposición y las actividades 4 y 5 se encuentran centradas en la fase de creación de un paisaje creativo.

Para facilitar a los alumnos la entrada a diferentes fases, estos cruzarán diversas “puertas” que les ayudaran a orientar los procesos de aprendizaje en cada caso, es decir, para las actividades de relajación corporal cruzarán diversos mundos asemejados con aquellas cualidades corporales que queremos conseguir, que el cuerpo esté relajado, que nuestra respiración sea tranquila... Estas fases o mundos, se encontrarán presentes cada vez que realicemos las sesiones de relajación, si bien es cierto que, para que las sesiones no sobrepasen los quince minutos, previamente estipulados, estos recorridos, según avancemos se realizarán de manera más breve y superficial, con el fin de crear un hábito y una rutina de relajación.

De este modo conseguiremos que todas las fases que realicemos se encuentren íntimamente relacionadas entre sí dando, finalmente, una sensación de globalidad y unidad a todo aquello que desarrollemos en las clases y, así mismo, lograr en los alumnos cierta independencia en los hábitos de relajación, permitiendo, que puedan realizarlos de manera autónoma en situaciones de su vida cotidiana,

#### **6.4.1. Actividad 1**

La primera actividad consistirá en la relajación corporal. Para simplificar la misma emplearemos los grupos de músculos más grandes, brazos y piernas. Emplearemos las palabras “blando” y “duro”, con el fin de crear una distinción por contraste. La actividad empezará con la imaginación de una puerta que los alumnos deberán traspasar, apareciendo en un primer mundo duro, formado por piedras, rocas, ladrillos y todo lo que el alumno pueda imaginar que contenga estas características. El objetivo es que los alumnos pasen estas imágenes a su corporalidad, tratando de que su cuerpo adquiriera las características de ese mundo, posteriormente, entraran a un mundo blando, con globos, hinchables, nubes, peluches y todo lo que se les ocurra. Persiguiendo, al igual que anteriormente que su cuerpo adquiriera esas características. Es importante destacar e esta actividad el papel de guía del docente, que deberá guiar a los alumnos, pero permitiendo en todo momento que sean estos los que creen sus propios mundos. El maestro solo guiara la concentración en las sensaciones corporales y los pasos entre los mundos.

CC:

- En el mundo “BLANDO” que imagino, nuestros brazos y piernas pesan más de lo normal o tengo la sensación de que desaparecen.
- En el mundo “DURO” que imagino, nuestros brazos y piernas están fuertes, me molestan.
- Si mis piernas y brazos están blandos puedo decir que mi cuerpo está relajado.

Temporalización: cinco sesiones de quince minutos durante una semana.

Materiales:

- Almohada para la cabeza
- Esterilla para cada alumno
- Ropa lo más cómoda posible

**6.4.2. Actividad 2**

La segunda actividad estará centrada en el sistema vascular del niño. Es importante destacar que, debemos de incluir la anterior actividad en la sesión, ya que se trata de actividades acumulativas, es decir, antes de cruzar la puerta del mundo cálido, el alumno deberá cruzar los dos mundos ya explorados, el duro y el blando respectivamente. Consistirá, como en la anterior sesión, en que los alumnos imaginen una puerta que atravesar y posteriormente un mundo frío y otro más cálido. Podremos, en las primeras sesiones guiar al alumno en el proceso para centrar las sensaciones de calor, en una zona corporal concreta.

CC:

- En mi mundo imaginado cálido puedo notar mi cuerpo relajado al notar una sensación cálida, con ligeros escalofríos que nos recorre desde la punta de la coronilla, baja por la espalda hasta la punta de los pies.
- Si mi cuerpo tiene una sensación cálida puedo decir que está relajado.

Temporalización: cinco sesiones de quince minutos durante una semana.

Materiales:

- Almohada para la cabeza
- Esterilla para cada alumno
- Ropa lo más cómoda posible.

**6.4.3. Actividad 3**

La tercera actividad estará centrada en los procesos de respiración para entrar en un estado de relajación adecuado, que nos permita centrarnos en la relajación creativa. Después de cruzar las fases ya exploradas la siguiente propuesta consiste en hacer que los alumnos respiren con la mayor normalidad posible. Como guías nosotros les explicaremos que se imaginen su estómago como un globo que se hincha y se deshinchas con su respiración. En este caso su mundo se encuentra no solo en su imaginación, sino dentro de su cuerpo mismo. Podrán imaginar también que el aire entra de un color y al salir de otro. El hecho final es que los alumnos sean capaces de imaginar ese aire que entra y sale de su cuerpo y que les ayuda a encontrarse relajados físicamente.

CC:

- Cuando cojo aire mi estómago se hincha como un globo y se pone duro.
- Cuando suelto el aire mi estómago se deshinchas y queda blando.
- Si mi respiración es tranquila y pausada, mi cuerpo se encuentra relajado.

Temporalización: cinco sesiones de quince minutos durante una semana.

Materiales:

- Almohada para la cabeza
- Esterilla para cada alumno
- Ropa lo más cómoda posible

A partir de la siguiente actividad comenzaremos con la creación de paisajes creativos, primero de manera más guiada u orientativa por el maestro. Todas las visualizaciones que realizamos empezarán atravesando una puerta que los alumnos imaginen y finalizaran saliendo por la misma puerta, de esta manera crearemos unas pautas que facilitarán la entrada y la salida.

#### 6.4.4. Actividad 4

Comenzaremos la actividad, a través de las rutinas de predisposición que hemos ido acumulando a lo largo de las últimas semanas, atravesando los diversos mundos que nos acercan a una relajación corporal completa. En esta actividad, comenzaremos a trabajar con los paisajes creativos creados por los propios niños, como se trata de una primera fase nos ayudaremos de pequeños relatos y músicas que nos ayuden a orientar a nuestros alumnos.

Con el fin de potenciar que sean los propios alumnos los que terminen llevando las riendas de sus paisajes creativos, estas historias tendrán un final abierto mediante el cual los alumnos podrán concluir sus vivencias. Es importante, para esta actividad que se reserve un pequeño tiempo al final, no solo para la salida de la relajación del niño, sino para que este sea capaz de completar las historias con su propia creatividad. Las tres historias que emplearemos para esta actividad serán:

- Pedro y el lobo de Sergei Prokofiev (Anexo I)
- La danza del hada del azúcar de Piort Llich Tchaikovsky(Anexo II)
- El aprendiz de brujo de Paul Dukas (Anexo III)

Todas estas historias están adaptadas al contexto y las intenciones con las que se utilizan. También hay que tener en cuenta que estas tres historias ya cuentan con músicas que nos ayudaran en el proceso de orientación del paisaje creativo y que las historias se encontrarán adaptadas al nivel de los alumnos. Las músicas seleccionadas cuentan una historia, lo que nos ayudará con nuestros alumnos a crear unas bases creativas que posteriormente les ayudarán en la última fase de la relajación creativa.

Y dos guiones para la relajación creativa a los que llamaremos:

- La playa (Anexo IV)
- El bosque. (Anexo V)

Estos dos guiones tienen unas características más descriptivas y orientativas lo que supone un mayor acercamiento a las visualizaciones.

Hay que destacar que estos guiones o historias no tienen una secuenciación fija, es decir, dependerá mucho de los alumnos y de su nivel de concentración en la actividad o de su necesidad de guía, cuál de ellos realicemos primero.

CC:

- Mi mente lleva a mi cuerpo al paisaje relajado que esta crea.
- Soy capaz de ver en mente las características de mi paisaje creado.
- Mi paisaje está tranquilo, yo estoy tranquilo.

Temporalización: cinco sesiones de quince minutos durante una semana.

Materiales:

- Almohada para la cabeza
- Esterilla para cada alumno
- Ropa lo más cómoda posible
- Textos
- Músicas

#### **6.4.5. Actividad 5**

Por último, después de realizar la fase de predisposición de las actividades 1, 2 y 3, de manera breve. Comenzamos con la creación de un paisaje creativo en el que ya sí, todo venga dentro de la invención de cada niño. Se trata de que los alumnos, partiendo de su imaginación, creen un entorno fluido, tranquilo y seguro en el que se encuentren seguros y relajados. Nosotros como docente podemos, en los primeros días darles una pequeña guía de que elementos pueden incluir en su paisaje creativo, pero dejando siempre la puerta abierta para que cada alumno realice sus propias invenciones. El hecho de haber desarrollado anteriormente las historias creativas puede ayudarles en gran medida a desarrolla sus paisajes, reciclando anteriores visualizaciones.

CC:

- Mi paisaje está tranquilo, yo estoy tranquilo.
- En mi mundo yo lo organizo como quiero, estoy seguro y tranquilo.
- Creo nuevos lugares por explorar dentro de mi paisaje.

Temporalización: cinco sesiones de quince minutos. Esta actividad podrá incluirse como la rutina de la relajación creativa.



Materiales:

- Almohada para la cabeza
- Esterilla para cada alumno
- Ropa lo más cómoda posible

**6.5.EVALUACIÓN**

Este apartado, más que una evaluación de las actividades, podemos denominarla como un seguimiento del proceso de relajación de los alumnos. Sabemos que cada alumno, y más en la relajación creativa, van a ser muy diferentes unos de otros, por lo que necesitaremos algunas herramientas para poder evaluar y, de esta manera, concretar y reorientar nuestras aportaciones e intervenciones en las actividades de relajación del grupo.

Una de las primeras herramientas que vamos a emplear es la observación antes, durante y al finalizar las sesiones. Concentrándonos, sobre todo, en algunos aspectos que pueden ser relevantes y que nos pueden dar mucha información sobre el éxito o el fracaso de las mismas.

Uno de los primeros factores en los que debemos centrar nuestra atención será el estado en el que se encuentran los niños antes de las sesiones, si se encuentran alterados, emocionados, intrigados por las propuestas que planteamos sobre la creatividad. No todos los alumnos reaccionarán siempre de la misma manera, pero nos puede dar unas orientaciones para la puesta en práctica.

Durante las sesiones, uno de los factores más importantes será mantener la calma del espacio. Al principio, esto podría resultar complicado, sobre todo a edades tempranas, dada la dificultad para mantener la quietud durante un periodo prolongado de tiempo. También, este hecho nos puede dar clara información respecto a aquellos alumnos que se sienten más cómodos con las primeras fases y aquellos a los que relajarse les resulta bastante sencillo.

Después de las sesiones, centrandose principalmente la atención en como salen los alumnos de las sesiones, si salen demasiado alterados quizá debamos mantenernos en algunas fases algo más de tiempo, o si les resultan demasiado sencillas poder avanzar más cerca de la creación del paisaje creativo.

Por último, una evaluación de la creatividad y potencialidad de los alumnos se encontrará a través de la petición por parte del maestro de la escenificación en el papel, de las visualizaciones de los paisajes. Lo cual nos aportará una información que nos permitirá reajustar nuestras prácticas o intervenciones o, por el contrario, si los alumnos se encuentran muy avanzados dejar que los alumnos por si solos visiten los paisajes, lo cual se trataría del objetivo final mantenido en el tiempo para la Relajación Creativa.

## 7. CONCLUSIONES

La necesidad de documentación entorno a todos los temas relacionados con la relajación y la Relajación Creativa ha sido fundamental para sentar las bases del esquema de construcción de aprendizaje de la propuesta. Si bien es cierto que, dadas las circunstancias, el hecho de tener que buscar todos los documentos a través de medios telemáticos, ha supuesto una ligera desventaja pues, aunque hay documentos relativamente modernos que aportan una información fundamental al trabajo, existen otros documentos que no se encuentran en libre circulación a través de la red y la imposibilidad de consultarlos a través de las bibliotecas ha supuesto una reducción de los elementos consultados.

Otro inconveniente encontrado durante la realización de la recopilación de datos ha sido la escasa orientación de los contenidos a la Educación Infantil, si es cierto que en lo referente a la Educación Primaria existen numerosos documentos que respaldan las rutinas de relajación como una importante fuente de conocimiento y crecimiento personal. Sin embargo, la relajación en el ámbito de la Educación Infantil, aunque cada vez coge más fuerza, aún se encuentra muy poco estudiada. Si es cierto que, cada vez más profesores, incluyen estas actividades dentro de sus rutinas, sin embargo, se trata de acciones esporádicas en momentos determinados por lo que no tienen un desarrollo de contenidos y objetivos concretos.

Por otro lado, uno de los beneficios de haber escogido en concreto la Relajación Creativa, es que nos aporta una ayuda considerable el hecho de que en edades tempranas como es la Educación Infantil, la imaginación y la creatividad sean uno de los factores clave, puesto que, en muchos casos, según avanza la edad en la cual queramos poner en práctica estas técnicas más complicado, aunque no por ello imposible, resulta la creación de nuestros propios espacios y paisajes creativos de una forma tan natural como puedan crearlos los alumnos de Educación Infantil.

De la misma manera, esta técnica de relajación también nos favorece una atención individual a los alumnos, adaptándose a las necesidades y requerimientos de cada alumno de manera individual, permitiéndole interactuar con su cuerpo y su mente de una manera libre y sin ataduras.

Al principio, esto puede quedar oculto debido a la orientación otorgada por el maestro, sin embargo, no debemos olvidar que en la propuesta, aunque existe una guía docente, es el propio alumno el que crea los diversos mundos propuestos, el docente únicamente orienta las sensaciones al momento concreto en el que se encuentra la sesión.

La Relajación Creativa, es una técnica de relajación que nos da muchos beneficios puesto que no es complicado sacarla a un momento extraescolar, es decir, es una técnica que puede ser incluida dentro de la rutina de los alumnos, pero no necesariamente dentro de las rutinas escolares. Una vez que los alumnos son capaces de entrar en los momentos de relajación adecuados y de crear su propio paisaje creativo, esta técnica puede ser empleada en casa, o en momentos de necesidad, además de poder ser mantenida en el tiempo, puesto que no requiere, una vez dominada, prácticamente material o localización concreta.

En lo referente a los objetivos propuestos para este TFG, considero que quedan adecuadamente respondidos durante todo el desarrollo del mismo. He podido encontrar, a lo largo del trabajo, que el tema de la relajación, independientemente del nivel escolar en el que se quiera incluir y, aunque ahora mismo se encuentra en auge, encuentra serias limitaciones en su desarrollo de rutinas, debido principalmente a la falta de tiempo para encontrar los momentos de relajación o a la falta de formación del profesorado en temas relevantes a la misma. Es por esta razón que, posiblemente, estos contenidos no se encuentran directamente contenidos en el currículum educativo, sin embargo, muchos de los contenidos que si están incluidos podrían ser alcanzados a través de la relajación.

Como conclusión final, una vez realizado este trabajo, puedo concluir que aún quedan muchas incógnitas que se generan en torno a la relajación en el ámbito educativo, por ejemplo, los beneficios que se pueden lograr a muy largo plazo en la vida de los estudiantes que empleen estas técnicas de manera habitual o la importancia que puede adquirir la relajación en los centros si este contenido específico se encontrara incluido en la formación de los futuros docentes, con esta información buscarían los docentes mayor desarrollo de estas rutinas dentro de su aula o por el contrario debe ser una acción conjunta de todos los profesores del centro para con las clases.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Arazola-Ruano, C. (2017). Efectos de un programa de relajación creativa sobre los niveles de creatividad motriz en Educación Infantil. *MLS-Educational Revista*, 1 (1), 53-68. DOI: 10.29314/mlser.v1i1.18
- ASALE, R. (2020). relajar | Diccionario de la lengua española. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. Visitado 24 Marzo 2020, sacado de: <https://dle.rae.es/relajar>.
- Castellano, M. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la Educación Física Escolar. *Revista Digital De Educación Física*, (13), 19-31.
- Cautela, J. y Groden, J., (1985). *Técnicas De Relajación*. Barcelona: Martínez Roca, pp. 63-96.
- Charaf Paolantonio, M. (2012). *Relajación creativa: técnicas y experiencias* (2nd ed.). Meubook, S.L. Santiago de Compostela.
- DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- De Prado Díez, D. (2012). *ABC de la relajación creativa* (2nd ed.). Meubook, S.L. Santiago de Compostela.
- Dris Ahmed, M. (2010). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. *Innovación y Experiencias Educativas*, (34).
- Escalera Gámiz, Á. (2009). La relajación en Educación Infantil. *Innovación Y Experiencias Educativas*, (16).
- Francisco Barrios, M. (2014). *Relajación el bosque y el mar | Ejercicios de relajación*. Ejerciciosderelajacion.com. Visitado el 5 de Mayo de 2020, de <http://www.ejerciciosderelajacion.com/articulos/relajacion-bosque-y-mar>.

- Franco Justo, C. (2008). Relajación creativa, creatividad motriz y autoconcepto en una muestra de niños de Educación Infantil. *Revista Electrónica De Investigación Psicoeducativa*, 14. Vol 6 (1), 29-50.
- Franco Justo, C., Justo Martínez, E., & Fernández Sanjuan, J. (2009). Aplicación en un programa de relajación e imaginación en niños de Educación Infantil y su incidencia sobre sus niveles de creatividad verbal. *Bordón*, 61 (3), 47-57.
- Franco Justo, C., & Justo Martínez, E. (2009). Efectos de un programa de intervención basado en la imaginación, la relajación y el cuento infantil, sobre los niveles de creatividad verbal, gráfica y motora en un grupo de niños de último curso de Educación Infantil. *Revista Iberoamericana De Educación*, 49 (3).
- fsg20000. (2007). *Fantasía*. [Video]. Visitado el 5 de Mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=2DX2yVucz24&t=457s>.
- Gómez Mármol, A. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *Revista Digital De Educación Física*, (24). Visitado 13 Marzo 2020, sacado de: <http://emasf.webcindario.com>.
- Herrero Lozano, E. (1994). *Entrenamiento en relajación creativa*. Madrid: El Autor.
- Justo, Eduardo y Franco, Clemente (2008). Programa de relajación creativa y su incidencia sobre los niveles de creatividad motriz infantil. *REIFOP*, 11 (2), 11-18. Enlace web: <http://www.aufop.com/> (Consultada el 9 de Marzo de 2020).
- Libreandaluz. (2008). *Danza del hada de azúcar de Tchaikowsky* [Video]. Visitado el 5 de Mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=mLFsd1GSnf4>.
- New York Stadium Symphony Orchestra - Tema. (2015). *Peter and the Wolf, Op. 67: Nos. 1-14 (music only)* [Video]. Visitado el 5 de Mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=Fmi5zHg4QSM>.
- Prado Díez, D. y Charaf Paolantonio, M., (2000). *Relajación Creativa*. Barcelona: INDE.

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.

Ruibal, O. y Serrano, A. (2001). *Respira unos minutos. Ejercicios sencillos de relajación*. Barcelona. INDIE, pp. 42-44.

Segura, M., Caballé, C., y Castells, L. (2017). Los efectos de la relajación mediante el masaje infantil en la memoria de trabajo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte* 19(1), 102-118.

Sepulveda, E. (2015). *PEDRO Y EL LOBO - ESPAÑOL* [Video]. Visitado el 23 de Mayo de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=31Df9snxMcM&t=613s>.

Toledo, C. (2015). *Sonidos del Bosque - Relajarse - Sonidos de la Naturaleza* [Video]. Visitado el 5 de Mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=7llu033ydSw>.

Toledo, C. (2015). *Relajarse: Sonidos del Mar, Playa HD - Relajación* [Video]. Visitado el 5 de Mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=xkUyIYfmTmg>.

## 9. ANEXOS

### 9.1. ANEXO I: PEDRO Y EL LOBO

“Una mañana muy temprano, Pedro abrió la verja del jardín y salió a la inmensa y verde pradera. El verde de la pradera parecía brillar con los rayos del sol. A lo lejos podía verse las montañas con las cimas cubiertas de nieve y un poquito más cerca el principio de un extenso bosque lleno de árboles y animalitos que jugaban a su alrededor.

Pedro siguió caminando por la pradera hasta que en la rama de un árbol vio que estaba posado un pajarito, era amigo de Pedro y en cuanto lo vio, corrió alegremente hacia él y este le dijo: todo está tranquilo. Pedro podía observar claramente sus plumas, ¿cómo eran? Y su pico ¿era grande o más bien era chiquitito? ¿Tenía una cola larga o corta? Todo estaba tranquilo, hasta el lago estaba quieto. Un lago de aguas cristalinas y brillantes.

Entonces apareció un pato contoneándose y moviendo su colita. Se le veía feliz porque Pedro no hubiera cerrado la verja, y decidió darse un chapuzón en el estanque zambulléndose en el agua. ¡SPLASH! Cuando salió Pedro pudo ver su pico ¿Cómo era? Y sus patas ¿por qué eran tan extrañas? ¿Y sus colores?

Al ver al pato, el pajarillo vino a posarse sobre la hierba muy cerca de él. Y empezaron a discutir por quien volaba más alto o quien nadaba mejor.

Al poco rato, algo llamó la atención de Pedro. Vio a un gato que se arrastraba por la hierba. El gato pensaba: el pajarillo está ocupado discutiendo, voy a cazarlo y fue acercándose a él sigilosamente. Los colores del gato destacaban entre la vegetación. Su cola sobresalía de los pequeños arbustos. ¡Cuidado! Gritó Pedro y el pájaro rápidamente alzo el vuelo hacia el árbol. El pato se puso a graznar furiosamente al gato, él se sentía seguro en medio del estanque.

Salió el abuelo preocupado por Pedro. Es un sitio peligroso ¿Qué harías si saliera un lobo del bosque de repente? Pero Pedro no hizo ningún caso de las advertencias de su abuelo, porque claro los chicos como él no tienen miedo de los lobos. El abuelo cogió del brazo a Pedro y le llevó a casa.

Justo cuando Pedro se había marchado un gran lobo gris salió de la espesura del bosque. ¿Qué pasa a continuación”.



Texto adaptado de:

Sepulveda, E. (2020). *PEDRO Y EL LOBO-ESPAÑOL* [Video]. Visitado el 5 de Mayo de 2020, de: <https://www.youtube.com/watch?v=31Df9snxMcM&t=613s>.

Música:

New York Stadium Symphony Orchestra - Tema. (2015). *Peter and the Wolf, Op. 67: Nos. 1-14 (music only)* [Video]. Visitado el 5 de Mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=Fmi5zHg4QSM>.

## 9.2.ANEXO II: LA DANZA DEL HADA DEL AZUCAR

“El protagonista de esta historia está hecho de golosina, muy misterioso y algo travieso, que entra por cualquier lugar y con un toque de varita mágica nos lleva al país de los sueños. ¿Dónde podremos viajar? ¿Qué nos encontramos en este nuevo mundo? ¿hay casas, árboles, de qué color son, los puedo comer puedo subir a ellos, cómo son las calles?”

Música:

Libreandaluz. (2008). *Danza del hada de azucar de Tchaikowsky* [Video]. Visitado el 5 de Mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=mLFsd1GSnf4>.

## 9.3.ANEXO III: EL APRENDIZ DE BRUJO

“Érase una vez un joven aprendiz de mago, deseoso por poner a prueba sus habilidades con los hechizos. Le gustaba llevar las ropas de mago, acompañado siempre de un gorro curioso y divertido. Cierta día su maestro salió de viaje en busca de hierbas para sus pócimas y el joven aprendiz decidió tomar su varita y comenzar a practicar conjuros y hechizos por todo el lugar. Practicaba hechizos para hacer que las cosas grandes se vieran pequeñas y que las cosas pequeñas se vieran grandes, cambiaba todos los objetos de la sala de color, cambiaba la temperatura, de repente hacía calor y de repente mucho frío. Practicaba todo tipo de conjuros que podáis pensar en vuestra cabeza ¿cuáles más? La música guía sus creaciones hasta el final”.

Música:

fsg20000. (2007). *Fantasia*. [Video]. Visitado el 5 de Mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=2DX2yVucz24&t=457s>.

#### 9.4. ANEXO IV: LA PLAYA

“A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más te gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándolo.... me gusta esta playa.....la visualizo..... miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.

Visualizo toda la playa, el mar azul.... la arena dorada.....me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor.... la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en mi espalda y la relaja, siento ese calor acumulado y como se infiltra en mi espalda ....es relajante...es muy agradable.... es una sensación deliciosa.... el mar azul..... el cielo azul sin nubes..... el sonido del viento en las hojas de los árboles que hay detrás de mí..... el calor en mi espalda.....el sol incide sobre mis brazos y los calienta..... al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta ..relajándose más y más.....el sol calienta mi pecho y mis piernas .... mis piernas ....que se hunden pesadas en la arena que las calienta, relajándose más y más...Escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo....bajo este cielo azul precioso...escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles.... percibo el olor salobre del mar azul.....Tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado... más relajado” (Francisco, M. 2014).

##### Música:

Toledo, C. (2015). *Relajarse: Sonidos del Mar, Playa HD - Relajación* [Video].  
Visitado el 5 de Mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=xkUyIYfmTmg>.

## 9.5.ANEXO V: EL BOSQUE

“Vas a comenzar visualizando un prado verde.....del color verde que más te gusta.....visualiza una extensión de césped verde que se extiende hasta un bosque cercano..... observas la hierba verde..... Los reflejos verdes del sol sobre la pradera..... extiendes la mirada hacia el bosque y ves hojas de todos los tonos de verde posibles..... es relajante .....muy relajante, el sol se refleja en las verdes hojas de los árboles y se forma ante tus ojos una miríada de delicadas tonalidades de verde que se reflejan entre sí creando un espacio tridimensional de color verde..... es hermoso y lo disfrutas....respiro tranquilo y en calma un aire puro, lleno del oxígeno que producen los árboles del bosque, me encuentro respirando un aire puro, verde, relajante..... con cada respiración me relajo más y más..... escucho el susurro que produce el aire al pasan entre las hojas de los árboles, es relajante, muy relajante, escucho el sonido del viento en las hojas y me relajo...más y más.....me quedo por unos instantes observando el prado verde, los viejos árboles centenarios, sus hojas hermosas..... y sintiendo mi respiración.....” (Francisco, M., 2014).

### Música:

Toledo, C. (2015). *Sonidos del Bosque - Relajarse - Sonidos de la Naturaleza* [Video].

Visitado el 5 de Mayo de 2020, de

<https://www.youtube.com/watch?v=7llu033ydSw>.

