

**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**“La Relajación Creativa a través de las cuñas motrices en el aula de Educación Primaria”**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTORA: DESIRÉE MARCOS DE PRADO**

**TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ**

**PALENCIA, 2023**

## Resumen

Con este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se expone una propuesta de intervención (no llevada a cabo) destinada a aprovechar las pequeñas rupturas en el horario para intentar solventar los conflictos dentro del aula, como pueden ser la falta de atención, el cansancio, la relación entre compañeros, que puede afectar al clima del aula o el estrés que pueden repercutir en el rendimiento académico del alumnado.

La propuesta está destinada a trabajarse a lo largo de todo un curso escolar, desde septiembre hasta mayo, y consta de nueve plantillas para trabajar desde la respiración, pasando por la relajación hasta llegar a la Relajación Creativa y para ello se fijan una serie de objetivos a cumplir a lo largo del trabajo, así como la fundamentación teórica que dará la esencia para crear la propuesta. Es un proceso largo ya que se necesita que el alumnado sea consciente de su respiración y de su propio cuerpo para que pueda llegar a relajarse a través de su propia imaginación.

## Palabras clave

Creatividad, Relajación, Cuña motriz, Enseñanza-Aprendizaje, Respiración.

## Abstract

With this Final Degree Project (TFG) an intervention proposal (not carried out) is exposed, aimed at taking advantage of small breaks in the schedule to try to solve conflicts within the classroom, such as lack of attention, fatigue, the relationship between classmates, which can affect the classroom climate or stress that can affect the academic performance of students.

The proposal is intended to be worked on throughout an entire school year, from September to May, and consists of nine templates to work from breathing, through relaxation to Creative Relaxation and for this, a series of objectives are set. to comply throughout the work, as well as the theoretical foundation that will give the essence to create the proposal. It is a long process since students need to be aware of their breathing and their own body so that they can relax through their own imagination.

## Keywords

Creativity, Relaxation, Motor wedge, Teaching-Learning, Breathing.

## ÍNDICE

Resumen.....	2
Palabras clave .....	2
Keywords.....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN .....	2
3. OBJETIVOS .....	5
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	5
4.1 La importancia del cuerpo y su papel dentro de la jornada escolar. ....	6
4.2 El horario escolar y la fatiga .....	8
4.3 Contenidos a tratar .....	10
4.3.1 Cuñas Motrices.....	10
4.3.2 ¿Cómo las cuñas motrices compensan la falta de atención, el cansancio, el nerviosismo, el estrés o la tensión? .....	11
4.3.3 ¿Cómo las cuñas motrices favorecen el clima de un aula?.....	14
4.3.4 Respiración.....	17
4.3.5 Relajación.....	19
4.3.6 Relajación Creativa .....	22
5. METODOLOGÍA .....	25
6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	26
6.1 Objetivos.....	26
6.2 Propuesta.....	27
6.2.1 Destinatarios .....	27
6.2.2 Temporalización .....	27
6.2.3 Sesiones.....	31
Primera cuña. Mes de septiembre .....	33

Segunda cuña: mes de octubre .....	33
Tercera cuña. Mes de noviembre.....	33
Cuarta cuña. Mes de diciembre .....	33
Quinta cuña. Mes de enero .....	33
Sexta cuña. Mes de febrero .....	34
Séptima cuña. Mes de marzo.....	34
Octava cuña. Mes de abril .....	34
Novena cuña. Mes de mayo.....	34
7. CONCLUSIONES.....	36
8. BIBLIOGRAFÍA.....	40
9. ANEXOS.....	42
Anexo I.....	42
<i>Primera cuña. Mes de septiembre.....</i>	42
Anexo II.....	43
<i>Segunda cuña: mes de octubre .....</i>	43
Anexo III.....	44
<i>Tercera cuña. Mes de noviembre. ....</i>	44
Anexo IV.....	45
<i>Cuarta cuña. Mes de diciembre.....</i>	45
Anexo V.....	46
<i>Quinta cuña. Mes de enero.....</i>	46
Anexo VI.....	47
<i>Sexta cuña. Mes de febrero .....</i>	47
Anexo VII.....	48
<i>Séptima cuña. Mes de marzo. ....</i>	48
Anexo VIII.....	49
<i>Octava cuña. Mes de abril .....</i>	49
Anexo IX.....	50
<i>Novena cuña. Mes de mayo.....</i>	50



## 1. INTRODUCCIÓN

El horario escolar puede llegar a ser una jornada larga y estresante para el alumnado, y por ello esta propuesta está centrada en beneficiar ese horario a través de la presencia de cuñas motrices. Éstas pueden tener diferentes usos en función de lo que se espera conseguir, y por ello, en esta propuesta me centro en la introducción de la relajación creativa a través de las cuñas motrices para que el alumnado alcance estado de relajación que ayude a su proceso de aprendizaje y así atender y solventar las necesidades durante la infancia y el proceso de aprendizaje.

¿Hasta qué punto se puede controlar nuestra relajación a través de la imaginación?  
¿Cómo el docente debe ayudar a su alumnado a aliviar esa tensión que se crea en el aula?

Para Herrero (1994) es un proceso largo y constante pero efectivo y con grandes resultados. En su libro “Entrenamiento en Relajación Creativa” habla de cómo comenzó con su curso para trabajar la relajación creativa para personas sanas, ya que utilizaba las técnicas de Schultz y Jacobson para ampliar sus métodos hipnóticos en personas hospitalizadas.

Después de impartir su primer curso, los sujetos que habían participado en él pidieron que lo repitiese para más personas debido al gran resultado del mismo y de cómo éste se puede aplicar a diferentes áreas con sus correspondientes modificaciones.

¿Tiene la relajación la capacidad de hacer que el alumnado aprenda mejor?

Eugenio (1994) explica que se han hecho estudios sobre los ritmos cerebrales comprobando que se aprende de una manera mucho más significativa cuando estamos escuchando o leyendo algo en un estado de relajación. Cuando en nuestro ritmo cerebral se

están registrando ciclos de menor frecuencia, es decir, aquellas capacidades que tienen que ver conmigo hacia adentro (ritmo alfa), la capacidad para aprender es mayor que cuando los ciclos presentan una mayor frecuencia, es decir, son las capacidades que tienen que ver conmigo hacia afuera. (ritmo beta).

Por ello, mi TFG se centra en una propuesta de intervención no llevada a cabo, para las aulas de los colegios, ya que según Herrero (1994) es otro espacio donde la Relajación Creativa ha llegado para quedarse. Es importante que en las aulas se entrene al alumnado desde edades tempranas para tener un control consciente de su cuerpo y de su imaginación y dotarles de herramientas y recursos para poder gestionar mejor la tensión, el estrés, los conflictos, la falta de atención o mejorar el clima en el aula.

## 2. JUSTIFICACIÓN

El motivo fundamental que me ha llevado a realizar este TFG es porque el cuerpo es un factor fundamental para el aprendizaje del niño. Por ello, mi trabajo se enfoca en las Cuñas Motrices, que son pequeñas rupturas en el horario escolar para facilitar y dotar de herramientas para hacer más llevaderas las horas que permanecen en la escuela y que les sirve, además, de ayuda para su día a día, en esos momentos más tensos que se puedan encontrar en cualquier momento fuera del ámbito escolar, como, por ejemplo, si se estresan haciendo la tarea, que puedan solventarlo por sí mismos y poder continuar.

Quiero proporcionarles experiencias donde puedan conocer mejor sus capacidades motrices a través de, por ejemplo, la relajación creativa, y que así amplíen el conocimiento de su propio cuerpo y de su estado de consciencia. Y por ello, no sólo está enfocado al ámbito escolar, sino que también a los demás ámbitos de su vida y puedan controlarse mejor ante cualquier situación.

Sin olvidar que los niños aprenden y disfrutan a través del movimiento, del juego, de la actividad. Parece que todo esto se olvida cuando el alumnado pasa de la etapa de Educación Infantil a la etapa de Educación Primaria, esta transición debe ser más un puente donde no se pueda diferenciar de manera tan brusca la diferencia en las metodologías y en los recursos empleados, y sobre todo en las etapas tempranas de Educación Primaria, ya que no se nos puede olvidar que siguen siendo niños y que sus esquemas mentales, en poco se parecen a los nuestros. Se debe tener en cuenta que el horario escolar de por sí ya supone un esfuerzo para el alumnado, sobre todo en los inicios académicos como son la Educación Infantil y Primaria, pero no solo eso, ya que en muchas ocasiones éste puede llegar a ser mayor. Muchos de los niños, debido a la carga laboral de los familiares, acuden al programa de madrugadores, después se quedan al comedor y continúan con las actividades extracurriculares. Estas jornadas pueden llegar a ser muy agotadoras para el alumnado, por ello, hay que tener especial cuidado a la hora de elaborar un horario escolar que intente adaptarse a las circunstancias del día a día de los niños, refiriéndome así a la colocación de las materias para evitar que durante las primeras y las últimas horas se impartan aquellas que puedan resultar más tediosas o que requieran un esfuerzo mayor por parte del alumnado.

Por esto mismo, la relajación a través de las cuñas motrices es una herramienta que puede ayudar en gran medida a gestionar esas jornadas escolares largas o complicadas donde al alumnado se le reclama una serie de demandas que afectan a su propio aprendizaje y rendimiento.

“Con la relajación estudiarás más cómodo y aprenderás en menos tiempo” (De Prado, 2006:9)

“Con la relajación mejorarás la salud, el descanso y el bienestar de tu cuerpo” (De

Prado, 2006:11)

Como futura docente, creo en la importancia no solo de enseñar las diferentes materias y que el alumnado las comprenda, sino también de intentar sacar al máximo el potencial de los estudiantes aportándoles herramientas funcionales que les ayuden a gestionar los momentos más estresantes del día provocados por las exigencias educativas.

No solo he querido enfocar este trabajo en la relajación, ya que aprovechando que el alumnado de Educación Primaria tiene una gran capacidad creativa, creo que es un aliciente para que adquieran esa capacidad de relajación utilizando como puente algo que ellos utilizan para jugar; la creatividad.

“El proceso creativo es una de las potencialidades más elevadas y complejas de los seres humanos, éste implica habilidades del pensamiento que permiten integrar los procesos cognitivos menos complicados, hasta los conocidos como superiores para el logro de una idea” (Esquivias, 2017).

Por todo esto, hago referencia al DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. En esta Orden podemos leer que la conciencia del propio cuerpo desde los primeros años de vida permite al alumnado comprenderlo y controlarlo y así poder mejorar los movimientos y la relación de éstos con el entorno que los rodea. Además, e la regulación y expresión del cuerpo aumenta el optimismo, la resiliencia, la empatía y la búsqueda de una finalidad.

Por otro lado, menciona que el control del cuerpo de manera progresiva junto con el desarrollo de técnicas de relajación y respiración contribuyen a la adquisición de habilidades para resolver de manera pacífica los conflictos, entendiéndose éstos como un mal clima en el aula o dificultades en el aprendizaje, que pueden darse en el aula en cualquier asignatura, y que se puede trasladar al ámbito escolar, familiar y social.

### 3. OBJETIVOS

**Objetivo general:**

- Inquirir sobre las oportunidades de la relajación creativa como contenido de las cuñas motrices en la etapa de Educación Primaria.

**Objetivos específicos:**

- Conocer el concepto de cuña motriz, relajación y Relajación Creativa.
- Argumentar cómo las cuñas motrices junto con el proceso de relajación creativa ayudan a tomar consciencia e interiorización del propio cuerpo y a solventar los conflictos en el aula.
- Presentar una propuesta didáctica de nueve cuñas para llevar a cabo en la etapa de Educación Primaria para compensar la falta de atención, cansancio, nerviosismo o tensión.

### 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este apartado voy a pasar a recoger los aspectos teóricos que apoyan mi Trabajo de Fin de Grado.

En principio se centra en la importancia del cuerpo y seguidamente, el papel de éste dentro de la escuela, así como las cuñas motrices y el contenido a tratar dentro de éstas: la relajación y la Relajación Creativa, dando cabida además a la respiración, ya que es un proceso ligado.

#### 4.1 La importancia del cuerpo y su papel dentro de la jornada escolar.

En este apartado se pasa a fundamentar la importancia de la presencia del cuerpo durante la jornada escolar.

Llevo años escuchando a nuestros profesores de Educación Física que el cuerpo en el proceso de enseñanza-aprendizaje siempre ha estado relegado a un segundo puesto y que únicamente lo utilizamos en esta asignatura. Y no más lejos de la realidad, así es, no hace falta ser un experto en el tema, basta con haber sido un alumno de cualquier escuela. Somos conscientes de que la educación evoluciona y que las escuelas se adaptan a los nuevos aprendizajes y metodologías, pero, el aspecto intelectual siempre ha tenido mayor relevancia que la presencia del cuerpo del alumnado.

“Buena parte del desarrollo curricular requiere que los niños y niñas aparquen sus intereses, deseos y necesidades corporales hasta el momento del recreo o a la clase de Educación Física que, al parecer, tienen intenciones semejantes” (Vaca, 2002:31)

En la educación presencial, profesores y estudiantes acuden a las clases con sus cuerpos y, en un sentido u otro, la escuela debe responder a este hecho. Lo hace de diferentes formas. En muchos casos, se ha intentado aislar y enmudecer los cuerpos, generalmente inquietos, de niños y niñas: con castigos, mediante el mobiliario, con entretenimiento o con medicación. No siempre y no en todas las áreas se actúa de la misma manera. En algunas áreas, la motricidad es más visible, más tolerada e incluso más fomentada. También hay diversas respuestas a la imposibilidad de inmovilizar los cuerpos completamente y durante todo el tiempo. (Martínez, 2013, pp. 164)

Vaca (2013) nos habla de las diversas presencias corporales que van desde la inexistencia de la movilidad hasta aquellos momentos donde el movimiento se utiliza como una

salida más o menos controlada del cuerpo.

En función de esas presencias corporales, según Vaca, Fuente y Santamaría (2013) nos centramos en una clasificación de los diferentes cuerpos que nos encontramos en la escuela a lo largo de la jornada escolar:

- **Cuerpo silenciado:** todas aquellas actividades donde el cuerpo no tiene cabida. El alumnado permanece inmóvil para atender lo que el profesor explica. Un ejemplo de este tipo de cuerpo sería en una explicación en una clase magistral.
- **Cuerpo suelto:** el cuerpo presenta una total libertad de movimiento, éste está libre. Un ejemplo de este tipo de cuerpo sería en el momento del recreo.
- **Cuerpo implicado:** aparece en aquellas situaciones donde el cuerpo interviene, para llevar a cabo otra actividad. Un ejemplo de este tipo de cuerpo sería al realizar un intercambio de clase.
- **Cuerpo instrumentado:** para comprender distintos conceptos se utiliza el cuerpo y el movimiento.
- **Cuerpo expuesto:** en las situaciones donde el cuerpo se expone al resto de compañeros. Un ejemplo de este tipo de cuerpo sería cuando salen a la pizarra o a exponer un tema.
- **Cuerpo objeto de tratamiento educativo:** en las situaciones donde se tiene como objetivo alcanzar el desarrollo de las capacidades motrices, el alumnado presencia este cuerpo sobre todo con el maestro de Educación Física. Un ejemplo de este tipo de cuerpo sería un ejercicio de coordinación.

Según Vaca (2002) trabajar con las distintas presencias corporales requiere de un trabajo cooperativo por parte del profesorado.

La preocupación por lo corporal debe superar la dedicación asignada a los

maestros/as de Educación Física, para insertarse en las preocupaciones e intenciones de los maestros tutores y en el conjunto del profesorado del centro, a la hora de programar los procesos de enseñanza-aprendizaje, de disponer, y vestir los lugares de intervención, de construir los horarios, establecer los turnos de recreo, etc. (Vaca, 2002:29)

Para ser más conscientes de la importancia de lo corporal en la escuela, vamos a pararnos un momento a pensar en todos los aspectos de la escuela que van ligados a este concepto como son en la elaboración de los horarios o en cómo se distribuyen las aulas, el mobiliario y los diferentes recursos o en la utilización de uniformes. Así como también la problemática que se ha atendido siempre con el peso de las mochilas.

Hace años, la presencia de lo corporal estaba presente hasta para la imposición de castigos, ya que los que se atribuían eran físicos, y que, si nos paramos a pensar, castigaban el movimiento, por poner un ejemplo, con un castigo destinado al dolor físico. (Martínez, 2013).

#### **4.2 El horario escolar y la fatiga**

El horario escolar es un aspecto fundamental a tener en cuenta sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje puesto que no todos los momentos son iguales, ni tampoco los días de la semana, ya que, por ejemplo, el cansancio en el alumnado se va notando a lo largo de ésta.

Para Vaca (2013), el horario escolar tiene múltiples significados, nos podemos referir a los horarios oficiales donde se reparten las diferentes materias lectivas en función del currículum, pero también atiende a la realidad del día a día, ya que no siempre se cumple con exactitud debido a que el alumnado no aprende a un ritmo marcado por la Ley, sino que hay que atender las necesidades que se presentan, atendiendo así a los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Y no sólo es que tenga diferentes significados, sino que, además, éste tiene funciones

diferentes según la edad de los escolares, las jornadas de los niños del primer curso de Educación Infantil poco se parecen a las de los niños del primer curso de primaria, y así en función de la edad y de las exigencias que marca cada curso en función del desarrollo del alumnado.

Son los docentes los que van moldeando esos horarios para que la enseñanza tenga el valor que le corresponde atendiendo a las particularidades de cada alumno. Los planes en la escuela se van formando en función de los momentos que puedan ser más provechosos atendiendo a la realidad de las aulas, así como se ha fundamentado con los relatos en las intervenciones dentro de las aulas.

Los docentes y el alumnado deben estar siempre involucrados los unos con los otros, y las cuñas motrices pueden ser un puente para alcanzar esa finalidad ya que éstas buscan que haya una mayor implicación por parte del alumnado. Las cuñas pueden permitir que el trabajo durante la jornada en la escuela sea más efectivo.

...no debe perderse de vista que las horas no se parecen: las horas de la mañana no son las de la tarde; las horas de despertar, las horas de la digestión, las que preceden al recreo, las que le siguen, todas son distintas... Estas diferencias no tienen demasiada incidencia en la atención de los buenos alumnos. Estos gozan de una bendita facultad: cambiar de piel de buen grado, en el momento adecuado, en el lugar adecuado... Su velocidad de encarnación es lo que distingue a los buenos alumnos de los alumnos con problemas... Su silla es un trampolín que les lanza fuera de la clase en cuanto se sientan en ella... Si lo que espero es su plena presencia mental, necesito ayudarles a instalarse en mi clase. ¿Los medios de conseguirlo? Eso se aprende sobre todo a la larga y con la práctica. Una sola certeza, la presencia de mis alumnos depende estrechamente de la mía: de mi presencia en la clase entera y en cada individuo en particular, de mi presencia también en mi materia, de mi presencia física, intelectual y mental... (Pennac, 2009, 108)

### 4.3 Contenidos a tratar

En este apartado procedo a explicar los contenidos que se van a llevar a cabo en la puesta en práctica, que son las cuñas motrices y, dentro de éstas; la respiración, la relajación y la Relajación Creativa, ya que es un proceso que va unido.

En todo proceso de relajación, tiene que haber primero una toma de conciencia de la respiración.

Como el contenido principal a abordar es la relajación creativa trabajada a modo de cuña motriz, pero para llegar a este tipo de relajación, primero tenemos que trabajar la relajación física, procedo a hablar de los efectos de ésta, así como también el proceso de respiración.

#### 4.3.1 Cuñas Motrices

Santamaría (2015) comenta que fue en el año 1977 cuando Marcelino Vaca comienza a interesarse por éstas acerca de la ocasión de la motricidad en las aulas y su aportación a la interdisciplinariedad.

Según Vaca (2013), las cuñas motrices aparecen para aliviar esa fatiga producida por la jornada escolar, pero que no solo son beneficiosas para el alumnado, sino que también lo son para el propio profesorado por los efectos positivos que éstas presentan y que sirven a ambos por igual.

Por esto, las cuñas motrices son situaciones educativas donde el cuerpo y el movimiento son el objeto disciplinar del tratamiento educativo. Por lo común, se trata de episodios muy cortos en el tiempo, entre los tres, cinco y los diez minutos de extensión.

El cuerpo y sus posibilidades de movimiento nos muestran lo que los escolares necesitan en todo momento, pero no hay que entender el cuerpo solo como una manera de expresión, sino que se entienda como un medio que permita experimentar y por ello, es viable que se

puedan formar aprendizajes y que se puedan desarrollar capacidades.

Atendiendo a Vaca y Varela (2008) éstas tienen una doble finalidad: en primer lugar, a conseguir que el alumnado presente una mayor implicación y se presten más accesibles para la adquisición de los aprendizajes y, en segundo lugar, se centran en conocimientos y aprendizajes específicos dentro del ámbito corporal en la Educación Infantil y Educación Primaria.

#### **4.3.2 ¿Cómo las cuñas motrices compensan la falta de atención, el cansancio, el nerviosismo, el estrés o la tensión?**

Eric Jensen es uno de los muchos autores que ha trabajado sobre el estudio “los ciclos de atención y el tiempo de procesamiento”:

Tenemos altibajos de atención natural a lo largo del día. Son ritmos ultradianos, uno de los ciclos clave de nuestro cerebro que dura entre 90 y 110 minutos. Esto significa que tenemos unos 16 ciclos durante un periodo de 24 horas. [...]. Algunos alumnos que están soñolientos en clase pueden estar tocando fondo en su ciclo de atención. Movimientos tales como estirarse o correr pueden ayudar a centrar la atención. (Jensen, 2008: capítulo 5)

Jensen (2008) nos dice que hay tres motivos por lo que es contraproducente mantener una atención constante:

1. La mayor parte de los contenidos los aprendemos muy rápidamente y no lo podemos procesar conscientemente.
2. Para que el aprendizaje sea significativo necesitamos tiempo, ya que necesitamos procesarlo internamente.
3. El individuo después de cada nueva experiencia necesita un periodo de tiempo para escanear el aprendizaje.

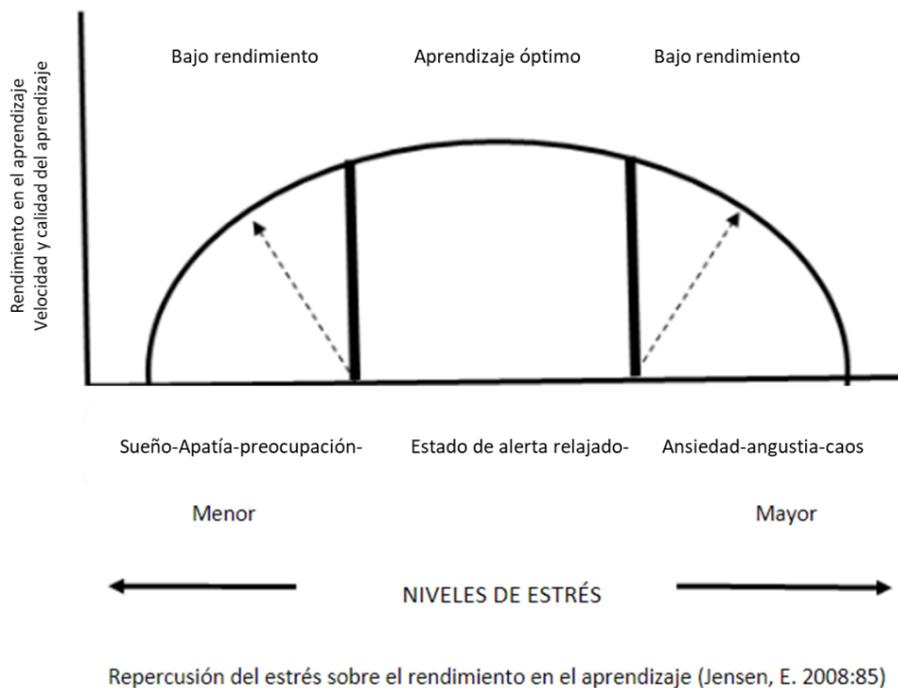
Jensen (2008) expone que el alumnado no puede elaborar significado a la misma vez que se está captando su atención. La sinapsis acrecienta después de un periodo de tiempo para que se asienten las conexiones neuronales.

Vaca, Fuente y Santamaría (2013) menciona otra particularidad que hay que tener presente, como es el caso del estrés. Éste se puede dar por diferentes causas como puede ser el aumento de la ratio, el mal compañerismo, la mala iluminación o también debido a la gran carga educativa que a veces puede ser demasiado exigente o a la forma de ser o de actuar del docente, etc.

La gráfica presentada a continuación, indica la relación directa entre el estrés, el rendimiento del alumnado y los efectos emocionales.

**Figura I.**

*Gráfica de la conexión directa entre el estrés, el rendimiento del alumno y sus consecuencias emocionales.*



Nota: Conexión directa entre el estrés, el rendimiento del alumno y sus consecuencias emocionales. Tomado de *Cuñas motrices en la escuela de Infantil Y Primaria* (p.83), por Marcelino Vaca, Susana Fuente y Nuria Santamaría, 2013.

Cuñas motrices en la Escuela de Infantil Y Primaria.

Jensen (2008) además, propone dos soluciones para reducir el estrés en el alumnado:

1. Controlar los momentos que pueden provocarlo.
2. Utilizar técnicas personales que medien esas situaciones.

Así como también Jensen (2008) menciona la importancia de que enseñemos al alumnado a controlar su estrés a través de técnicas como la disposición del tiempo, la respiración, el descanso, las relaciones y el apoyo entre el alumnado.

He hablado de dos factores que pueden afectar al rendimiento del aula, como han sido, la capacidad de atención y el sentimiento de estrés y ahora, paso a mencionar la importancia de la movilización muscular, ya que las cuñas motrices, como llevamos hablando, facilitan estos movimientos.

Vaca, Fuente y Santamaría (2013) exponen que mover las cadenas musculares a lo largo de la jornada escolar previene las tensiones en los músculos y las malas posturas. Además, se hace consciente al alumnado de las repercusiones físicas que conlleva el sedentarismo y esas malas posturas. Las cuñas motrices nos sirven de scanner postural ya que se produce una observación y podemos ayudar así a portar un diagnóstico o detección de alteraciones.

También repercute en la exactitud de movimientos, requiere una concentración y el alumnado puede ejercitar el ritmo normal de la respiración. Así como el valor de las transiciones para corregir los actos enmendados, combinándose éstas con los estiramientos estáticos y los

dinámicos. Todos los movimientos son realizados despacio para poder controlarlos y así el propio alumnado puede corregir errores y darse cuenta de los diferentes procesos de sus movimientos.

Las cuñas motrices se trabajan de una manera repetitiva para fijar y automatizar los contenidos adecuadamente, y esto provoca, además, el disfrute del alumnado, ya que al principio de la cuña el alumnado está concentrado y una vez que la ha aprendido, solo disfruta el momento.

Además, para que las cuñas motrices lleguen a su objetivo se necesita crear un clima en el aula donde prime el respeto, la escucha activa, la confianza, la calma, etc. Para así, poder obtener un aula con menos discusiones o conflictos.

Vaca, Fuente y Santamaría (2013) exponen que para que el maestro pueda exigir un rendimiento a su alumnado para lograr unos aprendizajes significativos, debe crear un aula donde se preste un ambiente de escucha, donde haya respeto y sutilidad, y para que el maestro pueda conseguir estos objetivos debe ser delicado con los ritmos, necesidades e intereses de su alumnado.

#### **4.3.3 ¿Cómo las cuñas motrices favorecen el clima de un aula?**

Vaca, Fuente y Santamaría (2013) exponen cuatro factores fundamentales para interpretar el clima dentro del aula:

1. La organización del aula: entendiéndose como la organización del espacio y del horario, el cumplimiento de las normas, y la puesta en marcha para prevenir conflictos.
2. La programación de los contenidos y de cómo se van a impartir relacionados con el currículum.

3. Las relaciones interpersonales óptimas entre el profesor y el alumno y alumno-alumno.
4. El estilo docente, teniendo en cuenta las cualidades y habilidades del profesor, cómo actúa ante los problemas y cómo gestiona el control del grupo al impartir cualquier actividad.

Vaca, Fuente y Santamaría (2013) hacen un breve resumen de cómo estos cuatro factores ayudan a mejorar el clima del aula:

1. La organización de los tiempos hace que se respeten las necesidades de cada alumno atendiendo a su fatiga, tensión, ausencia de atención y su estado emocional. Además de que se facilita el tratamiento de las normas y se favorece el trabajo autónomo.
2. En cuanto a la programación de contenidos, donde se creó un Proyecto llamado “Elaboración de materiales alternativos a los libros de texto” proporcionando permisividad y dinamizando los procesos de enseñanza-aprendizaje.
3. Las cuñas ofrecen salidas a las emociones, a las tensiones, a las necesidades...evitando que se creen esas situaciones poco óptimas que no permiten que se trabaje en buenas condiciones. Favoreciendo así, las relaciones interpersonales de acuerdo a las vivencias que estas cuñas permiten.
4. En cuanto al estilo docente, se respeta al niño en su totalidad proporcionándole confianza y seguridad, ya que hay una libre experimentación y expresividad.

“Nuestra intención es llegar a conseguir que el alumnado haga de ellas un uso autónomo y que las utilice para sentirse mejor dispuesto, más integrado, tanto en la escuela como fuera de ella” (Vaca y Varela, 2008:52)

Con las cuñas motrices, aunque sean de breve duración, se pueden trabajar multitud de competencias para que la vida en el aula y fuera de ella sea satisfactoria. A través de éstas, el

alumnado tiene unos minutos para poder evadirse mientras aprende, es decir, escuchando su propio cuerpo, aprender a aceptarse y valorarse. Además, exige concentrarse en escuchar y a ser escuchado, son situaciones en las que no solo importa lo que enseña el profesor, va más allá de todo eso, se centra en la necesidad del propio niño y de cómo se siente y de cómo aprende.

Por esto, no solo es que las cuñas proporcionen saberes motrices, sino que también tienen un valor pedagógico ya que permiten que se cree un espacio de escucha, de respeto, de calma y de comprensión y que ayudan a que el clima en el aula sea óptimo y con ello que sirva de puente para la adquisición de los conocimientos.

La cuña motriz puede ser un acontecimiento ligado o independiente del que se está llevando a cabo en esas mismas fechas en la sala-gimnasio. La unidad didáctica que se está desarrollando en el ECI o EFE, puede tratar del mismo tema o de un tema distinto.

Una cuña motriz centrada, por ejemplo, en el proceso de respiración puede ser realizada siempre que el maestro o la maestra lo consideren oportuno. (Vaca, 2013:27)

Una vez entendidas que son las cuñas y como se aplican, Vaca, Fuente y Santamaría (2013) nos hablan de la clasificación en función de su finalidad:

1. Aquellas que están relacionadas con el cuerpo suelto para que haya una mayor trascendencia e involucración por parte del alumnado.
2. Aquellas que tienen como finalidad trabajar un contenido corporal de una manera más específica.
3. Aquellas que sirven como puente para alcanzar los aprendizajes.

Y de los tipos de cuñas en función de lo que se quiere conseguir:

- Catárticas: aquellas que tienen como finalidad satisfacer la necesidad de moverse, puede tener un doble objetivo, que sea para la activación o para la relajación del alumnado.

- De desarrollo o de cuerpo objeto de tratamiento: aquellas que tienen como finalidad trabajar un tipo de contenido motriz de una forma más concreta, relacionadas directamente con el área de Educación Física.
- Complementarias o de cuerpo instrumentado: aquellas que están destinadas a tratarse dentro de una unidad didáctica concreta ya que trata algún contenido específico.

Éstas no deben ser tratadas únicamente en las aulas, ya que además sabemos que las cuñas motrices dan la oportunidad al alumnado de hacer transferencias funcionales para sus movimientos en su día a día, por lo que como Vaca, Fuente y Santamaría (2013) comenta:

La importancia de involucrar a las familias, y que ésta forme parte del desarrollo ya que, si se refuerzan las técnicas en casa, los aprendizajes significativos se vuelven más sólidos.

Como finalización de este apartado menciono a Vaca, Fuente y Santamaría (2013) ya que no solo hablan de cuñas motrices, sino que hacen la distinción con las psicomotrices, ya que mencionan que para ellos no son lo mismo y que la Psicomotricidad es una corriente de la Educación Física Escolar.

Vaca y Varela (2008) destacan de la psicomotricidad como corriente educativa:

- Los objetivos y medios que la definen, como son, el conocimiento y el control corporal, el equilibrio, las coordinaciones...
- El modo de entender y tratar al niño. A través de sus conocimientos previos, el maestro debe escuchar, respetar y aceptar su globalidad para ayudarle a avanzar.

#### **4.3.4 Respiración**

“La respiración es la primera técnica de relajación que deberás dominar con certeza. Es necesaria para aprender y practicar mejor otros métodos de relajación”. (De Prado y Charaf, 2000:32)

- El proceso de la respiración

Según los apuntes recogidos en la asignatura Educación Física y Salud (2022) el aire entra a los pulmones a través de las vías respiratorias altas, seguidamente, de la nariz-boca va directamente a la laringe, tráquea y bronquios. Éstos van paulatinamente fraccionándose para acabar más finos y llegar hasta los alvéolos.

Los alvéolos componen el 90% del volumen de los pulmones.

- Tipos de respiración:
  1. Diafragmática-Abdominal: respiración donde se inspira el aire por la nariz de una manera lenta y seguidamente se espira por la boca con la ayuda del diafragma y los músculos abdominales.
  2. Respiración Pulmonar-Torácica: respiración inconclusa que se realiza con los músculos que rodean las costillas que dilatan la caja torácica.
  3. Respiración Clavicular: respiración más superficial, se realiza con la parte superior de los pulmones y se abre parte de la clavícula. Se realiza mucho esfuerzo y la entrada del aire es inferior al resto de respiraciones.
  4. Respiración completa: es la unión de las tres respiraciones descritas anteriormente de tal manera, que provoca que los pulmones se hinchen totalmente.

¿Cómo respiramos normalmente?

Los individuos respiramos automáticamente y es uno de los primeros reflejos inconscientes más importantes. Son pocos los que dedican alguna parte de su tiempo a realizar una respiración consciente. (De Prado y Charaf, 2000)

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

Según Castañer y Camerino (1991) es fundamental que la respiración sea lenta y extensa, porque así queda menos aire residual en las vías respiratorias, consiguiendo que el aire que llega a los pulmones sea más fresco y que se absorba con mayor facilidad.

#### **4.3.5 Relajación**

La relajación es casi un sinónimo de distensión muscular y psíquica con descenso y eliminación de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo que realizan los músculos en acción, lo que facilita la recuperación paulatina de la calma, el equilibrio y la paz. (De Prado y Charaf, 2000:9)

La relajación proporciona descanso ya que, si no se piensa en hacer nada, ni se hace nada (ya que se detiene la acción muscular psicológica y el equilibrio mental) el individuo recobra el trabajo del esfuerzo volviendo a su estado normal. Cuando han pasado un par de horas o tres realizando una actividad, el organismo debe tomarse un tiempo para eliminar las toxinas que se han generado en las células y en las fibras musculares estando en total inactividad. (Charaf y De Prado, 2000:9)

“Según algunos estudios la constancia en la práctica de la relajación puede provocar cambios en los ámbitos fisiológico y psicológico.” (Ruibal y Serrano, 2001: 42).

#### ***Efectos de la relajación***

##### **Efectos fisiológicos:**

- La respiración se hace más lenta y profunda.
- Aumenta la ventilación pulmonar.
- Tranquiliza el sistema nervioso central.
- Reequilibra el funcionamiento entre el sistema nervioso simpático y parasimpático disminuyendo los efectos corporales negativos que provoca el estrés.
- Mejora la oxigenación de los tejidos.
- Mejora la regulación del tono muscular y la calidad del mismo.
- ... (Ruibal y Serrano, 2001:42)

***Efectos psicológicos:***

- Previene y disminuye el estrés y la ansiedad.
- Mejora la conciencia de nosotros mismos.
- Mejora los trastornos del sueño.
- Ayuda a estar más seguro de sí mismo.
- Mejora la capacidad de atención.
- Aumenta la concentración.
- Proporciona calma, serenidad y mejora el equilibrio emocional.
- ... (Ruibal y Serrano, 2001:42)

- Métodos de relajación

Certifican que todos los métodos de relajación existentes se pueden englobar en dos grandes grupos: los de relajación segmentaria o analítica y los de relajación global. Los dos

métodos más tradicionales son el de Schultz (1980) y el de Jacobson (1938).

El método de Schultz es un método global donde se persigue la distensión mental y una descontracción de todos los músculos centrándose en la concentración a través de imágenes, sensaciones, etc. Se basa en enviar órdenes al cerebro para tener una respuesta del cuerpo en su globalidad. Por otra parte, el método de Jacobson tiene como finalidad la relajación segmentaria donde se busca la distensión progresiva de los segmentos del cuerpo. (Gómez,2013).

El método de Schultz es muy complicado para trabajar con los niños ya que es un método muy exigente ya que requiere mucha concentración mental. Se podría empezar a trabajar a partir de la Educación Secundaria Obligatoria. Por el contrario, el método de Jacobson como se centra en la contracción-distensión de los segmentos corporales, se puede trabajar sin ningún problema con el alumnado de Educación Primaria. El método presenta tres fases (Gómez, 2013):

1. Fase de Inactividad: la finalidad está en la concentración del sujeto sólo en un segmento corporal.
2. Fase de relajación Diferencial: la finalidad está en que el sujeto sea consciente de la distinción entre los músculos contraídos y los que están relajados en una acción del día a día.
3. Fase de Entrenamiento para Situaciones Complicadas: se toman en cuenta esos momentos que nos provocan tensión muscular por el estrés afectivo o emocional, para aprender a enfrentarlos.

El control consciente del tono muscular es difícil de lograr y hay que adaptarlo progresivamente al nivel de desarrollo del niño. [...] A los seis o siete años, se puede introducir la estimulación visual en forma de visualizaciones fáciles de lograr (por ejemplo, que el niño

imagine que está en la playa) o de imágenes (“imagina que eres un flan”). (Gómez, 2013:40).

#### 4.3.6 Relajación Creativa

Retomo el concepto de relajación para dar paso al concepto de creatividad y seguidamente a la Relajación Creativa.

La relajación es casi un sinónimo de distensión muscular y psíquica con descenso y eliminación de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo que realizan los músculos en acción, lo que facilita la recuperación paulatina de la calma, el equilibrio y la paz. (De Prado y Charaf, 2000:9)

- Concepto de creatividad

De Prado y Charaf (2000) afirman que es un concepto multidimensional y que para definirlo hay que englobar una serie de conceptos como son la fluidez, la originalidad, la imaginación, la fantasía y la ensoñación, la analogía, la identificación personal, la innovación. También es un puente para saber solucionar problemas y lleva al individuo a una expresión total.

Como estos conceptos provocan una alteración en los movimientos musculares usados de manera habitual como son ver y pensar de una manera lógica o racional, hacen que las funciones fisiológicas y neurológicas tomen un descanso ya que hay una inactividad. Comienza a operar la creatividad, que de manera habitual no se ponen en práctica en la vida diaria de una manera consciente.

- Principios de la creatividad
  1. Libertad y autonomía.
  2. Felicidad y comodidad.
  3. Comunicación interna y externa coherente.
  4. Impresión y expresión equilibradas.

##### 5. Transformación interior y exterior continua.

Para trabajar la Relajación Creativa se debe tener en cuenta:

La relajación muscular que tiende a crear armonía en el cuerpo, pero no es el objetivo en sí, es una predisposición. Cuando sientes tu pierna “blanda” está relajada. Se puede trabajar en el primer ciclo de primaria (dejar los brazos blandos o duros, se comprueba moviendo los brazos), pasar por distintas partes del cuerpo para el conocimiento de uno mismo.

La relajación bascular: “caliente”, mi circulación fluye mejor o no en función de los capilares y los vasos sanguíneos, los capilares están más cerca de la piel (creemos que no podemos controlarlos), y a través de la interiorización pides a tu mano que este caliente y lo logras y lo que has hecho ha sido ampliar el fluido de esos capilares.

Una vez explicadas la relajación y la Relajación Creativa se entiende que, para llegar a una Relajación Creativa, tenemos que tomar conciencia de nuestro cuerpo de una manera física. Por lo que, la Relajación Creativa, en función de la relajación física, lleva al sujeto a la capacidad de adquirir recursos, imágenes y herramientas para el aumento de los beneficios de la relajación en función de cada sujeto.

“La relajación te hace un animal viviente (vida, energía y salud) y más humano (más sentido, sensible y sensitivo, más moldeante y emotivo, más imaginativo y sociable).” (De Prado, 2012:32)

Por lo expuesto hasta ahora, se entiende que la Relajación Creativa tiene un vínculo con el desarrollo de la creatividad y la imaginación, en este caso con el alumnado de Educación Primaria, que es la comunidad con la que se va a trabajar. Al tratarse de un curso del primer ciclo, se tiene en cuenta que la imaginación por parte de éstos está en un momento clave y esto puede convertirse en un factor fundamental para que las sesiones se lleven a cabo con éxito. Mencionando a De Prado (2012) en su libro “El ABC de la relajación creativa”, indica los

principios fundamentales que deben aparecer en el proceso de la relajación creativa, siendo estos:

1. Conciencia corporal. Es el punto de partida, se vincula con las sensaciones que se producen en nuestro cuerpo en el mismo momento en el que se está produciendo la relajación. Así como puede ser, la tensión muscular, la respiración... Hay que aprender a ser conscientes de lo que nos ocurre en cada momento para poder entender nuestro propio cuerpo desde el interior.
  2. Visualización interior. En este punto se intenta conseguir la visualización de las diferentes partes del cuerpo.
  3. Dialéctica u oposición. La finalidad de este apartado es poder ser conscientes de los diferentes contrastes que se producen en nuestro cuerpo de una manera intencionada, como pueden ser movimientos bruscos y movimientos más delicados.
  4. Simetría. En este punto se tienen en cuenta la armonía y el equilibrio de las partes corporales simétricas y qué sensaciones avivan en nosotros.
  5. Ritmo monótono y continuado. Nos encontramos en un punto donde se utilizan movimientos repetitivos y mecánicos para encontrar esa relajación.
  6. Originalidad. Se pone en práctica la creatividad del alumnado, de tal forma que, deben realizar gestos inusuales con las distintas partes del cuerpo, gestos a los que no estén acostumbrados o gestos que se realicen con una parte determinada del cuerpo que en una situación normal nunca se realizaría.
  7. Armonía gozosa. Se basa en la imaginación de sensaciones que nos producen placer y agrado.
- Condiciones para la relajación

Las técnicas de relajación en el aula varían en función de cómo queramos realizarlas, en este caso, como se trabaja la Relajación Creativa, tomamos nota de Herrero (1994) en cuanto a la posición que deben tener en cuenta los niños para comenzar con el proceso.

1. Espalda bien apoyada en el respaldo, que no esté inclinada hacia ningún lado.
2. Antebrazos sobre los brazos de la silla (a excepción de ellos se apoyarán en la mesa)
3. Piernas flexionadas por las rodillas.
4. Rodillas separadas.
5. Pies planos sobre el suelo.
6. Que la cabeza esté un poco inclinada hacia delante de tal manera que no haya tensión en el cuello.

Cuando se ha llegado a la Relajación Creativa, se llega a un proceso que se llama “paisaje interno” donde siempre debe haber: vegetación, agua y sol. Este paisaje puede ser conocido por el individuo o inventado, o un lugar en el que gustaría estar, cada uno debe imaginar el suyo propio. Una vez experimentado, dentro de ese paisaje se debe buscar un lugar, donde uno se sienta a gusto, cómodo o seguro, para crear una morada (entendiéndose por un lugar donde instalarse. Tanto el paisaje como la morada deben ser creadas por el sujeto que lo imagina, no se influye a los individuos sobre ello. (Herrero, 1994).

## 5. METODOLOGÍA

La metodología de este Trabajo de Fin de Grado presenta tres fases fundamentales para el desarrollo del mismo:

Esta primera requiere de la necesidad de buscar información de acuerdo a los temas como la Relajación Creativa a través de las cuñas motrices en el ámbito escolar, enfocándolo a la Educación Primaria. Esta primera fase puede resultar más tediosa por el hecho de que se debe tener claro cómo se adquiere la información, es decir, a través de fuentes fiables. He dirigido mi intervención (no llevada a cabo) en las características y beneficios, así como también las posibles dificultades que se pueden encontrar en un contexto real como es el aula de un colegio.

Pasamos a la segunda fase, que se centra en una planificación en cuanto a la construcción del aprendizaje. En este apartado he diseñado nueve sesiones progresivas al alumnado plasmadas en plantillas que pueden verse en los Anexos, me he basado en el método de Entrenamiento en Relajación Creativa de Eugenio (1994) centrándome en concreto, en el segundo curso de Educación Primaria, aunque son sesiones que se pueden adaptar y ser aprovechables para el resto de los cursos de esta etapa educativa. Al trabajar con un alumnado de esas edades, se aprovecha al máximo la imaginación, ya que éste tiene un gran potencial en todo lo relacionado a la creación a través de la mente, lo que facilita el trabajo sobre la Relajación Creativa.

Y, por último, la tercera fase está destinada a hacer una valoración global del trabajo y de la propuesta a modo de conclusión.

## **6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

### **6.1 Objetivos**

- Adquirir conciencia sobre el propio cuerpo en las prácticas de relajación.
- Ser conscientes de la respiración.

- Aprender a relajarse a través de la imaginación.
- Encontrar en la imaginación y en la relajación un método de ayuda para controlar sensaciones y emociones y mejorar el rendimiento.
- Adquirir diferentes herramientas para poder solventar de manera autónoma y en grupo situaciones que provoquen algún desorden en el clima normal del aula.

## **6.2 Propuesta**

### ***6.2.1 Destinatarios***

Para la propuesta se ha escogido a un grupo de conveniencia, siendo esto un procedimiento de muestreo no probabilístico y no aleatorio empleado para desarrollar muestras en función de la comodidad en el acceso, la desocupación de los individuos que componen la muestra, dentro de un tiempo determinado etc.

El grupo de conveniencia escogido ha sido el del segundo curso del primer ciclo de la etapa de Educación Primaria, de tal manera, que la propuesta que voy a presentar en el siguiente apartado está adaptada al nivel de desarrollo del alumnado, por lo que las sesiones puedan ser llevadas a cabo de una manera óptima. Se sabe que cada etapa es diferente, y que las capacidades o habilidades que tiene un niño de sexto curso, todavía no las tiene uno de segundo, por esto mismo he querido centrar la propuesta en un curso determinado adaptado a las habilidades y capacidades del alumnado de esta edad.

### **6.2.2 Temporalización**

La realización de la propuesta está diseñada para que se lleve a cabo a lo largo de todo el curso escolar, es decir, desde septiembre hasta mayo, se lleva a cabo todos los días de la semana para interiorizar los contenidos a tratar y éstos van evolucionando para abarcar todo el

proceso de la Relajación Creativa.

Las horas donde se trabajarán las cuñas motrices serán entre la primera y la segunda hora y la quinta y la sexta, aprovechando esos momentos de la jornada escolar que pueden ser más cansados o estresantes para el alumnado. Por eso mismo, aunque, como ya he mencionado, haya unas horas fijas para la realización de las cuñas, siempre pueden utilizarse en el momento que sean necesario, por ejemplo, para la realización de un examen.

Figura III.

*Cronograma cuñas motrices.*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
09:00-10:00					
CUÑA MOTRIZ 3-5 mins					
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-12:30					
RECREO					
12:30-13:10					
CUÑA MOTRIZ 3-5 mins					
13:10-14:00					

Fuente: Elaboración Propia

Todas las actividades tienen una relación entre sí, como ya he comentado anteriormente, para alcanzar la Relajación Creativa primero hay que centrarse en la respiración y en la toma de conciencia del propio cuerpo, por lo que las actividades van evolucionando en función de las características y objetivos que se han planteado.

Tanto al inicio de la sesión como al finalizarla, la tutora se dirigirá al alumnado con “eooo” y a lo que contestarán “oeee” de tal manera que tengan claro cuando empieza y finaliza la sesión.

Recodemos la posición que Herrero (1994) expone que deben tener en cuenta los niños para comenzar con el proceso.

1. Espalda bien apoyada en el respaldo, que no esté inclinada hacia ningún lado.
2. Antebrazos sobre los brazos de la silla (a excepción de ellos se apoyarán en la mesa)
3. Piernas flexionadas por las rodillas.
4. Rodillas separadas.
5. Pies planos sobre el suelo.
6. Que la cabeza esté un poco inclinada hacia delante de tal manera que no haya tensión en el cuello.

Además de que, para finalizar la sesión:

1. Respiramos profundamente.
2. Abrimos los ojos.
3. Extendemos y sacudimos los brazos enérgicamente varias veces.

Al ser un proceso largo de adquisición porque estamos hablando, de niños de unos siete y ocho años, se realizarán una sesión por mes para que sea significativo y que no solo se concentren en hacer lo que se les pide, sino que también disfruten del proceso una vez que saben lo que se va a trabajar. Una vez que han interiorizado el aprendizaje, simplemente disfrutan de la experiencia. Además de que, según Jensen (2008) nos exponía que para que haya un buen aprendizaje se deben tener en cuenta los “ciclos de atención y tiempo de procesamiento”, por lo que se debe dar un tiempo para procesar y así poder aprender.

Las cuñas motrices van a ir transformándose e irán desde la toma de consciencia de su respiración, de sus músculos y articulaciones hasta llegar a la Relajación Creativa, es decir, hasta la capacidad de relajarse a través de la imaginación y la creatividad del alumnado. Ya que cómo

he mencionado en el marco teórico, hay que tener una consciencia de la respiración y de nuestros grupos musculares para poder centrarnos finalmente en la imaginación.

La duración de la propuesta abarca un curso escolar entero a excepción del último mes ya que hay cambio de horario, donde se reduce una hora la jornada escolar y las actividades en las aulas ya no están tan estructuradas. Abarca todo el curso ya que la Relajación Creativa es un proceso largo de aprendizaje, y teniendo en cuenta que se va a trabajar dentro de esas pequeñas rupturas en el horario con una duración de unos 3-5 minutos, el alumnado necesita tiempo para interiorizar cada sesión y poder ir avanzando desde el reconocimiento de su propio cuerpo en esas situaciones de relajación, hasta conseguir los objetivos planteados a través de la imaginación, es decir, controlar esos momentos en el aula que impiden que se pueda trabajar de una manera eficiente. Por lo que las cuñas motrices se van a llevar a cabo todos los días de la semana, y como ya he hablado de que la organización del horario es un factor fundamental, éstas se van a realizar entre la primera y la segunda clase y entre la quinta y sexta, aprovechando los momentos donde el alumnado más puede necesitar esas rupturas para poder continuar y aprovechar al máximo el rendimiento de las clases.

Además, a continuación, presento un calendario con los títulos de las diferentes cuñas con su dibujo correspondiente para que el alumnado sepa que se va a trabajar cada mes haciéndolo partícipe del proceso en todo momento. La tutora explicará al alumnado que es un proceso que va a durar todo el curso y por ese motivo siempre tendrán ese calendario en el aula para que todos sepan la sesión que toca cada mes.

**Figura II.**

*Calendario anual: cuñas motrices*

SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO
"Estamos aquí"	"Estamos aquí, estamos blandos"	"Estamos aquí, estamos calientes"	"¡Soy el/la mejor!"	"¡Creamos nuestro paisaje!"	"Mi morada interna"	Os invito a mi paisaje.	¡Nos vamos de aventura!	Reino Animal
								

Como ya he mencionado que no todos los momentos de la jornada escolar son iguales, puede ser que en alguna ocasión haga falta que la cuña motriz se realice a mitad de la clase en vez de en el descanso porque la necesidad así lo requiere, lo importante es que se consiga el objetivo y al finalizar la misma, se pueda continuar con el ritmo normal de la clase, además de que ellos vayan adquiriendo de manera significativa este proceso de relajación para que de manera autónoma puedan realizar alguno de los ejercicios por su cuenta y poder continuar con el ritmo de la clase.

### 6.2.3 Sesiones

Todas las sesiones van a tener una duración entre los tres y cinco minutos y en todas ellas habrá música relajante a un ritmo constante.

Como ya he mencionado, la progresión de estas sesiones se ha realizado siguiendo la propuesta de Eugenio (1994), en su libro "Entrenamiento en relajación creativa", pero adaptadas y orientadas a la escuela y al alumnado del primer ciclo, ya que este manual, está dirigido a las personas adultas con una duración de cinco semanas. Como ya he mencionado, mi propuesta trata de nueve sesiones, una por cada mes, en función de los objetivos planteados.

La progresión de esta propuesta se ha realizado de este modo y no de otro ya que para alcanzar la relajación creativa hay que tener un control consciente de nuestro cuerpo, conocer

nuestros músculos en situaciones que generan estrés o nerviosismo y notar cómo éstos se tensan, o en los momentos de mayor tranquilidad, ser conscientes también de que, aunque no los notemos, están ahí. Es importante sentir nuestro cuerpo no solo, por ejemplo, cuando tenemos una dolencia al haber hecho un mal movimiento y sientes un tirón, sino también conocer y percibir nuestro cuerpo sin que haya un factor que lo acentúe.

Una correcta respiración (profunda y diafragmática) asegura una mejor oxigenación, un ritmo más lento y equilibrado eludiendo así el cansancio o fatigas De Prado y Charaf (2000). Y junto con el control de nuestro cuerpo ayuda a que, a la hora de imaginar podamos centrarnos sólo en eso y no en tener que pensar cómo colocar el cuerpo, o evitar tensionarlo porque muchas veces, al imaginar que hacemos cualquier acción, ponemos en tensión la parte del cuerpo que estamos utilizando en nuestra mente. Alcanzar la relajación creativa significa ser capaz de controlar tu cuerpo en su totalidad a través de la mente, es decir, ser capaz de notar un brazo más caliente, o frío, o en tensión, sin que nada de eso esté ocurriendo a través de un factor externo que lo provoque.

La progresión se centra desde el inicio en conocer nuestro cuerpo a un nivel solamente físico en una situación de total relajación, donde el alumnado va a escucharse respirar, donde va a sentirse a través del tacto, donde va a intentar controlar con su mente su temperatura corporal y su tensión o distensión muscular. Una vez trabajado, se introduce ya no solo las directrices del docente, sino que también empieza a tener cabida la propia imaginación, que el alumnado pueda crear su mundo interior donde sentirse seguro y cómodo, llevarlos a un lugar que siempre les sirva de morada, y que, una vez terminada la sesión, puedan continuar con la jornada de una manera óptima, evitando tensiones, nerviosismos, estrés, etc.

A continuación, expongo la cuña que se trabaja cada mes con una pequeña explicación. En los Anexos están las plantillas de cada cuña.

#### Primera cuña. Mes de septiembre

En esta primera sesión empiezo a trabajar la relajación a un nivel físico. Para ello nos centramos en la respiración y en cómo nuestro cuerpo actúa y se mueve en función de ella. Que sean conscientes de que están en ese lugar y en ese momento. Fijaremos toda nuestra atención según espiramos en relajar cada parte de nuestro cuerpo de arriba hacia abajo. (Véase en Anexo I)

#### Segunda cuña: mes de octubre

En esta segunda sesión, me centro en cómo nos percibimos únicamente con el tacto y como la respiración nos hace concertarnos en sentir nuestras extremidades de otra manera totalmente diferente, percibir como se encuentra a través de las palabras, dejarnos llevar por ellas y encontrar sensaciones distintas. (Véase en Anexo II)

#### Tercera cuña. Mes de noviembre.

En esta tercera sesión me centro en la continuación de la anterior, ya no solo nos centramos en que nuestras extremidades de una forma, si no que añadimos otra característica. (Véase en Anexo III)

#### Cuarta cuña. Mes de diciembre

En esta sesión me centro en fijar nuestra atención en nuestra propia imagen y qué podemos hacer para sentirnos mejor y querer mejorar. Así como empezar a controlar nuestra imaginación de una manera voluntaria. (Véase en Anexo IV)

#### Quinta cuña. Mes de enero

En esta sesión me centro en la creación de un paisaje particular y seguro, que les ayude a poner su imaginación al máximo, donde puedan verse desde diferentes perspectivas y que sean capaces de olvidar lo que los rodea, relajarse y solo pensar en su paisaje. Este paisaje debe tener tres elementos de manera obligatoria para fijar la atención en ellos y que nos ayuden a relajarnos. (Véase en Anexo V)

Sexta cuña. Mes de febrero

En esta sesión me centro en la creación de una morada interna dentro de nuestro paisaje, es decir, un lugar seguro donde poder estar y vivenciar, donde haya una puerta para poder entrar y salir, un lugar cómodo donde sentarse, una pantalla y un botiquín. (Véase en Anexo VI)

Séptima cuña. Mes de marzo.

En esta séptima sesión me centro en la concentración de tal manera que podamos evadirnos del mundo de alrededor fijándonos detalladamente en alguien conocido, dentro de nuestra morada interna, con nuestra pantalla donde podemos observarlos detalladamente. (Véase en Anexo VII)

Octava cuña. Mes de abril

En esta octava sesión esas personas conocidas de la sesión anterior nos ayudarán o nos acompañarán en la aventura que nosotros imaginemos dentro de ese paisaje. (Véase en Anexo VIII)

Novena cuña. Mes de mayo

En esta última, me centro en el tacto al igual que en la primera sesión, pero esta vez, en vez de que el alumnado se toque a sí mismo, debe a través de su imaginación, sentir a los animales que se han encontrado. (Véase en Anexo IX)

## 7. CONCLUSIONES

La documentación utilizada a lo largo de todo el trabajo en cuanto a las cuñas motrices y a la relajación creativa ha sido clave para poder sentar las bases para la construcción del aprendizaje.

También he de mencionar que, un inconveniente que me he encontrado con el tema de la relajación creativa es la escasa información que hay, ya que no son múltiples los autores que trabajan con ello, pero he acabado obteniendo muy buena información guiándome en autores como Eugenio Herrero, David De Prado o Martina Charaf. Pero este impedimento me ha llevado a querer aprender más y poder trabajar esta técnica en el aula ya que no hay muchos trabajos, artículos, etc. que hablen de esta herramienta para paliar los conflictos dentro de las aulas. Así como también aprovechar la propia imaginación y creatividad del alumnado de las edades comprendidas entre seis y siete años que está a flor de piel y no necesitan demasiadas directrices para poder imaginarse todo aquello que quieran.

He podido rememorar información sobre las cuñas motrices, he podido repasar todo aquello que ya conocía y, además, ampliar ese conocimiento gracias a autores como Marcelino Vaca, Susana Fuente y Nuria Santamaría.

Después de toda la búsqueda de información y de hacer de un proceso unido tanto las cuñas como la relajación creativa considero que es un proyecto que puede llevarse a cabo por cualquier tutor en cualquier aula. A esto me refiero a que, en mi Prácticum II he podido llevar a cabo alguna sesión, a modo de muestra, ya que en éstas no podemos estar todo un curso escolar, pero he podido ver cómo el alumnado disfrutaba del momento y cómo les hacía desconectar del mundo externo para volver a conectar consigo mismos. El hecho de que el

propio alumnado te lo pida hace darte cuenta de que sí se pueden conseguir muy buenos resultados a largo plazo. Por esto mismo, la propuesta abarca todo el curso escolar, para que sea significativo para ellos, y que puedan utilizar las herramientas aportadas en cualquier momento de sus vidas, tanto dentro como fuera de la escuela, así como también que disfruten de esos momentos, ya que al tener cada sesión la duración de un mes, una vez que han adquirido los aprendizajes, simplemente disfrutan de la sesión.

Después de lo aprendido a lo largo del Grado y después de la dedicación a este TFG tengo claro que el cuerpo es fundamental en la escuela y que necesita ser atendido para favorecer el rendimiento académico del alumnado, así como las relaciones entre ellos.

En función a los objetivos planteados para este TFG, opino que están convenientemente respondidos a lo largo de todo el desarrollo del mismo. He podido encontrar los conceptos de cuña motriz, respiración, relajación y relajación creativa. Así como también, he podido argumentar que el proceso de que las cuñas motrices llevadas a cabo con la relajación creativa ayudan a tomar consciencia del cuerpo, ya que las primeras sesiones se centran en la interiorización del propio cuerpo, y va progresando hasta la interiorización del cuerpo y de la mente. Es importante mencionar que al ser éste un proceso tan largo donde se les proporciona múltiples herramientas, puede de manera autónoma aplicarlas en las situaciones que ellos vean convenientes ya que como he mencionado a lo largo del trabajo, se puede aplicar dentro del aula, en el centro, en el entorno familiar y en la sociedad en general.

Con la información aportada a lo largo del trabajo, también he podido fundamentar como ser consciente del propio cuerpo y ser capaces de relajarse ayudan con el rendimiento académico del alumnado, ya que se necesita un tiempo de reflexión para que todo contenido se fije de una manera adecuada. Por lo tanto, el alumnado aprende de las sesiones, aprende a controlar el nerviosismo, el estrés, el cansancio, la ansiedad o cualquier problema que haya

podido tener con los compañeros, que pueda detenerse por unos instantes y respire y que intente relajarse utilizando su imaginación, y que así pueda volver a reconectar y pueda ver esa situación desde un punto de vista más tranquilo.

A partir de la bibliografía estudiada y de la presente propuesta de intervención se puede concluir que la relajación creativa puede ser un procedimiento válido y eficiente para la mejora de la creatividad motriz en niños de Educación Primaria. Aunque es difícil realizar comparaciones adecuadas con otros trabajos, debido a los diferentes procedimientos de intervención utilizados y los diversos sujetos que han participado, este diseño de intervención podría en una prospectiva futura verificar lo obtenido en otros estudios respecto a la mejora de la creatividad motriz.

A la luz de la revisión y propuesta realizada, la estimulación de las capacidades creativas debería ser asumida de forma principal por el sistema educativo, pues, como señalan Garaigodobil & Pérez (2002), uno de los principales objetivos de la educación debe ser facilitar el crecimiento del alumno, potenciando y desarrollando su capacidad creativa para que pueda enfrentarse de forma flexible a las situaciones que vayan surgiendo a lo largo de su proceso de desarrollo. En diversos estudios longitudinales, como el realizado por Nickerson (1999), se ha puesto de manifiesto que el entrenamiento de la creatividad durante el periodo de la Educación Primaria muestra una marcada influencia sobre los niveles de creatividad que se mostrarán en niveles educativos superiores. Por tanto, esta labor de estimulación debe comenzar en la Educación Infantil y extenderse a la Educación Primaria, porque además, si su finalidad principal tiene como misión la de fomentar y desarrollar todas las capacidades del sujeto, no tiene sentido el dejar fuera de la acción educativa la estimulación y el desarrollo de las capacidades creativas en el niño, pues son dichas capacidades las que le permiten observar, manipular, experimentar, investigar y resolver las cuestiones con las que se va encontrando a lo largo del proceso de

enseñanza-aprendizaje.

Para finalizar, pienso que, una vez terminado el trabajo, concluyo que todavía queda mucho trabajo por delante referente a este tema, la relajación siempre ha tenido muchos beneficios en todos los niveles, y combinar ésta con la creatividad hace que al alumnado de edades más tempranas les llame mucho más la atención, para ellos imaginar crear e inventar es algo que no tienen que pensar, su imaginación es infinita y es un factor fundamental para saber que este tipo de sesiones, llevadas bien a cabo, pueden ser muy beneficioso además de ser un entretenimiento.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Castañer Balcells, M. y Camerino Foguet, O. (1991): La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Barcelona: INDE. Páginas 71-73.
- De Prado Díez, D. (2012). El ABC de la relajación creativa (2nd ed.). Meubook, S.L. Santiago de Compostela. Obtenido de <https://docplayer.es/14504598-Abc-de-la-relajacion-creativa-dr-david-de-prado.html>
- De Prado Díez, D., & Paolantonio, M. C. (2000). *Relajación creativa: técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y..* (Vol. 563). Inde.
- Esquivias Serrano, María Teresa (2004) “Creatividad: definiciones, antecedentes y aportaciones” [en línea]. Revista Digital Universitaria. 31 de enero de 2004, <<http://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art4/art4.htm>> [Consulta: 01 de marzo de 2023].
- Garaigodobil, M. & Pérez, J. (2002). “Efectos de la participación en el programa de arte Ikertze sobre la creatividad verbal y gráfica”. *Anales de Psicología*, 18 (1), 95-110.
- Herrero, E. (1994). *Entrenamiento en relajación creativa*. Madrid
- Jensen, E. (2008) Cerebro y aprendizaje. *Competencias e implicaciones educativas*. Madrid. Narcea.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Martínez, L. (2013). El tratamiento de lo corporal en la formación inicial del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 27(3), 161-175.
- Nickerson, R. (1999). “Enhancing creativity”. En R. STERNBERG (ed.), *Handbook of creativity*. Nueva York: Cambridge University Press.

Santamaría, N. (2015). *Incidencia de las cuñas motrices y psicomotrices en la construcción de otra escuela* (Doctoral dissertation, Universidad de Valladolid).

Rozengardt, R. (2011). *Apuntes de Historia para profesores de Educación Física*. Niño y Dávila.

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

Torrego, J., y Cols (2007): *Modelo integrado de la Mejora de la Convivencia*. Barcelona. Graó.

Vaca Escribano, M. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la educación primaria*. Palencia: Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad

Vaca Escribano, M. J. (2007). *Un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento. Ágora para la Educación Física y el Deporte*.

Vaca, M., Fuente, S., Santamaría, N (2013). *Cuñas motrices en la Escuela Infantil y Primaria*. Logroño: Gráficas Quintana.

## 9. ANEXOS

Anexo I.

*Primera cuña. Mes de septiembre*

<p><b>Nombre</b> Estamos aquí.</p>
<p><b>Tema /Contenido conceptual a desarrollar</b> Consciencia de las distintas partes del cuerpo a través de la respiración.</p>
<p><b>Propósito</b> Que sean conscientes de su propio cuerpo con ayuda de la respiración.</p>
<p><b>Duración y Espacio</b> 3-5 minutos. El espacio para utilizar será el aula.</p>
<p><b>Organización</b> Cada uno en su pupitre sin levantarse de la silla. Se pueden mover.</p>
<p><b>Descripción de la propuesta</b> Empezamos respirando profundamente cogiendo el aire por la nariz y expulsándolo por la boca y pensando “estoy tranquilo” y hacemos una revisión general del cuerpo, pero lo primero atendemos a la respiración, que sea constante, profunda, notando como nuestros pulmones se llenan de aire y hacen que nuestro pecho y nuestro estómago se hinchen y se contraigan. Nos vamos a centrar en el ombligo y colocamos la palma de la mano en él y así notamos como nuestro estómago en cómo esto sube y baja, hacemos otras dos respiraciones un poco más profundas para notar que estamos aquí y ahora. Ahora vamos a hacer un recorrido por todo el cuerpo: Se realizará una inspiración y una espiración, cada vez que estemos en una zona distinta del cuerpo, por lo que, cogemos aire y al expulsarlo relajamos la cabeza, el ceño, los ojos, la mandíbula, la lengua, el cuello, los hombros, los brazos, el tronco, la espalda, llega a nuestra cadera y baja por los muslos, espinillas y finalmente llegamos a los pies.</p>

## Anexo II.

*Segunda cuña: mes de octubre*

<b>Nombre</b> Estamos aquí. Estamos blandos.
<b>Tema /Contenido conceptual a desarrollar</b> Reconocimiento de las distintas partes del cuerpo en un estado de relajación.
<b>Propósito</b> Que sean conscientes de las diferentes partes del cuerpo, aunque no las notemos.
<b>Duración y Espacio</b> 3-5 minutos. Aula.
<b>Organización</b> Cada uno en su pupitre sin levantarse de la silla. Se pueden mover.
<b>Descripción de la propuesta</b> <p>En esta sesión vamos a centrarnos en nuestro cuerpo y en como lo percibimos con el tacto.</p> <p>Con los ojos cerrados, realizamos una respiración profunda y decimos mentalmente: ¡yo soy! Y comenzará a acariciarse con las yemas de los dedos, que se acaricien la frente, los párpados, la nariz, las mejillas, las orejas, los labios, la barbilla... nos tocamos el pecho, el brazo que tenemos libre, las piernas, muslos, hasta llegar a las espinillas. Volvemos a hacer una respiración profunda y al espirar repetimos mentalmente: ¡yo soy!</p> <p>Seguimos con la relajación física, donde pondré de ejemplo para facilitar al alumnado el entendimiento de la contracción y relajación de los músculos. Les diré que imaginen que, con el dedo pulgar e índice, con ambas manos sujeten una goma elástica y tiren hacia afuera haciendo que quede muy tensa, y que poco a poco vayan juntando las manos para que la goma quede flácida, refiriéndonos a ella como “blanda”.</p> <p>Este símil facilitará el entendimiento del funcionamiento de los músculos cuando están en tensión y también, relajados. Además de ser conscientes de su propio cuerpo, ya que, por ejemplo, cuando algo nos duele, somos muy conscientes de esa parte del cuerpo, pero cuando no nos duele nada, no atendemos a ninguna parte de él.</p> <p>Dirigimos toda nuestra atención al brazo con el que escribimos, y mentalmente decimos “mi brazo derecho está blando”, intentamos no mover los labios, solo lo pensamos. Sabemos que nuestro brazo está blando cuando creemos que pesa más que la mesa donde lo tenemos apoyado, o sentimos que flota o incluso, como si éste hubiese desaparecido.</p> <p>Pasamos al otro brazo, y pensamos lo mismo “mi brazo izquierdo está blando”. Puede que las sensaciones que notemos no sean iguales en ambos brazos, o que cada uno tenga sensaciones totalmente diferentes a los demás.</p> <p>Seguidamente, pasamos a las piernas, hacemos lo mismo que con los brazos que, para nada tiene porqué parecerse la sensación a la de los brazos.</p>

## Anexo III.

*Tercera cuña. Mes de noviembre.*

<p><b>Nombre</b> Estamos aquí, estamos calientes.</p>
<p><b>Tema /Contenido conceptual a desarrollar</b> La percepción de nuestro cuerpo en momentos de tranquilidad.</p>
<p><b>Propósito</b> Que sean capaces de sentir mis palabras en su cuerpo, es decir, que sean conscientes de que pueden controlar su cuerpo a través de la relajación y de la calma, tener sensaciones que físicamente no son reales, pero sí están en la mente y lo podemos transmitir a nuestro cuerpo.</p>
<p><b>Duración y Espacio</b> Tendrá una duración de unos 3-5 minutos y se realizará en su aula.</p>
<p><b>Organización</b>  Cada uno sentado en su pupitre.</p>
<p><b>Descripción de la propuesta</b> Recordamos la colocación del cuerpo y el símil con la goma elástica. Comenzamos respirando profundamente y pensando “estoy tranquilo”, sin mover los labios. Volvemos a respirar profundamente e hinchamos nuestro pecho con todo el aire que nos pueda entrar y según lo vamos expulsando vamos a pensar, “mi brazo derecho está caliente”, volvemos a coger aire y lo volvemos a pensar. Seguidamente hacemos lo mismo con el otro brazo, cogemos aire, y al expulsarlo fijamos la atención en ese brazo y volvemos a decir “mi brazo izquierdo brazo está caliente” Se repite otra vez la secuencia en cada brazo para que centren bien la atención en ello y hacemos lo mismo con las piernas. Cogemos aire y repetimos lo mismo con las piernas. “mi pierna derecha está caliente” “mi pierna izquierda está caliente” igualmente mientras se inspira y se espira.  Finalmente, pensamos, “mis piernas y mis brazos están más calientes”. Se realizarán dos respiraciones muy profundas y se pasará al momento de abrir los ojos, donde estiran los brazos y los sacuden.</p>

## Anexo IV.

*Cuarta cuña. Mes de diciembre*

<b>Nombre</b> Nos imaginamos y... ¡SOY EL MEJOR!
<b>Tema /Contenido conceptual a desarrollar</b> La utilización de la autoimagen para controlar la imaginación voluntariamente.
<b>Propósito</b>  Que sean capaces de verse a ellos mismos e intenten, a través de su imaginación, cambiar o mejorar cosas que les pueda hacer sentirse mejor con ellos mismos.
<b>Duración y Espacio</b> Tendrá una duración de unos 3-5 minutos y se realizará en su aula.
<b>Organización</b>  Cada uno sentado en su pupitre.
<b>Descripción de la propuesta</b>  Comenzamos respirando profundamente, y mientras espiramos, nos imaginamos un marco, éste puede ser como más nos guste, de colorines, con un color brillante, con purpurina...tiene que transmitir alegría para uno mismo, por lo tanto, cada uno elegirá su marco preferido. Al terminar de imaginar nuestro marco, vamos a concentrar mucho nuestra atención al mirarlo porque vamos a hacer que éste sea cada vez más grande, respiramos profundamente, inspiramos y al espirar éste se hace más grande, volvemos a inspirar y al espirar, conseguimos convertirlo en un espejo. Nos imaginamos mirándonos en él y es el momento de saludarnos a nosotros mismos con nuestra mejor sonrisa...hacemos una respiración profunda y nos observamos e intentamos vernos como nos gustaría ser, nos saludamos y decimos mentalmente: ¡ME GUSTO, ME GUSTO, ME GUSTO! Hacemos otra respiración profunda y lo volvemos a decir mentalmente: ¡ME GUSTO, ME GUSTO, ME GUSTO! Variante: si el alumnado no puede imaginarse a sí mismo, le podemos decir que imagine una foto suya dentro del espejo. Nota: Se puede trabajar también en casa delante de un espejo de verdad, para que al realizar las sesiones les resulte más fácil.

Anexo V.

*Quinta cuña. Mes de enero*

<b>Nombre</b> ¡CREAMOS NUESTRO PAISAJE!
<b>Tema /Contenido conceptual a desarrollar</b> El control consciente y voluntario de la imaginación nos ayuda a tener mayor control sobre nuestra relajación.
<b>Propósito</b> Conseguir que el alumnado se imagine lo que quiera en el momento que quiera, que tenga la capacidad de hacer con su mente lo que quiera.
<b>Duración y Espacio</b> Tendrá una duración de unos 3-5 minutos y se realizará en su aula.
<b>Organización</b> Cada uno sentado en su pupitre y en esta sesión pueden moverse.
<b>Descripción de la propuesta</b>  Recordamos el espejo que se ha trabajado la semana anterior, hacemos una respiración profunda y al espirar éste se va a hacer más grande, hacemos una respiración más y al espirar...se hace más grande, del tamaño de una puerta, nos imaginamos ahora ese espejo gigante como más nos guste, intentando siempre que sea alegre y vistosa, que anime a ir hacia ella. Vamos a utilizarlo para ver que hay al otro lado, y podéis entrar como queráis, imaginando un pomo para poder abrir, atravesándolo, saltándolo... Una vez que lo hemos atravesado, hemos llegado a nuestro “paisaje interno”, que puede ser como nosotros queramos, nos tiene que gustar a nosotros y no tiene porqué gustarle a nadie más, pero...nuestro paisaje debe cumplir tres normas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que haya vegetación.</li> <li>2. Que haya agua y sea accesible.</li> <li>3. Que haya sol.</li> </ol> Además de que, es importante que una vez construido, siempre sea el mismo, con las mismas características. Este lugar puede ser conocido o no, algún sitio al que quieras ir, o un lugar que te guste pero que quieras modificar, teniendo en cuenta siempre nuestros tres elementos clave. En este paisaje no hay personas, solo estás tú, puedes imaginar algún animal que te haga compañía y que no sea peligroso para ti. (Se dejan unos segundos para que cada alumno imagine su paisaje) Respiramos profundamente y nos vemos a nosotros mismos en ese paisaje, seguidamente, diré que se desplacen por el paisaje y que observen todo lo que hay allí, pero nos vemos

desde fuera, como si fuéramos los protagonistas de un videojuego o de una película o también podemos vivenciarlo en primera persona. Podemos volar, saltar...lo que sea con tal de recorrer todo el paisaje.

Notamos como el sol nos calienta, o como la vegetación está alta, o mojada, seca... como el agua suena relajándonos, la vemos cristalina y nos metemos para darnos un baño, nos echamos agua por la cabeza, nadamos, buceamos...

Anexo VI.

*Sexta cuña. Mes de febrero*

<b>Nombre</b> Mi morada interna.
<b>Tema /Contenido conceptual a desarrollar</b> El conocimiento de lo que necesitamos nos ayuda a relajarnos.
<b>Propósito</b> Que sean capaces de imaginarse un lugar donde poder sentirse seguros acorde a sus gustos y necesidades y que utilicen la concentración en ello para desconcertar de lo demás.
<b>Duración y Espacio</b> Tendrá una duración de unos 3-5 minutos y se realizará en su aula.
<b>Organización</b> Cada uno sentado en su pupitre. Se pueden mover.
<b>Descripción de la propuesta</b> Dentro de nuestro paisaje, vamos a construir un lugar donde estemos seguros, cada uno lo puede imaginar como quiera, puede ser un piso, una casa, una casa en el árbol, una choza... Primero la vamos a construir por fuera, con el material que queramos, de la forma que queramos, del tamaño que queramos, de los colores que queramos... Se dejan unos segundos para que se lo imaginen, y pasamos a construirla por fuera: a nuestro gusto, puede ser enorme, o pequeña, muy colorida o solo pintada de blanco... pero tiene que haber un lugar donde podamos sentarnos y estar cómodos, puede ser una butaca, un sofá, un puff... y enfrente y ligeramente por encima de nuestra cabeza para tener la mirada hacia arriba (ritmo alfa: ayuda a concentrarse) nos imaginaremos una pantalla, puede ser de una televisión, una Tablet, un proyector... Es importante que haya también un botiquín que nos aporte seguridad para curarnos de cualquier cosa que nos pueda pasar.

Anexo VII.

*Séptima cuña. Mes de marzo.*

<p><b>Nombre</b> Os invito a mi paisaje.</p>
<p><b>Tema /Contenido conceptual a desarrollar</b> La relajación junto a la concentración ayuda a centrar la atención en los detalles.</p>
<p><b>Propósito</b> Que sean capaces de imaginar a una persona conocida como si la estuviesen observando realmente.</p>
<p><b>Duración y Espacio</b> Tendrá una duración de unos 3-5 minutos y se realizará en su aula.</p>
<p><b>Organización</b>  Cada uno sentado en su pupitre. Se pueden mover.</p>
<p><b>Descripción de la propuesta</b> Nos sentamos en el lugar que hemos puesto a nuestro gusto para sentarnos y acomodarnos, cogemos el mando con nuestra mano dominante y presionamos el botón y en la pantalla vamos a ver a dos personas conocidas y que nos transmitan seguridad y alegría. Volvemos a presionar el botón y nos vamos a centrar solo en una, volvemos a pulsar el botón y vamos a ampliar la imagen: desde la cabeza hasta los pies observamos bien a esa persona y nos la vamos a imaginar como siempre la solemos ver: como se ha peinado, como tiene el pelo (rubio, castaño, liso, rizado...), nos fijamos en el color de sus ojos, en su nariz, en la boca, miramos su tronco, sus brazos, sus manos (si lleva anillos, pulseras...) bajamos por las piernas (nos fijamos si lleva falda, pantalón...) hasta llegar a los pies (vemos si usa tacones, zapatos, zapatillas...).</p> <p>Hacemos lo mismo con la otra persona.</p> <p>Variante: en esta sesión, cada semana pueden cambiarse las personas, no tienen por qué elegir siempre a las mismas, o sí, como ellos prefieran.</p>

Anexo VIII.

*Octava cuña. Mes de abril*

<b>Nombre</b> ¡Nos vamos de aventura!
<b>Tema /Contenido conceptual a desarrollar</b> El control de la imaginación nos lleva a evadirnos de la realidad y a centrar la atención en nuestro interior.
<b>Propósito</b> Que sean capaces de imaginarse a compañeros que les ayuden a realizar diferentes actividades dentro de su paisaje interno.
<b>Duración y Espacio</b> Tendrá una duración de unos 3-5 minutos y se realizará en su aula.
<b>Organización</b>  Cada uno sentado en su pupitre. Se pueden mover.
<b>Descripción de la propuesta</b> Recordamos a dos personas de las que hemos estado pensando el mes pasado, las que más prefiramos, ya que, con ellos, vamos a tener una aventura dentro de nuestro paisaje.  Podéis imaginar que es pronto por la mañana con el sol muy resplandeciente y que queréis ir de excursión con ellos, al río, o queréis subir una montaña...si os encontráis con animales o queréis tener alguno de compañía es importante que los adiestréis y que seáis amigos. También podéis ir de picnic o a inventaros juegos con diferentes utensilios que os imaginéis... Una vez finalizada la sesión, antes de abrir los ojos nos despediremos de nuestros compañeros lanzándoles un beso con la mano. Nota: en esta sesión ya no habrá más explicaciones por lo que se dejarán un par de minutos en silencio para que ellos se imaginen la aventura que prefieran. Si que se debe alguna volver a repetir que tipo de aventura para que no pierdan la concentración.

Anexo IX.

*Novena cuña. Mes de mayo*

<b>Nombre</b> Reino Animal
<b>Tema /Contenido conceptual a desarrollar</b> La imaginación nos lleva a la sensación del tacto, para poder sentir las características de cada animal como si fuese real.
<b>Propósito</b> Que sean capaces de vivenciar a través de su imaginación.
<b>Duración y Espacio</b> Tendrá una duración de unos 3-5 minutos y se realizará en su aula.
<b>Organización</b>  Cada uno sentado en su pupitre. Se pueden mover.
<b>Descripción de la propuesta</b> Volvemos a estar nosotros solos en nuestro paisaje y nos disponemos a ir por una zona que no habíamos visto antes...de repente, vemos una entrada que nos lleva a un Reino Animal. Al cruzar esa entrada nos encontramos con un cartel que dice: si estás aquí es porque eres bienvenido, ¡ADELANTE!  Al primer animal que vamos a ver es un oso. Primero dejamos que nos huela la mano para presentarnos y así sentir su respiración en ella. Una vez el oso nos ha reconocido como su amigo ya podemos empezar a tocarlo y podemos comprobar que tiene mucho pelo y que es muy duro y que, si lo acariciamos de abajo hacia arriba, nos pincha. Tiene una cabeza enorme, dos pequeñas orejas redondas y un hocico largo con una nariz áspera y húmeda. Detrás de los hombros tiene una pequeña joroba y unas patas grandes con garras largas y afiladas. El segundo animal es un águila, para que se acerque a nosotros debemos poner un brazo estirado y tenso para que se acerque volando y se apoye en él, cuando se apoya notamos sus garras apretándonos el brazo, pero sin llegar a hacernos daño. Al acercarse notamos como el aire que provocan sus alas nos da en la cara y nos mueve el pelo. Ésta tiene una cabeza pequeña llena de plumas suaves, la tocamos el pecho pequeño, y con mucho cuidado tocamos una de sus alas, se la estiramos y comprobamos que es grande como un abanico gigante, acariciamos una a una cada pluma y volvemos a colocársela como la tenía. Les decimos adiós con la mano y nos vamos.

