



---

# Universidad de Valladolid

''LA EDUCACIÓN PARA EL BIENESTAR EN EDUCACIÓN PRIMARIA  
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN''

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

ESTUDIANTE: MARTA LAMA MARTÍN

TUTORA: INÉS MARÍA MONREAL GUERRERO

## ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN .....	6
2.	OBJETIVOS .....	7
3.	JUSTIFICACIÓN .....	7
3.1	Relación con las competencias del título .....	8
4.	MARCO TEÓRICO .....	10
5.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN .....	17
5.1	Objetivos: .....	18
5.2	Contenidos y competencias:.....	18
5.3	Metodología.....	21
5.4	Evaluación .....	22
5.5	Temporalización.....	22
5.6	Sesiones/ Cuñas Motrices:.....	24
6.	CONCLUSIONES .....	35
7.	BIBLIOGRAFÍA .....	39
8.	ANEXOS.....	42
	Anexo I.....	42
	Anexo II.....	44

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla I.	<i>Contenidos Educación Física.</i> .....	20
Tabla II.	<i>Cuña motriz 1.</i> .....	24
Tabla III.	<i>Cuña motriz 2.</i> .....	25
Tabla IV.	<i>Cuña motriz 3.</i> .....	26
Tabla V.	<i>Cuña motriz 4.</i> .....	27
Tabla VI.	<i>Cuña motriz 5.</i> .....	28
Tabla VII.	<i>Cuña motriz 6.</i> .....	29
Tabla VIII.	<i>Cuña motriz 7.</i> .....	31
Tabla IX.	<i>Cuña motriz 8.</i> .....	32
Tabla X.	<i>Cuña motriz 9.</i> .....	33
Tabla XI.	<i>Cuña motriz 10.</i> .....	34

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura I. <i>Cronograma cuñas motrices. (Semanal)</i> .....	22
Figura II. <i>Calendario Anual cuñas motrices</i> .....	24

### **RESUMEN/ ABSTRACT**

En este trabajo de fin de grado (TFG) se expone una propuesta de intervención (que no ha sido llevada a cabo), orientada a quinto curso de Educación Primaria, en el que se trabajará la educación para el bienestar en la etapa de Educación Primaria. Dicha propuesta está enfocada en la relajación y respiración, y se centra en la implementación de cuñas motrices, las cuales son breves actividades físicas diseñadas para promover el bienestar integral del alumnado a través de la relajación y de la respiración. Estas actividades están diseñadas para reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar el desarrollo integral de todos los alumnos.

La propuesta tiene como objetivo implementar estrategias educativas basadas en técnicas de relajación y respiración para promover el bienestar en Educación Primaria, y está destinada para trabajar a lo largo de todo el curso escolar, desde septiembre hasta junio, realizando así 1 cuña motriz por mes, teniendo un total de 10 cuñas motrices, y realizándolas a poder ser, antes de la clase de Educación Física. Para ello se han fijado una serie de objetivos para cumplir a lo largo de todo este proceso. En general es un proceso largo, ya que es necesario que el alumnado sea consciente de su propio cuerpo y de su respiración para poder llegar al bienestar tanto físico como mental. Se ha llevado a cabo una metodología activa y participativa, ya que las actividades aunque estén guiadas por el profesor o profesora, se fomenta la participación activa de los alumnos.

### **PALABRAS CLAVE**

Educación Primaria, Relajación, Respiración, Educación, Bienestar, cuñas motrices.

### **ABSTRACT**

In this final degree project (TFG), an intervention proposal (which has not been carried out) is presented, aimed at the fifth year of Primary Education, in which education for well-being will be worked on in the Primary Education stage. This proposal is focused on relaxation and breathing, and focuses on the implementation of motor wedges, which are brief physical activities designed to promote the comprehensive well-being of students through relaxation and breathing. These activities are designed to reduce stress, improve concentration and promote the comprehensive development of all students.

The proposal aims to implement educational strategies based on relaxation and breathing techniques to promote well-being in Primary Education, and is intended to work throughout the entire school year, from September to June, thus carrying out 1 motor wedge per month, having a total of 10 motor wedges, and doing them if possible, before Physical Education class. To achieve this, a series of objectives have been set to be met throughout this entire process. In general, it is a long process, since it is necessary for students to be aware of their own body and breathing in order to achieve both physical and mental well-being. An active and participatory methodology has been carried out, since the activities, although guided by the teacher, encourage the active participation of the students.

### **KEYWORDS**

Primary Education, Relaxation, Breathing, Education, Wellness, Motor Wedges.

## 1. INTRODUCCIÓN

El horario escolar puede llegar a ser una jornada algo larga y un poco estresante para los alumnos y alumnas, el bienestar integral del alumnado es un pilar fundamental para su desarrollo tanto personal como académico. La comprensión de que el bienestar emocional influye directamente en el rendimiento académico de cada uno de ellos ha llevado a una enorme atención hacia la integración de prácticas que promueven el equilibrio y la salud en el ámbito escolar. En este sentido, la Educación Primaria se erige como una crucial etapa para la introducción de herramientas que fomenten el bienestar desde edades tempranas, y por ello, en esta propuesta me centro en la educación para el bienestar a través de técnicas de relajación y respiración.

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, (LOMLOE) destaca la importancia del bienestar emocional en el desarrollo integral de los alumnos. Este enfoque se puede alinear con la necesidad de introducir desde la etapa de Educación Primaria prácticas que promuevan la salud física y mental y también el equilibrio emocional.

¿Se puede llegar a controlar la relajación?

Según Herrero (1997) es un proceso un poco largo y que tiene que ser constante, pero que es muy efectivo y tiene con ello, grandes y visibles resultados. En su libro "Entrenamiento en Relajación Creativa" nos habla del comienzo de su curso para trabajar la relajación creativa en personas sanas.

Después de que impartiera su curso, las personas que participaron le pidieron que si podía impartir otro, ya que los resultados fueron muy satisfactorios y además se puede impartir en diferentes áreas con las modificaciones que fuesen necesarias para llevarlo a cabo.

¿La relajación y la respiración pueden hacer que el alumnado aprenda mejor?

Herrero (1994) cuenta que se han realizado estudios sobre los ritmos cerebrales y comprobando así que se aprende de una manera mucho más significativa cuando leemos o escuchamos en un estado de relajación.

Por ello, mi Trabajo de Fin de Grado (a partir de ahora TFG) se centra en una propuesta de intervención sobre la relajación y la respiración para las aulas de los colegios, ya que según Herrero (1994) el aula es otro espacio donde la relajación ha llegado para quedarse. Y es importante que en las aulas se pueda entrenar a los alumnos desde tempranas edades para que puedan tener un control consciente de su cuerpo y de su mente y darles

recursos para que puedan gestionar el estrés, la falta de atención y concentración, la tensión o los conflictos.

## **2. OBJETIVOS**

### **Objetivo general:**

- Implementar estrategias educativas basadas en técnicas de relajación y respiración para promover el bienestar de los alumnos en Educación Primaria, mejorando así su capacidad de concentración, manejo del estrés y su desarrollo integral.

### **Objetivos específicos:**

- Investigar los beneficios de las técnicas de relajación y respiración en el ámbito educativo.
- Conocer los conceptos de bienestar, relajación, respiración y de cuñas motrices.
- Diseñar una propuesta didáctica de cuñas motrices sobre la relajación y respiración para alumnos de Educación Primaria.

## **3. JUSTIFICACIÓN**

Uno de los principales motivos que me ha llevado a la realización de este TFG es porque el bienestar del alumno es un factor fundamental para su aprendizaje y para su éxito académico y personal. En la etapa de Educación Primaria, los alumnos se encuentran en una fase crucial de su desarrollo físico, cognitivo y emocional, Ryan y Deci (2000). Además, el incluir actividades que fomenten ese bienestar puede traer efectos muy gratificantes en su rendimiento escolar y en su desarrollo integral.

Para ello, mi trabajo se enfoca en la educación para el bienestar a través de cuñas motrices, que son actividades breves en el ámbito educativo, que sirven como elemento de relajación entre actividades para mejorar los niveles de atención y de concentración, que, además, les sirve para su día a día, en aquellos momentos fuera del ámbito escolar, como por ejemplo, cuando realizan las tareas de clase, si se estresan o se frustran, que puedan manejarlo y solventarlo por ellos mismos.

Nos gustaría que conociesen mejor sus capacidades motrices, a través de la relajación y de la respiración, para que de esta forma vayan tomando

conciencia de su cuerpo y de su consciencia. Por ello, no solo está enfocado en lo que es el ámbito escolar, y que estén más concentrados y atentos en las clases, sino también en los demás ámbitos de su vida y que puedan controlarse ante cualquier circunstancia y situación. En mi caso, lo trabajaremos en la asignatura de Educación Física, ya que estos conceptos, de relajación y respiración son propios de esta asignatura.

No por ello hay que olvidarse de que los niños disfrutan y aprenden a través de juegos, que a veces, cuando los alumnos pasan la etapa de Educación Infantil, se olvidan de ello, y es un factor desde mi punto de vista bastante importante. La transición de infantil a primaria debe ser un puente para que no sea un cambio muy destacable en cuanto a las metodologías y en los recursos que se emplean, y más en los primeros años de Educación Primaria, ya que siguen siendo niños.

Además, se debe tener en cuenta el horario escolar, ya que muchos niños, debido a la situación laboral de sus familias, acuden a los ``primeros de cole'', que comienza más pronto que el horario escolar, luego se quedan en el comedor, y además, acuden a las actividades extracurriculares. Todo ello, genera un agotamiento en el alumnado, y por ello, hay que tener un poco más de cuidado a la hora de elaborar los horarios, y realizarlos para que se adapten de la mejor manera posible, refiriéndome a que las asignaturas que requieren un mayor esfuerzo y concentración por parte de los alumnos, se eviten impartir en las últimas horas.

Por todo esto, la relajación y la respiración a través de las cuñas motrices son una buena herramienta que en una gran medida puede ayudar al alumnado a gestionar y llevar de una mejor manera la jornada escolar.

### **3.1 Relación con las competencias del título**

Este trabajo se respalda en el Real Decreto 822/2021, de 28 de septiembre, por el que se establece la organización docente universitaria y el sistema de garantía de la calidad. Por ley, un programa de licenciatura aprobado debe completarse y prepararse para un programa de grado final que esté diseñado para permitir a los estudiantes demostrar sus habilidades y utilizar los conocimientos, destrezas y habilidades contenidos en el seminario de preparación de títulos.

En el caso de la Universidad de Valladolid, la aplicación del Real Decreto viene recogida en el decreto del Rector de la institución de 11 de abril de 2013, por el que se establecen las normas para la elaboración y evaluación del Trabajo de Fin de Grado.



Considerando las competencias asociadas al título de Educación Primaria, se han abordado de manera más específica las siguientes:

- Conocer y comprender las características del alumnado de primaria, sus procesos de aprendizaje y el desarrollo de su personalidad, en contextos familiares sociales y escolares.
- Conocer, valorar y reflexionar sobre los problemas y exigencias que plantea la heterogeneidad en las aulas, así como saber planificar prácticas, medidas, programas y acciones que faciliten la atención a la diversidad del alumnado.
- Conocer en profundidad los fundamentos y principios generales de la etapa de primaria, así como diseñar y evaluar diferentes proyectos e innovaciones, dominando estrategias metodológicas activas y utilizando diversidad de recursos.
- Comprender y valorar las exigencias del conocimiento científico, identificando métodos y estrategias de investigación, diseñando procesos de investigación educativa y utilizando métodos adecuados.
- Conocer la organización de los colegios de Educación primaria, los elementos normativos y legislativos que regulan estos centros, desarrollando la habilidad para trabajar en equipo y definir proyectos educativos de centro.
- Conocer y comprender la función de la educación en la sociedad actual, teniendo en cuenta la evolución del sistema educativo, la evolución de la familia, analizando de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad, buscando mecanismos de colaboración entre escuela y familia.
- Conocer y ejercer las funciones de tutor y orientador, mostrando habilidades sociales de relación y comunicación con familias y profesionales para llevar a la práctica el liderazgo que deberá desempeñar con el alumnado y con las propias familias.
- Potenciar la formación personal facilitando el auto conocimiento, fomentando la convivencia en el aula, el fomento de valores democráticos y el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia y solidaridad, rechazando toda forma de discriminación.

#### 4. MARCO TEÓRICO

##### **La importancia del cuerpo en el ámbito educativo:**

Siempre escuchamos que el cuerpo está en un segundo plano en el proceso enseñanza-aprendizaje y que solo es utilizado para la asignatura de Educación Física. Pero creo que todos lo hemos vivido en la escuela, los profesores le daban más importancia a lo intelectual que al propio cuerpo, y por ello, nunca ha tenido mayor relevancia.

Pateti (2007), nos habla de que la realidad educativa de hoy mantiene esa dualidad entre el cuerpo y la mente, ya que en la acción pedagógica en general, y de la Educación Física en particular, el cuerpo se ``muestra`` como una cosa ausente, moldeado, silenciado, disciplinado y sujetado. Sin embargo, los centros educativos contribuyen a desestimar el cuerpo para la formación integral del alumnado al acorralarlo en la lógica dualista.

``No podemos pasar por alto los cuerpos. Pero, aunque esto sea evidente, la institución educativa ha tenido un clamoroso éxito en ignorar al cuerpo tanto en la teorización de la práctica educativa como en la práctica de las teorías educativa.`` (McLaren, 1997, p.85).

Además, el cuerpo es el primero de los objetivos de la intervención educativa, para someterlo como parte de un proceso de moldeamiento de la forma de ser del alumnado, y que, en segundo lugar, se pueda acceder a las cualidades más nobles. De este modo, el cuerpo está negado de una manera intencional, a cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje y se considera algo ajeno a nuestro acto de pensar, de percibir y de sentir, según (Barbero, 2005).

Las actividades escolares como lo es la Educación Física u otras actividades, como he mencionado anteriormente, han centrado su atención al cuerpo, y son consideradas de menor jerarquía con respecto a las demás asignaturas del currículum e incluso se entienden como ``momentos de pasar el rato o el tiempo``. Así, podemos observar que el currículum (in)corpóreo, se centra mucho más en los aspectos académicos mediante la información y los conocimientos solamente teóricos.

##### **Bienestar en Educación:**

El concepto de bienestar en Educación se basa en ciertas teorías tales como la teoría de la autodeterminación, que integran tantas dimensiones físicas, sociales y hasta emocionales del desarrollo integral del alumnado.

La teoría de la autodeterminación (TAD), es un enfoque psicológico que destaca la importancia de las necesidades básicas para la motivación intrínseca y el desarrollo personal, además del bienestar. Esta teoría fue desarrollada por Ryan y Deci (2000), quienes han realizado numerosos estudios para investigar cómo las personas pueden estar comprometidas en lugar de pasivas y alineadas, dependiendo así de sus condiciones sociales.

Además, la teoría de la autodeterminación defiende que existen tres necesidades psicológicas que influyen directamente en la motivación y en el bienestar, como son la necesidad de competencia, de autonomía y de relaciones sociales. Todas estas necesidades son clave y fundamentales en la vida de las personas, ya que esa satisfacción se ve reflejada positivamente en el bienestar diario.

La investigación de la (TAD), también ha demostrado que los contextos sociales que apoyan esa autonomía, la competencia y las relaciones sociales, fomentan una mayor internalización de la integración de valores sociales e integración de responsabilidades, lo que conlleva a la motivación y al compromiso. Por otro lado, los otros contextos que frustran estas necesidades básicas pueden llegar a obstaculizar la motivación y también el bienestar.

En cuanto al ámbito escolar, la satisfacción de estas tres necesidades que hemos mencionado anteriormente, se pueden fomentar a través de actividades que promuevan el bienestar físico y emocional del alumnado, como por ejemplo, con actividades de relajación y respiración.

#### **LA RELAJACIÓN:**

Según varios autores, la relajación es:

“La relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación” (Blay, 1976, p. 12).

“La relajación es capaz de descubrir no el cuerpo que tenemos, sino el que somos” (en Ruiz, 1994, p. 36).

“La relajación es la herramienta que permite al individuo controlar sus estados de ansiedad y activación” (Weinberg y Gould, 1996, p. 27).

“La relajación es una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una técnica de economía de las fuerzas nerviosas” (Díaz, 2001, p. 24).

### **La importancia de la relajación**

La sociedad actualmente se está desarrollando muy rápidamente, que le ha llevado a ser calificada como una "sociedad del estrés", y este hecho nos permite hacernos una idea del grado en el que se necesita aprender a controlar los niveles de excitación. Por ello, Conde y Viciano (2001) ya advierten del perjuicio que esto supone en la salud mental y física de las personas.

Según Castro (2006), la relajación antiguamente era como una herramienta a la que recurría la meditación para desarrollar la armonía del cuerpo, y que era utilizada, sobre todo, por los monjes. Aunque posteriormente se fue extendiendo al campo de la medicina (Fernández, 1984), porque era capaz de mejorar la salud y la calidad de vida de las personas, pero este se fue extendiendo al ámbito educativo, y dada su importancia en el desarrollo de los alumnos, ya es considerado como un contenido más en el currículo en el bloque de Expresión Corporal.

Además, actualmente ya han demostrado su eficacia en el contexto deportivo, para la prevención de lesiones, según Pintanel (2001), y como una medida preventiva ante el estrés y la ansiedad.

### **Objetivos y métodos de la relajación**

Algunos objetivos que se pretenden buscar con la relajación son por ejemplo, mejorar la toma de conciencia del propio cuerpo, y concienciar y consolidar la capacidad para la inhibición voluntaria del tono muscular (Le Boulch, 1984).

También favorecer el control de la respiración, la recuperación del organismo tras una actividad física o aumentar el bienestar físico, mejorando así el control sensoriomotor (Cautela y Groden, 1985).

En cuanto a métodos de relajación, existen múltiples métodos y se puede afirmar que se puede abarcar en dos grandes grupos taxonómicos, los métodos de relajación segmentaria o analítica y los de relajación global. En la segmentaria se busca la distensión progresiva de los segmentos corporales, región corporal por región corporal. Y por el contrario, la relajación global intenta lograr la distensión mental y una desconstrucción general de los músculos del cuerpo basándose en métodos de concentración en determinadas sensaciones, meditación, etc.

Los dos métodos más básicos son el método de Schultz (Schultz, 1980) y el de Jacobson (Jacobson, 1938). El método de Schultz es un método global que

tiene su origen en investigaciones sobre el sueño, y se divide en dos niveles, el superior y el inferior. El superior está reservada a sujetos con una amplia experiencia en el trabajo del nivel inferior, con este nivel se intenta conseguir la realización de uno mismo, el desarrollo y la vigencia de una personalidad total. En el nivel inferior, se pide al individuo que se concentre en experimentar las sensaciones de pesadez (disminución de la tensión muscular) y el calor (vasodilatación) y se basa en trabajar sobre seis zonas en las que la relajación se va a ir alcanzando progresivamente.

Para la aplicación de este nivel, Castro (2006), propone esa propuesta sobre el tipo de consignas verbales que resultan muy útiles para 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 cardiaco: 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.''

Aunque para niños pequeños el método de Schultz es difícil de llevar a cabo por la alta exigencia mental y capacidad de concentración, a partir de una edad moderada se puede empezar a utilizar, comenzando siempre por el nivel inferior y si hace falta, hacer algún pequeño ajuste para que se pueda llevar a cabo.

Por otro lado, el método de Jacobson es un método segmentario que se basa en la contracción-relajación de los segmentos corporales. En él se pueden distinguir tres fases (Guillet y Geneti, 1975):

1. Fase de Inactividad: se busca la concentración del individuo en un único segmento corporal.
2. Fase de Relajación Diferencial: se persigue hacer consciente al individuo de la diferencia entre los músculos contraídos y los relajados en una actividad de la vida cotidiana.

3. Fase de Entrenamiento para Situaciones Complicadas: se reflexiona sobre aquellas situaciones que provocan una fuerte contracción muscular a causa del estrés afectivo y/o emocional, tratando de aprender a afrontarlas.

La contracción-relajación se comprende en estos 5 ámbitos: brazos, piernas, respiración, espalda y músculos faciales. Su secuencia va en este orden: primero, la distensión del brazo, segundo, la distensión de las piernas, tercero, el control de la respiración, cuarto, la relajación de los músculos de la espalda, de los hombros y del cuello, después, la distensión de la frente y ojos y por último, la relajación de los músculos bucales.

Este método antes de usarlo con los niños, hay que explicarles y hacerles sentir los estados de contracción y relajación de los músculos, empezando por los grandes grupos y no tratando los grupos más pequeños de músculos hasta que no dominen los primeros. Aunque para la aplicación de la contracción de músculos faciales, es interesante plantear juegos como por ejemplo de ``muecas`` antes de aplicar el método Jacobson.

## **LA RESPIRACIÓN**

Por lo general, la respiración se entiende como un proceso fisiológico indispensable para la vida de los organismos aeróbicos (Pellizari y Tovaglieri, 2007), y gracias a ello se obtiene energía y se lleva a cabo la alimentación y una vida diaria de una forma adecuada.

Prado y Charaf (2000), y Delgado y Tercedor (2002), dicen que aprender a relajarse implica algunas malas costumbres, modos de actuar... que son comunes en el modo de vida avocado al estrés, la competitividad, las prisas..., y que esto afecta tanto a niños, como adolescentes y adultos, y que en la gran mayoría de casos este tipo de vida no permite dedicar parte de ese tiempo a las técnicas de relajación, ya que estas necesitan su tiempo para aprenderlas y llevarlas a cabo de una forma correcta.

Por ello, partiendo de los principios básicos de la relajación, el alumnado actual puede llegar a un estado de distensión física y mental, siendo esto suficiente para que su organismo llegue a un estado de equilibrio básico y por ello la necesidad de que adquiriera una técnica básica es esencial para su día a día, así como un hábito de vida saludable.

Los principios básicos (Prado y Charaf, 2000) son:

1. Equilibrio dialéctico de descanso: tras una actividad mental y/o física se debe dedicar un tiempo similar, de reposo y relajación.
2. Secuencia natural de distensión: tras una tensión muscular, emocional... es necesario dedicar un tiempo en duración a la intensidad de distensión y recuperación de la fatiga.
3. Conciencia corporal de los parámetros vitales: comprobar el ritmo cardíaco y respiratorio, y el nivel de tensión orgánico y muscular, concienciándose de estos y de su localización e intentar influenciarlos con sensaciones de bienestar, etc.
4. Control de la respiración: se debe restablecer el ritmo cardíaco a niveles de respiración lenta, rítmica, fluida y diafragmática, lo cual mejora la restauración y alimentación orgánica, acelerando la conciencia corporal armónica.
5. Simetría corporal de ejercicio/descanso: evitar el desequilibrio de la fatiga producida de manera parcial en un segmento corporal, debiendo repartir el esfuerzo, compensando la fatiga.
6. Conjunción de sonido/movimiento relajador: dejar salir un sonido o la realización de un movimiento concreto va a favorecer la realización rítmica de la respiración.

Respiración consciente como un factor principal de la relajación:

Hay muchas técnicas de concentración y de relajación, aunque la de la respiración es una de las primeras técnicas a aprender. Según McArdle y Cia, (2004) y Pellizari y Tovaglieri (2007), para una respiración correcta, normal y automática se controla como un reflejo no condicionado por el centro respiratorio que se encuentra en el encéfalo. Cuando la respiración es de manera voluntaria y consciente en determinados momentos, es cuando la respiración es correcta, sana y consciente y que además producirá la distensión muscular y psíquica. Pero antes de trabajar una correcta respiración, cada uno se debe concienciar de propio cuerpo y del proceso de respiración.

¿Cómo puede la respiración consciente ayudar a los alumnos a relajarse?

La respiración consciente puede ser una gran herramienta para los alumnos para ayudarles a relajarse, reducir el estrés, la ansiedad y promover su bienestar.

También autores como Prado y Charaf (2000), dicen que una respiración consciente promueve la relajación, enfoca la atención en la respiración y así alejar pensamientos estresantes o de ansiedad en los alumnos. Además, mejora la eficacia respiratoria, así los alumnos pueden optimizar su función respiratoria, lo que contribuye a una sensación de calma y de bienestar físico y mental, según Delgado et al. (1999). Y también, según estos últimos, al incorporar la respiración consciente como parte de una rutina, se promueve la salud física y mental de los alumnos, ayudándoles así a desarrollar unos hábitos más saludables a largo plazo.

#### **LA RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA:**

La Educación Física debe considerar la relajación como un conjunto de métodos variados que ayudan al alumnado a relajarse tanto física como mentalmente y lograr así un reposo mucho más efectivo.

Según Delgado y Tercedor (2002), dos de los temas que la educación física orientada a la salud debe incluir para fomentar hábitos saludables son la respiración y la relajación, destacando así:

- Hábitos de esfuerzo físico.
- Higiene corporal.
- Educación postural (en la realización de todas las posiciones de ejecución).

Además, es importante destacar la naturaleza y significado de la respiración, lo que la convierte en un tema transversal en el campo de la educación física. Por lo tanto, es necesario abordar su función y mejora de una manera integral a realizar cualquier tipo de actividad física escolar, deportiva y cotidiana (resistencia, relajación, expresión corporal...).

Tampoco se debe olvidar el aspecto más importante del tratamiento de este tema, que es la salud. Es fundamental destacar el objetivo de la educación física escolar, que es promover el desarrollo integral del alumno a través del uso del cuerpo y el movimiento como elementos fundamentales de la acción educativa, así como las relaciones físico-sociales, incluyendo los ámbitos cognitivo, dinámico-activo y socio-afectivo. Además, se debe enfatizar en el conocimiento del propio cuerpo, sus habilidades y limitaciones, mejorar las condiciones de vida, disfrutar del ocio y, lo más



importante, adoptar hábitos de vida saludables a nivel físico y mental tanto para el presente como para el futuro.

Cabe destacar que realizar actividades de relajación y respiración es importante en cualquier ámbito, no solo en la de educación física, ya que como hemos ido mencionando es muy útil y sirve a los alumnos a estar concentrados y a manejar ese estrés y esa ansiedad en cualquier ámbito de su vida, y que además su rendimiento va a mejorar mucho si se practica este tipo de actividades.

Además, de acuerdo con el DECRETO 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria, se puede observar como resalta la importancia de la educación integral para todo el alumnado, donde se incluye la salud tanto física como mental, como uno de los pilares más fundamentales en el desarrollo educativo.

En este sentido, la relajación forma parte esencial del currículo, sobre todo en el tercer ciclo, y la respiración ayuda a esa relajación, por lo que contribuyen a la formación de hábitos saludables y al bienestar general de todos los alumnos y alumnas.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

La estructura principal de este TFG se compone de una serie de sesiones/cuñas motrices que se detallarán a continuación en esta propuesta de intervención.

Las cuñas motrices son situaciones educativas entendidas como actividades físicas, que tienen una duración breve, de entre los tres, cinco y diez minutos de extensión, que sirven para trabajar contenidos curriculares. Estas prácticas corporales pretenden reducir el estrés al que se ven sometidos los alumnos y con su aplicación, el creador de las cuñas motrices, Marcelino Vaca Escribano, pudo observar que además de reducir el estrés mejoraban sus niveles de atención.

Con ello, para esta propuesta se utilizarán las cuñas motrices, ya que se realizarán actividades de pequeña duración.

Cada cuña motriz presentará su desarrollo y el objetivo que se busca alcanzar en cada una de ellas, mientras que lo relacionado con objetivos de la propuesta, contenidos, metodología, evaluación y temporalización se presentará de una manera más genérica antes de cada cuña motriz.

### **5.1 Objetivos:**

La Educación Primaria contribuirá a desarrollar las siguientes capacidades:

- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios y estereotipos de cualquier tipo.

### **5.2 Contenidos y competencias:**

En el DECRETO 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria, encontramos los contenidos que son más afines a esta propuesta.

En el artículo 11 del Decreto 61/2022 hace referencia a los contenidos transversales:

2. Se fomentará el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, la paz, la democracia, el respeto a los derechos humanos, a la discapacidad y el rechazo a cualquier forma de violencia, terrorismo o xenofobia.

4. Se fomentarán acciones y valores de respeto, deportividad y trabajo en equipo en todas las actividades deportivas, con la finalidad de prevenir actitudes y conductas antideportivas.

5. Los centros educativos promoverán acciones para la mejora de la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la empatía. Asimismo, garantizarán la inclusión de contenidos transversales relacionados con la igualdad y la no discriminación.

6. Se diseñarán situaciones de aprendizaje que permitan afianzar en el alumnado el espíritu emprendedor, la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo y la confianza en sí mismo.

En las sesiones que vamos a realizar se encuentran distintas actividades que van a repercutir en la gestión emocional, siendo así una buena herramienta para una buena resolución de conflictos, ya que ayuda a relajarnos y reducir el estrés y controlar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Atendiendo a la conexión con el perfil de salida, que relaciona las competencias básicas con los descriptores operativos, podemos encontrar en nuestra propuesta las siguientes:

e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

- CPSAA1. Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos. En el caso de nuestra propuesta, se trabaja esta competencia porque se toma conciencia y se gestionan las propias emociones para poder solucionar y enfrentarse a cualquier situación, ya sea de estrés o algún conflicto.

- CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de los demás, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias dirigidas a la consecución de objetivos compartidos. En la propuesta se trabaja esta competencia porque ya que las actividades se realizan en grupo, los alumnos comparten sus emociones y experiencias y se respetan esas emociones de los compañeros.

- CPSAA4. Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados. Se trabaja esta competencia en nuestra propuesta porque al realizar las técnicas de relajación y respiración los alumnos aprenden a valorar el esfuerzo empleado y su dedicación para poder regular su bienestar físico y emocional, así pueden mejorar poco a poco su aprendizaje.

De acuerdo con el Decreto mencionado, las competencias específicas y los contenidos a trabajar en esta propuesta son las siguientes:

Competencias específicas:

1. Adoptar un estilo de vida activo y adecuado practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud, así como medidas que fomenten la responsabilidad durante la práctica motriz.
2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

**Tabla I.** *Contenidos Educación Física.*

<b>BLOQUES</b>	<b>CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES</b>
A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud física: efectos físicos, psicológicos y sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Impacto de alimentos ultra procesados y bebidas energéticas o azucaradas. Educación higiénico postural en acciones motrices específicas. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo.</li> <li>- Salud mental: Consolidación y ajuste realista del concepto de uno mismo, teniendo en cuenta la igualdad. Respeto y aceptación del propio cuerpo y del aspecto corporal de los demás. Visión crítica de las imágenes ajustadas o distorsionadas ofrecidas en los entornos sociales, tanto reales como virtuales, que ayudan o entorpecen el mantenimiento o la mejora de un equilibrio social, físico y mental.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión emocional que pueda desencadenar actitudes, conductas y estados que dificultan el desarrollo personal y escolar: ansiedad, estrés,</li> </ul>

<p>D. REGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES</p>	<p>ira, tristeza y situaciones motrices. Estrategias de afrontamiento y gestión: Introspección, motivación, capacidad de expresión, (asertividad), como medio para superar las diferencias individuales en una práctica, lúdica o deportiva de todos y para todos.</p> <p>- Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución de conflictos en situaciones motrices colectivas. Respeto y tolerancia a las diferencias individuales, adjudicación de roles, liderazgo, aceptación de responsabilidades.</p>
---	---

Nota. Elaboración propia a partir del Decreto 61/2022.

### 5.3 Metodología

En estas sesiones/cuñas motrices se va a llevar a cabo unas metodologías pedagógicas que lo que buscan son maximizar el aprendizaje y el bienestar de todo el alumnado. Las metodologías que se van a utilizar son el mando directo, donde el profesor o profesora va a asumir un rol central y va a dirigir de manera precisa y explícita las actividades que se van a llevar a cabo, y los alumnos van a seguir las indicaciones de manera inmediata. La metodología activa, que se centra en la participación activa de los alumnos en su proceso de aprendizaje, asumiendo un rol más proactivo y así pueden experimentar y reflexionar sobre sus sensaciones y experiencias. Y la metodología participativa, que fomenta así la colaboración y el trabajo en equipo, los alumnos irán compartiendo sus experiencias y sensaciones con los compañeros y así aprenden unos de otros a través de la guía docente.

Todas las actividades serán dirigidas por el profesor o profesora, aunque se fomenta la participación activa de los alumnos.

Con el mando directo el profesor o profesora demostrará las técnicas a realizar y dará las instrucciones paso a paso para que los alumnos puedan seguirlas. En cuanto a la metodología activa y la participativa, se va a centrar en el aprendizaje a través de la práctica y la participación activa de los alumnos, así aprenden realizándolo, por lo que de esta manera les permite experimentar directamente los beneficios de la relajación y la respiración, y además, fomenta el aprendizaje colaborativo y el intercambio de reflexiones y experiencias vividas.

#### 5.4 Evaluación

Esta propuesta permite realizar el método de evaluación de la observación directa.

Al final de cada sesión/cuña motriz, el profesor o profesora irá anotando en una rúbrica el nivel de compromiso, la ejecución de las técnicas empleadas, la concentración... de cada alumno durante toda la cuña motriz. (Ver Anexo I).

Al cabo de dos cuñas motrices, se realizará una pequeña reflexión y se anotarán los aspectos que sean más relevantes para ir viendo si es efectivo. (Ver Anexo II).

#### 5.5 Temporalización

Esta propuesta está pensada para que se desarrollen desde el inicio del curso, se realizarán dos días a la semana, pero cada cuña motriz tendrá una duración total de un mes, desarrollando así un total de diez cuñas motrices a lo largo del curso escolar.

La duración de cada una de ellas será de entre 5 a 10 minutos como mucho, y a poder ser se realizarán en uno de los inicios de una de las clases de Educación Física, y los días que no tengan esta asignatura se realizarán entre la primera y segunda hora o la cuarta y la quinta hora, pudiendo además hacer algún ajuste en algún momento que sea necesario, por ejemplo, antes de un examen.

**Figura I.** Cronograma cuñas motrices. (Semanal).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00-10:00					
		CUÑA MOTRIZ		CUÑA MOTRIZ	
10:00-11:00		Ed. Física		Ed. Física	
11:00-12:00					
12:00-12:30	PATIO				
12:30-13:15					

13:15-14:00					
-------------	--	--	--	--	--

Fuente: Elaboración Propia.

Todas las actividades que se realizarán tienen relación, ya que como he mencionado anteriormente, la relajación y la respiración son clave para llegar al bienestar del alumnado, y que vayan tomando conciencia de su cuerpo, así como poder controlar el estrés o la ansiedad.

Antes de comenzar cada actividad hay que recordar la posición, que según Herrero (1994) deben tener los alumnos para comenzar las actividades.

1. La espalda tiene que estar bien apoyada en el respaldo, que no esté inclinada.
2. Los antebrazos relajados y apoyados en los brazos de la silla (como no hay pues se apoyarán en la mesa o sobre las piernas).
3. Las piernas deben estar flexionadas.
4. Las rodillas ligeramente separadas.
5. Los pies bien apoyados en el suelo.
6. La cabeza ligeramente inclinada hacia delante para que no haya tensión en el cuello.

Cada cuña motriz, como he dicho antes se realizará cada mes, ya que es un proceso un poco largo de adquirir, por lo que realizando un total de aproximadamente 8 sesiones al mes de la misma cuña motriz, facilitará al alumnado a interiorizarlo y que sea significativo y que disfruten al hacerlo, por lo que hay que tomar tiempo para procesar y así poder aprender.

Además, a continuación, presento un calendario con las diferentes cuñas motrices que se van a trabajar cada mes, que se colocará al final de la clase para que los niños lo puedan ver cuando quieran y sepan que se va a trabajar cada mes, haciéndoles así participes en su aprendizaje. El profesor a su vez, va a explicar a los alumnos que es un proceso que va a durar todo el curso escolar y que por ese mismo motivo siempre tendrán ese pequeño calendario para que todos sepan qué sesión toca.

**Figura II.** *Calendario Anual cuñas motrices.*

SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO
Respiración Profunda.	Relajación Progresiva I.	Respiración por Fases.	Relajación Progresiva II.	Respiración con ``globo``.
FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Relajación con muecas.	Respiración con flor.	Visualización guiada.	Entrenamiento autógeno de Schultz. (Peso).	Respiración alternada.

Fuente: Elaboración Propia.

### 5.6 Sesiones/ Cuñas Motrices:

**Tabla II.** *Cuña motriz 1.*

RESPIRACIÓN PROFUNDA	
<b>Objetivo:</b> Calmar el sistema nervioso y concentrar la mente.	
<b>Duración:</b> 3-5 minutos.	<b>Espacio:</b> Aula.



<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Todos los alumnos tendrán que estar sentados en las sillas y con los pies bien apoyados en el suelo.</p> <p>1°. Comenzamos inhalando por la nariz contando 5 segundos, sintiendo así como se va inflando el abdomen.</p> <p>2°. Exhalar lentamente por la boca contando otros cinco segundos.</p> <p>Este ciclo de respiraciones se va a repetir hasta cinco veces.</p>
<p><b>Explicación:</b></p> <p>La respiración profunda va a ayudar a oxigenar el cerebro y con ello a reducir la ansiedad.</p> <p>Al concentrarse en la respiración, los alumnos van a aprender a focalizar su mente y a calmarse.</p>

**Tabla III.** *Cuña motriz 2.*

<b>RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON (PARTE INFERIOR)</b>	
<p><b>Objetivo:</b> Promover la relajación y aliviar la tensión muscular.</p>	
<p><b>Duración:</b> 3-5 minutos.</p>	<p><b>Espacio:</b> Aula.</p>
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Sentados en las sillas cómodamente y con la espalda recta y van a cerrar los ojos.</p>	

<p>1°. Comenzamos por los pies, se van a tensar los músculos de los pies durante 5 segundos y luego soltarlos completamente, así van a sentir la diferencia entre lo que es la tensión y la relajación.</p> <p>2°. Las piernas, subir las piernas y tensar durante 5 segundos y luego soltarlos.</p> <p>3°. El abdomen, se va a tensar el abdomen apretando la tripa y luego soltarlo.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Explicación:</b></p> <p>Esta actividad de relajación progresiva basada en el método de Jacobson, va a ayudar a los alumnos a reconocer y sentir la diferencia entre la tensión y la relajación, reduciendo así la ansiedad tanto física como mental.</p>

**Tabla IV.** *Cuña motriz 3.*

RESPIRACIÓN POR FASES	
<b>Objetivo:</b> Aumentar la concentración y regular la respiración.	
<b>Duración:</b> 3-5 minutos.	<b>Espacio:</b> Aula.
<p style="text-align: center;"><b>Desarrollo:</b></p> <p>Sentados cómodamente, con la espalda recta y los pies bien apoyados en el suelo.</p> <p>Fase 1- Inhalación: Inhalar por la nariz muy lentamente contando hasta 4.</p>	

<p>Fase 2- Retención: Mantener la respiración hasta otros 4 segundos.</p> <p>Fase 3- Exhalación: Exhalar muy lentamente por la boca contando hasta 4.</p> <p>Fase 4- Pausa: Esperar otros 4 segundos sin respirar.</p> <p>Después, repetir estas fases hasta 5 veces, manteniendo en todas ellas el mismo ritmo.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Explicación:</b></p> <p>En las actividades de respiración hay que centrarse bien en ella, y poco a poco según se vaya avanzando notaremos como los alumnos y alumnas son más conscientes de su propia respiración.</p> <p>Además, este ejercicio también va a ayudar a su ritmo cardiaco y van a mejorar poco a poco su capacidad pulmonar.</p>

**Tabla V.** *Cuña motriz 4.*

<b>RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON (PARTE SUPERIOR)</b>	
<p><b>Objetivo:</b> Promover la relajación y aliviar la tensión muscular.</p>	
<p><b>Duración:</b> 3-5 minutos.</p>	<p><b>Espacio:</b> Aula.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Desarrollo:</b></p> <p>Los alumnos estarán sentados en la silla cómodamente con la espalda recta, y van a cerrar los ojos.</p> <p>Después de haber realizado la parte inferior del cuerpo,</p>	

pasamos a trabajar la parte superior, desde las manos hasta los hombros.

1°. Empezamos con las manos, tendrán que cerrar los puños fuertes y apretarlos durante 4 segundos y luego relajarlos, y repetir 3 veces esta dinámica.

2°. Pasaremos a los brazos, les pediremos a los alumnos que suban los brazos hasta la horizontal apretándolos y después relajarlos y bajarlos. Se repetirá otras 3 veces.

3°. Por último, los hombros, los alumnos tendrán que subir los hombros hasta las orejas y luego bajarlos, lo repetirán 3 veces.

Es importante que en todos los ejercicios se mantenga siempre el mismo ritmo, ni muy lento ni muy rápido.

**Explicación:**

Esta actividad de relajación progresiva, al igual que la de la parte inferior del cuerpo, va a ayudar a los alumnos a reconocer y sentir la diferencia entre la tensión y la relajación, reduciendo así la ansiedad tanto física como mental.

**Tabla VI.** *Cuña motriz 5.*

**RESPIRACIÓN CON 'GLOBO'**

**Objetivo:** Aumentar la capacidad pulmonar y calmar la mente.

<b>Duración:</b> 3-5 minutos.	<b>Espacio:</b> Aula.
<p style="text-align: center;"><b>Desarrollo:</b></p> <p>Los alumnos estarán sentados cómodamente pero con la espalda recta y los pies en el suelo.</p> <p>1°. Les pediremos que pongan las manos en su abdomen y que cierren los ojos.</p> <p>2°. Se van a imaginar que su abdomen es un globo, y tendrán que inhalar por la nariz sintiendo cómo el ``globo'' (el abdomen) se va inflando, lo mantendrán durante 3 segundos.</p> <p>3°. Exhalar lentamente por la boca sintiendo cómo ese ``globo'' se va desinflando.</p> <p>Repetiremos este ejercicio hasta 4 veces, visualizando como el ``globo'' se infla y se desinfla.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>Explicación:</b></p> <p>Con esta actividad, como he mencionado anteriormente, irán tomando conciencia de la respiración.</p> <p>También facilita a los niños a comprender la técnica de la respiración diafragmática de una forma más divertida.</p>	

**Tabla VII.** *Cuña motriz 6.*

**RELAJACIÓN CON MUECAS**

<b>Objetivo:</b> Promover la relajación a través de una actividad de muecas faciales y aliviar la tensión facial.	
<b>Duración:</b> 3-5 minutos.	<b>Espacio:</b> Aula.
<p style="text-align: center;"><b>Desarrollo:</b></p> <p>Primero se realizará un breve calentamiento.</p> <p>1°. Les pediremos a los niños que relajen la cara y se mantengan con una expresión fácil neutral.</p> <p>2°. Se realizarán 3 respiraciones profundas para que se metan en el papel sin reírse y se mantengan concentrados.</p> <p>3°. Pediremos a los niños que abran los ojos y la boca lo más grande que puedan, como si estuvieran sorprendidos por algo, y mantener esa posición durante 4 segundos.</p> <p>4°. Fruncir el ceño y apretar la boca y los labios, como si estuviesen enfadados y tendrán que mantenerlo durante otros 4 segundos.</p> <p>5°. La siguiente mueca es la de la cara de alegría, tendrán que sonreír lo más amplio que puedan, mostrando hasta los dientes.</p> <p>6°. La cara de tristeza, les pediremos a los niños que simulen que estar tristes y pongan los labios hacia abajo, mantener 4 segundos.</p> <p>7°. Por último, la cara de asco, les pediremos que arruguen la nariz y la boca como si estuviesen oliendo algo muy desagradable y mantener otros 4 segundos y luego relajarse.</p> <p style="text-align: center;">Para finalizar esta actividad, realizaremos un masaje facial.</p> <p>En este caso el profesor será el guía, y los alumnos tendrán que ir imitándole.</p> <p>Comenzaremos con las yemas de los dedos, empezando desde la frente y bajando hasta llegar a la barbilla.</p>	

**Explicación:**

Esta actividad de las muecas es una forma bastante efectiva y divertida para relajar los músculos faciales, así se podrá aliviar la tensión facial y promover un estado de bienestar en los alumnos.

Además, ayuda a estos a ser más conscientes de sus emociones y sus expresiones faciales.

**Tabla VIII.** *Cuña motriz 7.*

RESPIRACIÓN CON FLOR	
<b>Objetivo:</b> Promover la relajación a través de una visualización e imaginación sencillas.	
<b>Duración:</b> 3-5 minutos.	<b>Espacio:</b> Aula.
<p style="text-align: center;"><b>Desarrollo:</b></p> <p>Los alumnos tendrán que estar sentados cómodamente con las dos manos sobre los muslos.</p> <p>Proyectaremos en la pizarra un collage de flores para que puedan ir imaginándosela.</p> <p>1°. Les pediremos que cierren los ojos y se imaginen su flor favorita o una flor de la imagen planteada, visualizando así sus colores y su forma.</p> <p>2°. Tendrán que imaginar que huelen esa flor, que la cogen e inhalan por la nariz, llenando así sus pulmones de aire</p>	

<p>fresco.</p> <p>3°. Exhalar: les pediremos que exhalen lentamente imaginando el aire saliendo suavemente.</p> <p>Esta actividad la repetiremos 4 veces, manteniendo en todas ellas, es importante que todo el rato mantengan los ojos cerrados y se imaginen la flor.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Explicación:</b></p> <p>En esta actividad combinamos la respiración profunda como en otras actividades anteriormente realizadas pero con una visualización agradable para los niños.</p> <p>Además, esta actividad les ayuda a relajarse y concentrarse.</p>

**Tabla IX.** *Cuña motriz 8.*

VISUALIZACIÓN GUIADA	
<b>Objetivo:</b> Reducir el estrés a través de la imaginación.	
<b>Duración:</b> 3-5 minutos.	<b>Espacio:</b> Aula.
<p style="text-align: center;"><b>Desarrollo:</b></p> <p>Primero les pondremos una imagen de fondo en el proyector, de la playa.</p> <p>1°. Comenzaremos pidiéndoles que cierren los ojos.</p> <p>2°. Después, se guiará a los alumnos a imaginar como que están en la playa de la imagen proyectada.</p>	



<p>3°. Les pediremos a los alumnos que vayan describiendo los sonidos, los colores, los olores y las sensaciones de ese lugar.</p> <p>4°. Se tendrá que mantener la visualización del lugar durante 3-4 minutos.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Explicación:</b></p> <p>La visualización guiada va a permitir a los alumnos escapar del estrés durante un rato y encontrar su paz mental.</p>

**Tabla X.** *Cuña motriz 9.*

<p style="text-align: center;"><b>ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ (PESO)</b></p>	
<p><b>Objetivo:</b> Provocar una sensación de pesadez en las extremidades para poder promover la relajación.</p>	
<p><b>Duración:</b> 3-5 minutos.</p>	<p><b>Espacio:</b> Aula.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Desarrollo:</b></p> <p>En una posición cómoda y con los ojos cerrados.</p> <p>Esta actividad la comenzaremos con la auto-sugestión.</p> <p>Le pediremos a los alumnos que repitan mentalmente esta frase: "mis brazos y mis piernas están muy pesadas", y tienen que imaginarse esa sensación de pesadez, como si tuviesen unos "lastres" en los tobillos y en las muñecas.</p> <p style="text-align: center;">Después pasaremos a la concentración.</p> <p>Los alumnos tendrán que concentrarse muy bien en esa</p>	

<p>sensación de pesadez durante unos 2 minutos aproximadamente.</p> <p>Y por último, tendrán que imaginarse que se quitan esos ``lastres'' y sus brazos y sus piernas se relajan después de haber mantenido ese peso.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Explicación:</b></p> <p>Esta actividad basada en el método de Schultz utiliza la auto-sugestión para provocar esa sensación de pesadez en las extremidades ayudando así a los alumnos a calmarse y a relajarse.</p>

**Tabla XI.** *Cuña motriz 10.*

<p style="text-align: center;"><b>RESPIRACIÓN ALTERNADA (FOSAS NASALES)</b></p>	
<p><b>Objetivo:</b> Mejorar la concentración, reducir el estrés y equilibrar el sistema nervioso.</p>	
<p><b>Duración:</b> 3-5 minutos.</p>	<p><b>Espacio:</b> Aula.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Desarrollo:</b></p> <p>Los alumnos van a estar sentados con la espalda recta y los dos pies bien apoyados en el suelo.</p> <p>1°. Les pediremos que cierren la fosa nasal derecha con el pulgar.</p> <p>2°. Inhalar: tendrán que inhalar por la fosa nasal izquierda contando hasta 4 segundos.</p> <p>3°. Cambio: realizarán un cambio, tendrán que cerrar la fosa nasal izquierda.</p>	

4°. Exhalar: exhalarán por la fosa nasal derecha en otros 4 segundos.

Esta dinámica se podrá repetir hasta 10 veces.

**Explicación:**

Esta técnica de respiración alternada por las fosas nasales, es muy eficaz para el equilibrio del sistema nervioso y la concentración, ya que ayuda a ambos hemisferios del cerebro a sincronizarse, reduciendo así la ansiedad y el estrés. Incorporar esta técnica en la rutina de los alumnos es muy beneficioso, ya que nos solo promueve la mejora de la respiración, también van tomando conciencia y un mayor control sobre sus estados tanto emocionales como físicos.

## 6. CONCLUSIONES

La realización de este TFG nos ha permitido conocer mucho mejor la importancia del bienestar en el alumnado de Educación Primaria. La documentación que he ido utilizando en todo este trabajo sobre el bienestar, la relajación y respiración y la implementación de estas en cuñas motrices ha sido clave para poder sentar bien las bases del aprendizaje.

Un inconveniente que me he podido encontrar, es que este tema no está muy a la orden del día, ya que la importancia del cuerpo solo la trabajan en el área de Educación Física, pero es muy importante también en el día a día, como bien he mencionado en este trabajo, las cuñas motrices que he diseñado sobre la relajación y la respiración se pueden trabajar en cualquier área ya que según varios autores se ha demostrado que es una herramienta muy

útil y efectiva para mejorar el bienestar tanto físico como emocional de los alumnos.

A través de las diez cuñas motrices, que alternan técnicas de relajación basadas en los métodos de Schultz y Jacobson y los ejercicios de respiración, se podrá observar los beneficios que refuerzan la importancia de incorporar estas prácticas en el centro educativo y en la vida familiar de los niños, ya que estas técnicas reducen el estrés y la ansiedad, además de poder gestionar sus emociones proporcionándoles herramientas muy efectivas para poder enfrentarse a situaciones estresantes o incluso de conflicto.

También mejora la concentración y la atención durante periodos más largos de tiempo, ya que no solo ayudan a oxigenar el cerebro, sino que también fomentan la atención y claridad mental, y creo que es muy importante para tener un aprendizaje efectivo y significativo. Esta serie de actividades también ayudan a identificar y diferenciar los estados de tensión y relajación de sus cuerpos. Esta conciencia es fundamental para poder desarrollar habilidades de auto-regulación emocional, autocontrol, permitiendo de esta forma que los alumnos puedan responder de una forma más adecuada a distintas situaciones. Además de todos estos beneficios, estas técnicas fomentan hábitos más saludables, mejora las relaciones interpersonales y aumentan la autoestima y la confianza en sí mismos.

Aunque esta propuesta no se ha podido llevar a cabo a la práctica, pero ha sido diseñada para alumnos de un 5º de EP, consideramos que es un proyecto apto y muy interesante para llevarse a cabo en cualquier aula, y creo que puede dar muy buenos resultados. Por esto mismo, la propuesta está diseñada para realizarse en todo el curso escolar, para que pueda ser significativo para los alumnos, y para que vayan tomando conciencia de su cuerpo y de su mente y no solo en el ámbito escolar, también en su vida diaria.

Después de todo lo que he aprendido a lo largo de estos cuatro años en el grado y de la dedicación a este TFG, tengo más claro que el bienestar del cuerpo y de la mente es fundamental y que necesita ser más atendido para fomentar así un mejor rendimiento y unas mejores relaciones entre ellos.

Por otro lado, a la hora de diseñar las cuñas motrices, he tenido en cuenta tanto los objetivos para el trabajo:

- Investigar los beneficios de las técnicas de relajación y respiración en el ámbito educativo.
- Conocer los conceptos de bienestar, relajación, respiración y de cuñas motrices.
- Diseñar una propuesta didáctica de cuñas motrices sobre la relajación y respiración para alumnos de Educación Primaria.

Como los objetivos marcados para la propuesta de intervención:

El primer objetivo es: *desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.* Consideramos que este objetivo se ha logrado ya que con la práctica de las técnicas de relajación y respiración promueven el desarrollo del trabajo colectivo e individual, el esfuerzo y la responsabilidad y además fomentan actitudes tanto de confianza, como de sentido crítico, despierta el interés y la creatividad de los alumnos, ya que no solo mejora el bienestar de los alumnos, sino que también adquieren actitudes y habilidades esenciales para su desarrollo integral.

El segundo objetivo es: *adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.* Este objetivo nos ha servido para ver como la implementación de las técnicas de relajación y respiración ayudan a los alumnos a gestionar sus emociones y reducir el estrés, lo que es fundamental para poder abordar situaciones de conflicto de manera calmada y racional y resolverlos de una forma pacífica, permitiendo así a los alumnos desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar, escolar y en sus grupos sociales.

El tercer objetivo es: *valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.* Consideramos que este objetivo se ha conseguido, ya que con las técnicas empleadas no solo se mejora el bienestar físico y emocional, también inculcan valores fundamentales de respeto, aceptación y de un cuidado personal y social donde se les ayuda a llevar un estilo de vida saludable. Ya que la implementación de la relajación y la respiración promueven la higiene y la salud, aceptando el propio cuerpo y el de los demás, para favorecer el desarrollo social y personal de los alumnos.

Y por último, el objetivo: *desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios y estereotipos de cualquier tipo.* Nos ha servido para comprobar, que a través de las técnicas de relajación y respiración promueven la empatía y un

entendimiento mutuo, ayudando de esta forma a los alumnos a conectar más con sus compañeros y a respetarles, reduciendo el comportamiento violento y adoptando estrategias para resolver situaciones de conflicto y manejar el estrés de una forma racional.

Estos objetivos nos conducen a nuestro objetivo general: *implementar estrategias educativas basadas en técnicas de relajación y respiración para promover el bienestar de los alumnos en Educación Primaria, mejorando así su capacidad de concentración, manejo del estrés y su desarrollo integral.* Hemos podido constatar dos cuestiones a través de este Trabajo de Fin de Grado, la primera, que la implementación de las cuñas motrices basadas en las técnica de relajación y respiración son útiles para el desarrollo del alumnado, no solo en el ámbito escolar, sino también en su vida diaria.

A partir de la bibliografía estudiada y de esta propuesta de intervención podemos concluir que el bienestar en los alumnos de Educación Primaria es fundamental y eficaz para la mejora de múltiples cosas ya mencionadas anteriormente.

Todas estas capacidades deberían ser asumidas por el sistema educativo, ya que como dicen muchos autores, la importancia del cuerpo y de la mente es fundamental para el desarrollo integral del alumnado, facilitando el crecimiento de los niños y desarrollando capacidades para que puedan enfrentarse a múltiples situaciones de la vida, no solo en la escuela.

Por lo tanto, aunque esta propuesta está diseñada para alumnos de quinto grado, es importante empezar a fomentarlo desde la etapa de Educación Infantil y extenderse hasta la Educación Primaria, por lo que dejar fuera todo el tema del bienestar físico y mental no tiene ningún sentido, si en el sistema educativo se busca la formación integral, y con estas prácticas son capaces de manipular, experimentar, observar, ser conscientes y resolver situaciones que se van encontrando a lo largo de todo su proceso de enseñanza-aprendizaje.

En definitiva, estas técnicas de relajación y respiración para promover el bienestar pueden ser muy eficaces en los niños, además de que ofrecen un enfoque práctico y muy accesible para integrar actividades de bienestar en la vida diaria. La reducción del estrés y de la ansiedad, la mejora de concentración y atención, el desarrollo de la conciencia del propio cuerpo y el fomento de hábitos saludables son solamente algunos de los beneficios, entre otros. Y creo que si se sigue investigando y desarrollando estas prácticas, se puede seguir mejorando la calidad de vida de los niños y

prepararles mucho mejor para enfrentar su futuro con confianza y resiliencia.

Para finalizar, una vez terminado este trabajo, considero que aún hay mucho por trabajar en este tema, la relajación y la respiración siempre ha tenido múltiples beneficios, y creo que combinando ambas hace que a los alumnos le pueda llamar la atención, ya que su imaginación es infinita y para ellos el inventar y crear es algo que apenas tienen que pensar y todo ello creo que es factor importante a tener en cuenta en este tipo de actividades, ya que si se llevan bien a cabo, además de ser entretenido, es muy beneficioso para ellos.

## **7. BIBLIOGRAFÍA**

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.

Blay, A. (1976). *Relajación y energía*. Elicen.

Castro, F. J. (2006). La relajación en Educación Física. Secuenciación de contenidos. *Revista Digital: Lecturas, Educación Física y Deportes*, 93.

- Cautela, J., & Groden, J. (1985). *Manual práctico para adultos, niños y educación especial. Libros universitarios y profesionales* Martínez Roca.
- Viciano, G. V., & Conde, J. L. (2001). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Biblioteca de la Educación.
- DECRETO 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación física para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- de Prado Díez, D., & Paolantonio, M. C. (2000). *Relajación creativa* (Vol. 563). Inde.
- Díaz, A. (2001). *Educación infantil. Cuerpo y movimiento*. Editorial Diego Marín.
- Fernández, M. J. (1984). *Educación Psicomotriz en Preescolar y Ciclo Preparatorio*. Narcea.
- Guido, M. (1980). *Educación del Esquema Corporal*. Cincel.
- Guillet, R. & Geneti, J. (1975). *Manual de Medicina del Deporte*. Toray Masson.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Le Boulch, J., & Brest, E. C. R. (1984). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Paidós.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Mármol, A. G. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *EmásF: revista digital de educación física*, (24), 35-43.
- Pateti, Y. (2007). Reflexiones acerca de la corporeidad en la escuela: hacia la despedagogización del cuerpo. *Paradigma*, 28(1), 105-130.
- Payne, R. A. (2005). *Técnicas de relajación*. Editorial Paidotribo.
- Pellizari, U. y Tovaglieri, S. (2007). *Curso de Apnea*. Paidotribo.
- Pintanel, M. (2001). Efectos del aprendizaje de técnicas de relajación en la práctica de la natación no competitiva. *Apunts: Educación física y deportes*, 63, 15-19.



- Plana, O. R., & Farrús, A. S. (2001). *Respira unos minutos: Ejercicios sencillos de relajación*. Inde.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- Real Decreto 822/2021, de 28 de septiembre, por el que se establece la organización de las enseñanzas universitarias y del procedimiento de aseguramiento de su calidad.
- Recomendación del Consejo de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente. [https://eur-lex.europa.eu/legalcontent/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=SV52](https://eur-lex.europa.eu/legalcontent/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=SV52)
- Resolución de 11 de abril de 2013, del Rector de la Universidad de Valladolid, por la que se acuerda la publicación del reglamento sobre la elaboración y evaluación del trabajo de fin de grado.
- Rodríguez, T. R., Rodríguez, C. M. G., & Pérez, R. C. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), 55-70.
- Ruiz, F. J. (1994). *La Educación Física de base en la Educación Primaria: Conceptos, Procedimientos y Actividades para su desarrollo*. Diego Marín.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social y el Bienestar. *Psicólogo americano*, 55(1), 68-78.
- Schultz, J. H. (1980). *Entrenamiento Autógeno: Científico Médica*.
- Soto, C. Á., & Vargas, J. J. L. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 413-421.
- Universidad de Valladolid (s.f). Competencias generales y específicas del Grado en Educación Primaria [Archivo PDF]. [https://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/documentos/edprimsg\\_competencias.pdf](https://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrados/documentos/edprimsg_competencias.pdf)
- Vaca, M. J., Fuente, S., & Santamaría, N. (2013). *Cuñas motrices en la Escuela Infantil y Primaria*. Gráficas Quintana.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel.

## 8. ANEXOS

### Anexo I.

*Rúbrica de Evaluación:*

Alumno/a	Cuñ Motriz	Compromiso (1-4)	Ejecución Técnicas (1-4)	Concentración (1-4)	Observaciones


**COMPROMISO:**

- MUY SATISFACTORIO (4): Participa de manera constante e involucrado en toda la cuña motriz.
- SATISFACTORIO (3): Participa con interés en la mayor parte de la cuña motriz.
- NECESITA MEJORAR (2): Participa poco y se distrae con frecuencia.
- INSUFICIENTE (1): Apenas participa y no muestra interés.

**EJECUCIÓN DE TÉCNICAS:**

- MUY SATISFACTORIO (4): Ejecuta las técnicas correctamente y sigue las instrucciones.
- SATISFACTORIO (3): Ejecuta la mayoría de técnicas correctamente aunque con alguna corrección.
- NECESITA MEJORAR (2): Tiene dificultades para ejecutar correctamente las técnicas y necesita muchas correcciones.
- INSUFICIENTE (1): No sigue ninguna instrucción y necesita constantes correcciones.

**CONCENTRACIÓN:**

- MUY SATISFACTORIO (4): Mantiene la concentración durante toda la cuña motriz.
- SATISFACTORIO (3): Mantiene la concentración la mayor parte del tiempo, con pocas distracciones.
- NECESITA MEJORAR (2): Se distrae fácilmente y pierde la concentración algunas veces.
- INSUFICIENTE (1): Apenas se concentra y se distrae continuamente.

**Anexo II.**

*Reflexión y análisis (cada dos cuñas motrices).*

Ejemplo:

Alumno/a	Reflexión	Observaciones
	Muestra un alto nivel de compromiso y de concentración. La ejecución de las técnicas es casi perfecta, pero necesita mejorar un poco en la respiración profunda.	Se recomienda dar alguna instrucción más tanto visuales como auditivas para mejorar la técnica de respiración.
	Participa activamente pero se distrae a veces. La ejecución de las técnicas necesita mejorar.	Se recomienda realizar ejercicios de concentración y prestar atención individualizada para que mejore la participación.
	Mantiene la concentración intermitente. Necesita mejorar considerablemente las técnicas de ejecución.	Se recomienda reforzar alguna práctica con ejercicios algo más guiados.