



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LA RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL. DISEÑO DE UN PROYECTO
PARA INTRODUCIR LA RELAJACIÓN CREATIVA EN UN AULA DE 4 AÑOS DE
EDUCACIÓN INFANTIL**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

AUTORA: ISABEL MONGE SÁNCHEZ

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

PALENCIA, 2020

Resumen

La relajación es una técnica que busca armonía, equilibrio y relax tanto físico como mental. Una de las técnicas de relajación es la relajación creativa que, además, su práctica nos produce bienestar y el desarrollo de la inteligencia creativa y emocional de las personas para poder aplicarlo a diferentes situaciones de la vida cotidiana. También aporta otros beneficios como el autoconocimiento, la mejora de la autoestima y seguridad en sí mismo, la creación de una imagen positiva propia, el desarrollo de la resiliencia y una mayor concentración y rendimiento entre otros. El objetivo principal es crear un hábito en el alumnado.

En este trabajo, aparece una recopilación de información sobre la relajación y sus técnicas. Además, a partir de esto, he diseñado un proyecto de introducción a la relajación creativa dirigido a una clase de 4 años del segundo ciclo de Educación Infantil.

Abstract

Relaxation is a technique that seeks harmony, balance and relaxation both physically and mentally. One of the relaxation techniques is creative relaxation, which, in addition, its practice produces well-being the development of people's creative and emotional intelligence so that it can be applied to different situations in everyday life. Also it provides other benefits such as self-knowledge, the improvement of self-esteem and self-confidence, the creation of a positive self-image, the development of resilience and greater concentration and performance, among others. The main objective is to create a habit in the students. In this work, a compilation of information about relaxation and its techniques appears. In addition, based on this, I designed an introduction to creative relaxation project for 4 years old class in the second cycle of Early Childhood Education.

Palabras clave

Relajación creativa, Educación Infantil, respiración, relajación muscular, creatividad

Key words

Creative relaxation, childhood education, breathing, muscle relaxation, creativity

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	4
1. JUSTIFICACIÓN.....	6
2. OBJETIVOS.....	9
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
a) ¿QUÉ SE ENTIENDE POR RELAJACIÓN?	10
b) LA RELAJACIÓN EN EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN INFANTIL	12
c) LA IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN.....	14
d) QUÉ ELEMENTOS INFLUYEN EN LA RELAJACIÓN.....	14
e) LA RELAJACIÓN EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL	16
e.1) Respiración.....	16
e.2) Relajación muscular	18
2.3) Relajación creativa.....	20
4. METODOLOGÍA	28
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	29
a) CONTEXTO.....	29
b) OBJETIVOS.....	29
c) TEMPORALIZACIÓN	30
d) SESIONES	31
e) EVALUACIÓN	43
6. CONCLUSIONES	44
7. BIBLIOGRAFÍA.....	47
8. ANEXOS.....	50
a) ANEXO 1- EVALUACIÓN DEL ALUMNADO.....	50
b) ANEXO 2- AUTOEVALUACIÓN DE LA MAESTRA.....	54
c) ANEXO 3- AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO	55

0. INTRODUCCIÓN

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado, presento de forma detallada un documento sobre la relajación como un recurso para el proceso de enseñanza-aprendizaje en Educación Infantil, y una propuesta de introducción a la relajación creativa para llevar a cabo en un aula de 4 años, la cual no ha tenido práctica en este ámbito anteriormente.

En el primer apartado, justifico la elección de este trabajo, el motivo por lo que he decidido elegir la relajación como un recurso pedagógico en Educación Infantil, su gran importancia y lo que puede aportar su práctica al alumnado de estas edades.

Posteriormente, presento los objetivos que pretendo conseguir con la realización de mi TFG y que espero alcanzar al finalizarlo.

En la tercera parte del documento, se encuentra la fundamentación teórica en la que me he basado para realizar mi propuesta en relajación. En este apartado se encuentra con mayor profundidad qué es la relajación según diversos autores y su justificación en el currículum de Educación Infantil, necesario como cualquier cosa que se quiera llevar a cabo en el aula. También aparece información sobre la importancia que esta tiene y los elementos que influyen en ella. Por último, me centro en diferentes técnicas de la relajación; la respiración y la relajación muscular, que pertenecen a una primera parte o predisposición, para poder llevar a cabo la técnica en relajación creativa, que es en la que más me he enfocado para la realización de la propuesta.

Seguidamente aparece la metodología que utilizo para realizar este documento.

A continuación, se encuentra la presentación de la propuesta de introducción a la relajación creativa que he diseñado para el alumnado de 4 años de Educación Infantil. En este apartado aparecen los objetivos, los contenidos, la temporalización, la metodología, las diferentes sesiones y la evaluación de este proyecto.

Por último, aparecen las conclusiones que he obtenido con la realización de este trabajo, seguido de las referencias bibliográficas y los anexos. Sin embargo, debido a la situación actual en la que nos encontramos todos, no he podido llevarlo a cabo en mi

aula de prácticas, por lo que las conclusiones no hacen referencia a la puesta en práctica del mismo.

1. JUSTIFICACIÓN

Vivimos en una sociedad muy activa, llena de cambios, prisas y estrés provocando que cada vez las personas sufran más ansiedad y tensión en su día a día. Lo más preocupante es que no solo las vidas de los adultos se ven perjudicadas sino que también afecta gravemente a la salud de los más pequeños. “La tensión ejerce un efecto negativo sobre nuestras vidas dañándonos física y mentalmente, reduce nuestra capacidad para disfrutar de la vida y adaptarnos a ella” (Joseph. R Cautela y June Groden, 1978, p. 17).

Widdowson (1983), también habla de la preocupación de numerosos médicos importantes, los cuales están convencidos de que “dolencias tales como enfermedades mentales, cáncer, esclerosis múltiple, artritis, úlceras pépticas, tensión sanguínea, afecciones cardíacas y envejecimiento prematuro están causadas por una incapacidad para hacer frente al *stress*” (p.15). En este sentido, vemos que una manera de hacer frente a este problema es con el conocimiento y la práctica en relajación.

Aunque sea sorprendente, el alumnado hace incluso más horas de trabajo que los adultos, sus vidas actualmente están muy ocupadas. Además de las horas lectivas que pasan en el colegio, 5 horas, algunos de ellos antes y después tienen madrugadores o comedor. Por las tardes, o incluso los fines de semana, cuentan con gran cantidad de deberes y actividades extraescolares como deportes o clases particulares como inglés. A penas tienen tiempo para ellos mismos, para conocerse, para conocer, para relacionarse, para disfrutar, para descansar. Charaf (2012) afirma “la Relajación Creativa como medio eficaz para relajarse, descansar, estar bien, recuperar la vivencia del cuerpo, estar feliz consigo mismos y autodesarrollarse plena y equilibradamente” (p.9). En este sentido, vemos como hay formas de intervenir como maestros y maestras y cómo la relajación creativa puede ser un recurso pedagógico interesante para ello.

Es importante trabajar la relajación desde edades tempranas ya que se pueden evitar momentos de estrés o ayudarles a conseguir un estado de tranquilidad cuando esto ocurra. Además, promueve la transformación de emociones a una versión más positiva al igual que la forma de ver y actuar frente a diferentes situaciones. El rendimiento del alumnado también se ve mejorado por su concentración, memoria, autoestima y creatividad. Por otro lado, es importante destacar que lo que se pretende es que los niños

y niñas adquieran un hábito por lo que no debe darse en las aulas como algo puntual sino diario. Con la práctica, les irá permitiendo poder llevarlo a cabo en cualquier situación que lo requiera.

La práctica en relajación se convierte en una necesidad por lo que es imprescindible, como todo lo que se lleva a cabo en el aula, que los docentes estén bien formados y dediquen un tiempo en sus aulas a esta práctica. “Es por ello que el aprendizaje práctico de la relajación creativa por los profesores y profesionales de dispareos ámbitos resulta un requisito en cualquier plan de estudio y de modo especial en las carreras que tienen que ver con el rendimiento y el bienestar corporal... y con el equilibrio psicológico integrado...” (De Prado y Charaf, 2000, p.5).

Cada vez hay más maestros y maestras que son conscientes de esto y llevan a cabo sesiones de relajación al aula como masajes o estar tumbados mientras escuchan música relajante, sin embargo no es tan habitual sesiones de relajación creativa. Por ello, he tenido más dificultades para llevar la relajación creativa al aula de Infantil ya que no he visto proyectos adaptados a esta edad.

En la educación como en la vida misma, el cuerpo queda en un segundo plano dando principal importancia únicamente a la mente. Sin embargo, no nos podemos olvidar que los seres humanos somos cuerpo aunque en las escuelas también se le deje prácticamente de lado y no se le atiende ni se le da la importancia que requiere. Con el cuerpo aprendemos a conocer nuestro entorno, a relacionarnos con los demás, a conocernos a nosotros mismos. El cuerpo está presente durante toda la jornada escolar, no podemos olvidarnos de él y dependiendo de las tareas que se realicen va a desarrollar diferentes funciones. Vaca y Valera (2008, p.39 a 48) han observado las diferentes presencias corporales que pueden presentarse durante toda la jornada escolar.

Quizás, los adultos no nos demos cuenta porque estamos acostumbrados a un cuerpo pasivo mayoritariamente, pero los niños tienen que ser atendidos en su globalidad y trabajar su cuerpo de manera adecuada para que tengan un desarrollo pleno.

En las últimas décadas, se ha estado entendiendo la Mente y el Cuerpo como dos cosas del ser humano completamente separadas entre sí. La meditación, la concentración eran estrategias para el bienestar mental y espiritual (Mente) mientras que

los deportes y ejercicio físico eran temas asociados al bienestar y desarrollo corporal (Cuerpo). Hoy en día con los numerosos estudios y avances de la ciencia estos dos términos han vuelto a juntarse y se ha visto la estrecha relación que hay entre ellos (Charaf, 2012).

También, tenemos que dar respuesta a las necesidades básicas de los niños y de las niñas. El descanso es muy importante, los niños no pueden estar continuamente trabajando conceptos y teniendo una actividad alta, también necesitan descansar para después trabajar mejor. Es igual de importante, descansar para rendir después. Con la relajación el cuerpo descansa al estar en una postura cómoda y tranquila a la vez que trabajan de otra manera. Quizás este sea el motivo por el que no está tan valorado, porque es una manera diferente y no muy conocida por los maestros para poder ser quien lo lleven a cabo correctamente. A pesar de los numerosos estudios y beneficios que aporta en los niños, en las escuelas apenas se ve o no con tanto interés como debería.

La idea de llevar a cabo mi TGF sobre relajación, es que al realizar mis prácticas en un aula de 4 años, veía cómo los niños y niñas en algunos momentos del día necesitaban descansar para después trabajar mejor, era como si su cuerpo lo pidiera. Al principio solo pensaba en la necesidad de descansar un rato y recordé que habíamos hablado de la relajación en la Universidad. Cuando me decidí a hacer mi trabajo sobre este tema y profundicé mucho más, vi que la relajación podía ofrecer muchos más beneficios que únicamente una relajación muscular y mental. Más adelante hablaré de ellos con mayor profundidad.

Además, como todo proyecto que se lleve a cabo en la escuela tiene que estar apoyado en el currículum y he encontrado numerosas referencias a esta práctica aunque no de manera tan específica. Más adelante también aparecerá más detallado.

2. OBJETIVOS

A continuación expreso los objetivos que me he planteado con la realización de este trabajo y que espero alcanzar al finalizarlo.

- Profundizar en la relajación como un recurso educativo donde aprender a través del autoconocimiento y la introspección, adquiriendo un hábito.
- Analizar cómo las diferentes técnicas de la práctica en relajación pueden ayudar a la consecución de los objetivos de la Educación Infantil.
- Conocer y profundizar en la relajación como un recurso para el proceso de enseñanza- aprendizaje en Educación Infantil.
- Diseñar una propuesta de introducción en la relajación creativa para un aula de 4 años de Educación Infantil.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Con este documento se pretende elaborar una propuesta de intervención educativa enfocada en la introducción a la relajación creativa para el segundo ciclo de Educación Infantil, concretamente para el alumnado de 4 años. En este sentido, es necesario realizar inicialmente una revisión bibliográfica donde apoyar ese proyecto.

Por ello, aparece a continuación, información sobre la relajación así como diferentes términos definidos por diversos autores, la relación que tiene en el currículum escolar y cómo su práctica permite la adquisición de objetivos y contenidos a alcanzar en esta etapa, su importancia y sus beneficios, los elementos que hay que tener en cuenta a la hora de llevarlo a cabo tanto personales como ambientales y, por último, diferentes técnicas de relajación que se pueden realizar en el aula entre las que se encuentran la respiración, la relajación muscular y relajación creativa.

a) ¿QUÉ SE ENTIENDE POR RELAJACIÓN?

Para entender en qué consiste este trabajo que he elaborado, es imprescindible saber primeramente qué se entiende por relajación. Por ello, seguidamente parecen diversas definiciones de distintos autores los cuales unos dan más importancia a unos aspectos u a otros. A pesar de las numerosas definiciones en relación a este término, se observa que todas tienen algo en común:

“Cualquiera sea la idea que hayamos construido o que nos hayan transmitido respecto de este tema, lo cierto es que cuando se recurre al trabajo cualquiera sea la técnica de relajación elegida, el 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”. (Charaf, 2012, p.19)

A partir de esto, se ve cómo la relajación aporta tranquilidad y equilibrio tanto de la mente como del cuerpo y con el objetivo de poder aplicarlo en diferentes situaciones y momentos de la vida cotidiana.

Blay (1998) afirma que:

“La relajación es la contraparte de la acción. Toda acción es una descarga de energía; la relajación es el medio natural para la reposición de la energía. A más

acción le corresponde necesariamente más relajación. Cuanto mejor se haga la relajación consciente más energía se acumulará dentro del psiquismo en menos tiempo. Cuanta más energía psíquica posea una persona, mayor capacidad de acción tendrá”. (p.13)

En este sentido, vemos cómo la relajación y el descanso nos va a permitir trabajar después mejor.

Sweeney (citado por A. Payne, 2005) define la relajación como “un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento” (p.13).

Por otro lado, algunos autores no se centran tanto en el estado físico que provoca la relajación sino que la ven como “una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación” Blay (citado por Gómez, 2013, p, 36).

Para Escalera (2009) la relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos” (p.1).

Ruiz (citado por Gómez, 2013) afirma que “la relajación es capaz de descubrir no el cuerpo que tenemos, sino el que somos” (p.36). Por tanto, se ve que la relajación ayuda al autoconocimiento, es un método introspectivo.

En cuanto a las técnicas de relajación, que es cómo vamos a llevar a cabo la relajación en las aulas, diversos autores han creado su propia definición. Labrador (citado por Taibo, 2012) las define como “cualquier procedimiento cuyo objetivo es enseñar a una persona a controlar su propio nivel de activación sin ayuda de recursos externos”. Olivares (citado por Taibo, 2012) “añade además que el control del nivel de activación se realiza “a través de la modificación directa de las condiciones fisiológicas”.

Gracias a estas técnicas, cada persona va a ser consciente de sus emociones y actitudes y va a saber transformarlas de una manera adecuada y positiva frente a diversas situaciones que se presenten. “Por medio de las técnicas de relajación, cada persona puede aprender formas y estrategias para el control de emociones, percepción de sensaciones y modificación de actitudes frente a determinadas situaciones (Charaf,

2012, p.116). Esta autora habla de “control de emociones” término incorrecto para referirse a la transformación de sus emociones ya que estas no son algo que se pueden controlar sino canalizar, gestionar, transformar.

b) LA RELAJACIÓN EN EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN INFANTIL

Como todo lo que se lleve a cabo en la escuela, es necesario que esté justificado en el currículum escolar. Por ello, tras la lectura y síntesis del Currículum de Educación Infantil de Castilla y León, he podido comprobar la gran importancia de llevar a cabo relajación en las aulas para la consecución de objetivos y contenidos de esta etapa. A continuación, aparece la información recopilada tras el análisis del documento.

En el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre; por el que se establece el currículum del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, no aparece un apartado específico sobre la relajación pero en el Área de lenguajes: Comunicación y Representación, el Bloque 4. Lenguaje corporal, tiene como contenido “Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación.” Sin embargo, si nos fijamos con detenimiento, encontramos muchas más referencias a este ámbito en las diferentes áreas aunque no tan especificado.

En este mismo bloque (4), se da mucha importancia al reconocimiento de las emociones así como “Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación. Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros” (p.16). En los masajes como técnica de relajación muscular esto es clave ya que el alumnado tiene que estar muy atento de si a su compañero le gusta lo que le está haciendo o no y leer ese lenguaje no verbal a través de su cuerpo en los movimientos y gestos que él haga. Al igual que conocerse a sí mismo y saber lo que quiere y lo que no.

En el Área del Conocimiento de sí mismo y Autonomía personal, también se habla de aspectos de la relajación y beneficios que estas técnicas aportan al alumnado. En el Bloque 1. El cuerpo y la propia imagen, aparecen los sentidos, su utilización y la exploración de objetos e identificación de las sensaciones que extraen de ello. También, la identificación de sentimientos, emociones, vivencias que les gusten y sus propios intereses en distintas situaciones al igual que la identificación de sentimientos y

emociones de sus compañeros y actividades de escucha y respeto hacia ellos. Todo esto, el alumnado lo lleva a cabo, al igual que lo anterior, con los diferentes ejercicios de masajes en los momentos de relajación donde se conocen a ellos mismos y a los demás, a través de la empatía.

En el Bloque 2. Movimiento y juego, se habla del tono muscular, el equilibrio y la respiración como forma de autoconocimiento, técnicas propias de las lecciones de relajación que se imparten en las aulas.

En el Bloque 3. La actividad y la vida cotidiana, vemos la regulación de la conducta en diferentes situaciones, y es que la relajación permite con la práctica aprender a canalizar y transformar nuestras emociones y saber responder adecuadamente a los problemas que tengamos en nuestro día a día. En relación a esto, también podemos encontrar en el Bloque 4. El cuidado personal y la salud, una actitud de tranquilidad, colaboración y superación en situaciones, enfermedad y pequeños accidentes. Por otro lado, aparecen también referencias a acciones y situaciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y el de los demás.

Además de esto, de forma más general, en el Artículo 3, donde se hace referencia a la finalidad de la Educación Infantil, se afirma que esta “es construir el desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas.” Encontramos también en el Artículo 4, objetivos de la Educación Infantil, que aparecen referencias a este tipo de enseñanza “Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias, construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas, adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales” (...)”desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión” (p.7)

Durante el currículum, aparece la creatividad como competencia a desarrollar durante todo el ciclo, teniendo esta una estrecha relación con la relajación creativa. Por otro lado, llama la atención que en el Área de lenguajes: Expresión y Comunicación, Bloque 3. Lenguaje artístico, tanto en Expresión plástica como en Expresión musical aparezca la palabra “creatividad” mientras que en el Bloque 4 Lenguaje corporal no aparece esta referencia.

c) LA IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN

En este apartado, se muestran algunos de los numerosos beneficios que ofrece la práctica en relajación para las personas, tanto en adultos como en jóvenes y niños, entendiendo entonces la importancia que tiene llevarlo a cabo en las aulas durante la jornada escolar.

El objetivo último de realizar relajación dentro del ámbito educativo es que los niños y las niñas adquieran un hábito. De esta manera, podrán relajarse en distintas situaciones de su vida y afrontarlas de una manera más adecuada. Por tanto, todos los beneficios que la relajación ofrezca, no se conseguirán si no se practica de forma habitual. Según Herrero (1994) “la relajación debe entrar a formar parte de vuestra higiene, tanto corporal como mental” (p.89).

Son muchos los beneficios que esta práctica ofrece al alumnado. Numerosos expertos afirman que la práctica de técnicas de relajación les hace aumentar la seguridad en sí mismos, mostrándose más sociables y menos agresivos. También, aumenta su alegría y espontaneidad, construyendo una imagen de sí mismo positiva y adquiriendo mayor confianza gracias a potenciar las sensaciones corporales.

Otros beneficios que nos aporta a nuestro organismo es la disminución de la ansiedad, el aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes, el aumento de la capacidad de concentración y de la memoria, el aumento de la eficiencia en la capacidad de aprendizaje, el incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesiten estemos donde estemos, la sintonización armónica de la mente y el cuerpo, el aumento de la capacidad de reflexión, el autoconocimiento, el incremento de la capacidad creativa, el aumento considerable de la capacidad de visualización interna dirigida, el aumento de la facilidad de pensar en positivo, entre otros (Escalera, 2009).

d) QUÉ ELEMENTOS INFLUYEN EN LA RELAJACIÓN

Para llevar a cabo la práctica en relajación hay que tener en cuenta algunos aspectos tanto en lo relacionado a uno mismo como otros elementos externos entre los que destaca el tiempo destinado a la sesión y el lugar donde se vaya a realizar. A continuación, se encuentra de forma más detallada estos factores que hay que tener en cuenta previamente para una correcta y adecuada puesta en práctica.

En primer lugar, el espacio y el tiempo en el que llevar a cabo la relajación es importante. Gómez (2013) recomienda que estas lecciones duren 10 minutos debido a la fatiga y a la escasa atención de los niños y niñas. La voz del maestro, que será el que lleve a cabo la relajación, tiene que ser tenue y su presencia discreta.

En cuanto al ambiente y al espacio para relajarse, hay que tener en cuenta dos aspectos: el ambiente de la sala y la posición corporal.

La sala debe estar tranquila, en silencio y bien ventilada. Se puede poner música monótona y sosegada de diferentes estilos como clásica, india, barroca. No hay que olvidar que el aula tiene que estar en penumbra con las persianas bajadas y con una luz indirecta en una esquina.

La posición en la que hacer relajación en el aula de Educación Infantil es tumbado boca arriba, sobre una alfombra o colchoneta, donde se mantenga el cuerpo en equilibrio y simetría.

Por otro lado, no se debe olvidar la preparación personal para hacer relajación. La ropa que se llevará será cómoda y floja para tener y sentir el cuerpo libre facilitando los movimientos. Tendrán que realizarse los ejercicios descalzo y sin objetos que molesten como relojes o gafas (De Prado, 2012).

Aunque parece obvio decirlo, los diferentes ejercicios de relajación deben ir adecuados al nivel de desarrollo y maduración que presentan las diferentes edades. Todas las lecciones que se lleven a la práctica, deben de estar pensadas y adecuadas al grupo de edad elegido.

Al igual que en otros aprendizajes, la práctica en relajación no debe de obligar a los niños sino que tienen que verlo como algo bueno para ellos y donde disfrutan de sus beneficios.

El papel del maestro es fundamental en la relajación ya que será el que guíe estas lecciones y el que ayude a su alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es muy importante la formación de los maestros en las técnicas de relajación, por ello que estudien y practique ellos mismos en este ámbito. Hoy en día hay muchos conceptos que se piensan que son como la relajación (mindfulness, yoga, etc) y que todo vale para

el aula, por ello hay que ser selectivos y tener grandes conocimientos acerca del tema que se vaya a poner en práctica con el alumnado.

e) LA RELAJACIÓN EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL

A continuación, aparece información específica de la relajación en el aula de Educación Infantil así como conceptos y aspectos a tener en cuenta durante su práctica. También se encuentran distintas técnicas de relajación que se pueden llevar a cabo con los niños y niñas de estas edades. Estas técnicas son la respiración, la relajación muscular y la relajación creativa que aparecen detalladas más adelante.

Como he dicho anteriormente, en el ámbito educativo, lo importante es crear un hábito en el alumnado. Por ello, en Educación Infantil, el objetivo que se busca con estas lecciones es la familiarización con la relajación, el acceso, presentarles las cosas poco a poco.

En el aula, se pueden realizar diversos ejercicios de diferentes técnicas para ir iniciándose en la relajación: ejercicios de respiración, siendo conscientes de ella, escuchándose cómo respiran, para conocer distintas maneras de respirar; de relajación consciente donde aparezca la visualización de uno mismo, de los demás, de su lugar preferido, utilizando la creatividad; y de relajación muscular a través del contacto con los demás, donde entran los masajes para conocerse a ellos mismos y para conocer a los otros, con las manos, con objetos, tumbados.

e.1) Respiración

Se pueden encontrar numerosas definiciones acerca de la respiración. Raffino (2019) afirma que “la respiración un proceso biológico propio de los seres vivos, cuyo objetivo es mantener activo su organismo (por lo tanto, vivo) a través del intercambio de dióxido de carbono por oxígeno”. A partir de esta definición, vemos que la respiración es un proceso instintivo e involuntario, sin embargo, podemos tener un cierto control en ella. Es por esto que podemos llevar a cabo una educación consciente en los procesos de respiración en las aulas de Educación Infantil.

La respiración tiene que ser regular y aportar suficiente oxígeno y esto se alcanza a través de una respiración lenta y prolongada. “...si aportamos suficiente oxígeno al cuerpo y eliminamos suficientes residuos no sólo estaremos labrando buena salud a largo plazo sino que además estaremos consiguiendo paz y tranquilidad en el

presente” (Llorach, 2016). En cambio, si respiramos muy rápido sin dejar que la espiración se complete, llegará menos oxígeno a los pulmones y a las células.

En Educación Infantil es importante que tomen conciencia de las fases del ciclo respiratorio a través de diferentes ejercicios y de una práctica continuada. De esta forma se crea un hábito en el alumnado de cómo utilizar la respiración en diferentes situaciones. Además, les ayuda a comprender el proceso de respiración y cómo influye en el funcionamiento cardíaco. La relajación y la tensión de la musculatura también es cosa de la respiración y pueden empezar a vivenciarlo.

Al igual que hay una respiración adecuada para cuando corremos o estamos en reposo, para la relajación también hay una respiración correcta que debemos conocer y llevar a cabo de esa manera.

“La respiración que aparece cuando nos relajamos suele tener una característica común para todo el mundo: es fundamentalmente abdominal. En general, cuando hacemos ejercicio físico, tendemos a respirar con el tórax, es decir, con el pecho, mientras que cuando dormimos, la respiración se hace automáticamente abdominal: movemos el vientre hacia afuera y hacia dentro”. (Herrero, 1994, p.63)

Las fases del ciclo respiratorio son: inspiración, espiración apnea y disnea.

La inspiración es la toma de aire por la boca o por la nariz produciendo que los pulmones se abran como un paraguas desde el diafragma hasta su vértice superior. La caja torácica y las costillas también se abren en este proceso. Herrero (1994) lo entiende como “... un proceso activo en el que “metemos” aire en los pulmones mediante la contracción de los músculos respiratorios” (p.65).

La espiración es el proceso contrario a la inspiración, es la salida de aire por la boca o por la nariz haciendo que se cierre ese paraguas, los pulmones, desde su vértice superior hasta la base. Las costillas se hunden y se cierra la caja torácica. Herrero (1994) afirma que “... la espiración es un proceso pasivo puesto que los músculos respiratorios, tanto los intercostales como el diafragma, se relajan. De esta forma la cavidad torácica disminuye de volumen y el aire “se escapa”. En general no expulsamos el aire sino que “sale” pasivamente” (p.65).

La apnea es el mantenimiento de aire en el momento de máxima inspiración. Por el contrario, la disnea es el mantenimiento de aire en el momento de máxima espiración.

Algunas ventajas que podemos encontrar de la respiración como método de relajación es que la respiración está ligada al sistema nervioso autónomo que controla la estimulación fisiológica. Además las técnicas son fáciles de aprender y se puede realizar en cualquier lugar. Por otro lado, la respiración es muy útil para las personas que les cuesta la visualización (A Payne, 2005).

Respirar de forma correcta afecta a nuestro sistema respiratorio y al resto del cuerpo. Algunos beneficios que nos ofrece es el aumento de la capacidad del volumen respiratorio, la prevención de infecciones respiratorias, la disminución de la fatiga y la calma y tranquilidad en nuestra mente entre otros.

e.2) Relajación muscular

El masaje infantil es otra técnica de relajación, en este caso de relajación muscular donde a través de diferentes movimientos realizados en distintas partes del cuerpo, ayuda a disminuir la tensión en las zonas masajeadas. En este sentido, el masaje es definido como “el arte original de “frotar bien”, de crear soltura y relajación a través de todas las partes del cuerpo” (Walker, 1988, p.12).

Si el masaje se realiza a otra persona, también implica una conexión con ella “El cuerpo se alegra al sentirse acariciado y querido por ti mismo o por otra persona” (De Prado., 2012, p.104). En este caso, es una forma de conocer y comprender el lenguaje no verbal de su compañero a través de una escucha respetuosa. Es por esto que otros autores ponen más atención en el contacto que se produce con el otro como es el caso de Femenias (2008) quien lo entiende como “un arte que se basa en la importancia del contacto piel a piel como herramienta de comunicación, relación y afecto entre el niño y las figuras de apego” (p.13).

El masaje infantil no es algo novedoso de la sociedad actual sino que se ha practicado desde siempre. “El origen del masaje infantil es muy antiguo y forma parte de numerosas culturas de todo el mundo. Su objetivo principal es estimular los sentidos de los bebés” (Simón et al., citado por Femenias, 2008, p.11) En este sentido, el tacto y el contacto corporal están ligados al masaje.

De Prado (2012) afirma que “El masaje produce un estado sensitivo de percepción y afectividad en todo el cuerpo. El masaje te hace sentir muy sensible, al alertar la sensorialidad táctil e interior de todos los miembros del cuerpo” (p.104). También, recalca la importancia de dar y recibir el masaje con la idea de dar y recibir afecto, transmitir y acumular calor y energía positiva.

El masaje aporta muchos beneficios al niño o niña. López (2015) a nivel fisiológico habla de mejoras en el sistema nervioso, el sistema respiratorio, el hormonal, el inmunológico y el muscular. A nivel sensorial señala que permite al sujeto conocer y tomar consciencia del propio cuerpo y experimentar diferentes sensaciones táctiles. Además, a nivel psicosocial les ayuda a crear y fortalecer vínculos emocionales, a mejorar la autoestima corporal y lo considera un buen método de desarrollar la socialización.

Antes de comenzar con la práctica, es fundamental que el niño o niña tiene esté dispuesto a ser masajeado por lo que lo primero que se debe hacer es preguntar si quiere o no. Nunca se puede iniciar el contacto sin el consentimiento del otro. “Siempre hay que preguntarle si le apetece que le des un masaje ese día y respetar su derecho a decir que no” (Atkinson, 2009, p.18). De esta forma enseñamos al niño a que es dueño de su propio cuerpo y que debe ser respetado según lo que él o ella quiera.

Según Walker (2001) el siguiente paso antes de comenzar con el masaje es frotarse las manos para entrar en calor. El masaje se puede realizar de muchas maneras: acariciando, amasando, frotando, dando golpecitos. Estos movimientos tienen que ser sencillos y fáciles de hacer además de extensos, pausados y rítmicos. Podemos ir introduciendo materiales que nos ayuden a alcanzar el mismo objetivo como por ejemplo una pelota. Para finalizar, se debe tener un acto de agradecimiento creando cada niño o niña una forma personal de dar por terminado el masaje (Femenias, 2008).

Dos de los autores más destacados en el ámbito de la relajación, Jacobson con “La Relajación Progresiva” y Schultz con “El Entrenamiento Autógeno”, ponen especial importancia a la relajación muscular en sus técnicas.

El primero presenta a través de diferentes ejercicios cómo eliminar la tensión muscular, para ello permite aprender a tensar y relajar los diferentes grupos musculares del cuerpo. El objetivo es que después de practicar mucho, ellos mismos perciban las

sensaciones asociadas a la ansiedad o a la tensión y sean capaces de relajarse en cualquier situación o lugar. Por otro lado, no será necesario tensar los músculos previamente para relajarlos sino que se hará directamente.

El segundo, basa su técnica en la adopción de ciertas posturas y la visualización de una imagen relajante dos o tres veces al día. En cada ejercicio se utiliza frases e imágenes concretas que hay que ir repitiendo, a través de una voz tranquila para entrar en una relajación total del cuerpo.

2.3) Relajación creativa

Para Herrero Eugenio (citado por Charaf, 2012) “la Relajación es Creativa cuando a partir del estado de relajación física, cada persona es capaz de utilizar su propia imaginación para crear elementos, estrategias, recursos e imágenes que servirán para el propio beneficio de cada persona” (p.127).

La relajación es una forma individual de autoconocimiento a través de la introspección para después poder también conocer el mundo exterior. “En 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 que también lo determina” (Charaf, 2012, p, 126). En este sentido, cuando estamos en estado de relajación, potenciamos la conexión con el Yo interior al mismo tiempo que puede desarrollarse el hemisferio cerebral derecho, el intuitivo, emocional y cuyas funciones son procesar la información a través de las imágenes mentales, emociones y sensaciones.

Las imágenes mentales y la imaginación

Para poder llevar a cabo la relajación creativa es imprescindible el uso de imágenes mentales ya que es la manera que conecta el proceso de la relajación creativa con el desarrollo potencial creativo y expresivo de cada persona. “Las imágenes mentales ponen de manifiesto el mundo interno, así como el caudal fantástico e imaginario de las personas” (Charaf, 2012, p, 148).

Estas imágenes son clave en el desarrollo de la imaginación y ayudan muchas veces a conocer cómo es el pensamiento imaginativo de cada persona. Esta capacidad de crear imágenes mentales se puede aprender. “La posibilidad de pensar espontáneamente a través de imágenes mentales como de traducirlas en conceptos,

es una capacidad y habilidad por un lado innata y natural y también es producto resultado de un aprendizaje específico” (p.151). En este sentido, podemos poner en práctica esta técnica en las aulas de Educación Infantil para que con la práctica se vaya desarrollando y adquiriendo sus beneficios.

La riqueza y el contenido de la imaginación se encuentra en la elaboración de imágenes mentales, respuestas y soluciones que el pensamiento racional no es capaz de dar respuesta.

La imaginación es la que va a permitir desarrollar la creatividad y buscar nuevas posibilidades a la cosas creando otras nuevas.

“La imaginación como base de toda la actividad creadora, se manifiesta por igual en todos los aspectos de la vida cultural posibilitando la creación artística, científica y técnica. En este sentido todo lo que nos rodea y ha sido creado por la mano del hombre, todo el mundo de la cultura, a diferencia del mundo de la naturaleza, todo ello es producto de la imaginación y de la creación humana, basada en la imaginación”. (Vigotzki, citado por Charaf, 2012, p.153)

De Prado (2012) define imaginar como “pensar en imágenes o proyectar en la pantalla de tu mente lo que piensas con los ojos cerrados” (p, 98).

También habla de los beneficios que aporta la imaginación como la mejora y/o cura úlceras, dolores crónicos, de cáncer y de insomnio. Por otro lado, la simulación imaginativa produce efectos notables en el entrenamiento profesional y deportivo, en la concentración mental, en la integración cuerpo-mente y en el aprendizaje.

Es importante saber que la imaginación está relacionada con uno mismo, con la curiosidad que esa persona tenga, la inquietud, el deseo y la necesidad de resolver problemas o conflictos de cada uno. Sin estas motivaciones internas, los niños y niñas no aprovecharán estos momentos de relajación ni habrá un desarrollo de la imaginación de calidad.

La visualización mental

A partir de estas imágenes mentales, entra en juego la visualización y su potencial en estas lecciones de relajación. Según Epstein,G. (Citado por Charaf, 2012),

la visualización mental “es el pensamiento de la mente en imágenes” (p.175). Este autor habla de dos realidades, el razonamiento lógico y la visualización mental. Mientras que la primera establece contacto con las personas en el mundo en el que vivimos, la segunda es la encargada del contacto con la realidad subjetiva interior de cada persona.

La visualización mental es una técnica muy eficaz para ayudar al desarrollo de la inventiva, la imaginación y la fantasía.

De Prado (2012), propone tres tipos de modalidades de visualización: la visualización reproductiva, la visualización transformativa y la fantasía loca y mágica.

- La visualización reproductiva consiste en que cada uno observe un objeto rápidamente, en un segundo, puede ser una fruta, una foto, un objeto que se tenga cerca. A continuación, se cierra los ojos y se visualiza esa imagen con todos los detalles posibles (color, forma, sonidos, olores, partes, etc).

- La visualización transformativa consiste en observar con detalle un objeto, para ello hay que fijarse en todos las características muy de cerca, olerlo, tocarlo, moverlo, etc. Después, se cierra los ojos y se visualiza en la mente según lo has observado anteriormente. Poco a poco se visualiza transformando sus elementos, por ejemplo si has cogido una manzana visualizas la manzana y cambias su color, su forma, su tamaño, les das diferentes usos, buscas peligros que puede tener, etc. Con esta técnica damos pie a una búsqueda de nuevas posibilidades a las cosas ya existentes. Es bueno para la autoconfianza y el desarrollo de la función asociativa, la libre expresión de ideas y respetando entonces la de los demás.

- La fantasía loca y mágica consiste en elegir un objeto y convertirlo de manera fantástica en lo que se le vaya ocurriendo a cada uno o lo que vaya viendo en su entorno (una nube, un pájaro). Ese objeto que has elegido es capaz de cumplir con todos los deseos y fantasías propias a través de su transformación en uno completamente nuevo centrándose en el cambio de su función.

Charaf (1012), también habla de otras modalidades de visualización como la visualización multisensorial y los guiones de visualización o imaginaria guiada.

Visualización multisensorial

Los guiones multisensoriales son visualizaciones sensoriales que afectan positivamente a la salud física y emocional. Se pueden encontrar distintos tipos de narraciones.

- Texto auditivo

En este caso, el texto es musical, rítmico, se hacen referencias a sonidos y onomatopeyas. Pueden nombrar y describir sonidos o trabajar a partir de sonidos reales. De esta manera se trabaja la audición, la percepción, el autoconocimiento, la autoescucha, la introspección.

- Texto olfativo

En este caso, el texto hace referencia a olores, fragancias y aromas. Estos guiones persiguen el logro de niveles más profundos de percepción, sensibilización y recuerdos.

- Texto gustativo

Este tipo de texto ayuda a recordar sabores y degustar y descubrir otros. No es un texto muy utilizado en la relajación creativa pero ayuda a la distensión y relajación de la boca. La descripción de recetas y platos pueden ser un buen estímulo para este tipo de relajación.

- Texto táctil

El texto relatado presenta una descripción de una situación partir de sus características físicas. Aparece la descripción de diferentes texturas, cambios de temperaturas y consistencias de los cuerpos y objetos.

- El texto visual

En este caso, el guión y relato hacen referencia a colores, intensidad lumínica, formas, tamaños y características de objetos o personas. Estas narraciones suelen describir paisajes, espacios, personajes, características de objetos.

Guiones, relatos y narraciones para la visualización

Los Guiones de Visualización son narraciones breves y sencillas en cuanto a su estructura y lenguaje, utilizadas con el fin de conducir, orientar y guiar a las personas durante la práctica de Relajación Creativa. Todas estas narraciones son contadas en presente y presentadas de manera agradable y positiva al mismo tiempo que induce sensaciones y emociones con mensajes específicos.

Esta autora diferencia los guiones y los relatos. Los guiones orientan el proceso y la acción. Y los relatos, que suelen ser más extensos, se parecen a cuentos breves con contexto y entorno delimitado, tema específico y acción cerrada.

Aun con estas diferencias presentadas anteriormente, tanto en los guiones como los relatos “se trabaja a partir de la identificación proyectiva de la persona participante en relación con el desarrollo de la situación y por este motivo los resultados obtenidos, al ser significativos, tienen mayores posibilidades de ser beneficiosos, dado que el protagonista de la acción es siempre, la persona que está realizando el ejercicio” (p, 203).

Es importante que con cada sesión, quede claro el tema que se va a desarrollar y el objetivo y la finalidad que se persiguen.

Esta autora presenta como alternativa la posibilidad de utilizar poemas y fragmentos narrativos como remplazo a los guiones. Esto se debe a la gran riqueza que tienen en cuanto al lenguaje metafórico, imágenes plásticas visuales e imágenes sensoriales aunque hay que ser muy selectivos con los que se vayan a utilizar ya que suelen tener rasgos negativos y es imprescindible que sean de carácter positivo y sean ensayado con anterioridad ya que es complicado transmitirlo de manera adecuada.

Los temas de los guiones de visualización son los relacionados para la salud física y mental, para la educación, para el bienestar general y para el manejo de estrés.

El viaje es una buena manera de comenzar los guiones ya que provocan en las personas predisposición, entusiasmo, libertad, asombro. Pueden ser viajes a lugares desconocidos, paisajes exóticos, nuevas formas de vida. Con los textos se pueden trabajar diferentes aspectos como la solidaridad, solución de problemas, el miedo, la salud, la toma de decisiones, el respeto, el cuidado, etc.

El narrador de estos textos es el maestro ya que tiene confianza y vínculos con todo el alumnado. Sin embargo, los niños y las niñas pueden imaginarse que la voz que les habla es alguien a quien admiran como ídolos, héroes, dibujos animados, etc. Esta nueva elección puede generar que la relajación perdure en el tiempo, no solo en esas lecciones y se sentirán acompañados por esa persona que ha elegido que le acompañe en su proceso en muchas otras situaciones.

En estos relatos hay que tener en cuenta que arquetipos elegimos para estimular el lado luminoso: el viajero, el crítico, el bienhechor, el guerrero, el destructor, el artista, el bufón, el mago. La utilización del lado luminoso de estos personajes puede hacer que cada persona conecte con su aspecto más positivo, activo y transformador.

El eco – relax imaginativo

Este término es desarrollado por De Prado, D. y es un tipo de relajación creativa donde cada persona tiene que imaginarse un proceso de la naturaleza e identificarse con un elemento que haya en ella. Lo propone como un recurso recomendable para los niños y las niñas donde aprender e interiorizar conceptos sobre ciencia. El guión que es contado por la maestra o maestro en caso de llevarse a cabo en la escuela, tiene que tener un origen y seguir un proceso de crecimiento y transformación (Charaf, 2012). Una vez terminado, se intercambian las experiencias con el resto de compañeros.

Otro autor destacado en el ámbito de la relajación creativa es Eugenio Herrero Lozano quien ha escrito un libro titulado “Entrenamiento en relajación creativa” (Herrero, 1994) resultado de más de treinta años de trabajo e investigación. Esta técnica que explica cómo llevarse a cabo en su libro es muy sencilla y eficaz siendo fácil de llevar a la práctica para relajarse en cualquier situación de la vida cotidiana. Este autor define la relajación creativa como “utilizar nuestra imaginación de una forma creativa” (p. 69) al mismo tiempo que nos ayuda a “emplear el pensamiento y la imaginación en vuestro propio beneficio o en beneficio de otros” (p.109).

Este entrenamiento de relajación creativa sirve para aprender a relajarse en cualquier lugar y momento de manera autónoma, disminuir tensiones que tenemos día a día y aprender a inducirnos serenidad. Además, aprendemos a utilizar la imaginación en nuestro beneficio dirigiendo la mente en busca de objetivos y experimentando con el cuerpo y la mente como fuente de salud y bienestar.

En su libro podemos encontrar diferentes ejercicios para llevar a cabo la relajación creativa: imaginación, creación del espejo, creación del paisaje interno y creación de la morada interna.

Antes de comenzar con la relajación creativa, es imprescindible estar relajados físicamente. Por ello, este autor en su libro antes de comenzar con la práctica, se centra en la relajación física a partir de unos ejercicios basados en la repetición de ciertas frases centradas en diferentes partes del cuerpo: brazos y piernas blandos; brazos, piernas y vientre, blandos y calientes; estoy tranquilo.

Estas sesiones duran unos 15 minutos. En el primer ejercicio se trabaja con la autoimagen a partir de la imaginación. Para ello pide que se imaginen un marco de un espejo del tamaño de una puerta donde a continuación tendrán que imaginarse un espejo donde se verán a ellos mismos. Tienen que aparecer ellos mismos pero mejorando aquellas cosas que les gustaría mejorar. Una vez conseguido esto, se saludan y repiten mentalmente “estoy mejor, mejor y mejor”. Con esto se consigue un efecto saludable en el propio cuerpo, salud psicosomática. Gracias a este ejercicio se aprende a utilizar la imaginación de forma voluntaria.

El siguiente ejercicio es la creación del paisaje interno, el cual será diferente en cada persona. Hay que imaginarse un paisaje, real o imaginario, el que más le guste a cada uno. Este paisaje tiene que cumplir con tres requisitos: tiene que tener vegetación, agua en movimiento y accesible y un sol en el cielo. Puede haber animales pero no otras personas. Cuando ya esté hecho, habrá que pasar la puerta del espejo y entrar en tu paisaje interno y pasearse por él. Después se sale del paisaje y se vuelve a mirar en el espejo mientras se repite” estoy mejor, mejor y mejor”. Este paisaje que se ha creado inicialmente debe de ser el mismo para las siguientes sesiones. En cada sesión se irá haciendo una cosa diferente.

Seguiremos con la creación de la morada interna dentro del paisaje interno. Primero se crea la parte externa con el requisito de que tenga una puerta para acceder a ella. La parte interna es como a cada uno le guste con el único requisito de que tiene que haber un lugar cómodo donde poder sentarse y en frente una televisión, y en otro lugar un botiquín. A partir de diferentes ejercicios utilizamos la pantalla “para canalizar vuestros deseos o buenas intenciones hacia otros” (p. 117) y el botiquín “con remedios para cualquier dolencia o que podréis usar para vuestro beneficio” (p. 112).

Según un estudio realizado por Justo Martínez y Clemente Franco Justo la relajación creativa también provoca una mejora en la creatividad motriz (fluidez, originalidad e imaginación) en el alumnado. Este estudio se realizó con dos grupos de niños y niñas de 3.º de Educación Infantil utilizando un programa de relajación creativa con uno de los grupos con el objetivo de ver las diferencias. Este programa se desarrolló en el tercer trimestre con una duración de 10 semanas, dedicando lecciones de 10-15 minutos al día. Los niveles de creatividad motriz de ambos grupos fueron evaluados a través del test Pensando Creativamente en Acción y Movimiento de Torrance.

El resultado ha sido que los niños que han seguido el programa de relajación creativa han manifestado un incremento significativamente mayor en las tres dimensiones de la creatividad motriz evaluadas, en comparación con los sujetos del grupo control.

Con los resultados obtenidos, estos autores afirmaron que

“La relajación permite al niño entrar en contacto consigo mismo durante dicha experiencia, al tiempo que deja libres los canales para que el niño experimente y logre resultados creativos, por lo que la relajación creativa es un buen punto de partida para, utilizando la imaginación, desarrollar y fomentar la capacidad creadora del niño. En efecto, mediante la relajación el niño puede desprenderse de los bloqueos que inhiben su capacidad creadora, y así permitir la capacidad de concentración de los procesos internos que estén implicados en el proceso creador, al tiempo que libera su imaginación, que es la base del pensamiento creativo y de la expresión creadora”. (Justo y Franco, 2008, p. 8)

4. METODOLOGÍA

El tema de la relajación para mi TFG lo decidí cuando empecé las prácticas en un aula de 4 años y vi que no lo llevaban a cabo, algo que me llamó mucho la atención, sobre todo porque a veces parecía que su cuerpo lo “pedía”. Recordé entonces que en la Universidad habíamos hablado de ello y en ese momento, recordé, y lo vi muy importante para ellos/as. Decidí entonces realizar mi trabajo sobre la relajación, dotarme de información y diseñar una buena propuesta para ponerlo en práctica con ellos/as y ver los beneficios que les aporta.

Al principio solo pensé en que tuvieran un momento de descanso entre toda la jornada escolar, tanto física como mental. Sin embargo, una vez comenzado mi trabajo vi que la relajación, en concreto la relajación creativa, ofrecía mucho más que eso.

En este caso, debido a la situación de confinamiento en la que nos encontramos, no he podido hacer tutorías con mi tutor lo cual, al principio me ha dificultado más el proceso. Sin embargo, gracias a los correos electrónicos hemos podido seguir en contacto e ir perfilando el tema de mi TFG.

Por este mismo motivo, tampoco he podido llevar a cabo mi propuesta en mis prácticas. Sin embargo, creo que puede ser una oportunidad muy enriquecedora para los niños y las niñas y que yo en un futuro, si tengo la oportunidad, lo llevaré a cabo.

La metodología es activa por parte de los niños y guiada por la maestra. La maestra guía los diferentes ejercicios para llevarles a alcanzar los aprendizajes propuestos en los objetivos del proyecto mientras el alumnado se va desarrollando en ciertos aspectos como he mencionado anteriormente.

5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

a) CONTEXTO

El siguiente proyecto está diseñado para llevarse a cabo en un aula de 4 años que no ha tenido ninguna relación con la práctica de la relajación ni con la relajación creativa. Se iba a poner en práctica en la clase de 4 años B del CEIP de Villamuriel durante mi Prácticum II, curso 2019-2020. Sin embargo, debido al abandono de los centros por el confinamiento me ha sido imposible ponerlo en práctica.

Al ser su primera vez en este ámbito, se comenzará con el trabajo de la predisposición, centrándonos en la respiración y en la relajación muscular. Esto es necesario para llevar a cabo una relajación creativa de calidad por lo que en las siguientes sesiones se dedicará unos minutos a la predisposición antes de comenzar con la relajación creativa.

b) OBJETIVOS

- Conseguir mediante la práctica de la relajación una mejor predisposición a diferentes situaciones o acontecimientos de la vida.
- Conocer y aprender a diferenciar las propias sensaciones y emociones y saber transformarlas a una manera más positiva para sentirnos mejor.
- Comenzar con la práctica de la relajación a escuchar a nuestro cuerpo para conocernos y para saber dar respuesta a nuestras necesidades físicas, mentales y emocionales.
- Promover, a través de la relajación, el equilibrio entre el cuerpo y la mente para lograr mayor energía y poder descansar física y mentalmente.
- Potenciar la creatividad mediante la relajación con ejercicios que permitan buscar nuevas posibilidades a las cosas a través del empleo de imágenes mentales.
- Aumentar gracias a la práctica de la relajación la concentración y la memoria de los niños y niñas.
- Comenzar a ver la estrecha relación o conexión que existe entre nuestro cuerpo y nuestra mente a través de la relajación.
- Ser capaz de construir numerosas situaciones y escenarios propios a través de la práctica en la relajación creativa y con ello a su desarrollo en la imaginación, imágenes mentales y visualización.

- Conocer y desarrollar el mundo interior a través de la visualización de imágenes mentales durante la práctica en relajación creativa.
- Procesar información, procedente de diferentes ejercicios de relajación, con imágenes mentales consiguiendo expresión creativa.
- Aumentar la seguridad en uno mismo y la autoestima gracias al autoconocimiento que se ha desarrollado con la práctica en relajación.
- Promover a través de la relajación creativa guiada el uso de la imaginación y las imágenes mentales para la creación de historias o paisajes.
- Conocer cuando nuestro cuerpo está tenso y saber relajarnos físicamente atendiendo a nuestros músculos y respiración para encontrarnos mejor.
- Desarrollar a partir de imágenes mentales la imaginación a través de un estado físico y mental de relajación.
- Emplear el pensamiento y la imaginación en nuestro beneficio o en beneficio de otros.
- Promover el aprendizaje multisensorial para desarrollar los sentidos y las sensaciones que nos producen, encontrando caminos y resultados a través de diferentes ejercicios de relajación creativa.
- Ampliar las posibilidades de conocer, aprender y percibir por medio de los sentidos que nos ofrece la práctica en relajación.

c) TEMPORALIZACIÓN

El proyecto tendrá una duración de 1 mes, es decir, 4 semanas, destinando todos los días un tiempo de la jornada escolar a la relajación. Las actividades están diseñadas por semanas.

Como he señalado anteriormente, la primera semana estará centrada en la respiración y en la relajación muscular viendo esto como una predisposición a la relajación creativa. Las semanas siguientes están centradas en la relajación creativa, sin embargo, todos los días se dedicará unos minutos a trabajar una buena predisposición, necesaria para llevar a cabo la sesiones con calidad.

En la segunda semana ya comenzamos con la relajación creativa propiamente dicha, con actividades centradas en los sentidos, para ello utilizo los guiones multisensoriales de Charaf (2012). Cada día el guión se centrará en uno de los cinco sentidos, un día será un texto visual, otro día auditivo, táctil, gustativo y olfativo.

En la tercera semana, las actividades se centran en la visualización reproductiva, transformativa y fantasía loca de De Prado (2012) con la utilización de materiales que ellos conocen y les resultan familiares.

La cuarta y última semana, comenzaremos con un viaje, técnica recomendada para trabajar este ámbito con los niños y niñas, donde el alumnado imagine y cree imágenes mentales de distintos escenarios y situaciones. Los días siguientes comenzamos con la creación del paisaje interno y de la morada interna de Herrero (1994).

Después de cada sesión, se dedicará un tiempo para compartir las experiencias vividas así como para reforzar los contenidos conceptuales.

El tiempo destinado a la duración de cada sesión será de entre 10 y 15 minutos ya que es un tiempo recomendado por los expertos y más a estas edades donde los niños y niñas tienen menos concentración, cosa que iremos trabajando también con la práctica.

d) SESIONES

Semana 1. Predisposición

Objetivos:

- Conocer cómo relajarnos física y mentalmente con el objetivo de adquirir una buena predisposición para la práctica en relajación creativa.
- Promover, a través de la relajación, el equilibrio entre el cuerpo y la mente para lograr mayor energía y poder descansar física y mentalmente.
- Conocer cuando nuestro cuerpo está tenso y saber relajarnos físicamente atendiendo a nuestros músculos y respiración para encontrarnos mejor.
- Aprender a través del masaje a conocerse a ellos mismos gracias a la dedicación propia y a la introspección.
- Conocer a través del masaje a sus compañeros gracias al contacto, a la escucha activa y empática y a la dedicación al otro.
- Conocer y concienciar al alumnado de una correcta respiración, lenta y prolongada.
- Ayudar a comprender las diferentes fases del ciclo respiratorio.

Para comenzar con la relajación creativa hay estar relajados físicamente. Por ello, vamos a comenzar aprendiendo a relajar nuestros músculos para tener una predisposición adecuada.

Sesión 1

Nos tumbamos mirando hacia arriba con los ojos cerrados y con todas las partes del cuerpo posibles sobre el suelo. Nos fijamos en aquellas zonas que tocan el suelo, somos conscientes de ellas y notamos cómo hace presión nuestro cuerpo en esas partes que están en contacto. Cambiamos de posturas y realizamos la misma actividad, tumbados hacia abajo, sentados, etc.

Contenido Conceptual (C.C): las partes del cuerpo que están en contacto con el suelo se sienten pesadas y calientes.

Sesión 2

Por parejas vamos a realizar masajes en distintas zonas del cuerpo con el objetivo de relajar la zona masajeadas y sentir la diferencia del antes y el después. Para ello se comenzará a masajear de la cabeza a los pies, pasando por todas las partes del cuerpo, la maestra puede ir guiando esto. Los movimientos serán circulares o apretando suavemente y soltando en la zona elegida. Los alumnos/as tienen que ir siendo conscientes de esas zonas masajeadas. Al finalizar se les deja unos minutos para que puedan sentir con mayor tranquilidad. Cambian de roles.

C.C: al masajear, flotar o apretar una zona de mi cuerpo, esto produce que se libere tensión y esa parte quede más relajada.

Sesión 3

Ahora van a trabajar la relajación muscular ellos solos. Para ello, se van a tumbar en el suelo mirando hacia arriba y cuando diga la maestra van a poner en tensión por unos segundos esa parte del cuerpo que se haya indicado. Seguidamente la relajan y ven qué ocurre.

C.C: cuando apretamos una parte del cuerpo se acumula tensión mientras que si relajamos esa parte, liberamos tensión y la zona queda relajada.

Una vez relajados muscularmente es momento de aprender a respirar para que esta relajación física sea lo más completa posible.

Sesión 4

Tumbados en el suelo mirando hacia arriba, respiramos por la nariz lento y prolongado. Visualizamos cómo nuestro aire que entra por la nariz es fresco, llega a los pulmones que se hinchan y vuelve a salir, ahora de manera caliente. Nos ponemos la mano en el pecho para comprobarlo. También en el estómago. Nos quitamos las manos.

C.C: la respiración se realiza por la nariz y permite que entre aire fresco y salga caliente. La respiración correcta debe ser lenta y prolongada.

C.C: cuando respiramos correctamente no solo utilizamos nuestros pulmones sino también el vientre.

Sesión 5

Tumbados en el suelo mirando hacia arriba con los ojos cerrados sentimos nuestros músculos relajados, sin tensiones mientras respiramos lento y prolongado. Vamos recorriendo todo el cuerpo de abajo hacia arriba comprobando y sintiendo todas las partes relajadas, la maestra puede guiar esto. Una vez terminado, ponemos especial atención a que nuestra respiración sea correcta. Nos acompaña una música relajante que puede ser clásica, india o barroca como aconseja Gómez (2013) siempre y cuando sea monótona y sosegada que provoque tranquilidad y paz.

C.C: cuando tenemos los músculos relajados y una respiración adecuada nuestro cuerpo y nuestra mente se encuentran en total tranquilidad y nos sentimos bien.

Semana 2. Guiones multisensoriales

Objetivos:

- Promover el aprendizaje multisensorial para desarrollar los sentidos y las sensaciones que nos producen, encontrando caminos y resultados a través de diferentes ejercicios de relajación creativa.
- Ampliar las posibilidades de conocer, aprender y percibir por medio de los sentidos que nos ofrece la práctica en relajación.

- Promover a través de la relajación creativa guiada el uso de la imaginación y las imágenes mentales para el desarrollo de sensaciones y emociones.
- Identificar sensaciones y emociones y transformarlas a una manera más positiva.
- Promover el autoconocimiento a través de diferentes ejercicios que nos sugieran distintas sensaciones y emociones.

Una vez hemos aprendido a relajarnos, fijándonos en nuestra respiración y en que los músculos se encuentren relajados, sin tensiones, comenzaremos con la relajación creativa. Antes de cualquier actividad dedicamos unos minutos a concentrarnos en nuestra respiración y en nuestros músculos tumbados hacia arriba y con los ojos cerrados y brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Sesión 6

Texto visual

Para esta actividad la maestra contará un guión donde se sugiera un paisaje y algún personaje que los niños y niñas tendrán que visualizar con imágenes mentales. Se atenderá a los colores, la intensidad de la luz, las formas, los tamaños, las características, etc.

C.C: con el empleo de recuerdos y de la imaginación puedo crear imágenes mentales que me ayuden a crear situaciones y paisajes en mi mente.

Texto:

Siguiendo el camino que cruzaba el bosque, miro hacia el cielo y solamente veo árboles llenos de hojas verdes y brillantes y alguna mariposa que vuela sobre mi cabeza. En el suelo, todo está cubierto de hierba y flores de muchos colores: blancas, amarillas, rojas, moradas... De repente, el camino se termina y aparece un río con el agua tranquila, apenas se oye. Me acerco y veo muchos peces de color naranja que nadan todos juntos, de un lado a otro, al verme se alejan. Cerca de mí, hay un puente viejo de madera que lleva hacia en otro lado del río. Al cruzar el puente veo a lo lejos la cabaña que estaba buscando. Se encuentra entre los dos árboles más grandes del bosque. A los pies de estos árboles está la cabaña, fabricada con palos secos que se habían caído de los árboles y colocados con forma de triángulo como las tiendas de los indios. Me acerco a la

cabaña y veo dentro un gato, muy pequeño, que ha nacido hace poco y está solo. Lo cojo con las dos manos para tocarle y que no tenga miedo, le acaricio suavemente. Tienen los ojos cerrados y todavía no puede andar.

Sesión 7:

Texto táctil

La maestra describirá una situación fijándose en las características físicas donde aparecen diferentes texturas, temperaturas, consistencias. Los niños y niñas deberán visualizar estas descripciones.

C.C: con el empleo de recuerdos e imaginación puedo producir determinadas sensaciones en mi cuerpo, en este caso texturas, y ser consciente de cómo influyen en mi cuerpo.

Texto:

Voy caminando hacia mi casa con mi amigo, estoy muy contento, ya que hoy viene a comer conmigo. Le doy la mano, está caliente y la mía va calentándose también. De repente, empiezan a caer unas gotas de agua del cielo que me caen sobre la cara, una de ellas en la punta de la nariz. Está fría, me seco la nariz con la manga áspera de la chaqueta. Otra gota de agua cae en mi frente y se va deslizado sobre mi cara, pasa por la frente, el moflete, la barbilla, el cuello. Un escalofrío recorre mi cuerpo, se me ponen los pelos de punta. Entonces, comienza a llover mucho más y sopla el aire que revuelve mi pelo. Estoy mojado desde la cabeza hasta los pies y tengo frío. Corremos para llegar antes a casa pero en el camino vemos una tienda donde nos metemos hasta que pare de llover. Es una tienda de juguetes. A la entrada veo un peluche enorme. Me acerco y lo toco, es muy suave, lo acaricio de arriba abajo. Su nariz es de plástico y resbala con mis dedos mojados. Como tenía las manos mojadas ahora el peluche está un poco húmedo y no está tan suave. Mis manos ya están secas, voy a por un coche de bomberos que he visto. Lo cojo y es de plástico, es duro y resistente, las ruedas son ásperas porque tienen distintas formas.

Sesión 8

Texto gustativo

La maestra contará un texto centrado en la descripción de sabores para que mientras los recuerdan, los degusten y recuerden otros. El alumnado verá cómo esos sabores influyen en su cuerpo, ¿les gusta, es picante? Se describirá una receta.

C.C: con el empleo de recuerdos e imaginación puedo producir determinadas sensaciones en mi cuerpo, en este caso sabores, y ser consciente de cómo influyen en mi cuerpo.

Texto:

Hoy es el cumpleaños de mi mejor amigo y por eso le voy a hacer una tarta muy especial, una tarta de manzana. Para ello necesito muchos ingrediente que voy ir mezclando en una cazuela. Cojo leche, yogurt, sal, azúcar, manzana, huevo y mermelada para decorar. Saco la leche del frigorífico, la pruebo para ver si está buena y la echo en la cazuela. Está fría y me encanta. Cojo un poco de sal con mis dedos y la pruebo, pero... ¡que sorpresa! está muy dulce, esto no es sal ¡es azúcar! me he confundido de bote. Ahora cojo la sal de verdad y no me gusta, la escupo en un pañuelo, mi lengua se ha quedado con un mal sabor. Cojo la manzana y la parto en trocitos, me como algunos, están muy ricos, dulces y crujen al masticarlos. Lo meto en el horno y al sacarlo le añado la mermelada de melocotón. Esta muy dulce. Quiero probar un poco de la tarta pero tengo que esperar a que mi amigo vea lo bien que la he hecho.

Sesión 9

Texto olfativo

La maestra contará un guión donde se haga referencia a olores, fragancias y aromas.

C.C: con el empleo de recuerdos e imaginación puedo producir determinadas sensaciones en mi cuerpo, en este caso olores, y ser consciente de cómo influyen en mi cuerpo.

Texto:

Hoy he ido con mi familia a pasar el día a la montaña. Ya queda poco, unas vacas cruzan la carretera y tenemos que parar el coche. Bajo la ventanilla para verlas bien, huele fuerte, cierro la ventana. Seguimos con nuestro viaje y llegamos a un pequeño pueblo donde vamos a pasar el fin de semana. Bajamos del coche, respiro lento y prolongado y huele muy bien, el aire es fresco con olor a árboles, plantas y flores, respiro durante unos minutos, me gusta mucho. Veo una rosa muy grande, me acerco a olerla. Mi nariz toca con sus pétalos y respiro, huele genial. Vamos a buscar nuestra casa donde nos quedaremos a dormir. De camino un olor a chocolate llega hasta mi nariz, viene de una panadería que hay en frente. Nos acercamos y vemos a una señora dando vueltas a una cazuela con chocolate. Entramos en la tienda, ahora el olor es más fuerte y me gusta más. Toda la panadería huele a chocolate. Me dice si quiero probar un poco.

Sesión 10

Texto auditivo

El texto que contará la maestra es musical, rítmico, con referencias a sonidos y onomatopeyas. Se nombra y se describe sonidos.

C.C: con el empleo de recuerdos e imaginación puedo producir determinadas sensaciones en mi cuerpo, en este caso sonidos, y ser consciente de cómo influyen en mi cuerpo.

Texto:

Estoy de vacaciones en la playa con mi familia. Hoy hemos madrugado para ser los primeros y poner nuestra toalla cerca de la orilla del mar. Me siento en la toalla debajo de la sombrilla y miro hacia el mar. Escucho las olas romperse contra la arena, una y otra vez Es un sonido muy relajante. De repente se acercan dos gaviotas a meter sus patas en la orilla. Sus patas chapotean y se van volando. A la lejos se ve un barco que se acerca poco a poco y suena una bocina para que sepan que está llegando a tierra. Yo con mi pala y mi subo

juego con la arena que está un poco mojada. Escucho el sonido que hace esta arena con mi pala.

Semana 3. Visualización reproductiva y transformativa y fantasía loca y mágica

Objetivos:

- Conseguir mediante diferentes ejercicios de relajación, el desarrollo de la capacidad para buscar nuevas alternativas a un problema planteado, desarrollando una mejor visión y predisposición a diferentes situaciones o acontecimientos de la vida.
- Potenciar la creatividad mediante la relajación con ejercicios que permitan buscar nuevas posibilidades a las cosas a través del empleo de imágenes mentales, imaginación y visualización.
- Desarrollar a partir de un estado físico y mental de relajación la creatividad.

Sesión 11

Visualización reproductiva

Tumbados en el suelo, se observará un objeto que la maestra muestre, en este caso he elegido un lápiz ya que es algo que utilizan a diario y conocen bien. Seguidamente, cierran los ojos y visualizan ese lápiz con todos los detalles posibles: los colores que tiene, si hace algún sonido, cómo olerá, qué partes tiene, etc.

C.C: con nuestra imaginación, podemos pensar todo aquello que queramos y crearlo en nuestra mente a través de imágenes mentales y la visualización.

C.C: cuantas más nuevas posibilidad doy a las cosas, más creativo soy.

Sesión 12

Visualización reproductiva

Se repite la actividad de la sesión anterior pero con otro objeto diferente, por ejemplo una manzana.

C.C: con nuestra imaginación, podemos pensar todo aquello que queramos y crearlo en nuestra mente a través de imágenes mentales y la visualización.

C.C: cuantas más nuevas posibilidad doy a las cosas, más creativo soy.

Sesión 13

Visualización transformativa

El alumnado tendrá que observar detalladamente, tras unos minutos de relajación, el objeto. En este caso, todos habrán llevado una fruta para el almuerzo y será la que cada uno se imagine. Consiste en tras descubrir en detalle todas sus características, cierran los ojos y visualicen esa fruta cambiando sus elementos. Por ejemplo, si han traído un plátano, cambian su color, su tamaño, su forma, buscan cosas que puedan hacer con ese plátano, los peligros que puede tener.

C.C: con nuestra imaginación, podemos pensar todo aquello que queramos y crearlo en nuestra mente a través de imágenes mentales y la visualización.

C.C: cuantas más nuevas posibilidad doy a las cosas, más creativo soy.

Sesión 14

Visualización transformativa

Se repite la actividad de la sesión anterior pero con otro objeto diferente.

C.C: con nuestra imaginación, podemos pensar todo aquello que queramos y crearlo en nuestra mente a través de imágenes mentales y la visualización.

C.C: cuantas más nuevas posibilidad doy a las cosas, más creativo soy.

Sesión 15

Fantasía loca y mágica

Para esta actividad se elige un objeto, en este caso la profesora va a decir un vaso. Tras los minutos previos de relajación, el alumnado tumbado y con los ojos cerrados, tiene que convertirlo de forma fantástica en todo aquello que se le vaya ocurriendo. Puede ser un telescopio, una maceta, etc. Al terminar, se ponen en común todas las ideas.

C.C: con nuestra imaginación, podemos pensar todo aquello que queramos y crearlo en nuestra mente a través de imágenes mentales y la visualización.

C.C: cuantas más nuevas posibilidades doy a las cosas, más creativo soy.

Semana 4. Creación de paisajes y escenarios

Objetivos:

- Ser capaz de construir numerosas situaciones y escenarios propios a través de la práctica en la relajación creativa y con ello a su desarrollo en la imaginación, imágenes mentales y visualización.
- Promover a través de la relajación creativa guiada el uso de la imaginación y las imágenes mentales para la creación de historias o paisajes a través de un estado físico y mental de relajación.
- Conseguir mediante la práctica de la relajación una mejor predisposición a diferentes situaciones o acontecimientos de la vida.
- Conocer y aprender a diferenciar las propias sensaciones y emociones y saber transformarlas a una manera más positiva para sentirnos mejor.
- Comenzar con la práctica de la relajación a escuchar a nuestro cuerpo para conocernos y para saber dar respuesta a nuestras necesidades físicas, mentales y emocionales.
- Comenzar a ver la estrecha relación o conexión que existe entre nuestro cuerpo y nuestra mente a través de la relajación.
- Conocer y desarrollar el mundo interior a través de la visualización de imágenes mentales durante la práctica en relajación creativa.
- Emplear el pensamiento y la imaginación en nuestro beneficio o en beneficio de otros.

Sesión 16

Los guiones narrados por la maestra a través de un viaje es una buena manera de trabajar con niños y niñas la relajación creativa. La maestra entonces contará una historia donde el alumnado tiene que visualizar a través de imágenes mentales esos escenarios e historias. Pueden aparecer problemas que habrá que resolver, sensaciones que no nos gusten y buscar cómo transformarlas, etc.

C.C: con nuestra imaginación podemos crear cualquier cosa en nuestra mente a través del empleo de imágenes mentales y de la visualización.

C.C: cuando tenemos un problema, hay que ser capaz de buscar alternativas positivas a ese problema porque nos va a ayudar a verlo más pequeño y nos ayuda a sentirnos mejor.

Sesión 17

Creación del paisaje interno

Vamos a crear nuestro paisaje interno. La maestra va guiando la relajación. Para empezar, el alumnado tiene que crear un espejo del tamaño de una puerta y mirarse en él. A continuación, cuando la maestra lo señale, tiene que pasar por ese espejo/puerta para ir a su paisaje interno. Para ello puede abrir la puerta o atravesarla de un salto, como ellos quiera.

Una vez pasada la puerta, los niños y niñas tienen que crear su paisaje, puede ser real o imaginario o si es real cambiar algunas cosas que nos gusten menos por otras. Los tres requisitos es que tiene que haber vegetación, agua en movimiento y el sol en el cielo. Puede haber animales si quieren. Caminan por su paisaje observando todo lo que hay en él. Pueden volar o saltar muchos metros si quieren.

C.C: con nuestra imaginación podemos crear todo lo que queramos, en este caso creamos un lugar donde nos encontramos a gusto y podemos escucharnos, hacer lo que nos gusta y conocernos a nosotros mismos.

Sesión 18

Mi paisaje interno

Seguimos descubriendo nuestro lugar favorito, nuestro paisaje interno. Volvemos a mirarnos al espejo y a pasar a través de él a nuestro paisaje, el mismo del otro día. Paseamos por nuestro paisaje, podemos tocarlo, olerlo, volar. Nos acercamos al agua y si queremos nos metemos y nos damos un baño o nos echamos agua en la cara o bebemos de ella. El agua nos cura si nos encontramos mal. Nos fijamos en el sol y dejamos que nos de calor y energía.

C.C: con nuestra imaginación podemos crear todo lo que queramos, en este caso creamos un lugar donde nos encontramos a gusto y podemos escucharnos, hacer lo que nos gusta y conocernos a nosotros mismos.

Sesión 19

Creación de la morada interna

Entramos en nuestro paisaje interno, paseamos con él con el objetivo de buscar un lugar que nos guste para crear nuestra morada interna. Una vez encontrado el lugar, tenemos que crear nuestra morada como nosotros queramos, puede ser una casa en un árbol, una casa hecha con ramas, una casa muy grande como un chalet, lo que nosotros queramos porque es nuestra morada interna.

Comenzaremos creando nuestra morada por la parte externa con los materiales, formas y elementos que queramos. La única condición es que tiene que tener una puerta por donde poder entrar y salir.

Cuando la hayamos creado, la maestra dirá que se entre al interior de la casa por la puerta para crear ahora el interior, igual que la parte de fuera, como se quiere, como más guste. Lo más importante es que sea un lugar lo más agradable posible donde poner las cosas que más les gusten como juguetes si quieren jugar allí por ejemplo. El único requisito que es que haya un lugar como donde sentarse y enfrente de ese lugar un poco más alto una televisión, que de momento no utilizaremos. También tiene que tener un botiquín.

C.C: con nuestra imaginación podemos crear todo lo que queramos, en este caso creamos un lugar donde nos encontramos a gusto y podemos escucharnos, hacer lo que nos gusta y conocernos a nosotros mismos.

Sesión 20

Mi paisaje interno y mi morada interna

Paseamos por nuestro paisaje interno, lo seguimos descubriendo y disfrutando de él como en las sesiones anteriores. Ahora tenemos nuestra morada interna asique podemos también entrar en ella y jugar.

C.C: con nuestra imaginación podemos crear todo lo que queramos, en este caso creamos un lugar donde nos encontramos a gusto y podemos escucharnos, hacer lo que nos gusta y conocernos a nosotros mismos.

e) EVALUACIÓN

La evaluación será realizada tanto por la maestra como por los alumnos y alumnas. Para evaluar la propuesta, se llevará a cabo una evaluación continua durante todas las sesiones con la observación directa de la maestra que a través de una lista de control irá anotando lo sucedido en este mes. El alumnado, junto con otra lista de control que les facilitará la maestra, hará una autoevaluación de su trabajo. Es muy importante que los niños y niñas sean conscientes de su evaluación ya que será la única manera de que lo vean justo y que sean sinceros y conscientes de sus capacidades y esfuerzos. Al final de cada sesión, cuando se compartan las vivencias y aprendizajes adquiridos, el alumnado hará la autoevaluación con ayuda de la maestra. Los ítems serán los contenidos conceptuales que tendrán que marcar “sí” o “no” dependiendo de si los han alcanzado o no. Este momento de reflexión final donde se comparte lo vivido es también muy importante para el alumnado y forma parte de las sesiones de relajación.

Para evaluar este proceso utilizamos instrumentos de evaluación, en este caso la lista de control que son las herramientas para valorar dicho aprendizaje. Las listas de control son un instrumento en el que se presentan una serie de atributos o ítems cuya presencia o ausencia se debe contrastar. La persona que evalúa indica si los atributos están alcanzados o no en el objeto evaluado (Ibarra y Rodríguez, 2010). (Ver anexos)

6. CONCLUSIONES

Este trabajo lo he elaborado con unas intenciones que planteé como objetivos al inicio del documento y que al finalizar he alcanzado. En primer lugar, ha sido necesaria una revisión teórica para conocer más en profundidad sobre de la relajación y sus técnicas con autores de referencia como Jacobson y Schultz creadores de distintos métodos de relajación que han sido muy conocidos y puestos en práctica durante muchos años. De la misma manera que la lectura y síntesis de diferentes artículos, estudios y libros más recientes en los que ya aparecen autores que hablan de la Relajación Creativa destacando a Charaf, M., De prado, D. y Herrero, E. en los cuales me he apoyado en gran medida tanto para la fundamentación teórica como para la propuesta.

A pesar de las numerosas definiciones que se le ha dado al término de la relajación, vemos que hay autores que se centran en el estado físico y otros que la ven como algo más allá de lo físico, la capacidad de conocerse a uno mismo. Ambas puntos de vista están en lo cierto y relacionados entre sí ya que la relajación desarrolla tanto un estado físico y mental como la capacidad de autoconocimiento. Además, si hablamos de relajación creativa se suma la capacidad creativa y emocional y su aplicación en la vida cotidiana.

También, me ha permitido ver cómo su práctica es un recurso educativo imprescindible para un desarrollo de calidad de los niños y niñas que les aporta numerosos beneficios, al mismo tiempo que ayuda a la consecución de los objetivos de la Educación Infantil y es un buen recurso para el proceso de enseñanza-aprendizaje en estas edades. Analizando el currículum de Educación Infantil he podido ver las numerosas referencias que aparecen a la relajación aunque no de manera explícita, así como el conocimiento de emociones y sensaciones propias y las de los demás, la respiración y el equilibrio, el conocimiento de los sentidos y de las sensaciones que estos producen, la regulación de la conducta en distintas situaciones, la actitud de tranquilidad, colaboración y superación, la adquisición de autonomía o el desarrollo de habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión. Por otro lado, aparece la creatividad como una competencia a desarrollar durante todo el ciclo, siendo la relajación creativa, como su propio nombre indica, una técnica que va a ayudar a desarrollarla a través de su práctica.

Si nos fijamos en el estilo y ritmo de vida de la sociedad actual, cada vez aparecen niveles más altos de actividad, más estrés, mas problemas de salud, sin tener las personas tiempo para ellos/as mismos/as, para conocerse, para cuidarse, para quererse, reclamando una necesidad de relajación en su día a día. Como hemos visto anteriormente no solo los adultos sufren de este estilo de vida tan agotador sino que también los niños y las niñas.

Afortunadamente, con la cantidad de estudios sobre este ámbito, los maestros y maestras también se están dando cuenta de la importancia de su aplicación en el aula para el alumnado de estas edades tempranas. Apoyándome en numerosos estudios, encontramos beneficios como son la autoconfianza, el autoconocimiento, la alegría, la espontaneidad, la disminución de la ansiedad, el aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes, la concentración, la eficiencia en el aprendizaje, la capacidad de reflexión y la memoria entre otros muchos. Vemos entonces que además de influir en su desarrollo personal, también influye en la vida académica. Sin embargo, he visto que en cuanto a la relajación creativa todavía no se conoce lo suficiente y apenas hay información para poderse llevar a cabo en la etapa de Infantil. Este ha sido una de las limitaciones que he encontrado al elaborar mi TFG, la falta de información acerca de la relajación creativa para el alumnado de Educación Infantil.

A la hora de llevar al aula sesiones de relajación, hay que tener en cuenta algunos factores como son el lugar y el tiempo y la disposición del alumnado. El maestro o la maestra, que va a ser el guía en la práctica de relajación, es fundamental y es imprescindible que esté formado en este ámbito. Por otro lado, el objetivo último es que se cree un hábito en el alumnado por lo que no puede llevarse a cabo como una Unidad Didáctica puntual sino que hay que dedicar todos los días un tiempo durante la jornada escolar para que los niños y niñas adquieran el hábito y puedan llevarlo fuera de estas sesiones y del aula a su vida cotidiana.

En cuanto a la relajación creativa, antes de comenzar hay que tener una predisposición para poder aprovechar su práctica plenamente. Para ello, es necesaria una correcta respiración y una relajación muscular que habrá que conocer y aprender por lo que si nunca se ha visto, debemos empezar por ahí, e introducir siempre antes de la relajación creativa esta preparación inicial.

La etapa de Infantil es la base para el desarrollo de los niños y niñas, donde van a comenzar con las primeras identificaciones y relaciones entre las cosas para ir construyendo poco a poco los conocimientos. También es el momento donde van a aprender a relacionarse con los demás y a conocerse a ellos mismos, por ello la práctica de la relajación es tan importante en este ciclo. Por otro lado, la creatividad es la base del conocimiento por lo que desarrollarla desde edades tempranas también es esencial.

Sin duda, lo más importante de la educación es el aprendizaje del alumnado. Sin embargo, muchas veces se cree que el aprendizaje es solo sumar, restar, saber escribir, etc., dejando así de lado aprendizajes significativos mucho más importantes para el desarrollo de los niños y de las niñas. Estos aprendizajes de los que hablo se adquieren con la relajación como es el autoconocimiento, la empatía, la seguridad, la creatividad, la resiliencia, la autoestima, entre otras.

El momento dedicado a la relajación, es un tiempo que los alumnos y alumnas necesitan en todas las aulas, un momento de descanso donde se siga aprendiendo de otra manera y que además, les permitirá trabajar mejor después. El maestro o maestra cuyo papel es esencial en el proceso de enseñanza- aprendizaje del alumnado, necesita conocerlos para poder llevar una educación individualizada y atender a todas sus necesidades. Con las sesiones de relajación el maestro va a poder conocer de una forma muy personal a sus niños y niñas, ya que las emociones y sensaciones aparecen a flor de piel y el maestro va a poder intervenir según considere.

Ver en las aulas de Educación Infantil sesiones de relajación o de yoga es cada vez más habitual, sin embargo, la relajación creativa queda destinada principalmente a edades más adultas. Como he señalado anteriormente, tampoco hay tanta información en este ámbito más específico y nada relacionado con la Educación Infantil. Sin embargo, como todo, de forma adaptada a cada grupo de edad, creo que puede llevarse a cabo con todas las personas. Conociendo sus beneficios es interesante empezar cuanto antes, creando un hábito en nuestros niños y niñas que puedan aplicar a la vida fuera de estas sesiones y a lo largo de su vida si se sigue trabajando.

Aunque no haya podido llevarlo a cabo en mis prácticas, considero que la propuesta es una oportunidad muy enriquecedora tanto para el alumnado de Educación Infantil como para los maestros y maestras que quieran conocer un poco más acerca del tema y comenzar a aplicarlo en sus aulas.

7. BIBLIOGRAFÍA

A.Payne, R. (2005). Técnicas de relajación. Guía prácticas. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=N2XMMtYpMvUC&oi=fnd&pg=PA7&dq=relajación&ots=iRggHqLhh2&sig=a4CVjbZtDz6Z5exAqS3WCqXwlRU#v=onepage&q=relajación&f=false>

Barrios, F. Entrenamiento autógeno. Schultz. *La Relajación.com*. Recuperado de <http://www.lareljacion.com/lareljacion/15schultz.php>

Blay, A. (1988). *Relajación y energía*. Recuperado de <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Relajación-y-energía.pdf>

Charaf, M. (2012). *Relajación Creativa: Técnicas y experiencias*. Recuperado de <https://www.yumpu.com/es/document/read/14420301/relajacion-creativa-meubook>

De Prado, D & Charaf, M. (2000). Relajación creativa. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=0xfWzo9ROvMC&oi=fnd&pg=PA5&dq=relajacion+creativa+&ots=AVU-yNraxF&sig=3Fzpb_F8TxMFtmWn19jtkdEutyw#v=onepage&q=relajacion%20creativa&f=false

De Prado, D. (2012). *ABC de la RELAJACIÓN CREATIVA*. Recuperado de http://educreate.iacat.com/Biblioteca_prado/24.Dpd.ABC_relajacion.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.

Escalera, Á. (2009, marzo). La relajación en Educación Infantil. *Innovación y experiencias educativas*. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/AGUEDA%20MARIA_ESCALERA_1.pdf

Femenias, M. (2008). *El masaje infantil aplicado a la escuela: nuevas estrategias para la mejora de la calidad afectiva y emocional en atención temprana* (doctorado). Universidad de las Islas Baleares, facultad de educación, España.

Gómez, A. (2013, 24 de septiembre). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *EmásF*. Recuperado de [file:///C:/Users/isa63/Downloads/Dialnet-LaRelajacionEnNinos-4692484%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/isa63/Downloads/Dialnet-LaRelajacionEnNinos-4692484%20(1).pdf)

Herrero, E. (1994). *Entrenamiento en Relajación creativa*. Madrid: Romanya/Valls, S.A.

Ibarra, M. y Rodríguez, G. (1010, mayo-agosto). Los procedimientos de evaluación como elementos de desarrollo de la función orientadora de la universidad. *Revista Española de Orientación Y Psicopedagogía*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230785024.pdf>

Justo, E & Franco, C. (2008, 2 de agosto). Programa de relajación creativa y su incidencia sobre los niveles de creatividad motriz infantil. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217015203002.pdf>

Lillo, P. (2016) Relajación Creativa. *Espacio Para Ser*. Recuperado de http://pilarlillo.com/?page_id=4710

Llorach, S. *La respiración en la relajación* [web log post]. Recuperado de [https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/terapias-corporales/la-respiracion-en-la-relajacion/#iLightbox\[gallery90054\]/0](https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/terapias-corporales/la-respiracion-en-la-relajacion/#iLightbox[gallery90054]/0)

López, N. (2015, 15 de enero). *Propuesta de actividad: El masaje en la escuela infantil* [Web log post]. Recuperado de <https://www.ceac.es/blog/propuesta-de-actividad-el-masaje-en-la-escuela-infantil>

R. Cautela, J & Groden, J. (1978). *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Recuperado de http://soyanalistaconductual.org/tecnicas_de_relajacion_joseph_r_cautela_june_groden.pdf

Raffino, M. (4 de diciembre de 2019). *Concepto de Respiración*. Argentina: *Concepto.de*. Recuperado de <https://concepto.de/respiracion/>

Rodríguez, E. La Relajación Progresiva de Jacobson: uso, fases y efectos. *Psicología y Mente*. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/clinica/relajacion-progresiva-jacobson>

Taibo, I. (2012, 14 de febrero). Técnicas de relajación I: estrés, historia y la relajación progresiva de Jacobson. *Academia de la felicidad*. Recuperado de <https://academiadela felicidad.wordpress.com/2012/02/14/tecnicas-de-relajacion-i-estres-historia-y-la-relajacion-progresiva-de-jacobson/>

Vaca, M. y Valera, M. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*. España: Graó.

Walker, P. (1988). *El masaje de los niños. Para que tu niño sea sano y feliz*. Barcelona: Integral ediciones.

Walker, P. (2001). *El arte práctico del masaje infantil. Una guía sistemática de masajes y ejercicios para bebés de 0 a 3 años*. Barcelona: Paidotribo.

Widdowson, R. (1983). *Yoga sin esfuerzo. Una guía práctica de iniciación al yoga*. Madrid: Debate.

8. ANEXOS

a) ANEXO 1- EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Responder los ítems con “sí” o “no”.

Cada número corresponde a un alumno/a, por tanto habrá tantos números como alumnos y alumnas haya.

SEMANA 1

ITEMS	ALUMNOS									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Es consciente de las diferentes partes de su cuerpo que están en contacto con el suelo										
Consigue un estado de relajación con los masajes que le hacen										
Es consciente de cómo se siente su cuerpo después de una relajación muscular										
Sabe cuando a su compañero le gusta y le relaja el masaje que le está haciendo										
Es capaz de conseguir una respiración correcta: lenta y prolongada										
Es consciente de cuando respira bien y cuando no										
Consigue relajarse a partir de una correcta respiración										
Consigue momentos de calma										
Se concentra en la actividad propuesta										
Comienza a ver la estrecha relajación que existe entre el cuerpo y la mente										

SEMANA 2

ITEMS	ALUMNOS									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Es capaz de conocer, aprender y percibir por medio de los sentidos										
Utiliza la imaginación y las imágenes mentales para desarrollar sensaciones y emociones										
Es capaz de, a partir de un texto visual, utilizar su imaginación y la creación de imágenes mentales para desarrollar el sentido de la vista de una forma creativa										
Es capaz de, a partir de un texto táctil, utilizar su imaginación y la creación de imágenes mentales para desarrollar el sentido del tacto de una forma creativa										
Es capaz de, a partir de un texto gustativo, utilizar su imaginación y la creación de imágenes mentales para desarrollar el sentido del gusto de una forma creativa										
Es capaz de, a partir de un texto olfativo, utilizar su imaginación y la creación de imágenes mentales para desarrollar el sentido del olfato de una forma creativa										
Es capaz de, a partir de un texto auditivo, utilizar su imaginación y la creación de imágenes mentales para desarrollar el sentido del oído de una forma creativa										
Consigue momentos de calma										
Se concentra en la actividad propuesta										
Comienza a ver la estrecha relajación que existe entre el cuerpo y la mente										

SEMANA 3

ITEMS	ALUMNOS									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Es capaz de buscar nuevas posibilidades a las cosas y por tanto desarrollar su creatividad										
Utiliza la imaginación, las imágenes mentales y la visualización para desarrollar su creatividad										
Consigue momentos de calma										
Se concentra en la actividad propuesta										
Comienza a ver la estrecha relajación que existe entre el cuerpo y la mente										

SEMANA 4

ITEMS	ALUMNOS									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Es capaz de crear numerosas situaciones y escenarios a través de su imaginación, imágenes mentales y visualización										
Utiliza el pensamiento y la imaginación en su propio beneficio o en beneficio de otros										
Comienza a conocer su mundo interior a través de la visualización de imágenes mentales										
Comienza a conocerse y a escucharse, así como a sus sensaciones y emociones y a transformarlas a una manera más positiva que le/la haga sentirse mejor										
Disfruta conociéndose a sí mismo a través de la relajación creativa y la creación de paisajes										
Consigue momentos de calma										
Se concentra en la actividad propuesta										

Comienza a ver la estrecha relajación que existe entre el cuerpo y la mente										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

b) ANEXO 2- AUTOEVALUACIÓN DE LA MAESTRA

ITEMS	SI	NO	OBSERVACIONES
El alumnado ha alcanzado los objetivos de aprendizaje planteados			
El alumnado ha sido protagonista de su propio aprendizaje			
El aprendizaje ha sido individualizado			
Se ha dado importancia a las situaciones de reflexión del alumnado			
Se ha visto una evolución del alumnado en la práctica de relajación			
El alumnado ha ido desarrollando su creatividad			
Las actividades y las sesiones han sido adecuadas al grupo de edad y a todo el alumnado			
Se han utilizado conceptos y vocabulario específicos del ámbito de la relajación			
Se ha llevado a cabo un registro del proceso de enseñanza- aprendizaje de los alumnos y alumnas			

c) ANEXO 3- AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNADO

ALUMNO		
ITEMS	SI	NO
Las partes del cuerpo que están en contacto con el suelo se sienten pesadas y calientes		
Al masajear, flotar o apretar una zona de mi cuerpo se libera tensión y esa parte está más relajada		
Cuando respiro correctamente no solo utilizo los pulmones sino también el vientre		
La respiración se realiza por la nariz y permite que entre aire fresco y salga caliente		
La respiración correcta debe ser lenta y prolongada		
Cuando tengo los músculos relajados y una respiración adecuada mi cuerpo y mi mente se encuentran tranquilas y me siento bien		
Cuando utilizo recuerdos y la imaginación puedo crear imágenes mentales que me ayudan a crear situaciones y paisajes en mi mente		
Cuando utilizo recuerdos y la imaginación puedo producir texturas en mi mente		
Cuando utilizo recuerdos y la imaginación puedo producir sabores en mi mente		
Cuando utilizo recuerdos y la imaginación puedo producir olores en mi mente		
Cuando utilizo recuerdos y la imaginación puedo producir sonidos en mi mente		
Con mi imaginación puedo pensar y crear todo lo que quiera a través de imágenes mentales y la visualización		
Cuanto más cosas nuevas pienso y creo, más creativo soy		
Con mi imaginación puedo crear un lugar donde estoy a gusto, mi paisaje interno		
Con mi imaginación puedo crear un lugar donde estoy a		

gusto, mi morada interna		
--------------------------	--	--

