



TRABAJO DE FIN DE GRADO
“Cuerpo Introyectivo, la relajación”
CURSO 2021-2022

Autor: Pablo Fernández Hebrero
Tutor Académico: Antonio Fraile Aranda

Índice

1. Introducción	2
1.1 Justificación	3
1.2 Competencias a nivel personal.....	5
2. Fundamentación teórica	8
2.1 Cuerpo Introyectivo	8
2.2 Respiración.....	13
2.3 Relajación	19
3. METODOLOGÍA	26
3.1 CONTEXTO DEL CENTRO ESCOLAR	26
3.2 Alumnos objeto de estudio	29
3.3 Objetivos	29
3.4 Instrumentos y proceso de recogida de datos	30
4. Resultados.....	31
5. Discusión	43
6. CONCLUSIÓN	52
6.1 Conclusiones, opiniones personales y como continuar el trabajo	54
7. Referencias Bibliográficas	55
8. Anexos	58

1. Introducción

En este documento presento mi trabajo, con el que concluyo el grado en Educación Primaria en la especialidad de Educación Física. En este trabajo se expone una propuesta para ayudar a los niños a luchar contra el estrés y la ansiedad. Otorgándoles herramientas con las que tranquilizarse y poder concentrarse.

Esta propuesta ha sido llevada a cabo durante el periodo de prácticas realizado, desde el 14 de febrero hasta el 20 de mayo, en el centro educativo público Vicente Aleixandre (Valladolid).

En el apartado de la introducción, aparecen las competencias que he trabajado a lo largo del grado y la justificación del tema del TFG “Cuerpo Introyectivo, la relajación”.

En segundo lugar nos encontramos con la fundamentación teórica, en este apartado, se han presentado algunos de los contenidos más importantes. Se definen los términos y partes del vocabulario necesario; fases, estructuras y técnicas; beneficios, riesgos y problemas. Es decir, lo necesario para comprender la relajación.

A continuación la metodología, en este apartado hayamos el contexto en el que se realiza el proyecto, los instrumentos y procesos de recogida de datos y los objetivos del mismo.

Tras ello, están los resultados de la puesta en práctica del proyecto y la discusión, donde se analizan y relacionan objetivos, resultados y marco teórico.

De todos estos apartados surgen las conclusiones. Primero las conclusiones extraídas de los resultados y segundo las conclusiones personales.

El documento finaliza con las referencias bibliográficas y los anexos, donde se encuentra la propuesta didáctica y las encuestas con las que se recogieron los datos.

1.1 Justificación

El tema que he elegido es el “Cuerpo Introyectivo” y dentro de este “la relajación”.

Es importante que desde temprana edad se empiece a desarrollar el esquema corporal y la identidad propia.

El estudio y trabajo desde el punto de vista del Cuerpo Introyectivo nos ayuda en este proceso. En este TFG pretendo ayudar a los alumnos a que desde la relajación lleguen a conocerse mejor, tanto en cuerpo como en mente.

El conocimiento y control de su propio cuerpo ayudará al alumnado a resolver situaciones problemáticas que puedan suponer estrés, tensión o ansiedad tanto en el aula como fuera de este.

He escogido este tema porque creo en la necesidad de dotar a los alumnos de técnicas y formas para relajarse.

Trabajar la relajación es importante porque según, Conde y Viciano (2001, p.76) trabajar este contenido va a permitir a los alumnos obtener numerosos beneficios como pueden ser:

- Aumentar el bienestar físico, incrementando el tono muscular y desarrollando un mejor control sensoriomotor (Cautela & Groden, 1985).
- Llegar a una mejor toma de conciencia de los segmentos corporales y afinamiento del sentido muscular (Le Boulch, 1984).
- Favorecer el control de la respiración (Le Boulch, 1984).
- Conseguir un control de la afectividad y de las emociones, favoreciendo el diálogo entre el sujeto y el cuerpo (Conde, 1997)

Otro gran motivo para trabajar la relajación, es debido al grave problema que supone el estrés en el ámbito escolar.

La OMS (2014) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social. En el momento en el que los alumnos sufren estrés o ansiedad dejan de tener buena salud.

En la sociedad en la que vivimos ni el marco social ni la escuela favorecen un estilo de vida completamente saludable.

La realidad que vivimos plagada de estímulos y las excesivas exigencias curriculares se traducen en estrés.

Se estima que en el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78)

Actualmente el estrés es motivo del 50% / 70% de las visitas médicas, es un factor de mortalidad más elevado que el tabaco (Servan-Schreiber, 2004), además aumenta el número de suicidio de adolescentes cada año. Debido a esto es urgente tomar medidas.

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000) en resumidas cuentas plantean que un nivel alto de estrés académico influye de manera negativa en el rendimiento académico.

Caldera, Pulido y Martínez, (2007) señalan que algunas de las consecuencias de un elevado nivel de estrés, son depresión, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, asma, hipertensión, úlceras...

Como se puede observar el estrés puede suponer un grave problema y se debe buscar una solución.

1.2 Competencias a nivel personal

Los estudiantes del Título de Grado Maestro en Educación Primaria debemos desarrollar durante nuestros estudios una serie de competencias generales establecidas por el R. Decreto 1393/2007, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias. En concreto, para otorgar el título de Educación Primaria citado será exigible:

1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación- que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

Esta competencia la hemos ido alimentando a lo largo de los cursos del grado, donde nos han inculcado conocimientos sobre el currículo educativo, rasgos estructurales de los sistemas educativos y cómo se organizan los colegios, características psicológicas, sociológicas y pedagógicas del alumno, las diferentes y principales técnicas de enseñanza-aprendizaje...

En relación con el tema de mi TFG Cuerpo introyectivo “La relajación”, donde pretendo reunir una serie de técnicas que puedan ayudar a los niños a relajarse y reducir así la tensión tanto en el ámbito escolar como en otros ámbitos. Este es un tema del que no he encontrado excesiva información, mi documentación sobre el tema se ha basado en artículos y libros que he podido encontrar en Google escolar y en los recursos que se me han aportado a lo largo del grado.

2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación-. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para: Ser capaz de reconocer, planificar, llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.

El mayor ejemplo donde se cumple esta competencia son las practicas, en tercero y cuarto tuvimos la oportunidad de aplicar todos los conocimientos que hemos ido adquiriendo a lo largo de todo el grado. Además es una oportunidad para ver diferentes formas de trabajar, en 3º tuve la suerte de estar en todo momento en el aula y poder observar las diferentes formas de enseñar de todos sus profesores y así enriquecerme con ellas y poderme alimentar de aquellas más interesantes. En las practicas realizadas en 4º he tenido la oportunidad de impartir cuantas clases he querido, la tutora me ha dado siempre la libertad y la confianza para intervenir.

3. Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.

Esta competencia la hemos trabajado a lo largo de todo el curso, cuando los profesores nos han facilitado artículos académicos y nos han pedido resumirlos comentarlos, trabajar sobre ellos, extraer sus ideas principales y dar nuestra opinión crítica sobre ellos.

Algunas asignaturas en las que hemos hecho esto son Cuerpo habilidad y percepción, PEC, Expresión corporal, Literatura infantil y durante la elaboración del marco teórico de este TFG entre otras.

4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a una población de especialistas como no especialistas.

Esta competencia la hemos adquirido al aprender un lenguaje específico y terminología que nos permite comunicarnos con especialistas y a través del dominio de la lengua castellana que nos permite expresarnos para que cualquier persona se a capaz de entendernos.

Es muy importante dominar muchos conocimientos que nos permitan enseñar, pero es igual de importante o más saber expresarlos y transmitirlos.

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

Esta competencia la hemos podido experimentar en el cambio de ciclo educativo de 2º de Bachillerato a la universidad, donde hemos experimentado que los profesores ya no están encima de nosotros o presionándonos para no quedarnos atrás ahora nos vemos obligados a organizarnos. Durante mi etapa de prácticas de 3º me encontré con un curso el cual trabajaba siguiendo la metodología Montessori y tuve que investigar por mi parte para así poder participar más en el aula.

6. Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, a partir de potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

Esta competencia es fundamental ya que si nosotros mismos no somos capaces de adquirir estos valores no seremos capaces de transmitirlos a nuestros alumnos.

2. Fundamentación teórica

A continuación, se recoge la fundamentación teórica, como base del TFG, siendo imprescindible para conocer la realidad y comprenderlo que se trabajará en un futuro en la unidad didáctica. Para ello se presentan, tres conceptos que son necesarios conocer, para entender la relajación y lo necesaria que es. “El cuerpo introyectivo”, este concepto es principal, ya que sin conocer nuestro propio cuerpo no seremos capaces de llegar a un estado de relajación. “La respiración”, el control y conocimiento de los diferentes tipos de respiración, nos ayuda a relajarnos y liberar el estrés de nuestro cuerpo. La propia “Relajación” sus beneficios, efectos y técnicas. Y dentro de esta “El estrés”, el cual es un factor epidemiológico que genera diversas patologías y es una de las principales razones de la necesidad de utilizar técnicas de relajación.

2.1 Cuerpo Introyectivo

- ¿Por qué es importante trabajar el cuerpo introyectivo?

Antes de hablar del cuerpo introyectivo, debemos conocer que es la expresión corporal. Por ello, a continuación, reúno una serie de definiciones sobre este término.

Arguedas Quesada (2003, p.123) considera **la expresión corporal** como “una disciplina que le ofrece al ser humano la posibilidad de comunicar sentimientos, estados de ánimo, emociones, conocimientos y sensaciones de manera creativa y que hacen referencia a la parte subjetiva del hombre y de la mujer”. Para otros autores este concepto representa: “el conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica” (Motos, 1983, pp. 51).

Patricia Stokoe (1994) determina que la expresión corporal supone tomar conciencia del propio esquema corporal, lograr su progresiva sensibilización y

aprender a utilizar el cuerpo completamente para lograr la exteriorización de ideas y sentimientos.

Por tanto, entiendo que la expresión corporal se desarrolla a partir de un conjunto de técnicas que permite al ser humano hacerse consciente del propio esquema corporal y a su vez comunicar sentimientos, estados de ánimo, emociones, conocimientos y sensaciones de manera creativa.

Tras tener una idea más clara de lo que es la expresión corporal, pasaremos (a revisar los aspectos teóricos relativos al cuerpo introyectivo.

La expresión corporal y dentro de esta el cuerpo introyectivo es de gran ayuda, ya que nos posibilita potenciar una serie de capacidades que nos permite conocernos mejor acumulando experiencia y conocimiento sobre nuestro cuerpo.

Aumentar el conocimiento del cuerpo introyectivo en primaria, nos permite desarrollar correctamente la identidad, el autoconocimiento del que hablaremos más tarde, el esquema corporal y el tono muscular.

En el párrafo anterior comento, que aprender sobre el cuerpo introyectivo se traduce entre otras cosas en el desarrollo del esquema corporal, digo esto, ya que entiendo el “cuerpo introyectivo” como un proceso de autoconocimiento y autorregulación de nuestro cuerpo y nuestros sentimientos. El esquema corporal se forma a través de la información que recibimos de los sentidos y de las experiencias vividas. Es decir, se construye a través del conocimiento que tenemos de nosotros mismos.

Entre las definiciones sobre el esquema corporal pasaremos a presentar las siguientes:

Rossel (1969) resume la experiencia cognoscitiva y afectiva del sujeto, como la historia de sus conexiones con el mundo de los seres y objetos y está constituida en base a sus acciones y percepciones.

Schilder (1978, p.23) “es la imagen tridimensional que todo el mundo tiene de sí mismo. Esta imagen surge a través de la información que recibimos de los sentidos exteroceptivos, propioceptivos e interoceptivos junto a nuestras experiencias”.

Ajuriaguerra (1956, p. 15-18) “la toma de conciencia del cuerpo en su totalidad y en sus partes íntimamente ligadas e interrelacionadas, como realidad vivida y conocida”.

Vayer, (1985, pp.22-23) “la organización de las sensaciones relativas a su propio cuerpo en relación con los datos del mundo exterior”.

Jean Le Boulch (1968, p.88-89) “la intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, ya sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes, y sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean”.

Después de leer todas las definiciones, observo que coinciden en que el esquema corporal se forma a través de la información que recibimos de los sentidos (subrayado en rojo) y de las experiencias vividas (subrayado en azul). (En rosa he subrayado cuando hace referencia a una información pero no aclara como ha sido percibida).

Por tanto, si reúno todas, definiría esquema corporal como: la imagen tridimensional, la toma de conciencia del cuerpo, la organización de las sensaciones, la intuición global o conocimiento inmediato que surge a través de la información extraída de los sentidos y de la experiencia con el medio que nos rodea.

El tono muscular, también conocido como tensión muscular residual o tono, es la contracción parcial, pasiva y continúa de la musculatura. Este estado ayuda a mantener la postura corporal. El tono muscular se reduce mientras dormimos debido a la relajación, mientras que aumenta cuando nos encontramos en situaciones de estrés.

Los principios del trabajo introyectivo se basan especialmente en la creación de la autodisciplina para promover la atención y así lograr la plena percepción del transcurrir de la vida. “La atención es la base del Ser, a través de la auto-atención somos conscientes de nosotros mismos y de la vida” (Barros, 1999).

Normalmente, en vez de escuchar, observar y sentir nuestra vida, seguimos la imagen arquetípica que ha impuesto la sociedad a través de patrones culturales y educativos transmitidos desde la infancia. Es decir no construimos nuestra personalidad propia y singular, sino que nos autoimponemos el modelo que propone la sociedad.

A continuación las experiencias de unas practicantes que documenta el libro *Ejercicio físico y bienestar* de Lagardera, F. (2007).

- “Cuando nos hemos tenido que sentir y observar, he notado una cosa muy rara. Mi personalidad se desdoblaba porque por un lado estaba tumbada mirándome y por el otro me veía desde arriba, justamente veía el cuerpo que estaba tumbado. Al principio me resultaba imposible verme, pero poco a poco, con la respiración y con la concentración lo he conseguido” (Tatiana, E.).

- “Ha sido como ver una película de mi misma, que difícilmente olvidaré. Era tan real...” (Raquel, A.)

- “Mi personalidad ha ido adquiriendo un alto grado de autogobierno, permitiéndome actuar de acuerdo con la fuerza interna, actuar tal y como mi interior lo crea conveniente y oportuno y no modificando las conductas por temer a lo que dirán los demás” (Xavier G.)

- ¿Qué es cuerpo introyectivo?

Dentro del cuerpo introyectivo, la introyección: es el descubrimiento de uno mismo, es el proceso de autococimiento y autorregulación de nuestro cuerpo y nuestros sentimientos. Este proceso es consciente, pero se mantiene a la escucha, sin intervenir, dejando a los sentidos el protagonismo, sobre todo al sentido kinestésico. Por tanto, como dice Lagardera, López y González (2000, pp.7) debemos “mirar hacia adentro y también mirar desde dentro, observando lo interior y lo exterior desde otro plano, desde una óptica sensitiva y consciente a la vez”.

Para Romairone López-Villar, (2013, pp.12), el cuerpo introyectivo, la introyección “Es el proceso que realiza una persona para conocer su cuerpo, no sólo físicamente sino sobre todo, “sensitivamente”, tomar conciencia de nuestras sensaciones internas, conocerlas y discriminar el estado de cualquier parte de nuestro cuerpo, a través de la reflexión, autoconocimiento y autoevaluación”.

- Autorregulación y Autoconocimiento

Como hemos visto anteriormente, los términos autorregulación y autoconocimiento son imprescindibles para entender la definición de cuerpo introyectivo.

Según Rovira Bahilo, (2010, pág. 14) “La autorregulación: como la capacidad para reconocer en uno mismo las respuestas de alarma ante los conflictos o las situaciones críticas propias del desempeño de la labor docente y actuando en consecuencia, eliminando o mitigando los estados de tensión, estrés, ansiedad o dolor en pos del bienestar y equilibrio psicosomático.” Y “el autoconocimiento: como la capacidad para tomar conciencia de sí, sabiendo discriminar mediante la atención, la vida de cualquier órgano o parte del propio cuerpo, ahondando en el conocimiento de uno mismo, en la conciencia sensitiva”

2.2 Respiración

Como se comenta a continuación, la respiración es un proceso fundamental, tanto para vivir, como para la práctica de la relajación y la E.F. En este subapartado se hablará de la importancia de la respiración, del proceso respiratorio, de sus fases, los tipos y los beneficios de realizar una respiración controlada y consciente.

-Porqué es importante la respiración

Según Lodes (1990), la respiración es un proceso fundamental, de tal forma que si desapareciese el oxígeno en comparación con otros elementos, sería lo primero que echaríamos en falta. La reacción del cuerpo ante la falta de oxígeno se puede traducir en problemas mentales como confusión y pérdida de memoria a largo plazo, falta de aliento, fatiga y agotamiento o edemas pulmonares.

Arribas (2004, p.50) “El tratamiento que en educación física damos a la respiración se basa en el hecho de que esta función orgánica puede ser interiorizada y controlada voluntariamente.

Respecto al ámbito de la educación física Lleixá (2004, p.50) habla sobre:

“el tratamiento que en Educación Física damos a la respiración se basa en el hecho de que esta función orgánica puede ser interiorizada y controlada voluntariamente. La interiorización del proceso respiratorio, acercará un poco más al niño al conocimiento de su propio cuerpo. El control de la respiración será una vía para mejorar la motricidad, permitirá una mayor resistencia al esfuerzo físico y una ayuda en el control tónico y la relajación”.

Aunque la respiración está regulada por el sistema nervioso, podemos intervenir en ella modificando el ritmo y la profundidad. Está relacionada y conectada con nuestra salud (psíquica y física) ya que nuestra respiración se ve afectada por nuestro estado de ánimo. Si estamos alterados la respiración es rápida y superficial (de esta forma tenemos dificultad para eliminar toxinas y aumenta el estrés) y si estamos relajados es lenta y profunda. Esto nos permite modificar nuestra respiración para favorecer la relajación. Por tanto existe una

estrecha relación entre la respiración y la relajación. De hecho una actividad considerada de relajación tiene que acompañarse de una respiración adecuada, Ruibal (2001: 27).

- ¿Cómo se define el proceso de respiración?

De los siguientes autores extraemos dos definiciones del proceso respiratorio.

La farmacéutica Mexicana (PiSA) “el proceso constituido por el transporte de oxígeno a los tejidos corporales y la expulsión de bióxido de carbono. El proceso consiste en inspiración y espiración, difusión del oxígeno desde los alvéolos pulmonares a la sangre y del bióxido de carbono desde la sangre a los alvéolos, y transporte de oxígeno hacia tejidos y órganos corporales.

El centro respiratorio se encuentra en el bulbo raquídeo encefálico, conjuntamente a los valores del bióxido de carbono en la sangre, controlan la frecuencia y profundidad de la respiración. La frecuencia respiratoria normal de un paciente adulto sano es de 15 a 20 respiraciones por minuto (con un margen de 24 a 28 respiraciones por minuto).”.

Según Comellas y Perpinyá (1987, p.37), “una función mecánica y automática regulada por los centros respiratorios, bulbares, cuya misión es la de asimilar oxígeno del aire para la nutrición de nuestros tejidos y desprender anhídrido carbónico”.

Smith (1989), sugiere que se respira para suministrar al organismo el oxígeno necesario para la generación de energía, y para eliminar el dióxido de carbono.

Así pues, la respiración es una función biológica de los seres vivos que consiste en el intercambio de gases con el medio externo. Donde se expulsa dióxido de carbono y se capta oxígeno. Este proceso es muy importante y conforma la base de la vida, ya que permite la oxigenación de nuestros órganos principales de tal forma que podemos mejorar nuestro estado físico y mental a través de ella.

-Partes del aparato respiratorio

El aparato respiratorio está formado por las *vías aéreas* y *por los pulmones*.

A su vez las vías aéreas están formadas por vía aérea superior y la vía aérea inferior.

La vía aérea superior está formada por la nariz, boca, faringe y laringe. Estos órganos tienen la función de proteger a los pulmones de la entrada de materiales extraños, a la vez que filtran, humedecen y calientan el aire inspirado

La vía aérea inferior está formada por la tráquea que va desde la laringe a los bronquios principales, los bronquios penetran en el interior de cada pulmón y se dividen en pequeñas ramificaciones llamadas bronquiolos. Finalmente a medida que se introducen en los pulmones terminan en unas bolsas o sacos denominados alveolos.

El aire que procede de la vía aérea superior llega a este sistema, donde se absorbe el oxígeno y se libera dióxido de carbono

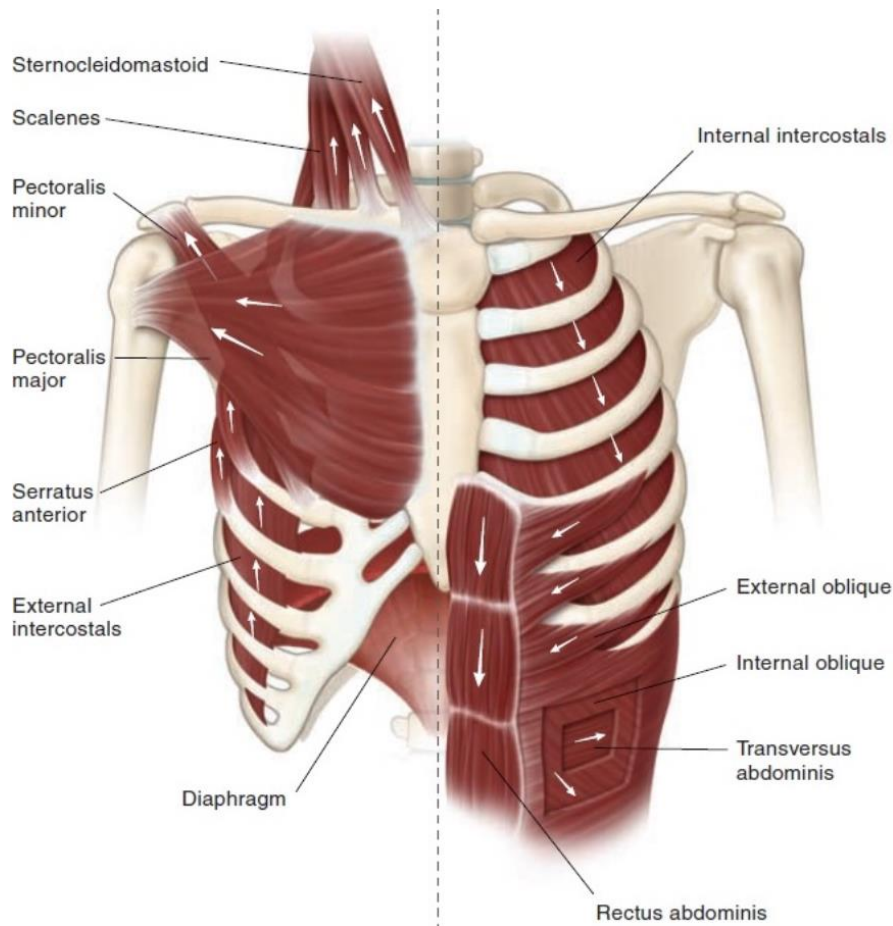
Músculos respiratorios

Los músculos respiratorios se clasifican en cuatro grupos: el diafragma, los abdominales, los intercostales y los accesorios (escalenos, esternocleidomastoideo y trapezoides). Todos ellos participan tanto en la inspiración como en la expiración.

- El diafragma: es el principal músculo respiratorio, es un músculo ancho, plano y delgado, que en su parte superior termina en una formación tendinosa, en la cual se insertan las diferentes fibras musculares. Este músculo que tiene forma de cúpula se localiza debajo de los pulmones y se contrae de manera rítmica y continua. El diafragma se contrae desplazándose hacia abajo, permitiendo que la caja torácica se ensanche e ingrese aire a los pulmones.

- Abdominales: este grupo comprende los oblicuos internos y externos y los rectos y los transversos del abdomen. Sobre todo intervienen en la espiración forzada.

- Intercostales externos y músculos accesorios: Se encargan de expandir la cavidad torácica



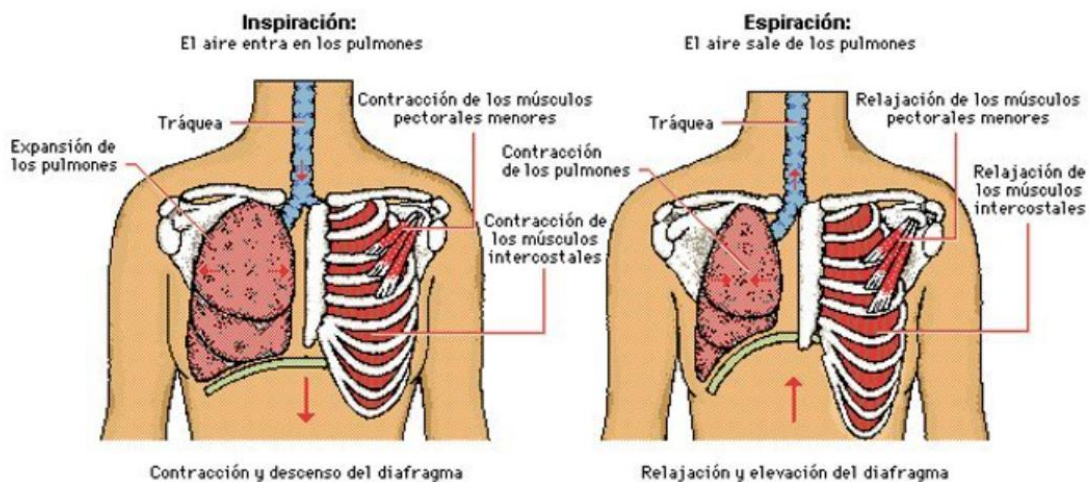
En esta imagen podemos ver los grupos musculares que intervienen durante la respiración y la dirección en la que ejercen la fuerza

-Fases de la respiración

Se realizan cuatro fases durante la respiración (Inspiración y expiración, apnea y disnea)

- Inspiración: es la entrada de aire en nuestro cuerpo, en este proceso el diafragma y los músculos intercostales se contraen, a su vez el diafragma se desplaza hacia abajo y los intercostales hacia arriba desplazando las costillas y aumentando la capacidad del tórax, esto permite que los pulmones se expandan y se genere una presión negativa dentro del tórax que hace que el aire sea absorbido.

- Apnea: es la conservación del aire tras la máxima inspiración
- Espiración: es la salida del aire de nuestro interior, sucede cuando la musculatura encargada de la inspiración se relaja, el diafragma asciende, se estrecha la cavidad torácica y disminuye el volumen pulmonar, por lo que la presión del aire aumenta y se expulsa el aire.
- Disnea: es la fase tras la máxima espiración, cuando se ha expulsado todo el aire.



-Tipos de respiración

Existen cuatro tipos de respiración:

- Respiración baja, diafragmático-abdominal
- Respiración media, torácica o intercostal.
- Respiración alta o clavicular.
- Respiración completa o integral.

Respiración abdominal

Actúa principalmente el músculo diafragma. Al respirar por la nariz se facilita este tipo de respiración.

Este tipo de respiración es muy común a la hora de relajarse, ya que aporta una gran cantidad de oxígeno.

Respiración torácica

Es una respiración incompleta que se lleva a cabo con los músculos intercostales que expanden la caja torácica. Su movimiento consiste en separar las costillas y expandir la caja torácica, llenando así de aire los pulmones. Es la más utilizada en nuestra sociedad, pero no es completa; Ruibal (2001:32).

Respiración clavicular

Esta respiración es la menos eficiente, debido a que se efectúa con la parte superior de los pulmones la cual es más estrecha y por tanto el oxígeno no es suficiente. Cuando estamos muy tensos realizamos este tipo de respiración superficial.

Respiración completa

Es una combinación de los tres tipos anteriores, produce una oxigenación óptima, es la más calmada pero muy poco utilizada ya que la tensión diaria dificulta el movimiento amplio de la caja torácica. Es muy beneficiosa para nuestra salud actuando sobre todos los sistemas orgánicos.

- Beneficios de una buena respiración

- Disminuye la fatiga.
- Aumenta el oxígeno en la sangre.
- Por la relación con los estados de ánimo calma nuestra mente.
- Mejora la capacidad de dilatación de la caja torácica.
- Facilita el aumento de volumen respiratorio.

Ser conscientes de nuestra respiración, nos permite saber cómo nos sentimos: si estamos tranquilos, nerviosos o enfadados. Nos permite gestionar y controlar nuestra respiración y con ello nuestros sentimientos. También nos ayuda a volver a la calma cuando lo necesitamos.

En el transcurso de la práctica deportiva, se tiende a mantener la atención más sobre el esfuerzo que sobre la respiración. La respiración se acelera permitiendo el aumento de oxígeno en el organismo, y a su vez incrementa la producción de energía con la que realizar ejercicio físico.

2.3 Relajación

La relajación es el tema principal de este proyecto, en este subapartado se comentara la importancia, la definición, algunas técnicas y sus beneficios.

La meta de la relajación en la E.P. debe ser la eliminación de la tensión, la ansiedad, contracturas musculares, etc. que aparecen en los alumnos y que además de originar inestabilidad psíquica, afectan al autoconcepto, a la autoestima y a la imagen corporal.

- ¿Por qué es importante la relajación?

Para justificar su importancia, expongo el problema que supone el estrés y más concretamente el académico. Para ello veremos unas definiciones de estrés académico

Martínez y Díaz (2007, p. 14) definen el estrés como el malestar que el alumno presenta debido a factores físicos y emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales. Estas tensiones pueden suponer una presión significativa en la competencia individual a la hora de afrontar el contexto escolar (rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y maestros, búsqueda de reconocimiento e identidad...

“El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico” (Barraza 2006, pp.10).

Tras leer estas dos definiciones, concluyo que el estrés académico es una sensación de malestar que afecta a todo el cuerpo, que se presenta ante una situación, que bajo la valoración del propio individuo lo supera. Esto supone tal

presión, que influye en el rendimiento, desenvoltura y relación con quien conforma su entorno.

Se estima que en el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78).

El estrés es un factor epidemiológico que genera diversas patologías y por ello se buscan diferentes técnicas que nos permitan librarnos de este.

El ámbito educativo no se libra y es grande la preocupación de los familiares y docentes sobre cómo afecta el estrés en el mundo académico.

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000), plantean que “un elevado nivel de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula antes de dar comienzo el examen.”

Algunas consecuencias de un elevado nivel de estrés “van desde depresión, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, asma, hipertensión, úlceras...” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78)

- ¿Cómo se define el proceso de relajación?

Cuando se piensa en relajación, algunas personas podrían llegar a definirlo o explicarlo como no hacer nada, pero cuando estamos en una situación de tensión o estrés, ya no es tan fácil como decir me voy a relajar no haciendo nada.

Por suerte existen un gran número de técnicas de relajación. Muchas de ellas se plantean desde el punto de vista de la musculatura, eso significa liberar la tensión y producir el alargamiento de las fibras musculares en oposición a la

contracción de estas que significa tensión. No obstante, la relajación también tiene una dimensión mental, por lo que no nos podemos limitar a la física.

Entre las definiciones de relajación presentamos las siguientes:

Sweeney, “un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento”. (Sweeney, 1978 como se citó en Payne 2005, p.13)

Prado y Charaf (2000, pp.24) “el estado o nivel de distensión muscular y psíquica que facilita el equilibrio integral del organismo y su descanso”.

“La relajación aúna la idea de alcanzar la calma y la imagen de abandonar cualquier tensión, tanto de la mente como del cuerpo” (Guido, 1980 como se citó en Gómez, 2009, p. 36).

A lo comentado por Sweeney, Payne añade. Ello incluye aspectos psicológicos de la experiencia de la relajación, tales como una sensación agradable y la ausencia de pensamientos estresantes o molestos. Por tanto, la palabra «relajado» se emplea para referirse a los músculos flojos o bien a los pensamientos sosegados. Se supone que existe una conexión entre ellos puesto que puede inducirse un estado aparentemente general de relajación usando métodos fisiológicos o psicológicos. (Payne, 2005, pp.13).

Yo entiendo la relajación como un estado de tranquilidad y calma, donde el cuerpo y la mente se encuentran en equilibrio con el organismo. Lo que nos permite descansar.

- Principios básicos de la Relajación.

También de Prado y Charaf (2000) obtenemos los principios básicos y esenciales de la relajación, que según ellos permiten a los alumnos lograr un estado de relajación en poco tiempo y en cualquier lugar. De ahí la necesidad de adquirir unas técnicas básica para su uso diario y conformar un hábito de vida saludable y duradero.



Fuente: elaboración propia, basado en los principios de la relajación, propuestos por Prado y Charaf (2000)

- Beneficios que nos aporta una buena relajación

A partir de Titlebaum (1988), podemos indicar los beneficios que nos puede aportar para nuestro organismo mejorar la capacidad de relajación:

1. La relajación como medida de prevención, para proteger a los órganos del cuerpo de un desgaste innecesario, y especialmente a los órganos implicados en las enfermedades relacionadas con el estrés (Selye, 1956, 1974).
2. La relajación para facilitar el alivio del estrés en casos como: hipertensión idiopática (Patel & Marmot, 1988), dolor de cabeza debido a la tensión (Spinhoven y colaboradores, 1992), insomnio (Lichstein, 1983), ansiedad (Öst, 1988) y muchas otras.
3. La relajación como una técnica para poder hacer frente a las dificultades, para calmar la mente y permitir que el pensamiento sea más claro y eficaz. Se

ha descubierto que la información guardada en la memoria es más accesible cuando la persona está relajada (Peveler & Johnston, 1986).

- Efectos psicológicos y fisiológicos de la relajación.

De Castellano Beltrán (2011, p.22-23) extraigo los efectos psicológicos y fisiológicos de la relajación.

Psicológicos	Fisiológicos
Aumento de la estabilidad emocional.	Reducción del tono metabólico.
Equilibrio y potenciación de la memoria.	Disminución de la concentración de ácido láctico en sangre.
Capacidad de concentración y duración de la atención.	Disminución del ritmo respiratorio y cardíaco.
Disminución del ansia, de tendencias neuróticas y depresivas.	Incremento de la reserva cardíaca.
Mayor sensibilidad en la percepción de las vivencias.	Regulación de la presión arterial.
Autoconocimiento y aceptación.	Estabilización y normalización del sueño.
	Potenciación del equilibrio fisiológico.

- TÉCNICAS

- Relajación progresiva de Jacobson

Este método fisiológico de relajación surge de las investigaciones del médico Edmund Jacobson, quien comprobó que la ansiedad y el estrés provocaban tensión muscular, lo que se traducía en un acortamiento de las fibras musculares dificultando numerosas actividades rutinarias.

Este método consiste en tensar y destensar rítmica y sistemáticamente los diferentes grupos musculares. Para Jacobson el estado de relajación se alcanza tomando conciencia de la sensación provocada por las contracciones y descontracciones musculares.

Esta técnica tiene el objetivo de combatir la tensión muscular y la ansiedad emocional

- Entrenamiento autógeno de Schultz

Esta técnica de relajación nace de las investigaciones que realizó el psiquiatra alemán Johannes Heinrich Schultz, este se interesó en trabajos sobre hipnosis y entrenamiento autógeno, donde se realizaban ejercicios de inducción y sugestión para alcanzar sensaciones agradables y placenteras (calor, pesadez).

Para poder entender bien esta técnica antes debemos saber lo que significa la autosugestión. Sugestión que nace espontáneamente en una persona, independientemente de toda influencia extraña. (RAE)

En el libro "Autosuggestion" Parkyn (2002), nos explica el concepto de Auto-Sugestión, el cual se compone de las palabra Auto, que significa por sí mismo, y Sugestión que quiere decir impresión, por Auto-Sugestión quiere decir impresión producida por uno mismo, o dicho por la autora, "una impresión que hacemos nacer en nuestro espíritu". Parkyn, explica que "la influencia que ejerce la Auto-Sugestión sobre nuestra salud, nuestro bienestar y éxito en la vida, es extraordinaria. En realidad, la mayoría de las curaciones realizadas por los prácticos de varias escuelas de medicina son debidas a la Sugestión, y en muchas naciones, los médicos de espíritu

investigador y progresivo estudian con gran interés los fenómenos de Auto-Sugestión. Todos los seres humanos estamos influidos incesantemente por el poder sutil de la Auto-Sugestión, pues interviene este agente en cada acto voluntario o involuntario de nuestra existencia”.

El entrenamiento autógeno de Schultz consiste en trabajar el proceso de relajación creando sensaciones de calma por medio de la sugestión, induciendo a los receptores a una sensación de calor y pesadez en diferentes partes del cuerpo. Esta técnica es gradual, por lo que deben superarse los pasos previos para poder seguir avanzando.

El objetivo de este es restaurar el ritmo biológico natural a los procesos mentales, físicos y emocionales que han sido alterados por el estrés

“Para su aplicación, Castro (2006) ofrece una propuesta sobre el tipo de consignas verbales que resultan útiles con este fin:

- Peso: Mi brazo (derecho o izquierdo) pesa, lo siento pesado... (después se realiza con las piernas).
- Calor: Mi brazo (derecho o izquierdo) está caliente, lo siento caliente (después se realiza con las piernas).
- Ritmo cardíaco: Mi pulso es tranquilo y regular, mi corazón late tranquilo...
- Ritmo respiratorio: Mi respiración es tranquila, respiro despacio, yo soy respiración.
- Calor del plexo solar: Mi abdomen está caliente.
- Frescor en la mente: Mi frente está agradablemente fresca.”

Mármol, A. G. (2013, P 38)

3. METODOLOGÍA

En este apartado voy a señalar las características contextuales del centro donde he realizado el estudio (nombre, localización del centro, características de las familias y alumnado y un breve análisis de los proyectos del centro), tras esto me centrare en los cursos con los que he realizado el estudio, los objetivos y por último los instrumentos y el proceso de recogida de datos.

3.1 CONTEXTO DEL CENTRO ESCOLAR

Nombre y localización del centro

El colegio es el CEIP Vicente Aleixandre, ubicado en el Paseo de Zorrilla, 186 en el barrio 4 de marzo.

Instalaciones y recursos disponibles de Educación física

Las instalaciones disponibles para la ejecución de las clases de E.F. son un pequeño gimnasio y el patio. Este último está dividido: en un campo de vóleybol, un campo de futbol que comparte espacio con dos canchas de baloncesto y un pequeño parque de cuerdas para los más pequeños.

Además de estos espacios cuenta con dos salas con material para desempeñar las clases.

Características de las familias y el alumnado

Las familias en su mayoría son de clase media con estabilidad laboral, aunque desde la crisis económica se ha producido un aumento del desempleo incluso de ambos cónyuges. Alrededor del cincuenta por ciento tienen estudios Primarios, el resto estudios medios y superiores.

Existe gran variedad de culturas y nacionalidades en el centro, familias procedentes del este de Europa, de etnia gitana, árabes y dentro de los nacidos en España, numerosas familias originarias de núcleos rurales.

Desde el centro constatan un aumento de alumnos provenientes de otros centros escolares por la movilidad de las familias, así como alumnos de etnia gitana procedentes del C.E.I.P. Jorge Guillén.

Las familias participan activamente como miembros de la Comunidad Educativa, y muestran interés en las actividades del centro y en la evolución académica de sus hijos.

Respecto a las características de los estudiantes nos encontramos con una masa de alumnos muy variada con diferentes capacidades. Dentro de las clases a las que imparto (cuarto y segundo), nos encontramos un alumnado bastante movido y con pocas ganas de trabajar. Uno de los segundos es la excepción los cuales suelen tener un comportamiento muy correcto y disposición a trabajar.

Como he comentado anteriormente este centro tiene un alumnado muy diverso respecto a las culturas y capacidades, esto muestra a los alumnos diferentes realidades y les ayuda a tener una visión más globalizada y rechazar la discriminación.

Como punto negativo la dificultad para mantener un ritmo constante con todos los alumnos.

PROYECTOS DE CENTRO

- Proyecto de Autonomía "Humans"
- Sección Bilingüe Inglés (Ciencias y Plástica).
- Aprendizaje basado en Proyectos (ABP) en E. Infantil y Primaria.
- Algoritmo matemático ABN.
- Taller de Emociones y acción tutorial específica
- Música y Competencia Digital en Infantil.
- Gamificación educativa:
 - Taller de Matemáticas Manipulativas.
 - Radio Escolar: Daily Fun Radio
 - Taller de Jóvenes Programadores y Robótica. syl

- Plan de Lectura y Animación Lectora en nuestras Bibliotecas: Lecturas Compartidas (con padres y madres) y Lecturas Vivas (Cuentos con pan y chocolate).
- Plan de Integración de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs) en las Aulas: uso de portátiles por los alumnos de 4º a 6º de primaria.
- Certificación CódiceTIC Nivel Avanzado en la aplicación de las TICs.
- Programa «Relea+»: libros gratis para los alumnos de Primaria (en infantil no se utilizan libros de texto)
- Plan de Atención a la Diversidad
- Plan de Convivencia: protocolo de resolución de conflictos, mediadores y helpers. Programa "Profes por un día" (alumnos mayores realizan actividades en infantil) Plan de Formación del Profesorado (innovación educativa).

De estos proyectos de centro no todos se cumplen a la perfección. De hecho hasta el momento he observado un alumnado con poca autonomía y con problemas para seguir las asignaturas bilingües. Tampoco he observado ninguna propuesta de animación a la lectura.

En las aulas de 4º he visto poca capacidad de trabajo en equipo, aspecto que lastrara el aprendizaje basado en proyectos.

Respecto al plan de convivencia he observado que no todos los alumnos lo aplican.

Todas estas propuestas que no están funcionando perfectamente son muy interesantes, y se debería revisar cuales son las razones por las que se está fallando.

El resto de las propuestas que no he nombrado, están funcionando correctamente, por ejemplo; la radio Escolar: Daily Fun Radio se utiliza diariamente y permite a los niños compartir información que han descubierto y por la que se han interesado.

Otro ejemplo de propuesta sería el programa Releo, el cual ha llegado a muchas familias y les permite el ahorro de comprar libros de texto todos los cursos.

3.2 Alumnos objeto de estudio

El estudio se llevará a cabo con las aulas de 4 y de 2.

Clase	Nº de alumnos	Nº de niños	Nº de niñas
4ºA	20	9	11
4ºB	19	10	9
2ºA	20	11	9
2ºB	20	12	8

3.3 Objetivos

➤ O. General

- Diseñar, aplicar y evaluar un programa de desarrollo introyectivo, a partir de actividades de relajación y respiración.

➤ O. Específicos

- Desarrollar un programa de actividades favorecedoras de los procesos de relajación y conocer la valoración que realizan los escolares.
- Diseñar un programa de actividades favorecedoras de los procesos de relajación a través de la respiración.
- Diseñar un programa de actividades que ayuden a los escolares a relajarse a través del control del tono muscular y de la captación de sensaciones.

3.4 Instrumentos y proceso de recogida de datos

Para la recogida de datos se utilizarán dos instrumentos “encuestas de cada sesión” (recogidas en el anexo: 2) y “observación directa” de la sesión, donde tanto la maestra como yo observaremos los siguientes ítems:

Ítem a observar

- Se toman el ejercicio en serio.
- Se intentan concentrar o se concentran
- Realizan correctamente los ejercicios planteados
- Están atentos a la explicación.
- Siguen las indicaciones del profesor.

4. Resultados

Encuesta Primera y segunda sesión

Tabla 1: Primera pregunta: ¿Qué respiración te ha costado más?

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	18	%	21	%	39	%	23	%	17	%	40	%
R. Abdominal	0	0	2	9,5	2	5	0	0	0	0	0	0
R. Intercostal	3	17	2	9,5	5	13	5	22	1	6	6	15
R. Completa	6	33	12	57	18	46	13	56	15	88	28	70
Ninguna	9	50	5	24	14	36	5	22	1	6	6	15

Tabla 2: Segunda pregunta: ¿Qué respiración te ha relajado más?

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	18	%	21	%	39	%	23	%	17	%	40	%
R. Abdominal	8	44	12	57	20	51	16	70	15	88	31	77
R. Intercostal	0	0	3	14	3	8	2	8	1	6	3	8
R. Completa	8	44	6	29	14	36	5	22	1	6	6	15
Ninguna	2	11	0	0	2	5	0	0	0	0	0	0

Tabla 3: Tercera pregunta: Me he relajado haciendo los ejercicios

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	18	%	21	%	39	%	23	%	17	%	40	%
Nada	2	11	0	0	2	5	0	0	0	0	0	0
Poco	4	22	0	0	4	10	4	17	0	0	4	10
Bastante	7	39	17	81	24	62	9	40	4	24	13	32
Completamente	5	28	4	19	9	23	10	43	13	76	23	58

Pregunta 1:

Tras las dos primeras sesiones en las que se realizaron ejercicios de respiración, podemos observar que tanto los alumnos de 4º como los de 2º, han encontrado la mayor dificultad en la respiración completa con un 46% y un 70% respectivamente; esta respuesta tiene lógica, puesto que para realizarla correctamente se deben dominar el resto. La otra respuesta que destaca es la opción de “ninguna” en 4º un 36% y en 2º un 15% han marcado que no han encontrado dificultad en ninguna.

Respecto al género podemos observar que los varones tanto de 4º como de 2º han encontrado menor resistencia a la hora de dominar las respiraciones.

También es reseñable que los alumnos más mayores han marcado el doble de veces la respuesta “ninguna”.

Pregunta 2:

En esta segunda pregunta hallamos que la respiración con la que más se han relajado ha sido la R. Abdominal con un 51% y un 77%.

Si observamos atentamente podemos darnos cuenta de que la mayoría de los alumnos que no encontraron ninguna dificultad a la hora de realizar las respiraciones, han marcado la R. Completa como la más relajante.

Pregunta 3:

En esta última cuestión percibimos que la mayoría de las respuestas se concentran en que los ejercicios les relajaron “bastante o completamente”, con un 85% en los alumnos de 4º y un 90% en los de 2º.

Observamos que el sexo femenino en ambos cursos es el que más se relajó y los que menos los alumnos masculinos de 4º.

Encuesta tercera sesión:

Tabla 4: Primera pregunta: He conseguido sentir pesadez en el brazo

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	18	%	21	%	39	%	23	%	17	%	40	%
Nada	2	11	0	0	2	5	10	43	1	6	11	27
Poco	5	28	2	9	7	18	5	22	4	23	9	23
Bastante	5	28	9	43	14	36	6	26	10	59	16	40
Completamente	6	33	10	48	16	41	2	9	2	12	4	10

Tabla 5: Segunda pregunta: He logrado concentrarme para realizar los ejercicios.

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	18	%	21	%	39	%	23	%	17	%	40	%
Nada	1	6	0	0	1	3	5	22	0	0	5	12
Poco	4	22	1	5	5	13	10	43	1	6	11	28
Bastante	6	33	7	33	13	33	8	35	15	88	23	58
Completamente	7	39	13	62	20	51	0	0	1	6	1	2

Tabla 6: Tercera pregunta: Me he relajado haciendo los ejercicios

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	18	%	21	%	39	%	23	%	17	%	40	%
Nada	0	0	0	0	0	0	2	9	0	0	2	4
Poco	1	5	1	5	2	5	3	13	0	0	3	8
Bastante	7	39	8	38	15	39	1	4	2	12	3	8
Completamente	10	56	12	57	22	56	17	74	15	88	32	80

Pregunta 1:

En la primera pregunta hayamos resultados muy satisfactorios en las respuestas de los alumnos de 4º, entre un 36% y un 41% han sentido "bastante" o "completamente" la pesadez en un brazo, mientras que los alumnos de 2º solo la mitad.

En lo que respecta al género, son las alumnas las que mayormente logran esta sensación (entre bastante y completamente) con un 91% en 4º y un 71% en 2º.

Pregunta 2:

Los alumnos más mayores han logrado concentrarse más a la hora de realizar el ejercicio. Entre los alumnos de 4º un 84% han respondido entre bastante y completamente (33%, 51%) mientras que los de 2º un 61% (58%, 2%).

En esta sesión fueron las alumnas las que lograron mayor concentración con un 95% respecto a un 51% de los alumnos.

Pregunta 3:

En esta última pregunta nos encontramos con muy buenos resultados, ya que un 95% en 4º y un 88% en segundo han señalado que han conseguido relajarse entre bastante y completamente.

Encuesta cuarta sesión:

Tabla 7: Primera pregunta: He conseguido sentir calidez en el brazo

Curso	Cuarto						Segundo					
Genero	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	18	%	21	%	39	%	22	%	17	%	39	%
Nada	6	33	5	24	11	28	6	27	1	6	7	18
Poco	10	56	13	62	23	59	4	18	3	18	7	18
Bastante	2	11	3	14	5	13	6	27	4	23	10	26
Completamente	0	0	0	0	0	0	7	32	9	53	16	41

Tabla 8: Segunda pregunta: He logrado concentrarme para realizar los ejercicios.

Curso	Cuarto						Segundo					
Genero	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	18	%	21	%	39	%	22	%	17	%	39	%
Nada	1	6	2	9	3	8	4	18	0	0	4	10
Poco	4	22	2	9	6	15	2	10	3	18	5	13
Bastante	7	39	12	58	19	49	8	36	4	23	12	31
Completamente	6	33	5	24	11	28	8	36	10	59	18	46

Tabla 9: Tercera pregunta: Me he relajado haciendo los ejercicios

Curso	Cuarto						Segundo					
Genero	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	18	%	21	%	39	%	22	%	17	%	39	%
Nada	2	11	0	0	2	5	2	9	0	0	2	5
Poco	0	0	0	0	0	0	2	9	2	12	4	10
Bastante	5	28	6	29	11	28	8	36	4	23	12	31
Completamente	11	61	15	71	26	67	10	46	11	65	21	54

Primera pregunta:

En esta primera grafica podemos observar como los resultados entre “bastante” y “completamente” de los alumnos de 4º han disminuido, mientras que los resultados de los alumnos de 2º han mejorado.

El valor que más ha aumentado ha sido el de los varones de 2º de un 35% en el anterior ejercicio a un 59%.

Segunda pregunta:

De esta tabla destaco el aumento de concentración en los alumnos varones de 2º, el resto de resultado no han sufrido un gran cambio.

Tercera pregunta:

Aunque se ha visto reducido el grado de superación del reto, los resultados en cuanto a la relajación no han sufrido apenas variación, con un 95% y un 85% de votos para bastante o completamente. Las alumnas siguen mostrando que tienen mayor facilidad para alcanzar el estado de relajación.

Encuesta quinta y sexta sesión:

Tabla 10: Primera pregunta: He conseguido tensar mis brazos

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	8	%	9	%	17	%	23	%	17	%	40	%
Nada	0	0	0	0	0	0	1	4	2	12	3	7
Poco	4	50	3	33	7	41	2	9	9	53	11	28
Bastante	2	25	5	56	7	41	11	48	4	23	15	38
Completamente	2	25	1	11	3	18	9	39	2	12	11	27

Tabla 11: Segunda pregunta: He conseguido tensar mi cara.

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	8	%	9	%	17	%	23	%	17	%	40	%
Nada	0	0	0	0	0	0	5	22	3	18	8	20
Poco	6	75	4	44	10	59	8	34	6	35	14	35
Bastante	1	12,5	5	56	6	35	5	22	2	12	7	18
Completamente	1	12,5	0	0	1	6	5	22	6	35	11	27

Tabla 12: Tercera pregunta: He conseguido tensar mis hombros

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	8	%	9	%	17	%	23	%	17	%	40	%
Nada	1	12,5	1	11	2	11	3	13	3	18	6	15
Poco	1	12,5	3	33	4	24	4	17	4	24	8	20
Bastante	4	5	3	33	7	41	7	31	5	29	12	30
Completamente	2	25	2	23	4	24	9	39	5	29	14	35

Tabla 13: Cuarta pregunta: He conseguido tensar mi pecho y espalda

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	8	%	9	%	17	%	23	%	17	%	40	%
Nada	0	0	2	22	2	11	2	9	4	24	6	15
Poco	2	26	2	22	4	24	6	26	6	35	12	30
Bastante	3	37	3	34	6	35	6	26	2	11	8	20
Completamente	3	37	2	22	5	30	9	39	5	30	14	35

Tabla 14: Quinta pregunta: He conseguido tensar mis piernas

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	8	%	9	%	17	%	23	%	17	%	40	%
Nada	0	0	1	11	1	6	0	0	2	12	2	5
Poco	2	25	4	45	6	35	6	26	3	17	9	22
Bastante	4	50	3	33	7	41	12	52	2	12	14	35
Completamente	2	25	1	11	3	18	5	22	10	59	15	38

Tabla 15: Sexta pregunta: He conseguido tensar mi abdomen

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	8	%	9	%	17	%	23	%	17	%	40	%
Nada	0	0	1	11	1	5	4	17	5	29	9	24
Poco	2	25	4	45	6	35	6	26	5	29	11	28
Bastante	4	50	1	11	5	30	3	13	3	17	5	13
Completamente	2	25	3	33	5	30	10	44	4	24	14	35

Tabla 16: Séptima pregunta: He logrado concentrarme para realizar los ejercicios.

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	8	%	9	%	17	%	23	%	17	%	40	%
Nada	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6	1	3
Poco	2	25	2	22	4	24	4	17	6	35	10	25
Bastante	4	50	4	45	8	47	5	22	6	35	11	27
Completamente	2	25	3	33	5	29	14	61	4	24	18	45

Tabla 17: Octava pregunta: Me he relajado haciendo los ejercicios

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	8	%	9	%	17	%	23	%	17	%	40	%
Nada	0	0	0	0	0	0	2	9	3	17	5	13
Poco	2	25	3	33	5	29	4	17	3	17	7	17
Bastante	5	63	4	45	9	53	6	26	2	13	8	20
Completamente	1	12	2	22	3	18	11	48	9	53	20	50

Si analizamos todas las tablas en conjunto sobre el grado de control tónico de la musculatura, extraemos que son los varones los que tienen más control sobre la musculatura. Un dato que sorprende es que excepto por el pecho, espalda y abdomen, son los varones de 2º los que tienen más respuestas en “bastante o completamente”.

Es en la cara donde las respuestas marcan que tienen menos control tónico; en el resto de grupos musculares, al menos llegan al 50% de media entre alumnos y alumnas.

Los porcentajes que extraemos de las encuestas sobre el grado de relajación son: alumnos de 4º 75%, alumnas de 4º 67%, alumnos de 2º 74%, alumnas de 2º 66%.

Observamos que desciende el porcentaje entre “bastante y completamente”, sobre todo entre las alumnas.

Me parece necesario reseñar, que los alumnos mostraron su peor grado de participación y concentración de todas las sesiones. Esto es observable, tanto en las tablas con un 76% en 4º y un 72% en 2º en el grado de concentración, como en la observación directa realizada en las clases.

Encuesta final:

Tabla 18: Primera pregunta: ¿Qué tipo de relajación te ha gustado más?

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	18	%	20	%	38	%	21	%	17	%	38	%
R. por respiración	4	22	5	25	9	24	8	38	5	29	13	34
R. Autógena	10	56	13	65	23	60	3	14	8	48	11	29
R. Progresiva	4	22	2	10	6	16	10	48	3	17	13	34
Ninguna	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6	1	3

Tabla 19: Segunda pregunta: ¿Qué técnica utilizarías en casa para relajarte?

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	18	%	20	%	38	%	21	%	17	%	38	%
R. por respiración	10	55	14	80	24	63	6	28	8	47	14	37
R. Autógena	3	17	5	15	8	21	5	24	4	24	9	23
R. Progresiva	5	28	0	0	5	13	10	48	2	12	12	32
Ninguna	0	0	1	5	1	3	0	0	3	17	3	8

Tabla 20: Tercera pregunta: ¿De qué técnica te hubiese gustado hacer más sesiones?

Curso	Cuarto						Segundo					
	Alumnos		Alumnas		Total		Alumnos		Alumnas		Total	
Total	18	%	20	%	38	%	21	%	17	%	38	%
R. por respiración	0	0	4	20	4	10	6	29	4	24	10	26
R. Autógena	4	22	5	25	9	24	4	19	7	42	11	29
R. Progresiva	13	78	12	55	25	66	11	52	3	17	14	37
Ninguna	0	0	0	0	0	0	0	0	3	17	3	8

Primera pregunta:

La relajación que más ha gustado a los alumnos de 4º y alumnas de 4º y 2º ha sido la Autógena con un 56% en los varones y un 65% y 48% en alumnas. En 2º los alumnos han elegido la Progresiva con un 48%

En general las respuestas señalan que la Progresiva es la que menos han disfrutado.

Segunda pregunta:

Ante esta pregunta las respuestas más repetidas son la R. Respiración y en el caso de los alumnos de 2º la R. Progresiva, estas respuestas tienen bastante sentido puesto que la R. Autógena requiere de otra persona para que te guíe.

La R. Progresiva ha sido elegida en su mayoría por los varones.

Tercera pregunta:

La respuesta más elegida ha sido la R. Progresiva, esta relajación está programada para dos sesiones, pero por tiempo solo pudo ser realizada una vez, además que hubo una clase de 4º que no la pudo realizar. La segunda más seleccionada fue la R. Autógena.

Tabla 21: “Relación entre concentración y relajación”

Curso	Cuarto				Segundo			
Genero	Alumno		Alumna		Alumno		Alumna	
Sesiones	C	R	C	R	C	R	C	R
Sesión 1 y 2	X	67%	X	100%	X	83%	X	100%
Sesión 3	72%	95%	85%	95%	35%	78%	94%	100%
Sesión 4	72%	89%	82%	100%	72%	82%	82%	88%
Sesión 5 y 6	75%	75%	78%	67%	83%	74%	59%	66%
Total	73%	81%	82%	90%	63%	79%	78%	88%
Leyenda:	Concentración (C) y Relajación (R)							

En la tabla anterior, podemos observar que según aumenta la concentración durante la sesión aumenta la relajación.

En las encuestas de la primera sesión, no se recogió información sobre la concentración.

5. Discusión

- Objetivo 1: desarrollar un programa de actividades favorecedoras de los procesos de relajación y conocer la valoración que realizan los escolares.

Diseñar un programa con la idea de dar a los alumnos diversas herramientas para que puedan relajarse, concentrarse y reducir el estrés.

De observar los beneficios de la relajación para reducir el estrés, nace el objetivo de crear un programa de actividades favorecedoras de los procesos de relajación.

Realizando un análisis y calculando la media de los resultados en las respuestas entre “bastante” y “completamente” relajado de todas las sesiones, extraemos que en 4º un 85% y en 2º un 83% han conseguido relajarse satisfactoriamente a lo largo de todo el programa.

Además de estos resultados que marcan un porcentaje bastante elevado en el grado de relajación, puedo añadir como el profesor que ha llevado a cabo el programa, que existía un gran cambio en los estudiante entre, antes de realizar la sesión, donde los alumnos se encontraban en un estado de nerviosismo muy elevado, esto favorecido por la práctica de la clase de E.F, y tras la realización de las actividades de relajación, donde se podía observar a los alumnos en un estado de tranquilidad, silencio y concentración elevado.

Si observamos los datos en conjunto, de la tabla 21 “Relación entre concentración y relajación” llegamos a la conclusión, que a mayor grado de concentración, mayor grado de relajación.

Podemos observar que es el género femenino el que obtiene datos de concentración más altos a la hora de concentrarse para llevar a cabo la relajación.

La edad también es un valor a tener en cuenta ya que si comparamos los alumnos y las alumnas, son los mayores los que obtienen porcentajes más altos. Estos valores también pueden ser respaldados por la observación que

lleve a cabo en cada sesión, donde pude llegar a la misma conclusión a la que llegan los datos.

También es importante determinar la valoración y la opinión que tienen los alumnos hacia el programa.

El feedback y los comentarios que me han dado los alumnos en persona no siempre ha sido el mismo, los comentarios siempre han sido positivos y dando a entender que les gustaban y disfrutaban las sesiones, pero el feedback recibido previo a los ejercicios a veces era negativo, algunos alumnos molestaban y no guardaban silencio para poder comenzar con las explicaciones.

Por lo que determino que tienen una valoración positiva hacia el programa, pero que resulta complicado llevarlo a cabo con alumnos de estas edades.

Los resultados de las encuestas fueron los siguientes.

La relajación que más ha triunfado en 4º ha sido la Autógena, mientras que en segundo se separan las opiniones entre la Progresiva (alumnos) y la Autógena (alumnas).

Las respuestas que hemos obtenido cuando se les ha preguntado sobre que relajación realizarían en casa ante momentos de estrés son, en los alumnos de 2º la Progresiva y en el resto la relajación a través de la respiración.

La menos seleccionada ha sido la autógena, la cual requiere de la ayuda de otra persona.

Ante la pregunta ¿De qué técnica te hubiese gustado hacer más sesiones?

La respuesta más elegida fue la R. Progresiva, esta relajación estaba programada para dos sesiones, pero por tiempo solo se pudo realizar una, además que hubo una clase de 4º que no la pudo realizar. La segunda más seleccionada fue la R. Autógena.

Una de las razones más importantes por las que surge este objetivo, es debido al grave problema que supone el estrés en el ámbito escolar.

Como he citado en varias ocasiones a lo largo del trabajo la OMS (2014) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social. En el

momento en el que los alumnos sufren estrés o ansiedad dejan de tener buena salud.

En la sociedad en la que vivimos ni el marco social ni la escuela favorecen un estilo de vida completamente saludable.

La realidad que vivimos plagada de estímulos y las excesivas exigencias curriculares se traducen en estrés.

Se estima que en el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78)

Actualmente el estrés es motivo del 50% / 70% de las visitas médicas, es un factor de mortalidad más elevado que el tabaco (Servan-Schreiber, 2004), además aumenta el número de suicidio de adolescentes cada año. Debido a esto es urgente tomar medidas.

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000) en resumidas cuentas plantean que “un elevado nivel de estrés académico influye de manera negativa en el rendimiento académico.

Caldera, Pulido y Martínez, (2007) señalan algunas de las consecuencias de un elevado nivel de estrés, “van desde depresión, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, asma, hipertensión, úlceras...”

Como se puede observar el estrés puede suponer un grave problema y se debe buscar una solución.

La relajación es una posible solución al grave problema que supone el estrés, algunos de sus beneficios son:

- La relajación para facilitar el alivio del estrés en casos como: hipertensión idiopática (Patel & Marmot, 1988), dolor de cabeza debido a la tensión (Spinhoven y colaboradores, 1992), insomnio (Lichstein, 1983), ansiedad (Öst, 1988) y muchas otras.
- La relajación como una técnica para poder hacer frente a las dificultades, para calmar la mente y permitir que el pensamiento sea más claro y eficaz. Se ha descubierto que la información guardada en la memoria es más accesible cuando la persona está relajada (Peveler & Johnston, 1986)

Tras leer el marco teórico y haber analizado todos los resultados, concluyo que este objetivo ha sido superado con éxito, se ha logrado una relajación del 84% de media entre todas las sesiones, además como he comentado anteriormente, durante la realización del programa se podía observar un gran cambio de actitud entre los momentos pre-sesión y post-sesión.

Este trabajo también nos ha servido para conocer la opinión y la valoración de los alumnos. La media de los resultados nos ha dado respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de relajación te ha gustado más?

“Entrenamiento autógeno de Schultz”

- ¿Qué técnica utilizarías en casa para relajarte?

Relajación a través de la respiración

Con estos datos que hemos obtenido se podría lograr desarrollar un programa más personalizado y exitoso.

- Objetivo 2: diseñar un programa de actividades favorecedoras de los procesos de relajación a través de la respiración.

En el programa se llevan a cabo diferentes métodos para alcanzar la relajación. La respiración formará parte fundamental en todos ellos, además el primero de los métodos es por medio de actividades respiratorias.

En estas dos primeras sesiones los alumnos aprenderán los distintos tipos de respiración: abdominal, intercostal, clavicular y completa y las utilizarán para relajarse.

La respiración con la que más se han relajado ha sido la R. Abdominal con un 51% en 4º y un 77% en 2º, son las alumnas las que más han elegido esta respuesta. Encuentro sentido a esta respuesta debido a que para realizar la respiración abdominal no se necesita de un alto grado de concentración, cosa que no ocurre en la completa.

Si observamos atentamente los resultados acerca de la relajación a través de la respiración, podemos darnos cuenta que la mayoría de los alumnos que no encontraron ninguna dificultad a la hora de realizar las respiraciones, han marcado la R. Completa como la más relajante. Esta es la respiración más complicada puesto que es la unión de todas las anteriores, pero como el propio nombre indica es la más completa y la que permite llenar más los pulmones.

Lleixá (2004, p.50) afirma que una buena respiración ayuda en el control tónico y la relajación

A partir de la 3ª sesión, se utiliza la respiración abdominal como trampolín para facilitar el control tónico, la relajación y la concentración. Por tanto es imprescindible que los alumnos aprendan a realizar estas respiraciones para poder ejecutar correctamente el programa.

En las dos primeras sesiones la mayoría de los alumnos acabaron dominando todas las respiraciones, pero aquella que menos problemas les dio fue la respiración abdominal, por lo que la utilizamos en las siguientes sesiones.

Se confirmó el hecho, de que aquellos que habían mostrado más dominio de las respiraciones, lograron alcanzar mayor estado de relajación en las siguientes.

Como dice Ruibal (2001: 27), una actividad considerada de relajación tiene que acompañarse de una respiración adecuada. Si estamos alterados la respiración es rápida y superficial (de esta forma tenemos dificultad para eliminar toxinas y aumenta el estrés) y si estamos relajados es lenta y profunda. Esto nos permite modificar nuestra respiración para favorecer la relajación.

Los resultados que percibimos en general de los ejercicios de relajación realizados en estas dos sesiones son que la mayoría de respuestas se concentran en que los ejercicios les relajaron “bastante” o “completamente”, con un 85% en los alumnos de 4º y un 90% en los de 2º. Además, en las encuestas de valoración del programa, la mayoría de los estudiantes la marcan como aquella que realizarían en casa.

También se confirmó el hecho, de que aquellos que habían mostrado más dominio de las respiraciones, lograron alcanzar mayor estado de relajación en las siguientes sesiones.

- Objetivo 3: diseñar un programa de actividades que ayuden a los escolares a relajarse a través del control del tono muscular y de la captación de sensaciones.

Este objetivo lo trabajo en la tercera, cuarta y quinta sesión, donde utilizo dos técnicas diferentes

La primera es el “Entrenamiento autógeno de Schultz”, Los resultados de las encuestas en la tercera sesión son positivos, con un 69% entre “bastante” y “completamente”, comento que son positivos, ya que está es la primera sesión de al menos 10 que deberían realizarse para dominar el primer paso del “Entrenamiento autógeno de Shultz”.

Si observamos los datos podemos observar que son las alumnas las que mejor han realizado esta actividad siendo los chicos en ambos cursos los que bajan el porcentaje. En 4º los chicos consiguen un 61% y las chicas un 91%; en 2º los chicos consiguen un escaso 35% y las chicas un 71%. Aunque no todos los alumnos hayan conseguido captar la sensación de pesadez, los resultados sobre su grado de relajación no se han visto afectados y han sido muy positivos. En 4º los chicos y chicas consiguen un 95%; en 2º los chicos consiguen un 78% y las chicas un 100% entre “bastante” y “completamente” relajados.

En la segunda sesión que realizamos sobre el “Entrenamiento autógeno de Shultz”, pasamos al siguiente paso sin haber realizado las sesiones pertinentes para dominar el anterior, aunque los estudios dictan que hasta que no se domina un paso no se debe avanzar al siguiente, uno de los objetivos del estudio es dar a los alumnos diferentes herramientas para poder reducir el estrés y alcanzar un estado de relajación, por lo que decidí que con sesiones limitadas, lo conveniente era que pudieran tener una imagen más amplia de la técnica, en vez de tener dos sesiones iguales.

Dicho esto, lo esperable es una reducción de resultados en los que los alumnos sientan entre “bastante” y “completamente” la siguiente sensación.

Entre los alumnos de 4º los alumnos bajan a un 11% y las alumnas a un 14%.

En cambio, en 2º aumenta el porcentaje de alumnos que logran sentir la sensación inducida; estos datos sorprenden mucho de acuerdo a lo comentado anteriormente. Los resultados respecto a la relajación se mantienen iguales en 4º con un 95%. Mientras que en 2º, aunque aumenta la percepción en la sensación buscada, se reduce el grado de relajación de un 88% a un 85%.

En esta técnica se realizan ejercicios de inducción y sugestión para alcanzar sensaciones agradables y placenteras como calor y pesadez. Sweeney (1978) define la relajación como un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento». Ello incluye aspectos psicológicos de la experiencia de la relajación, tales como una sensación agradable y la ausencia de pensamientos estresantes o molestos. En estas sesiones se guía a los alumnos a través de un cuento y un mantra que los alumnos deben repetir, de esta forma se les sugestiona e induce para alcanzar sensaciones agradables.

La segunda técnica es la “Relajación progresiva de Jacobson”; los resultados extraídos de esta sesión respecto a la relajación son los peores del programa, en 4º los alumnos consiguen un 75% y las alumnas un 67%; en 2º los alumnos consiguen un 74% y las alumnas un 66%.

El mayor descenso se ha dado en las alumnas tanto de 2º como de 4º.

Me parece necesario reseñar, que los alumnos mostraron su peor grado de participación y concentración de todas las sesiones.

Si observamos los gráficos sobre la valoración que hacen los alumnos de los ejercicios del programa encontramos que es la técnica que menos han disfrutado las alumnas de 2º y 4º, pero la que más han disfrutado los alumnos de 2º.

También observo que es la técnica que más se repite, cuando hago la siguiente pregunta ¿De qué técnica te hubiese gustado hacer más sesiones?

Además de lo comentado anteriormente, desconozco el motivo del gran descenso del grado de relajación.

Este método consiste en tensar y destensar rítmica y sistemáticamente los diferentes grupos musculares. Para Jacobson, el estado de relajación se alcanza tomando conciencia de la sensación provocada por las contracciones y descontracciones musculares.

Guido (1980) opina que "el sentido que se le ha dado al término relajarse, cuyo significado corresponde a la idea de serenarse hasta alcanzar la calma, se une a la imagen de abandonar cualquier tensión, tanto de la mente como del cuerpo; pasividad absoluta." La mejor forma para obtener esta sensación de la que habla Guido (1980), es tensar y destensar los diferentes grupos musculares.

Concluyo que este objetivo está a medio cumplir, por un lado se cumple ya que los resultados respecto a la relajación en las sesiones que se utiliza "El entrenamiento autógeno de Schultz" son muy positivos con una media del 90% de relajación entre 4º y 2º. Por otro lado, los resultados respecto a la percepción de la sensación buscada no son altos, como ya he comentado anteriormente, una de las razones es que no se han llevado a cabo todas las sesiones que se deberían, como indica la teoría. Estoy completamente seguro, que si se realizan todas las sesiones, los resultados mejorarían sustancialmente.

Por otro lado, los resultados sobre relajación en la "Relajación progresiva de Jacobson" han sido los peores en todo el programa, desconozco la razón real.

Los motivos pueden ser: el bajo grado de concentración y la ausencia de una segunda sesión, que les permitiese redimirse de la primera.

6. CONCLUSIÓN

Para finalizar el trabajo, en este último capítulo, voy a reunir las conclusiones extraídas en la discusión sobre el grado de consecución de los objetivos y un pequeño subapartado sobre las dificultades y como continuar el programa.

Del primer objetivo extraemos la siguiente conclusión:

Tras leer el marco teórico y haber analizado todos los resultados, concluyo que este objetivo ha sido superado con éxito, se ha logrado una relajación del 84% de media entre todas las sesiones, además como he comentado anteriormente, durante la realización del programa se podía observar un gran cambio de actitud entre los momentos pre-sesión y post-sesión.

Este trabajo también nos ha servido para conocer la opinión y la valoración de los alumnos. La media de los resultados nos ha dado respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de relajación te ha gustado más?

“Entrenamiento autógeno de Schultz”

- ¿Qué técnica utilizarías en casa para relajarte?

Relajación a través de la respiración

Con estos datos que hemos obtenido se podría lograr desarrollar un programa más personalizado y exitoso.

Del segundo objetivo extraemos la siguiente conclusión:

Los resultados que percibimos en general de los ejercicios de relajación realizados en estas dos sesiones, son que la mayoría de respuestas se concentran en que los ejercicios les relajaron “bastante” o “completamente”, con un 85% en los alumnos de 4º y un 90% en los de 2º. Además en las encuesta de valoración del programa, la mayoría de los estudiantes la marcan como aquella que realizarían en casa.

También se confirmó el hecho, de que aquellos que habían mostrado más dominio de las respiraciones, lograron alcanzar mayor estado de relajación en las siguientes sesiones.

Del tercer objetivo extraemos la siguiente conclusión:

Concluyo que este objetivo está a medio cumplir, por un lado se cumple ya que los resultados respecto a la relajación en las sesiones que se utiliza “El entrenamiento autógeno de Schultz” son muy positivos con una media del 90% de relajación entre 4º y 2º. Por otro lado, los resultados respecto a la percepción de la sensación buscada no son altos, como ya he comentado anteriormente, una de las razones es que no se han llevado a cabo todas las sesiones que se deberían, como indica la teoría. Estoy completamente seguro, que si se realizan todas las sesiones, los resultados mejorarían sustancialmente.

Por otro lado, los resultados sobre relajación en la “Relajación progresiva de Jacobson” han sido los peores en todo el programa, desconozco la razón real.

Los motivos pueden ser: el bajo grado de concentración y la ausencia de una segunda sesión, que les permitiese redimirse de la primera.

Además de estas conclusiones, la mayoría de datos nos han indicado que son las alumnas las que obtienen mejores resultados en cuanto a relajación y concentración.

6.1 Conclusiones, opiniones personales y como continuar el trabajo

Considero que realizar este tipo de programas con alumnos de primaria resulta bastante difícil, es difícil mantener su atención y motivarles para que se tomen en serio los ejercicios. Por otro lado creo que he logrado motivarles en todas las sesiones aunque con bastante pelea.

En cada sesión requería de al menos 5 minutos para lograr silencio y poder comenzar con las explicaciones, además siempre había algún alumno que no tenía buena actitud y al que debía prestarle más atención para que no arruinase la sesión.

Como comento en el apartado de contexto, las clases con las que realice el programa tenían escasa capacidad de escucha activa, contención del habla, concentración y trabajo. Esto por un lado ha dificultado la realización del programa, pero por el otro los ha convertido en los sujetos idóneos.

Si hubiese dispuesto de más días o si alguien que está leyendo este documento quisiera continuar con el programa, recomendaría que ampliase las sesiones correspondientes al “Entrenamiento autógeno de Schultz” esta relajación funciono especialmente bien con mis alumnos.

Acompañaba las sesiones con pequeños cuentos y relatos que les ayudaban a imaginar las situaciones y las sensaciones.

Si tuviese que repetir el estudio realizaría encuestas pre-sesión para conocer el cambio, también realizaría entrevistas para tener datos de manera cualitativa.

7. Referencias Bibliográficas

- Arguedas, C. (2004). La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. *Revista Educación*, 28(1),123-131.
- Beltrán, M. J. C., & Abad, P. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, (13), 19-31.
- Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55–82.
- Caldera, P., Pulido, B., & Martínez, E.S. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, p 77-82.
- Comellas, M.J. & Perpinya, A. (1987). *La psicomotricidad en Preescolar*. Barcelona: Ceac.
- De Prado, D. y Charaf, M. (2000). *Relajación creativa. Técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la práctica deportiva*. Barcelona: Inde
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Maldonado y Aibar, M. D., Hidalgo Ardanaz, M. J., & Otero Castelló, M. D. (2000). *El estudio del músculo y la puesta en marcha de técnicas de relajación, sirven para mejorar el rendimiento académico del alumno*. II Jornadas Andaluzas de

Calidad en la Enseñanza Universitaria. Desarrollo de Planes de Calidad para la Universidad. *Materiales para la Calidad*, p 265-278.

Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y educadores*, 10(2), 11-22.

Motos, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal*. Barcelona: Humanitas

Lagardera, F., López, C., & González, O. (2000). *Evaluación de las conductas motrices introyectivas*. Actas del V Seminario Internacional en Praxiología Motriz.

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universitat de Lleida*. Universitat de Lleida.

Le Boulch, J. (1968). *L'éducation par le mouvement: la méthode psycho-cinétique*. Paris: Éditions sociales françaises.

Lleixà, T. (2004). *La Educación Física de 3 a 8 años Segundo Ciclo de Educación Infantil y Ciclo Inicial de Enseñanza Primaria*. Barcelona: Paidotribo.

Lodes, H. (1990). *Aprende a respirar*. Barcelona: Editorial rba libros

Otero, F. L., Villar, C. L., & Alonso, O. G. (2014). *Las conductas motrices introyectivas*. Grup d'Estudis Praxiològics de l'INEFC de la Universitat de Lleida.

Parkyn, H. A. (2002). *Autosuggestion*. Ed. transatlantiques.

Payne, R. A. (2005). *Técnicas de relajación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Prado, D. y Charaf, M. (2000). *Relajación creativa: técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la práctica deportiva*. Barcelona: INDE

- Quesada, C. A. (2004). La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. *Revista Educación*, 28(1), 123-131.
- Rovira Bahilo, G. (2010). Prácticas motrices introyectivas: Una vía práctica para el desarrollo de competencias socio-personales. *Revista científico cultural en actividades físicas y deporte*. nº 5, 12-19.
- Ruibal, O. y Serrano, A. (2001). *Respira unos minutos: Ejercicios sencillos de relajación*. Barcelona: Inde.
- Schultz, J.H. (1931). *Das autogene Training (Konzentratve Selbstenspannung)*. Stuttgart: Verlag.
- Stokoe, P. (1994). *El proceso de la creación en arte*. Buenos Aires: Almagesto.
- Vayer, P. (1985). *El niño frente al mundo*. Barcelona: Científico-Médica.

8. Anexos

Anexo 1 Unidad didáctica “Técnicas de relajación”

INTRODUCCIÓN O JUSTIFICACIÓN

Como se comenta en el marco teórico, el estrés es un grave problema que afecta a muchos adultos y jóvenes.

Tras la realización de un test basado en la escala de ansiedad infantil de Spence, se ha determinado que un 28% del alumnado de 4º y 2º sufren o han sufrido estrés o ansiedad. Aunque el 28% no parezca una cantidad muy significativa, ya supone un problema.

Estos resultados nos indican que un 28% de la población de estos cursos no disponen de buena salud.

Como indica la Organización Mundial de la Salud (2014): «la salud debe entenderse no sólo como ausencia de enfermedad o afecciones sino como un estado completo de bienestar físico, mental y social»

Con mi programa de relajación les presento tres métodos diferentes para relajarse: a través de la respiración, r. Progresiva y r. Autógena.

Mi intención es darles a conocer diferentes métodos de relajación y reducción de estrés y que elijan cual es el más adecuado para ellos.



El test que les he mandado realizar tiene dos posibles resultados. Tras analizar las respuestas da dos posibles resultados:

Resultados del Test de Stress Infantil (Escala de Ansiedad Infantil de Spence):

El nivel de estrés de tu hijo es normal. ¡Enhorabuena!

Interpretación de tus Resultados:

Tu niño gestiona el estrés como una reacción « normal » en su vida diaria. Los sentimientos de miedo, preocupación y ansiedad no existen para él sin estímulos identificables. Su respuesta emocional a las amenazas percibidas es « normal ».

Continúa ayudando a tu niño a lidiar con el estrés, puede ayudarle a sentirse aún mejor consigo mismo. Tu papel es darle confianza. También puedes comprobar estos métodos efectivos para reducir el [estrés en niños](#).

Si deseas más información sobre tu [estrés](#), puedes pasar nuestros [tests de estrés gratis](#), unos tests fiables desarrollados por psicólogos.

Resultados del Test de Stress Infantil (Escala de Ansiedad Infantil de Spence):

El nivel de estrés de tu hijo es alto. No dudes en hablar con su pediatra.

Interpretación de tus Resultados:

Tienes que ayudar a tu hijo a que te diga más información acerca de su ansiedad, con el fin de arrojarlo mejor. Ayudar a tu hijo a lidiar con el estrés, le ayudará a sentirse mejor consigo mismo. Tu papel es darle confianza.

También puedes comprobar estos métodos efectivos para reducir el [estrés en niños](#).

Si deseas más información sobre tu [estrés](#), puedes pasar nuestros [tests de estrés gratis](#), unos tests fiables desarrollados por psicólogos

FUNDAMENTACIÓN LEGAL

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE de 4 de mayo).
- REAL DECRETO 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (BOE de 1 de marzo).
- ORDEN ECD/65/2015, del 21 de enero, relaciona las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, secundaria y el bachillerato (BOE de 29 de enero).
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. (BOCYL de 25 de julio)
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación

CONTEXTO

Respecto a las características de los estudiantes nos encontramos con una masa de alumnos muy variada con diferentes capacidades. Dentro de las clases a las que imparto (cuarto y segundo), nos encontramos un alumnado bastante movido y con poca capacidad de atención, es decir si el contenido que se va a tratar en la clase no les interesa o les resulta poco atractivo pondrán poco de su parte para que la clase funcione

Uno de los segundos es la excepción los cuales suelen tener un comportamiento muy correcto y bastante disposición a trabajar.

En el centro existe una opinión común acerca del mal comportamiento y actitud de trabajo de las clases de 4º.

CONTENIDOS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES DIDÁCTICOS.

CONTENIDOS

- Conciencia del propio cuerpo y de su respiración
- Toma de conciencia de las vías, fases y tipos de respiración.
- Conocimiento de los diferentes tipos de respiración
- La relajación global y segmentaria
- Tono muscular: tensión y relajación muscular/contracción y distensión muscular.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer nuestro propio cuerpo y como respiramos.
- Conocer y experimentar los distintos tipos de respiración.
- Conocer y realizar diferentes técnicas de relajación.
- Hacer uso del control del tono muscular, para tensionar y relajar músculos del cuerpo.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- Usa y conoce las diferentes respiraciones.
- Se hace consciente de que respiración permite almacenar más aire en los pulmones.
- Muestra una actitud correcta a la hora de trabajar la relajación.
- Se concentra en las sesiones de relajación.
- Hace uso del control tónico durante las sesiones de relajación.
- Se concentra en la percepción de estímulos durante la sesión.

CONTENIDOS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES LEGALES

Segundo curso:

Contenidos:

- a) Toma de conciencia de las vías, fases y tipos de respiración.
- b) Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión y la relajación. Control del tono muscular y de la relajación global y segmentaria del cuerpo.
- c) Valoración y aceptación de la propia realidad corporal aumentando la confianza en sus posibilidades, autonomía y autoestima.
- d) Práctica habitual de las rutinas de (...) relajación.

Criterios:

- a) Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva.

Estándares

- a) Se relaja después de una actividad intensa.
- b) Muestra interés y disposición por participar.
- c) Respeto a los compañeros durante la realización de sus actividades.

Cuarto curso:

Contenidos:

- a) Esquema corporal. Representación del propio cuerpo (...).
- b) Conciencia y control del cuerpo en relación con la (...) tensión y la relajación. (...).
- c) Conciencia y control de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios.
- d) Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con (...) el tono muscular (...).
- e) Desarrollo general de la condición física orientada a la salud. (...) relajación.
- f) Identificar e interiorizar la importancia de (...) la recuperación (...) en la realización de la práctica de la actividad física.

Criterios:

- a) Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.
- b) Utilizar la representación mental del cuerpo en la organización de las acciones motrices.

Estándares

- a) Analiza críticamente acciones ocurridas en la clase y expone su opinión con claridad y reflexivamente.

METODOLOGÍA

La metodología que se va a llevar a cabo en las sesiones es de mando directo, las sesiones serán dirigidas completamente por el maestro el cual dará unas indicaciones que los alumnos deberán seguir.

El guion de la sesión que he seguido se basa en la estructura de funcionamiento de Vaca y Varela (2008). Esta consta de tres situaciones de enseñanza y aprendizaje (1. Momento de encuentro, 2. Momento de construcción del aprendizaje y 3. Momento de despedida).

- Momento de Encuentro: Momento anterior a la actividad motriz. Donde alumno y profesor se predisponen a la nueva situación educativa. Explicación del contenido de la sesión.

- Momento de construcción del aprendizaje: Momento donde la motricidad y el cuerpo pasan a ser objeto de nuestra intencionalidad educativa, atendiendo al tema de la sesión. Parte principal donde aparecen las actividades que utilizaremos para desarrollar aprendizajes en los alumnos.

- Momento de despedida: Es un momento de reflexión sobre lo realizado en la sesión. En este apartado se realizaran una serie de preguntas y se recogerá por escrito

Sesiones.

Nombre: Tipos de respiración.		
Sesión: 1		Clase: 2º y 4º
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Esterillas - Globos - Vasos de plástico 	Duración: 30 minutos	Contenidos (C), criterios (CR) y estándares legales (E): 2º curso: (C): a, c y d; (Cr): a; (E): a, b y c. 4º curso: (C): c y f; (Cr): a y b; (E): a.
Descripción de la sesión: <p>En esta sesión se les explicara y llevaran a cabo los 4 tipos de respiración. Primero se les pedirá a los alumnos que se hagan conscientes de su respiración, estos colocaran sus manos en su cuerpo, una en el abdomen y otra sobre el esternón. Cuando hayan realizado un par de inspiraciones y expiraciones se les preguntara a un par de alumnos que parte de su cuerpo se hincha, de esta manera sabremos qué tipo de respiración están realizando. A continuación se les explicara los 4 tipos de respiración. Tras esto realizaran unos pequeños ejercicios de los 3 primeros tipos de respiración (Abdominal, Intercostal y clavicular). Para realizar todos los ejercicios tendrán que estar con los ojos cerrados.</p> <p>1º Abdominal: en este ejercicio imaginarán que su abdomen es un globo y deberán jugar a hincharlo y deshincharlo.</p> <p>2º Intercostal o torácica: en este ejercicio aumentarán el tamaño de su caja torácica dilatando las costillas, para ello les pediré que se imaginen que es su cumpleaños y que tienen delante una tarta con velas que quieren apagar.</p> <p>3º Clavicular: para esta respiración realizarán entre 3 y 5 sprint, a continuación le pediré que se reúnan y tendrán que ser conscientes de que al hiperventilar realizan la respiración clavicular.</p> <p>-Para repasar estas tres respiraciones realizaran dos últimos ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tumbado, colocar un vaso de plástico en el abdomen y respirar sin moverlo es decir con el tórax y luego colocarlo en el tórax y respirar sin moverlo (abdominal). - En círculo tendrán que jugar a una especie de patata caliente, pero su objetivo será el contrario. Los alumnos tendrán que hinchar el globo por turnos, en cada turno solo podrán soplar una vez. Les pediré que 		

prueben diferentes respiraciones para que se den cuenta con que respiración llenan más los pulmones

Se les mandara de deberes para casa realizar un encuesta sobre el estrés

- <https://www.test-stress.com/es/test-estres-ninos.php>

Nombre: Respiración completa		
Sesión: 2		Clase: 2º y 4º
Materiales: - Esterillas	Duración:10/15 minutos	Contenidos (C), criterios (CR) y estándares legales (E): 2º curso: (C): a, c y d; (Cr): a; (E): a, b y c. 4º curso: (C): c y f; (Cr): a y b; (E): a.
<p>Descripción de la sesión:</p> <p>En esta sesión repasarán rápidamente los 3 tipos de respiración que se vieron en la anterior clase y trabajaran el 4 tipo de respiración, “La respiración completa”</p> <p>Para repasarlo realizarán 2 de los ejercicios que realizamos en la sesión anterior</p> <p>1º Abdominal: en este ejercicio imaginarán que su abdomen es un globo y deberán jugar a hincharlo y deshincharlo.</p> <p>2º Intercostal o torácica: en este ejercicio aumentarán el tamaño de su caja torácica dilatando las costillas, para ello les pediré que se imaginen que es su cumpleaños y que tienen delante una tarta con velas que quieren apagar.</p> <p>3º Clavicular: realizarán una hiperventilación.</p> <p>Tras haber repasado estos tres tipos de respiración se pasara a recordar cual era la respiración completa.</p> <p>Para realizarla se les pedirá que se imaginen que son los muñecos hinchables bailarines. Si quieren imitarles deberán hinchar primero el abdomen, después el tórax y finalmente el pecho subiendo las clavículas. A la vez que realizan esta respiración, sus manos deberán a acompañarla ascendiendo hasta arriba como el muñeco bailarín.</p>		



Nombre: Relajación "Entrenamiento autógeno de Schultz" "Pesadez"		
Sesión: 3		Clase: 2º y 4º
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Esterillas - Música que ayude en la relajación 	Duración:10/15 minutos	Contenidos (C), criterios (CR) y estándares legales (E): 2º curso: (C): a, b, c y d; (Cr): a; (E): a, b y c. 4º curso: (C): A, c y f; (Cr): a y b; (E): a.
Descripción de la sesión: <p>En esta sesión el profesor guiara a los alumnos para que imaginen que les pesa los brazos, con el objetivo de alcanzar un estado de relajación.</p> <p>Es importante que los propios alumnos se digan a sí mismo, "mi mano o mi brazo izquierdo pesa mucho", 6 veces "estoy completamente tranquilo", 1 vez.</p> <p>Para alcanzar el objetivo es muy importante que el alumno este concentrado y visualice aquello que el profesor le dirá.</p> <p><u>Para hacer más sencilla la relajación se les contara un pequeño cuento que les guíe.</u></p> <p>Antes de comenzar con la historia, te voy a invitar a que prestes atención a tu cuerpo durante unos minutos. Nota la fuerza que ejerce tu cuerpo sobre la superficie en la que te encuentras.</p> <p>Siente los puntos con los que tu cuerpo se apoya contra la superficie. Date cuenta de la tensión de tu cuello y déjalo reposar. Observa la postura que has adoptado con tus piernas y brazos. Comienza a destensar tus cejas, es momento de dejar de fruncir el ceño. Relaja todos y cada uno de tus músculos.</p> <p>Ahora, si todavía no has cerrado los ojos, hazlo suavemente. Haz una respiración abdominal. Empieza a inspirar profundamente por la nariz, y suelta con calma el aire por tu boca. Presta atención al aire que entra y sale suavemente de tu cuerpo.</p> <p>Lleva la atención a aquel lugar de tu cuerpo en el que notas con mayor nitidez esas sensaciones físicas que produce tu respiración. Observa cómo el aire entra por la nariz con una ligera sensación de frío en tus fosas nasales. Y después cómo sale cálido por la boca. Hazte consciente del movimiento que se produce en tu abdomen cuando coges y sueltas ese aire.</p>		

Ahora, desde este lugar de calma voy a llevarte a guiarte por tu imaginación:

Es un domingo de primavera y te vas de escapada con tus padres. Tú te sientas en el asiento de detrás del conductor. A varios kilómetros de tu casa, comenzáis a transitar por una carretera convencional. Habéis encontrado un lugar precioso, no hace falta hablar para comentar lo especial de ese lugar. Piensas el regalo que te ha ofrecido la naturaleza por brindarte ese momento. Sientes como si el paisaje te saludase y el sol brillase con esplendor.

Decides apagar la radio, ya que necesitas vivir con plenitud ese momento. Desde tu asiento, puedes observar un bosque frondoso lleno de flores de colores magenta (rosado) y un lago azul celeste. Abres la ventanilla para poder oler la fragancia que desprende esa vegetación, para poder escuchar el cantar de los pájaros, para notar cómo el viento y el sol provocan algunas sensaciones en tu piel. De hecho sientes el calor del sol en tu brazo izquierdo que es el que se encuentra del lado de la ventanilla

Ese calor en el brazo izquierdo poco a poco va haciendo que tengas sueño, de hecho ya no solo sientes calor, comienzas a sentir que tu brazo izquierdo pesa (repites en tu cabeza mi brazo izquierdo pesa mucho)", 6 veces y una vez "estoy completamente tranquilo". Cuando cierras los ojos, ya no estás en la carretera. Si no, que están en tu lugar ideal, tu lugar favorito de todo el mundo, aquel sitio donde estas más relajado. Este sueño le continuaras por la noche, ahora toca despertar.

Cabe recalcar que solo se pueda permanecer en este estado de relajación alrededor de 3 minutos por brazo, si se hace pueden producirse molestias innecesarias y sensaciones desagradables.

¿Cómo salir del estado de relajación?

Este proceso siempre es el mismo para salir del estado de relajación en el método de Schultz.

Los pasos recuerdan a la forma de despertarnos.

1. Flexione y extienda los brazos y piernas varias veces, vigorosamente
2. Realice varias respiraciones profundas
3. Por último, abra los ojos

Nombre: Relajación “Entrenamiento autógeno de Schultz” “Calor”		
Sesión: 4		Clase: 2º y 4º
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Esterillas - Música que ayude en la relajación 	Duración: 10/15 minutos	Contenidos (C), criterios (CR) y estándares legales (E): 2º curso: (C): a, b, c y d; (Cr): a; (E): a, b y c. 4º curso: (C): A, c y f; (Cr): a y b; (E): a.
Descripción de la sesión: <p>En esta sesión el profesor guiara a los alumnos para que imaginen calor en el brazo, con el objetivo de alcanzar un estado de relajación.</p> <p>Es importante que los propios alumnos se digan a sí mismo, "mi brazo derecho está muy caliente", 6 veces "estoy completamente tranquilo", 1 vez.</p> <p>Para alcanzar el objetivo es muy importante que el alumno este concentrado y visualice aquello que el profesor le dirá.</p> <p>Antes de comenzar con la historia, te voy a invitar a que prestes atención a tu cuerpo durante unos minutos. Nota la fuerza que ejerce tu cuerpo sobre la superficie en la que te encuentras.</p> <p>Siente los puntos con los que tu cuerpo se apoya contra la superficie. Date cuenta de la tensión de tu cuello y déjalo reposar. Observa la postura que has adoptado con tus piernas y brazos. Comienza a destensar tus cejas, es momento de dejar de fruncir el ceño. Relaja todos y cada uno de tus músculos. Ahora, si todavía no has cerrado los ojos, hazlo suavemente. Haz una respiración abdominal. Empieza a inspirar profundamente por la nariz, y suelta con calma el aire por tu boca. Presta atención al aire que entra y sale suavemente de tu cuerpo.</p> <p>Lleva la atención a aquel lugar de tu cuerpo en el que notas con mayor nitidez esas sensaciones físicas que produce tu respiración. Observa cómo el aire entra por la nariz con una ligera sensación de frío en tus fosas nasales. Y después cómo sale cálido por la boca. Hazte consciente del movimiento que se produce en tu abdomen cuando coges y sueltas ese aire.</p> <p>Ahora, desde este lugar de calma voy a llevarte a guiarte por tu imaginación: Había una vez un pequeño país llamado “Juguetes del Vicente” en donde habían montones de juguetes, entre ellos peluches, pelotas, trenes de madera</p>		

y uno muy especial que era un príncipe hecho con un trozo de papel y unas tijeras. Un niño del colegio Vicente Aleixandre lo había hecho en clase junto a sus compañeros, este fue creado para que gobernase el país cuando no estuvieran los alumnos en el colegio.

Un buen día de mayo, los juguetes decidieron salir a jugar al patio del colegio, con tan mala pata que se puso a llover, todos los juguetes corrían a esconderse de la lluvia para no deteriorarse, pero al llegar al gimnasio se dieron cuenta de que el pequeño príncipe de papel no estaba entre ellos. ¡Ohh no, pensaron, pobre príncipe! Seguro que se ha quedado debajo de la lluvia.

Cuando salieron, encontraron al pequeño príncipe empapado, este no se podía mover, así que entre todos los juguetes lo llevaron a dentro. El Príncipe estaba en peligro, así que todos los juguetes decidieron utilizar diferentes métodos para secarle. Primero, le tendieron, después le secaron con un secador y por último le plancharon, ninguno de estos remedios fue suficiente. Uno de los juguetes había escuchado una vez a un profe decir que, si consigues relajarte totalmente y te convences a ti mismo de que sientes calor, serías capaz de sentirlo. Los juguetes estaban desesperados, así que decidieron probar ese método. Tumbaron al pequeño príncipe en una esterilla y le contaron una historia relajante, en la que él debía imaginar que estaba en la playa tomando el sol:

Estas en una playa de arena blanca, tan blanca, que brilla con el reflejo del sol, el mar es del color turquesa más puro que uno pueda imaginar.

Estas solo, completamente solo, las únicas cosas que percibes es el olor salado del mar, el sonido de las olas y el calor del sol en tu piel.

Y repetir en su cabeza, siento mucho calor en el brazo derecho, siento mucho calor en el brazo derecho, siento mucho calor en el brazo derecho, siento mucho calor en el brazo derecho, siento mucho calor en el brazo derecho y una vez estoy totalmente tranquilo.

De esta forma, consiguieron que el príncipe entrara en calor y se recuperara.

Cabe recalcar que solo se pueda permanecer en este estado de relajación alrededor de 3 minutos por grupo muscular, si se hace pueden producirse molestias innecesarias y sensaciones desagradables.

¿Cómo salir del estado de relajación?

Este proceso siempre es el mismo para salir del estado de relajación en el método de Schultz.

Los pasos recuerdan a la forma de despertarnos.

1. Flexione y extienda los brazos y piernas varias veces, vigorosamente
2. Realice varias respiraciones profundas
3. Por último, abra los ojos

Nombre: Relajación progresiva de Jacobson		
Sesión: 5		Clase: 2º y 4º
Materiales: - Esterillas	Duración:15/20 minutos	Contenidos (C), criterios (CR) y estándares legales (E): 2º curso: (C): a, b, c y d; (Cr): a; (E): a, b y c. 4º curso: (C): A, b, c, d, e y f; (Cr): a y b; (E): a.
<p>En esta sesión se irán tensando de forma progresiva diferentes grupos musculares.</p> <p>El orden que se seguirá será: brazos, cara, hombros, pecho, espalda y piernas.</p> <p>Cada grupo muscular se repetirá dos veces.</p> <p>Se les pedirá las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brazos: apretar el puño y estirar el brazo con fuerza, si de esta manera no pueden tensarlo deberán hacer fuerza hacia abajo apretando una superficie. - Cara: realizar las siguientes muecas: fruncir el ceño, apretar los labios y la mandíbula, empujar la lengua contra el paladar y levantar la nariz (cuando hagamos este último intentaremos hacerlos todas las muecas a la vez) - Hombros: juntar las manos por detrás de la espalda y estíralas, es decir juntar los omóplatos. Después se hará hacia delante por la parte del pecho. - Pecho y espalda: realizar una retracción escapular juntando los omóplatos y sacando el pecho - Abdomen (podemos imaginar que vamos a recibir un golpe) - Piernas: levantar las piernas y estirarlas para apretar el cuádriceps, después levantar los dedos del pie como si se quisiera apuntar a la cabeza, así tensaremos los gemelos. <p>Ejemplo del resultado: https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM&ab_channel=DavidS%C3%A1nchezPsicolog%C3%ADa</p>		

Nombre: Relajación progresiva de Jacobson		
Sesión: 6		Clase: 2º y 4º
Materiales: - Esterillas	Duración:15/20 minutos	Contenidos (C), criterios (CR) y estándares legales (E): 2º curso: (C): a, b, c y d; (Cr): a; (E): a, b y c. 4º curso: (C): A, b, c, d, e y f; (Cr): a y b; (E): a.
<p>Esta sesión será completamente igual a la anterior.</p> <p>En esta sesión se irán tensando de forma progresiva diferentes grupos musculares.</p> <p>El orden que se seguirá será: brazos, cara, hombros, pecho, espalda y piernas. Cada grupo muscular se repetirá dos veces.</p> <p>Se les pedirá las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brazos: apretar el puño y estirar el brazo con fuerza, si de esta manera no pueden tensarlo deberán hacer fuerza hacia abajo apretando una superficie. - Cara: realizar las siguientes muecas: fruncir el ceño, apretar los labios y la mandíbula, empujar la lengua contra el paladar y levantar la nariz (cuando hagamos este último intentaremos hacerlos todas las muecas a la vez) - Hombros: juntar las manos por detrás de la espalda y estíralas, es decir juntar los omóplatos. Después se hará hacia delante por la parte del pecho. - Pecho y espalda: realizar una retracción escapular juntando los omóplatos y sacando el pecho, después apretaremos el abdomen (podemos imaginar que vamos a recibir un golpe). - Piernas: levantar las piernas y estirarlas para apretar el cuádriceps, después levantar los dedos del pie como si se quisiera apuntar a la cabeza, así tensaremos los gemelos. 		

Anexo 2 Encuestas post sesión:

Encuesta primera y segunda sesión:

- ¿Qué respiración te ha costado más?
 - R. Abdominal
 - R. Intercostal
 - R. Completa
 - Ninguna
- ¿Qué respiración te ha relajado más?
 - R. Abdominal
 - R. Intercostal
 - R. Completa
 - Ninguna
- Me he relajado realizando los ejercicios
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente

Encuesta tercera sesión:

- He conseguido sentir pesadez en el brazo
 - Si
 - No
- He logrado concentrarme para realizar los ejercicios
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente
- Me he relajado realizando los ejercicios
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente

Encuesta cuarta sesión:

- He conseguido sentir calor en el brazo
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente
- He logrado concentrarme para realizar los ejercicios
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente
- Me he relajado realizando los ejercicios
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente

Encuesta quinta sesión:

- He conseguido tensar mis brazos
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente
- He conseguido tensar mi cara
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente
- He conseguido tensar mis hombros
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente

- He conseguido tensar mi pecho y espalda
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente
- He conseguido tensar mis piernas
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente
- He conseguido tensar de mi abdomen
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente
- He logrado concentrarme para realizar los ejercicios
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente
- Me he relajado realizando los ejercicios
 - Nada
 - Poco
 - Bastante
 - Completamente

Encuesta final

- ¿Qué tipo de relajación te ha gustado más?
 - R. Por respiración (sesiones 1 y 2)
 - R. Autógeno de Schultz (sesiones 3 y 4)
 - R. Progresiva de Jacobson (sesiones 5 y 6)
 - Ninguna

- ¿Qué técnica utilizarías en casa para relajarte?
 - R. Por respiración (sesiones 1 y 2)
 - R. Autógeno de Schultz (sesiones 3 y 4)
 - R. Progresiva de Jacobson (sesiones 5 y 6)
 - Ninguna
- ¿De qué técnica te hubiese gustado hacer más sesiones?
 - R. Por respiración (sesiones 1 y 2)
 - R. Autógeno de Schultz (sesiones 3 y 4)
 - R. Progresiva de Jacobson (sesiones 5 y 6)
 - Ninguna

-