



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL AULA:
PROPUESTA TEÓRICA PARA
DESARROLLAR EL AUTOCONTROL**

Presentado por Vanesa Francos Cabrerros

Tutelado por: Jesús Bachiller

Soria, junio 2015

AGRADECIMIENTOS

En este apartado me gustaría dar las gracias a mis tutores Serafín Aldea y Jesús Bachiller, por toda la ayuda que me han prestado, su rápida disponibilidad, su comprensión, su atención y su paciencia. Gracias por todas las aportaciones, ideas y consejos con los que he podido realizar este trabajo.

Gracias a las dos tutoras que tuve durante los períodos de prácticas Milagros Parrilla y M^a Esther Ruíz, por todo lo aprendido durante el practicum I y practicum II, y que he podido tener en cuenta a la hora de realizar el Trabajo Fin de Grado.

Sin vuestra ayuda no me habría sido posible llevarlo a cabo. Muchas gracias.

Resumen: El estrés, la presión... hacen que nuestra mente se bloquee y no tengamos claro cómo hacer las cosas, porque no nos da tiempo a pensar con claridad. La solución es aprender a adquirir un estado de calma para poder reflexionar correctamente y tomar así decisiones eficaces. La relajación comienza a tener partida en los centros educativos, ya no solo al finalizar las clases de educación física, sino que poco a poco se va metiendo en el aula. Uno de los pilares de la educación es el aprender a ser; si trabajamos la relajación en el aula podemos enseñar a nuestros alumnos a aprender a ser más conscientes de nuestras decisiones, aprender a ser más responsables, aprender a ser más eficaces, aprender a ser más precavidos, aprender a ser más tolerantes, aprender a ser más conscientes de lo que nos rodea...

Palabras clave: Relajación, educación, aprender a ser, pensar, mente.

Abstract: The stress, the pressure... They make our mind is locked and we didn't see clearly how to make things, because we don't have time in order to think clearly. The solution is to learn to purchase a calm status to reflect properly and take effective decisions. The relaxation starts at school, not only when the lessons of PE are over, little by little are in the classrooms. One important thing is learn to be, if we work the relaxation in our classrooms, we can teach our pupils learning to be aware about being more responsible, learn to be more effectives, learn to be tolerant, learn how to be more aware about everything...

Keywords: Relaxation, education, learn to be, to think, mind.

ÍNDICE

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN AL PROYECTO

1.1 Introducción.....	pág. 1
1.2 Justificación del proyecto.....	pág. 2
1.3 Objetivos y metodología.....	pág. 3

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO DEL PROYECTO

2.1 La relajación en el currículo de Educación Infantil.....	pág. 4
2.2 Vinculación de la temática con las competencias de Grado de Educación Infantil.....	pág. 6
2.3 Concepto de relajación.....	pág. 7
2.4 Importancia de la relajación en el aula.....	pág. 9
2.4.1 Relajación en alumnos.....	pág. 11
2.4.2 Relajación en profesores/adultos.....	pág. 12
2.5 Tipos de relajación.....	pág. 13
2.5.1 Relajación estática.....	pág. 13
2.5.2 Relajación en movimiento.....	pág. 14
2.6 Técnicas de relajación.....	pág. 15
2.6.1 Progresiva muscular de Jacobson.....	pág. 15
2.6.2 Entrenamiento autógeno de Schultz.....	pág. 17

CAPÍTULO III: DESARROLLO PRÁCTICO

3.1 Introducción.....	pág. 18
-----------------------	---------

3.2 Lugar de realización.....	pág. 19
3.2.1 Entorno.....	pág. 19
3.2.2 Centro.....	pág. 20
3.2.3 Aula.....	pág. 21
3.3 Quién lo pone en práctica.....	pág. 21
3.3.1 Alumnos.....	pág. 21
3.3.2 Educadores.....	pág. 22
3.4 Cuándo ponerlo en práctica.....	pág. 23
3.5 Objetivos.....	pág. 23
3.6 Actividades. Cómo ponerlo en práctica	pág. 24
3.6.1 Actividades programadas.....	pág. 24
3.6.2 Actividades espontáneas.....	pág. 27
3.7 Evaluación.....	pág. 31
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES FINALES.....	pág. 31
LISTA DE REFERENCIAS.....	pág. 33
ANEXOS.....	pág. 37

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN AL PROYECTO

1.1 INTRODUCCIÓN

La educación ha estado presente desde tiempos remotos en la vida del ser humano. Ahora bien, dicha educación ha ido variando y evolucionando a lo largo del tiempo. Y debemos seguir mejorándolo de cara a un futuro. Los tiempos cambian y por ello cada aspecto de la vida tiene que ir adaptándose a las nuevas épocas, y a los avances que traen consigo.

Uno de los factores que más influye en el estudio de la educación es la psicología educativa, la cual se centra en el aprendizaje y la enseñanza. Es imprescindible conocer cómo funciona la mente humana ante un aprendizaje, para poder entender y saber llevar a cabo un correcto método de enseñanza.

Delors et. al. (1996) manifiesta que la educación debe organizarse y practicarse de acuerdo con los cuatro pilares de la educación (aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser). La relajación podría servirnos como un gran recurso para llevar a la práctica el “aprender a ser” de dicho informe, que es una de las tareas más importantes a las que tiene que hacer frente un educador.

El cerebro humano puede almacenar una cantidad increíble de conocimientos, pero cómo se ve sometido a perturbaciones, inquietudes, aceleraciones... no somos capaces de aprovechar al cien por cien su capacidad. El cerebro necesita estar en calma para poder trabajar correctamente, de ahí la importancia de la relajación en el ámbito educacional.

La relajación es la vía por la cual nuestra mente es capaz de estar abierta y receptiva a cualquier conocimiento o situación. Gracias al estado de relajación podemos pensar y meditar con claridad, y esto es lo que nos hace seres libres y autónomos.

Son muchos los factores que influyen en la educación de un sujeto, los más importantes son la familia, la escuela, la sociedad... Puesto que esto es un trabajo de fin

de grado de Educación Infantil, me centraré en el ámbito de la escuela y destinado a los más pequeños.

Este trabajo va a tratar sobre la relajación en el aula de Educación Infantil. Se hablará de la importancia que tiene esta temática, la necesidad de practicarla, de la metodología para trabajarlo en el aula, de algunas de las técnicas y juegos, de los beneficios que puede proporcionar, la problemática que a su vez podríamos encontrar, así como su relación con todos los conocimientos que se han adquirido durante la titulación de Educación Infantil.

1.2 JUSTIFICACIÓN

Vivimos en una sociedad afectada por una importante crisis económica, una sociedad que está sufriendo cambios, dificultades, prisas, presiones y peligros. Esto ha provocado en los ciudadanos estados de estrés, ansiedad, miedos, nerviosismo, inseguridad... Posiblemente pensemos que únicamente afecta a los adultos y que los más pequeños no se enteran de esta problemática, pero ese pensamiento es erróneo. Quizá, los niños no sean conscientes de todo lo que implica esta situación, ni de lo que están pasando los adultos, pero aunque sea de manera inconsciente, también les afecta; ya que los padres pueden estar más irascibles, propensos a desafiar y probablemente no fomenten correctamente el desarrollo intelectual de sus hijos. Por ello, en este trabajo no se dejará de lado la relajación en los adultos, centrándonos en los padres y en los docentes.

Son múltiples las causas por las que podemos llegar a situaciones de angustia y malestar. Según De Prado y Charaf (2000), en el trabajo nos puede llevar a una mala situación psicológica el paro, el exceso de trabajo, la jubilación anticipada, las malas relaciones con los compañeros... En la enseñanza, los alumnos pueden angustiarse por el malestar que les transmiten los adultos, la sensación de abandono en el aula por parte de los padres, realizar demasiadas actividades diarias y no disponer de momento de descanso..., y los docentes podrían angustiarse en situaciones conflictivas con los padres, el fracaso escolar, la pasividad del alumnado... Y a nivel mundial podemos vernos perjudicados a causa de las guerras, las catástrofes, las migraciones... Es decir,

hay multitud de causas a cualquier nivel por los que podríamos vernos afectados psicológicamente, y como muchos de ellos no podemos evitar que sucedan, lo que tenemos que intentar es enfrentarnos a estos problemas de la mejor manera posible.

Por eso es por lo que he decidido trabajar sobre este tema, me parece muy interesante e importante en la actualidad. Creo que desde bien pequeños es importante que aprendan a mantener la calma en momentos de dificultad, a controlar la ira, la ansiedad, el estrés, el miedo... y ser capaz de dominar su cuerpo y cualquier situación que consideremos difícil. Si no estamos en estado de reposo mental es difícil que podamos pensar y meditar con claridad. Es evidente que si estamos inquietos o preocupados por algo no estamos, en ese momento, preparados para aprender ni para desarrollar nuestra capacidad intelectual; por ello es importante que desde el aula se abran las vías de aprendizaje y se enseñe a los alumnos a estar preparados para recibir los conocimientos correspondientes. Además, es un tema que podemos incluir e involucrar en todas las áreas que se imparten en Educación Infantil.

“La relajación además de ser un recurso para apoyar la docencia de cualquier asignatura, proporciona a alumnos y profesores un espacio de intimidad, una oportunidad de profundizar en el autoconocimiento y un excelente recurso para desarrollar la inteligencia emocional” [López González, 2011 p. 25]

1.3 OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

El objetivo principal que se pretende conseguir con la realización de este proyecto es el siguiente:

- Conocer la importancia de llevar a la práctica hábitos y ejercicios de relajación en las aulas de educación en general y en las que comprenden las edades de educación infantil en particular.

Otros de los objetivos que se persiguen con la realización de este trabajo son los siguientes:

- Realizar una pequeña reflexión de como aparece la relajación en el currículum de Educación Infantil.

- Descubrir qué se entiende por relajación.
- Comprender cómo podemos ponerlo en práctica en el aula.
- Conocer la evolución de la relajación a lo largo de la historia.
- Aprender las técnicas más importantes que existen de relajación.
- Saber cuándo necesitamos llevar a la práctica estas técnicas.

Para la elaboración de este trabajo me he documentado de libros, de artículos, documentos, distintas páginas de internet... para ello me he movido por bibliotecas, he recibido libros e información prestados de personas que trabajan en el campo de la Educación y he realizado numerosas búsquedas en la red.

He creído conveniente diferenciar dos grandes partes (teórica y práctica). En el marco teórico defino básicamente qué es la relajación, dónde se hace referencia a ella en el currículo de Educación Infantil, la importancia de trabajarla en las aulas, las dos técnicas más importantes, y los distintos tipos de relajación que podemos encontrar. Y el desarrollo práctico está destinado a la puesta en práctica que se podría establecer en un aula de Educación Infantil, explico cómo podríamos realizarlo, con ejemplos de algunas actividades que nos podrían valer, entre la gran variedad que existe.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO DEL PROYECTO

2.1 LA RELAJACIÓN EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL

*El Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil no hace alusión a la relajación, pero sí nos habla en el Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, en el bloque 4 de los contenidos sobre adquirir una actitud de **tranquilidad** y*

colaboración en situaciones de enfermedad y de pequeños accidentes, y en el anexo nos habla sobre el desarrollo personal y social y la **resolución de problemas** y podríamos incluir la relajación como una metodología para llegar a conseguir dichos fines.

En el *Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*, encontramos en el Área de Leguajes: Comunicación y Representación, dentro del bloque 4, destinado al lenguaje corporal “utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y **relajación.**”

En el Área Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, del segundo ciclo de Educación Infantil se puede observar la importancia que se le da a la identificación, expresión, reconocimiento y **control de los propios sentimientos y emociones.**

Dentro de este mismo área de Conocimiento de sí mismo y autonomía persona, en el bloque 4 de los contenidos, orientado al cuidado personal y la salud, encontramos que nos dicen “actitud de **tranquilidad**, colaboración y de superación en situaciones, enfermedad y pequeños accidentes”

Dentro del Área de Conocimiento del Entorno, hallamos como objetivo “relacionarse con los demás de forma cada vez más **equilibrada** y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y **resolver de manera pacífica situaciones de conflicto**”, y también “actuar con **tolerancia y respeto** antes las diferencias personales y la diversidad social y cultural, y valorar positivamente esas diferencias” Son objetivos que podemos trabajar a raíz de practicar la relajación en el aula.

Por otro lado, he consultado el currículum de Educación Primaria, a ver si en él se hacía referencia a la relajación, y directamente tampoco he encontrado pero algo relacionado a ello sí.

En el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria, en el artículo 10 que habla de los elementos transversales encontramos en el punto 6 que nos dicen “las Administraciones educativas incorporarán elementos curriculares y promoverán acciones para la mejora de la convivencia [...] la tolerancia, la prudencia, el **autocontrol**, el diálogo y la empatía [...]”

2.2 VINCULACIÓN DE LA TEMÁTICA CON LAS COMPETENCIAS DE GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL

A lo largo de este Trabajo Fin de Grado podemos encontrar que se reflejan varias de las competencias generales y específicas que se adquieren con la titulación de Grado de Educación Infantil¹.

Comenzaré por las competencias generales en las que, se ha demostrado que poseo la terminología educativa, conozco las características del alumnado, sé los principios y los procedimientos de la educación, así como las técnicas de enseñanza-aprendizaje, y estoy informada del curriculum de Educación Infantil y de la importancia que éste tiene en un centro educativo. Además, se puede observar en este trabajo fin de grado que me sé desenvolver en el ámbito educativo, reconociendo, planificando, analizando datos, realizando críticas y valoraciones, recopilando información mediante artículos, libros, recursos informáticos y además saber integrarla en los conocimientos anteriormente adquiridos. También, incluyo en el trabajo la importancia de la coordinación entre los pertenecientes a la Comunidad Educativa. La realización de este TFG deja de manifiesto que se han adquirido las suficientes técnicas de aprendizaje autónomo y la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida, ya que se deja claro que un docente debe estar en continuo “reciclaje” e ir adaptándose a los cambios que la sociedad cambiante nos exige. Por último, no se deja de lado la ética ni la educación integral, no se hace ningún tipo de discriminación hacia ningún colectivo, si no que se trabaja por conseguir los valores propios de una cultura en la que predomine la paz, la tolerancia y el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

En cuanto a las competencias específicas que aparecen en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Infantil, manifiesto la comprensión de los procesos educativos, la capacidad de promover hábitos de autonomía, aceptación de normas y juego simbólico y heurístico, fomentar el trabajo cooperativo y el esfuerzo individual, saber ejercer de tutor y orientador en los alumnos y en la familia, el trabajo en valores de no violencia, tolerancia, respeto y fomento de la convivencia en el aula y en el centro educativo, todo

¹ Competencias de Título de Grado en Educación Infantil. Disponible en: http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/_documentos/e_dinfpa_competencias.pdf

esto puesto en práctica conociendo la legislación por la que se debe regular la Educación Infantil. Por último, se demuestra la capacidad de relacionar teoría y práctica.

2.3 CONCEPTO DE RELAJACIÓN

Podemos definir la relajación como un estado de calma y de paz interior que hace desaparecer o disminuir aspectos como la tensión, el estrés, el miedo, el nerviosismo, la ansiedad... “La relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos” [Escalera Gámiz, 2009, p. 1]. Es el estado natural del ser humano, que en ocasiones se ve afectado por otros agentes anteriormente mencionados. Permite al cuerpo estar tranquilo, descansado...tanto a nivel mental como corporal. Debemos intentar mantenernos siempre en este estado, pero si por circunstancias se altera, tendremos que intentar alcanzarlo de nuevo; para ello existen técnicas de las que se hablará más adelante.

Según Césari, C. (1995) gracias a la técnica de la relajación se trabaja la parte psicocorporal del individuo. Según este autor la base de la práctica relajante estaría formada por el cuerpo y la mente, que sería la unidad soma-psi que y relaciona la experiencia que vive nuestro cuerpo con la toma de conciencia de éste que vivencia nuestra mente. Con ello podemos analizar las rigideces, las molestias, las emociones, los pensamientos y las conmociones.

Aquellas personas que adquieran el hábito de practicar, en los momentos necesarios, la relajación, obtendrán mayores ventajas que los que pasen por alto esta práctica. Por ello es importante que se comience a trabajar con ello desde edades tempranas, para poder verlo como un hábito de la vida diaria. En los más pequeños esto crea una visión más positiva de sí mismo, aumenta su autoestima y favorece la socialización, entre otros de los muchos beneficios que nos puede proporcionar.

Los ejercicios de relajación serán diferentes dependiendo la edad y las características del destinatario. A un niño que esté nervioso e irritado no le podemos obligar de repente a que practique estos ejercicios para calmarlo, sino que tenemos que enseñarle que ese estado en el que se encuentra no le favorece, y que tiene que aprender

por sí mismo a llegar hasta la paz y la calma para poder solucionar sus problemas. Los ejercicios que se llevarán a la práctica con los niños deben adecuarse a la edad, así tendrán que ser: ejercicios simples que su capacidad corporal pueda permitir realizar; no podrá tener una extensión demasiado larga, pues ya es conocido por todos la escasa capacidad de concentración de un niño, hay que tenerles constantemente variando de actividad; y además, tenemos que adaptar los ejercicios a sus intereses, como por ejemplo acompañarlo de una historia o un cuento. Se intentará que estos ejercicios sean motivadores, divertidos y además, didácticos.

En el artículo La Relajación en Educación Infantil Águeda M^a Escalera Gámiz nos señala los beneficios que nos puede proporcionar la práctica de la relajación:

“la práctica diaria de la relajación nos aporta múltiples beneficios a nuestro organismo, como son: disminución de la ansiedad; aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes; estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria; aumento de la velocidad de reflejos; aumento de la capacidad de concentración y de la memoria; aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje; incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesite y estemos donde estemos; sincronización armónica de la mente y el cuerpo; aumento de la capacidad de reflexión; aumento de la tendencia natural de conocerse a sí mismo; aumento de la disposición del organismo a curarse a sí mismo; incremento de la capacidad creativa; aumento considerable de la capacidad de visualización interna dirigida; aumento de la facilidad de pensar en positivo; tendencia creciente al mejoramiento de la autoimagen positiva; aumento de la confianza en sí mismo; aumento de la temperatura cutánea; disminución de la tensión arterial; mejora en la circulación sanguínea; normalización de la respiración; sensación de eliminación de tensiones; aumento de la recuperación física y mental; aumento de la oxigenación cerebral; ensanchamiento del campo de conciencia; mejora en la calidad del sueño; y mayor facilidad para recordar los sueños acontecidos mientras se duerme.” [Escalera Gámiz, 2009 p. 2]

2.4 IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN EN EL AULA

Ante cualquier problemática que se presente en la sociedad, se crea una solución que intente deshacerse de ese problema, o al menos, frenarlo y contrarrestar los daños que pueda acarrear. Así es como se supone que apareció la relajación, como una solución ante la presencia de estrés.

En cuanto a los orígenes de la relajación en el libro *La Relajación en el Aula* podemos encontrar la siguiente citación:

“Los orígenes de la relajación son bien difíciles de determinar, ya que casi todas las culturas del planeta han tenido sus propias maneras de relajarse, desde el milenario yoga (3000 a.C.) de la India o la hipnosis practicada por egipcios (1000 a.C.) y griegos (500 a.C.), hasta los baños turcos y masajes tailandeses, pasando por otras prácticas de pueblos como el romano, el árabe o el normando.” [López González, 2011 p. 35]

Antiguamente estaba muy vinculada a la cultura y la filosofía oriental. Estaba relacionado con la meditación y en ocasiones atribuían las curaciones a los poderes mentales. En Oriente, ante la práctica de las artes marciales se han llevado a cabo muchos métodos, como el Tai Chi, el Chi Kung, el Zen, el Aikido...etc. En la Edad Media, muchas órdenes religiosas como los dominicos, los jesuitas o los mercedarios comenzaron a practicarlo con el fin de desarrollar energía positiva y llegar a un punto de armonía entre el cuerpo y la mente, favoreciendo la comunicación con Dios. En el siglo XIX, con los avances de la medicina, se descubrió que para tener una buena salud era necesario que disminuyera la tensión tanto física como mental, ahí fue cuando adquirió más importancia. En los años 60, según estudios se corroboran los beneficios de la relajación. En la actualidad se va poniendo más en práctica. Podemos encontrar que se utiliza en áreas como la salud física y mental, en las organizaciones educativas o en organizaciones empresariales.

Un aula es un lugar destinado a las actividades de enseñanza, por ello debe ser un sitio propicio para el aprendizaje de los alumnos. Así, necesitamos que sea un lugar de concentración, de estabilidad, de paz, de atención, de motivación...

En ello influyen muchos aspectos. Debemos cuidar la organización del aula (luz natural, espacio apropiado, orden, muebles adecuados...) y más importante aún es la actitud de los docentes y de las personas que están en el aula.

Debemos diferenciar entre relajación escolar y relajación infantil. Con relajación infantil nos referimos a un tipo de ejercicios y de seguimiento para que un niño comprendido entre la edad de 0 a 6 años pueda controlar su rabia, su ira, su ansiedad... en cualquier momento de su vida. Se trabaja con él en cualquier espacio y cualquier ámbito. Por relajación escolar, en cambio, nos referimos a aquellos ejercicios que realizamos en el aula para poder mantener en calma al alumnado y al seguimiento que puede hacerse para controlar su estado emocional. En este trabajo hablaremos más en la relajación escolar, aunque nos centraremos en la etapa de Educación Infantil.

Con la práctica de la relajación en el aula podemos conseguir tres objetivos fundamentales: educar para la salud, mejorar el rendimiento académico, desarrollar la inteligencia emocional.

Para Goleman (1996) era tan importante el Coeficiente Emocional, como el Coeficiente Intelectual. Lo cognitivo y lo emocional son complementarios.

Luis López González (2011) nos muestra la siguiente tabla con los objetivos se pretenden alcanzar con la relajación en el aula. Cada objetivo lleva implícitamente unos objetivos específicos que a su vez se concretan en otros terminales.

EDUCAR PARA LA SALUD	
-Disminuir el estrés -Desarrollar mecanismos de vida saludable mediante la atención al propio cuerpo.	-Tomar conciencia de la respiración, postura, sensaciones y emociones. -Disminuir estados de ansiedad y <i>burnout</i> .
MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR	
-Favorecer el rendimiento escolar. -Mejorar la práctica docente con métodos innovadores. -Mejorar el clima de centro y de aula. -Valorar la atención y el silencio como	-Desarrollar la atención y la concentración. -Dosificar los esfuerzos. -Proporcionar un clima adecuado al estudio.

requisitos para el aprendizaje.	-Favorecer el aprendizaje. -Integrar la experiencia en el aprendizaje. -Usar los sentidos en el aprendizaje.
DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	
-Humanizar la educación. -Mejorar la convivencia y educar para la paz. -Facilitar la educación emocional. -Aprender a autocontrolarse. -Autoconocerse y valorar la relación con uno mismo.	-Integrar la relajación en programas de Educación Emocional. -Escuchar, reconocer las propias emociones y aprender a transformarlas.

2.4.1 RELAJACIÓN EN ALUMNOS

¿Cuántas veces se ha intentado explicar algo y los alumnos estaban jugando, distraídos, pensando en otras cosas o con la mirada perdida? ¿Cuántas veces un profesor tiene que mandar callar a sus alumnos durante una explicación? ¿Cuántas veces un alumno alterado ha conseguido captar más la atención de sus compañeros que el docente que intenta explicar?... ¿Por qué pasa esto? ¿Cómo podemos evitarlo?

Cuando un alumno no es capaz de estar atento a una explicación puede ser bien porque el tema no le parece interesante y el docente no ha conseguido hacerlo lo suficientemente llamativo, o bien porque ese alumno tiene otras cosas en la cabeza, está alterado y no puede prestar atención. El dinamismo de la sociedad actual, la propia educación recibida contribuyen a que el alumno se canse rápidamente de todo y resulte verdaderamente difícil mantener su atención.

Un profesor debe preparar sus clases y hacerlas lo más motivadoras posibles. Conociendo a su alumnado puede tratar de aproximarse a sus gustos y hacer de un tema que puede ser aburrido para ellos, el más interesante y atractivo que puedan imaginarse.

Pero muchas otras veces no es sólo ese el problema. A veces nos encontramos con alumnos que no son capaces de prestar atención, de concentrarse, de escuchar... o de interiorizar ciertos conocimientos.

La tarea principal del docente es la de formar a sus alumnos. Formar a nivel académico pero también a nivel personal. Un docente, junto con la familia y el entorno de un niño le ayudan a formarse como persona. Por ello no se debe dejar de lado este tipo de formación, para mí incluso más importante que la académica. “La escuela debe permitir que los alumnos se asocien para trabajar en proyectos conjuntos y aprendan a >hacer sociedad<” [Philippe Meirieu, 2005 p. 107]

Para una correcta enseñanza se necesita que los receptores del aprendizaje estén en situación de calma, con la mente abierta y receptiva, ajena a cualquier preocupación o inquietud que haga al alumno no prestar la atención necesaria o no interiorizar correctamente dicho aprendizaje. Hablamos de alcanzar un estado de relax, de tranquilidad y de paz interior. Abozzi (1997: 15) dice que “cuando nos relajamos establecemos una comunicación con nosotros mismos y restablecemos el equilibrio perdido”

Sin un ambiente idóneo resultará muy difícil captar la atención de los alumnos y lograr que comprendan e interioricen los conocimientos que se pretenden transmitir. Afirma Smith (1994: 6) que “la dinámica de la relajación alienta a la experimentación y a la exploración”

2.4.2 RELAJACIÓN EN PROFESORES/ADULTOS

No solo debemos dar importancia el estado mental de los alumnos, sino que también influye en el ambiente del aula el estado que presente el docente.

Una de las profesiones en las que más nivel de estrés se observa es en la de docentes, debido a que requiere una gran responsabilidad y la sociedad no lo valora como se merece. Es normal que en ciertos momentos cualquier persona sufra de estrés en su trabajo, pero debemos intentar evitarlo y si no se logra, al menos, llevarlo lo mejor posible y saber controlar la situación antes de que ella nos controle a nosotros. Para ello es necesario conocer la práctica de la relajación, saber en qué momento necesitamos llevarla a cabo y cómo hacerlo.

Las causas que más llevan a situaciones de estrés a los docentes suelen ser:

- Tener que estar constantemente motivando y animando a sus alumnos a que estudien o hagan las tareas que les corresponden.
- Establecer constante orden en el aula.
- La falta de tiempo. El profesor no sólo trabaja el rato que está en el aula. Hay muchas horas de trabajo fuera de ésta (informes, reuniones, preparación de materiales, cursos...)
- Las críticas. Es un oficio que constantemente está siendo evaluado por los demás (alumnos, padres, otros profesores...) y la sociedad no valora muy bien este oficio.

“Enseñar es organizar la confrontación con el saber y proporcionar las ayudas para hacerlo propio” [Philippe Meirieu, 2006 p. 24]. Los maestros tienen entre sus tareas la de propiciar a sus alumnos un ambiente positivo y favorable para el aprendizaje. Por ello, deben velar por dar buena imagen a sus aprendices y predicar con el ejemplo. Si queremos enseñar relajación y autocontrol a nuestros alumnos, debemos ser los primeros en no carecer de ello.

2.5 TIPOS DE RELAJACIÓN

Igual que no todos tenemos el mismo carácter, los mismos gustos, ni la misma personalidad, tampoco nos relajamos todos de la misma manera ni con las mismas cosas. Por ello hablaremos de los dos tipos de relajación que podemos practicar en el aula, orientado sobre todo al aula de Educación Infantil. Águeda María Escalera (2009) nos habla de la relajación estática y la relajación en movimiento.

2.5.1 LA RELAJACIÓN ESTÁTICA

Con relajación estática nos referimos a la práctica de ejercicios o actividades para alcanzar un nivel de relax apropiado sin necesidad de mover en exceso nuestro cuerpo. Suele hacerse sentado, tumbado o cualquier otra postura cómoda y trabajamos más con la mente y con los sentidos.

Águeda María Escalera (2009) se centra en la música para llevar este tipo de relajación y propone para practicarla las siguientes actividades: audición de una música, cantar, cuento musical, música y títeres, campanas.

La música probablemente sea uno de los recursos que más calma y relaja. Escuchar una melodía lenta, suave y relajante mientras cerramos los ojos y descansamos en una adecuada posición, nos puede cambiar en cuestión de pocos minutos nuestro estado de ánimo. Podemos encontrar músicas de muchas clases, tenemos que dar con la que a nosotros nos calme. Se puede recomendar escuchar música clásica como Mozart, Beethoven, Bach... o simplemente alguna melodía de piano, violines, contrabajo...cualquier música que nos aporte serenidad.

Hay a gente que le relaja más ser él mismo quien canta o tararea una melodía. Las melodías de cuna son muy adecuadas para este tipo de actividad.

Para los más pequeños también se utiliza mucho el recurso de los cuentos. Para poder calmar y cautivar la atención de un gran número de alumnos se puede recurrir a un cuento musical, en el que además puedan incluso intervenir títeres.

También, para los niños de infantil, se utiliza como relajante el sonido de unas campanas. Dicen que también resulta efectivo.

2.5.2 LA RELAJACIÓN EN MOVIMIENTO

También nos encontramos con niños y adultos que se relajan más moviendo lentamente su cuerpo al ritmo de la música, antes que estar quieto escuchando una melodía. Para estas personas se recomienda la relajación en movimiento.

Águeda María Escalera (2009) propone: pequeña danza y ejercicios de imaginación y movimiento.

También podemos escuchar la música y sentirla de otra manera. Podemos sentir la melodía con el cuerpo y la mente a la vez. De eso trata este tipo de relajación, de ir haciendo movimientos con nuestro cuerpo al ritmo mientras sentimos la música. Dejar que la melodía guíe a nuestro cuerpo y dejar la mente en reposo.

2.6 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

De entre todas las técnicas de relajación que existen, cabe destacar dos técnicas europeas que se utilizan como pilares fundamentales para cualquier práctica de relajación. Son el método de relajación progresiva muscular de Jacobson y el método autógeno de Schultz.

2.6.1 RELAJACIÓN PROGRESIVA MUSCULAR DE JACOBSON (1934)

Esta práctica de relajación se centra en el cuerpo humano y sus componentes, digamos que es más bien una relajación física, aunque de manera secundaria afecte también a la mente. Como dicen David de Pardo y Martina Charaf (2000), la técnica consiste en la tensión y distensión de los músculos. Debe hacerse de forma organizada. Tenemos que tratar de sentir cada una de las partes de nuestro cuerpo e intentar relajar nuestros músculos. A la hora de llevarlo a la práctica podemos utilizar la voz, una grabación, música relajante... cualquier anexo que nos ayude, bien narrándonos el ejercicio o bien con complemento relajante, como podría ser la música. El fin es que el individuo sea capaz de reconocer sus músculos y diferenciar en qué estado se encuentran, para poder actuar siempre que sea necesario.

Cuando nos alteramos, nos angustiamos o nos estresamos, automáticamente y de forma independiente, nuestro cuerpo comienza a manifestar ciertos cambios: la respiración aumenta, el ritmo cardíaco se acelera, sentimos un constante nerviosismo, padecemos de tensión muscular... por ello, si lo que queremos es llegar al otro extremo, a la relajación, tendremos que intentar llegar a las circunstancias contrarias. Debemos intentar calmar nuestra respiración, lo que hará que disminuyan las pulsaciones y el ritmo cardíaco, y así poco a poco iremos dejando más lejos el nerviosismo corporal y nos iremos acercando más hacia un estado de reposo y relax.

Según David de Prado y Martina Charaf (2000) “Una correcta respiración (profunda y diafragmática) garantiza una mejor oxigenación, un ritmo pausado y equilibrado, evitándonos cansancios y fatigas innecesarias.” p. 33

La respiración es un instinto que todo ser vivo práctica, por ello como acto reflejo todos los humanos sabemos respirar desde el primer momento de vida. No hace

falta que nadie nos enseñe a respirar para poder sobrevivir, pero se ha demostrado que no llegamos a completar el proceso correctamente de la respiración, por lo que sí que nos pueden enseñar a respirar correctamente, a controlar nuestra respiración en cada momento, y los beneficios de esta actuación.

La base de la relajación es la respiración, por eso si pretendemos llegar a un estado de relax lo primero que debemos hacer es dominar nuestra respiración y a partir de ahí ya podemos practicar otros métodos de relajación.

Ésta práctica es recomendable hacerla una vez al día, (cuando nos levantamos, cuando llegamos del trabajo, después de una discusión, antes de dormir...) sólo hay que buscar el momento que consideremos que más lo necesitamos y dedicarle unos minutos. Merecerá la pena.

Los estudios de Edmund Jacobson afirmaban que lo muscular estaba relacionado con lo emocional, que si un individuo estaba bajo tensión emocional sus músculos se verían afectados y no podrían realizar ciertos ejercicios. Tras este análisis desarrolló el método de Jacobson en 1934, con el fin de combatir la tensión muscular y la ansiedad emocional.

Para llevar a la práctica este método es importante que escojamos un lugar adecuado, que sea tranquilo, en silencio y que favorezca nuestro acercamiento hacia un estado de reposo. También es importante adoptar una postura cómoda, lo más recomendable quizá sea tumbarnos sobre un colchón o algo similar.

Una vez situados en una correcta posición y en un adecuado lugar podemos comenzar el ejercicio. La primera fase consiste en sentir un grupo de músculos, tensarlos durante unos segundos y después ir destensándolos lenta y progresivamente. Así iremos notando la diferencia según el estado en el que se encuentren los músculos. En una segunda fase se tratará de repasar mentalmente los grupos de músculos con los que hemos trabajado anteriormente e ir sintiendo que efectivamente se encuentran en estado de reposo. Para finalizar el ejercicio, pasaremos a una tercera fase basada en la relajación mental. Nuestro cuerpo ya ha adquirido un placentero estado de reposo, ahora lo que debemos hacer es relajar la mente, para ello podemos pensar en una escena

agradable, un lugar que nos trasmite paz y tranquilidad, una melodía o si somos realmente capaces también podemos dejar la mente en blanco.

“Se han realizado múltiples estudios sobre este método (Bernstein y Brokovec, 1996; Carnwath y Miller, 1989; Cautela y Groden, 1987). Una de sus mayores críticas fue la larga duración requerida, pues Jacobson recomendaba dedicar excesivo tiempo a cada grupo muscular.” [López González, 2011 p. 35-36]

2.6.2 POR ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

Como dicen David de Pardo y Martina Charaf (2000), Schultz en 1912 crea un método de relajación basado en la auto-hipnosis, con la cual puedes adquirir un elevado estado de calma, que se diferencia de la hipnosis en que a ser de manera autónoma no dejas que otro individuo pueda controlar tu mente y tu cuerpo. En la auto-hipnosis no se llega a la pérdida de consciencia y eres capaz de observar en todo momento lo que ocurre a tu alrededor.

En todo ejercicio de relajación hay otros factores externos que también influyen en el proceso y por ello debemos tenerlos presentes y no descuidarlos. Al igual que se ha mencionado en la relajación progresiva muscular de Jacobson, aquí también es importante tratar el espacio y la postura.

El espacio debe ser lo más silencioso posible, tranquilo, sin posibilidad de que nos interrumpa nadie durante el ejercicio y además que sea un lugar con luz tenue y temperatura moderada.

En cuanto a la postura, aunque la más recomendada es sentada, podemos encontrar tres opciones. Podemos colocarnos tumbados con los brazos y las piernas un poco separados del cuerpo; otra postura es sentados sobre un sillón con la cabeza y los pies apoyados; y la última opción es sentados en un taburete sin respaldo.

El método de Schultz consta de dos ciclos. En el primero se llevan a cabo seis tipos diferentes de ejercicios en los que se trabaja con la pesadez del cuerpo, el calor, enfriamiento de la cabeza, regulación del pulso cardíaco, respiración, calor abdominal. A la vez se emplean ciertas señas verbales como “estoy tranquilo” “estoy en calma”...

Tenemos que ir notando las partes de nuestro cuerpo mientras repetimos esas frases para que haga efecto hipnotizante en nuestro cerebro. Ese sería ya el segundo ciclo, en el que trabajamos con la mente. Necesitamos conseguir una gran concentración y a partir de ahí podemos meditar sobre algún objeto, algún sentimiento, problema, inquietud...

CAPÍTULO III: DESARROLLO PRÁCTICO

3.1 INTRODUCCIÓN

En esta parte del trabajo he diseñado una serie de actividades que se podrían poner en práctica en un aula de Educación Infantil para poder trabajar con la relajación.

Para ello me he inspirado en un centro educativo de la ciudad de Soria que conozco, por ello se hablará del aula, sus características, el alumnado, el entorno... ya que, al haber diseñado unas actividades propias para ese centro y ese contexto, estos son factores importantes a tener en cuenta.

Seguramente este diseño podría valer para otro contexto real que sea parecido, o incluso algunas actividades en otros lugares diferentes. Pero hay que tener claro que para cada aula se deben establecer unas actividades determinadas que cumplan función y estén individualizadas para esa situación. Y no sólo por aula, sino que a cada alumno se le debe dar la atención personalizada que necesite. Por ello, un docente debe saber en todo momento las necesidades que se demandan desde sus aulas y desde cada uno de sus alumnos especialmente y conforme a ello saber actuar en el momento oportuno y de la mejor manera posible.

3.2 LUGAR DE REALIZACIÓN.

Para la siguiente propuesta nos situamos en el CEIP Fuente del Rey, ubicado en el barrio de Santa Bárbara (Soria). Dicho centro está estructurado en dos edificios, uno de ellos situado en la calle las Casas, con una línea de Educación Infantil y tres de cada uno de los cursos de Educación Primaria, y otro en la calle Valonsadero con dos líneas de Educación Infantil. Nosotros nos ubicaremos en el edificio de la calle Valonsadero.

3.2.1 EL ENTORNO

El barrio donde se ubica dicho centro es el de Santa Bárbara, situado al norte de la ciudad de Soria. Se caracteriza por ser un barrio muy poblado, de ambiente joven y de expansión reciente. Consta con amplios espacios ajardinados, instalaciones sanitarias, educativas, deportivas y de ocio.

Es un barrio con nivel socioeconómico medio, predominando las profesiones docentes y sanitarias, ya que las funciones principales de Santa Bárbara son el complejo sanitario y varios centros educativos en la zona.

Dicho barrio cuenta con la presencia de multitud de servicios, tanto públicos como privados. Algunos de ellos son: Los colegios, el polideportivo, el centro sanitario, la cárcel (públicos), carnicerías, panaderías, bares, farmacias, supermercado, bancos, centros de hostelería (privados).

Es un barrio con buena comunicación, ya que existe un servicio de transporte urbano que conecta Santa Bárbara con el resto de la ciudad. Además está próximo al centro urbano y a la estación de autobuses.

El origen cultural de los habitantes de dicho barrio es fundamentalmente soriano, aunque también hay un pequeño porcentaje de población inmigrante.

3.2.2 EL CENTRO

El CEIP Fuente del Rey es un colegio público de triple vía dependiente de la Junta de Castilla y León.

Entre los dos centros se acoge a un total de 640 alumnos, repartidos 205 de educación infantil y 435 en educación primaria. 71 de estos alumnos son inmigrantes.

La siguiente propuesta se podría incluir dentro del Plan de Convivencia que posee el centro. Además estaría relacionado con las tres finalidades básicas de este centro:

- Socializar a los alumnos (estar en calma y paz con uno mismo ayudará al alumno a ser más sociable y a estar en paz con los demás)
- Desarrollar su potencial intelectual así como su espíritu crítico (tener la mente relajada favorece notablemente el aprendizaje ya que nos ayuda a pensar con claridad)
- Ayudar a la construcción de su autonomía personal y moral (ser capaz de llegar al autocontrol nos hace darnos cuenta de que nosotros somos dueños de nuestro cuerpo y de nuestra mente y tenemos del poder de estar en el estado que queramos. Esto refuerza nuestra autonomía)

El edificio cuenta con dos plantas. En la baja hay un hall muy grande en el que en ocasiones se llevan a cabo actividades de psicomotricidad, además hay un gran aula de usos múltiples destinado al turno de madrugadores principalmente pero también podría servirnos para llevar a cabo las actividades que pretendemos realizar.

Las aulas se sitúan la mayor parte en la planta superior, aunque alguna hay abajo también. Cuentan con un aula de informática y una sala taller. El patio es grande, seguro y variedad de zonas de juego.

3.2.3 EL AULA

Es una clase espaciosa y muy luminosa, ya que por su orientación dentro del centro, le da el sol directo durante casi todo el día, por el mismo motivo también es un lugar bastante caluroso.

Se distribuye principalmente en: la zona de trabajo (mesas, sillas y material de estudio), zona de asamblea (que podríamos utilizarla para algunas de nuestras actividades de relajación), y la zona de los rincones (destinada al aprendizaje a través de juegos).

La clase cuenta con 23 alumnos, de los cuales 5 son inmigrantes. Hay 9 niñas y 14 niños.

3.3 QUIÉN LO PONE EN PRÁCTICA

3.3.1 ALUMNOS

Con la propuesta que se desarrollará más adelante se pretende conseguir que los alumnos aprendan a estar en calma en el aula y preparados para adquirir todos los conocimientos que correspondan. Para ello el maestro les enseñará ciertos ejercicios, actividades o incluso juegos y se llevarán a cabo siguiendo la metodología que el profesor marque, pero además cada uno deberá aprender a discriminar cuando necesita practicar la relajación, que tipo de ejercicio le beneficia más y cómo ejecutar la actuación.

El objetivo final es ayudar al alumno a formarse como persona, aprender a disfrutar la vida y a vivir en una sociedad tolerante y respetuosa. Se trata de que controlemos nuestra rabia, nuestro miedo, nuestra ira, nuestra pena, nuestro estrés... ya que son sentimientos que vamos a tener que experimentar pero hay que aprender a saber controlarlos y afrontarlos.

3.3.2 EDUCADORES

Como ya se ha mencionado en el apartado 2.3.2 de la parte teórica, los docentes también tienen que saber discriminar en el estado en el que se encuentran, saber mantener la calma y solucionar su malestar manejando así el autocontrol.

A menudo ocurre que los alumnos comienzan a hablar, van levantando poco a poco más la voz y al final la clase se convierte en un auténtico caos donde predomina el ruido, la falta de concentración y las escasas ganas de trabajar. El profesor tiene que intentar evitar que esto ocurra, pero si llegase a pasar tiene que conseguir cortar esa situación y volver a conseguir un aula en el que prevalezca la tranquilidad, la concentración y la motivación.

Es una contradicción ordenar que haya silencio en el aula a través de un grito, al igual que es una contradicción pedir a los alumnos que intenten calmarse cuando en la actitud del maestro se observan claros indicios de estrés o de pérdida de la calma.

Para enseñar primero hay que saber. Por ello sería recomendable que antes de poner en práctica la actuación para adquirir el autocontrol con los alumnos, los docentes se reunieran e intentaran aprender las técnicas y lo utilizaran en sus vidas, no solo para practicar en el aula. Esto será bueno para los alumnos, para el centro educativo, y lo que es más importante para el propio docente, que le ayudará en su trabajo y en su vida personal.

Pero los educadores más influyentes no suelen ser los docentes, sino que principalmente quien más tiempo dedica a la educación de los niños y a su formación, son obviamente los propios padres o tutores legales. Y desde la escuela se deben trabajar en conjunto.

Padres y profesores deben mantener contacto y trabajar juntos por la educación de los más pequeños. Por eso, podría llevarse a cabo, si desde la escuela se pudiese, un taller de aprendizaje de la relajación destinado para los padres y tutores legales o incluso al resto de personas que formen parte de la Comunidad Educativa del Centro.

No olvidemos que desde el centro hay que velar por el bienestar de los alumnos y además la relajación es salud. Seguro que se agradecería esta propuesta.

3.4 CUÁNDO PONERLO EN PRÁCTICA

Podemos llevar la relajación a la práctica bien de manera esporádica cuando algún alumno observemos que ha perdido el autocontrol y necesitaría relajarse, o cuando la clase está alterada y no podemos llevar el ritmo como deberíamos. O bien, de manera más controlada, podemos organizar para algún día determinado actividades en las que trabajamos el control de la rabia, de la ansiedad, de los nervios... y la relajación para evitar esto.

Aunque vayamos a hacerlo de manera esporádica, sería recomendable que tuviéramos pensado alguna actividad que podría venirnos bien en esos momentos. Un maestro, y sobre todo de Educación Infantil, tiene que ser creativo, hábil y con rapidez mental para saber actuar sobre la marcha según lo que demanden sus alumnos, pero las clases hay que llevarlas preparadas, y no nos vendría mal, saber alguna actividad por si en cierto momento necesitamos recurrir a la relajación aunque no lo tuviéramos en la programación de ese día. Por ello, sería recomendable que el maestro tuviera en la “recámara” preparadas, al menos, un par de actividades rápidas, que no nos lleven mucho tiempo, ya que esto sería un complemento a la programación establecida y no podemos quitar tiempo a lo que tuviéramos planeado.

De esta manera, con las actividades programadas lo que pretendemos es que los niños aprendan a discriminar sus estados de ánimo, que entiendan que hay que intentar evitar enfadarse, que comprendan qué es la relajación y la experimenten. Y con las actividades espontáneas pretendemos que se den cuenta en ese momento de cuáles son sus necesidades y con el tiempo aprenda a llevarlas a cabo él sólo de manera autónoma, adquiriendo de esta manera el autocontrol.

3.5. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden conseguir con la puesta en práctica de la propuesta de actividades para practicar la relajación en el aula y adquirir el autocontrol son los siguientes:

- Alcanzar un estado de relajación en el momento que se desee.
- Sentir y controlar nuestro propio cuerpo.

- Aprender a enfrentarse a situaciones estresantes.
- Identificar y reconocer cuando necesitamos relajarnos.
- Adquirir el autocontrol.
- Favorecer una adecuada respiración.
- Eliminar posturas dañinas.
- Evitar la ansiedad y el estrés infantil.
- Potenciar el desarrollo del aprendizaje.
- Aumentar la capacidad de concentración y la memoria.
- Establecer relaciones de calidad con los demás.

3.6 ACTIVIDADES

Se han diseñado y programado actividades para trabajar la relajación en el aula durante aproximadamente un mes. Se trabajará de manera conjunta e integrada en otras temáticas que en ese momento se esté trabajando. En este caso, están trabajando con la Unidad de los animales, y centrándonos más en los animales marinos. La editorial lo tiene programado durante el segundo trimestre. Se integrarán las actividades con las tareas que se deban trabajar. Esto será algo complementario, no vamos a quitar demasiado tiempo a la programación que ya se tenía desde el comienzo de curso para esta aula. Las actividades están diseñadas para niños de 4 a 5 años.

3.6.1 ACTIVIDADES PROGRAMADAS

1. Cuento. El pulpo enojado

Desarrollo: para comenzar la actividad, haremos una asamblea y hablaremos sobre cómo nos sentimos cuando nos enfadamos. La intención es que los niños se den cuenta del estado que adquieren cuando se enojan, que aprendan a discriminar si se sienten bien o mal, y a comprender si ese estado les beneficia o les perjudica, y que piensen que podríamos hacer cuando algo nos enfada.

Una vez que hayamos meditado y concienciado de lo que debemos hacer cuando nos irritamos, escucharemos un cuento que nos enseña a relajarnos. Podemos narrarle

nosotras o bien, poner el vídeo que encontramos en la página de YouTube, bajo el nombre de El Pulpo Enojado: un cuento sobre cómo controlar la ira que enseña la relajación. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=SikVHG5z830> y así hacer uso de las TIC's en el aula. Mientras van escuchando el cuento, deberán hacer la técnica de relajación muscular progresiva a la vez que el protagonista.

Temporalización: Esta actividad tendrá una duración aproximada de 10-13 minutos. Cabe destacar que estará programada como continuación a una actividad que estaba diseñada por la editorial en el que a través de una ficha, iban a trabajarse los sentimientos y las emociones. En la ficha aparecen diferentes caras de un mismo personaje, (una cara enfadada, otra triste, otra alegre y la última expresa preocupación), y deben colorear únicamente la cara que está alegre. Para introducir la ficha se hace una asamblea en la que hablamos de los diferentes estados de ánimo, lo que sentimos con cada uno, qué nos hace llegar a ellos, cuál nos gusta más sentir... y haremos gesticulaciones y representaciones con la cara para trabajar también la motricidad fina a través de la coordinación facial.

Objetivos:

- Discriminar los diferentes estados de ánimo.
- Comprender las desventajas que nos proporciona la ira y el enfado.
- Saber reconocer cuando debemos relajarnos.
- Aprender a llegar a la calma a través de la relajación progresiva muscular.
- Favorecer las relaciones con los demás.

Contenidos:

- Estados de ánimo.
- Relajación.
- Técnica relajación progresiva muscular.
- Sociabilización.

2. Masaje marino

Descripción: Colocamos a los alumnos por parejas, el ejercicio consiste en que uno de ellos de un masaje al otro en la espalda y luego se cambien los roles. Para guiar el masaje hemos creado una pequeña historia en la que imaginamos que los animales marinos que hemos trabajado tienen que subir una gran montaña en el fondo del mar y para ello vamos pasando nuestras manos por la espalda del compañero. Cada animal hace un movimiento diferente. (Anexo 1)

Temporalización: Esta actividad es de vuelta a la calma y se realizará después de un cuento motor programado por la editorial para una sesión de psicomotricidad. La duración de dicha actividad será aproximadamente de 6-8 minutos cada masaje.

Objetivos:

- Volver a la calma
- Conseguir la relajación final.
- Trabajar los movimientos de los animales marinos estudiados.

Contenidos:

- La calma
- Los animales marinos.

3. Un viaje pirata.

Descripción: la siguiente actividad se trata de un cuento motor. Trabajaremos la inteligencia emocional a través de un cuento que iremos simulando e interpretando. Debemos sentir nuestro cuerpo, y la misión es tensar y destensar continuamente las diferentes partes de nuestro organismo, notando la tensión y la posterior relajación. Esta actividad la realicé en la asignatura de Psicología del Aprendizaje (3º año de carrera) junto con otro grupo de compañeras y pudimos ponerlo en práctica. Únicamente he modificado la historia para que pudiera encajar un poco más con el ambiente marino que se trabaja en esta aula. (Anexo 2)

Temporalización: podemos llevar a cabo esta actividad antes de trabajar alguna ficha que podamos relacionar con la temática del cuento, que trate bien de piratas, de

islas, o de barcos. Así podrá servirnos de motivación para la tarea de la ficha y además cuando vayan a trabajar sentados estarán más tranquilos, más concentrados y podrán aprovechar mejor su coeficiente. La actividad tendrá una duración de aproximadamente 20 minutos.

Objetivos:

- Potenciar el desarrollo del aprendizaje.
- Sentir y controlar nuestro propio cuerpo.
- Aprender a enfrentarse a situaciones estresantes.

Contenidos:

- El cuerpo humano.
- Relajación.

3.6.2 ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS

1. Somos un pez globo.

Esta actividad es una adaptación de la actividad diseñada por Mariem Dris Ahmed, bajo el título de “Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria”. Septiembre de 2010.

Descripción: esta actividad nos ayudará a trabajar con la respiración. Simularemos que somos peces globo, hinchados cuando se ven en peligro y están asustados y deshinchados cuando están tranquilos y relajados. Estos animales se hinchan y deshinchaban en función del aire o agua que toman. Nosotros lo haremos en función del aire y por ello de nuestra respiración. Con los ojos cerrados controlaremos la respiración inspirando y expirando y mentalmente nos imaginaremos que somos estos animales marinos para no dejar de lado la motivación tan imprescindible en las aulas.

Temporalización: esta actividad escasamente nos llevará 10 minutos de práctica. Es una actividad rápida, que no necesita apenas preparación y que nos podría facilitar nuestra tarea estableciendo un ambiente más calmado al aula. Podemos emplearla en cualquier momento sin necesidad de perder demasiado tiempo de otras programaciones.

Objetivos:

- Aprender a relajarnos con la respiración.
- Llegar a la calma.
- Conocer al pez globo.

Contenidos:

- Respiración.
- Pez globo.

2. Nuestro pequeño concierto

Descripción: La música amansa a las fieras. Por eso, debemos tener preparado en el aula un radiocasete y un cd de música clásica o relajante. Los niños mientras permanecen sentados en sus sillas con las cabezas y los brazos descansando sobre las mesas y en silencio, simplemente escuchando la música. Que sólo se oiga la melodía en el aula y nos deje alcanzar un estado de relax y de calma. Podemos escuchar Mozart, Vivaldi, Beethoven... en internet podemos encontrar mucho material sobre ello. Por ejemplo, podría servirnos el siguiente link, cogido de la página web de YouTube, bajo el nombre de Mozart para bebés – Música Clásica – Larga duración – Dormir y Calmar: <https://www.youtube.com/watch?v=rJiqTT-0SV8>

Temporalización: Esta actividad se llevará a cabo cuando se necesite, pero podríamos pensar en practicarla a la llegada de los niños del recreo. Es bien sabido que ese momento suele ser el más estresante del día para los profesores. Los niños juegan, gritan, corren en el recreo y después tienen que sentarse en sus sillas a trabajar en el aula como si no hubiera pasado nada. Sería recomendable dedicar unos minutos a esta actividad para que pueda resultarles más fácil volver a las tareas. Esta actividad nos ocupará aproximadamente 7-10 minutos

Objetivos:

- Volver a la calma.
- Conseguir un ambiente apropiado para el trabajo.
- Aumentar la concentración.
- Desarrollar el oído musical.

- Conocer los músicos clásicos más importantes.

Contenidos:

- Calma.
- Música.

3. Mi corazón hace bum bum

Esta actividad la podemos encontrar en un artículo científico realizado por Mariem Dris Ahmed (2010).

Descripción: Con una mano en el pecho intentaremos notar nuestro corazón, como cambia de ritmo y de intensidad según nuestro estado físico o mental. Según el momento que elijamos para su realización. Primero notarán que su corazón apenas se nota y la respiración es lenta cuando están en estado de calma. Más tarde, pasarán a correr por el aula y luego a comprobar de nuevo los latidos de su corazón. Se darán cuenta de que el ritmo cardíaco aumenta y la respiración también es más rápida. Les explicaremos que eso mismo nos ocurre cuando estamos nerviosos y que debemos volver al estado de reposo del principio, a través de ejercicios y juegos de respiración.

Temporalización: Aunque esta actividad puede ser diseñada. Creo que también, después de haberlo aprendido y haberlo practicado toda la clase, cuando un alumno se encuentre en estado de nerviosismo o de irritación, sería ideal que practicara esta observación y comprobara que su corazón no está en estado de reposo. La duración de la actividad será de aproximadamente 10 minutos.

Objetivos:

- Alcanzar un estado de relajación en el momento que se desee.
- Evitar la ansiedad y el estrés infantil.
- Adquirir el autocontrol.
- Identificar y reconocer cuando necesitamos relajarnos.

Contenidos:

- Emociones.
- Autocontrol.

- Prevención de estrés y ansiedad.

4. Somos estatuas

Esta actividad es una propuesta de Luis López González (2011).

Descripción: Esta es una actividad que podemos practicar en cualquier momento. La postura corporal es muy importante y si nos paramos a analizarla, nuestro cuerpo puede decirnos muchas cosas sobre cómo se encuentra nuestra mente y nuestro ánimo. Sólo debemos aprender a interpretarlo. En cierta ocasión se les explicará a los alumnos sobre la importancia de adquirir una correcta postura corporal, y a lo largo del curso se realizará este juego tan breve como efectivo. Cualquier día, en cualquier momento, sin que los alumnos se lo esperen, el profesor de repente gritara ¡quietos!, y los alumnos se quedarán inmóviles con la postura que tuvieran en ese preciso momento. Tendrán que fijarse cuál era su postura corporal, recapacitar sobre ella y tomar conciencia de su corrección o incorrección y por supuesto, modificarlo si fuese necesario.

Temporalización: El día que vayamos a explicar dicha actividad, tendremos que preparar una asamblea que nos llevará por lo menos 15-20 minutos. Pero a la hora de practicarlo serán simplemente cuestión de segundos o muy pocos minutos lo que nos robe de tiempo.

Objetivos:

- Sentir y controlar nuestro propio cuerpo.
- Eliminar posturas dañinas.
- Comprender que nuestro cuerpo interpreta nuestra mente y nuestro ánimo.

Contenidos:

- Postura corporal adecuada.

3.7 EVALUACIÓN

La evaluación en Educación Infantil siempre ha de ser “global, continua y formativa”. Se realizará a través de la observación directa y sistemática.

Observaremos a lo largo de la realización de las actividades si los alumnos van adquiriendo resultados al finalizar dichos ejercicios, e interactuando con ellos intentaremos descubrir si han comprendido lo que les hemos querido transmitir con ello.

Además, podemos utilizar una fuente de información que nos puede ayudar mucho a la hora del trabajo fuera del aula. Con ello me refiero a realizar alguna entrevista con los padres que nos puedan decir si se han producido cambios en el comportamiento del alumnado en su hogar o fuera del centro educativo.

Con la evaluación pretendemos analizar si se han conseguido los objetivos propuestos para poder mejorar de cara a un futuro. Si no se han adquirido, debemos seguir intentado que el alumno llegue al punto que se pretende y para ello debemos tomar conciencia de si hemos realizado correctamente lo diseñado o no. Porque cualquier docente en cualquier evaluación debe tener presente que el problema de no adquirir los objetivos propuestos no es siempre exclusivamente del alumnado. Puede haber fallado el alumnado, pero el docente también falla en numerosas ocasiones, bien sea por la metodología, porque el diseño de las actividades no es el apropiado para las características de los alumnos, porque los objetivos propuestos no son los adecuados... Por ello se debe buscar con la mayor brevedad posible el fallo y tratar de solucionarlo.

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES FINALES

La información que he podido recabar en las distintas fuentes documentales, me ha permitido llegar a la conclusión de que es importante que la relajación esté presente en las aulas de los centros educativos, y es fundamental que comience a trabajarse desde las aulas de educación infantil.

Dominar la relajación es muy eficaz para la adquisición de nuevos conocimientos y aprendizajes, pero también es necesario en la formación personal de cada individuo, en aquello que llamaríamos “aprender a ser”, ya que sabiendo técnicas de relajación y conociendo su importancia y su utilidad, podemos llegar a controlar plenamente nuestro estado sentimental, controlando así sensaciones que nos puedan llevar a situaciones desagradables o angustiosas.

Creo que es conveniente que se comience a trabajar en Educación Infantil porque es la etapa en la que se forman las raíces de la persona, por ello, desde mi punto de vista, la etapa más importante de la Educación. Si se adquieren estos hábitos de calma y relajación durante esta etapa, la formación y el crecimiento que viene posteriormente será más productivo y eficaz.

LISTA DE REFERENCIAS

- Abozzi, P (1997). *La Relajación Creativa*. España: Martínez Roca.

- Bergès, J. y Bounes, M. (1983). *La Relajación Terapéutica en la Infancia*. París (edición española en Barcelona): MASSON, S.A.

- Cautela, J.R. y Groden, J. (1985). *Técnicas de Relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Barcelona: Martínez Roca, S.A.

- Césari, C. (1995). *La Relajación*. Madrid: ACENTO

- Charaf, M. (2012). *Relajación creativa: Técnicas y experiencias*. Santiago de Compostela: Meubook, S.L.

- Competencias de Título de Grado en Educación Infantil. Disponible en: http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformati_vagrados/documentos/edinfpa_competencias.pdf

- DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

- Delors, J., Al Mufti, I., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., Gorham, W., Kornhauser, A., Manley, M., Quero, M. P., Savané, M. A., Singh,

K., Stavenhagen, R., Suhr, M. W. y Nanzhao, Z. (Eds.). (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI*. París: Santillana.

- De Prado, D. y Charaf, M. (2000). *Relajación creativa. Técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la práctica deportiva*. Barcelona: Inde

- Dris Ahmed, M. (2010). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. [versión electrónica]. *Innovación y experiencias*, (Nº 34)

- Escalera, A.M. (2009). La Relajación en Educación Infantil [versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, (16): 1-9

- Fernández, J., Justo, E. y Franco, C. (2009). Aplicación de un programa de relajación e imaginación en niños de educación infantil y su incidencia sobre sus niveles de creatividad verbal. *Bordón*, (3), Nº61, 47-57

- Franco Justo, C. (2008). Programa de relajación y de mejora de autoestima en docentes de educación infantil y su relación con la creatividad de sus alumnos. *Revista Iberoamericana de Educación*, (1), (Nº 45)

- Franco Justo, C. (2008). Relajación creativa, creatividad motriz y autoconcepto en una muestra de niños de Educación Infantil [versión electrónica]. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6 (14): 29-50.

- Franco Justo, C. y 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*, (3), (Nº 49).

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: KAIROS

- Gómez Mármol, A. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación [versión electrónica]. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 4, (24): 35-43

- Justo Martínez, E. y Franco Justo, C. (2008). Programa de relajación creativa y su incidencia sobre los niveles de creatividad motriz infantil [versión electrónica]. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 11, (2): 1-12

- López González, L. (2011) *Relajación en el aula recursos para educación emocional*. España: Wolters Kluwer

- Meirieu, P. (2005). *Carta a un joven profesor*. Barcelona: GRAÓ.

- Mozart para Bebés – Música Clásica – Larga Duración – Dormir y Calmar. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=rJiqTT-0SV8>

- ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Infantil.

- Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula). Luis López González

- REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria.

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

- Smith, J. (1994). *El gran libro de la dinámica de la Relajación*. Madrid: Tikal

- Un Pulpo Enojado: un cuento sobre cómo controlar la ira que enseña la relajación. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=SikVHG5z830>

ANEXOS

ANEXO 1

Un día en el océano los peces y demás animales marinos estaban muy tristes porque una gran montaña les impedía el paso hacia sus casas ¿Qué podemos hacer? ¿Les ayudamos?

¡Muy bien, vamos a ayudarles!

Vamos a comenzar con el más pesado, el gran Mola-Mola (puños)

Vamos a ir poco a poco, ¡Venga chicos ayudadle!

Su amigo el pulpo está intentado subir con sus largas ocho patas (mover los dedos por la espalda) y detrás le sigue el delfín (toques con los dedos), salto a salto va llegando.

Más rezagado viene la tortuga, que una a una va meneando sus cuatro patas (dedos moviéndolos lentamente)

Viene un remolino de bancos de peces, vienen todos alborotados porque todos quieren ser los primeros en llegar. (Mover el puño haciendo círculos)

Le sigue una gran medusa, que va picando a su paso (pellizcos suaves).

Y, por último, va subiendo la enorme ballena, que se apura en subir porque todos le están esperando arriba (deslizar la palma de la mano).

A pesar del obstáculo de la montaña, ¡hemos conseguido ayudar a los animales marinos a llegar a sus casas!

ANEXO 2

Somos un grupo de piratas que van recorriendo los siete mares en busca de grandes tesoros. Nuestro barco pirata es muy grande, y tiene una gran bandera negra con una calavera. Vamos navegando por el mar Índico, nos disponemos a buscar un gran cofre que pertenece al pirata Malapata.

De repente se produce una enorme tormenta en el mar, las grandes olas golpean fuertemente nuestro barco, así que nos agarramos muy fuerte a la barandilla para no caer (Cerramos los puños y apretamos con todas nuestras fuerzas). El aire empieza a parar y ya estamos a salvo, por ello nos vamos soltando poco a poco (abriendo lentamente el puño).

Después de pasar la tormenta vemos una pequeña isla. Allí anclamos nuestro barco y nos bajamos a inspeccionar la isla.

Encontramos un camino por un bosque y comenzamos allí nuestra ruta. Nos encontramos un árbol con muchas manzanas. Nuestra tripa empieza a sonar porque nos entra hambre, así que nos acercamos al árbol y estiramos mucho el brazo para poder llegar a coger la manzana (estiramos con fuerza nuestros brazos hacia arriba). Una vez que hemos cogido la fruta, la acercamos despacio a nuestra boca (acercamos las manos hacia la boca disminuyendo poco a poco la presión).

Al rato, encontramos una cueva y tenemos curiosidad por saber que hay dentro. Pero para entrar hay un pasillo muy estrecho, para ello tenemos que encoger mucho los hombros para hacernos más delgaditos (presionamos los hombros acercándolos hacia nuestro cuello). Ahora tenemos más espacio porque estamos dentro de la cueva y notamos que nos pesan los hombros de tenerlos encogidos, así que comenzamos a relajarlos (poco a poco).

De repente encontramos una puerta secreta. Para abrirla debemos pisar con los dos pies un botón que está metido dentro de un agujero, pero éste se encuentra en la parte baja de la pared, por lo que tenemos que sentarnos en el suelo y estirar muy fuerte las piernas (estiramos muy fuerte nuestras piernas, sintiendo la presión en nuestros músculos). Una vez que se ha abierto la puerta, dejamos de estirar las piernas y empezamos a relajarlas.

En esta parte de la cueva hay muy poca luz y dos caminos diferentes (uno a la derecha y otro a la izquierda) por los que tendremos que asomarnos para encontrar el camino de salida, girando la cabeza fuertemente hacia los lados. Pero antes debemos mirar hacia arriba y hacia abajo para ver si hay murciélagos o algún agujero en el suelo por el que nos podamos caer, como no vemos ninguno relajamos el cuello.

Finalmente decidimos elegir el camino de la izquierda y de repente aparece una bandada de murciélagos que nos asustan y hacen que arruguemos mucho la cara (presionamos la cara). Cuando los murciélagos se marchan dejamos de encoger la cara y nos tranquilizamos.

Llegamos a un túnel estrecho por el que tendremos que superar unos obstáculos, para lograrlo tenemos que meter la espalda hacia delante para no golpearlos con las piedras que tenemos detrás, y sacar la espalda para esquivar las rocas de delante. Al pasar todos los obstáculos nos sentimos aliviados y podemos relajar la espalda.

El camino de salida cada vez está más cerca, pero aún nos queda un último obstáculo. De las paredes salen unos pinchos y tenemos que pasar entre ellos de lado metiendo y sacando la tripa para no pincharnos. Una vez superado respiramos tranquilos y relajamos la tripa.

¡Por fin hemos encontrado la salida!

Al salir de la cueva nos damos cuenta de que está lloviendo y hace mucho frío, así que encogemos todo el cuerpo muy fuerte. Pero para nuestra sorpresa encontramos un refugio donde resguardarnos de la tormenta y descansar el cuerpo.

Allí se encuentra el cofre del pirata Malapata, podemos descansar después de esta gran aventura.