



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**La relajación creativa como herramienta pedagógica:
su impacto en la concentración y el bienestar
emocional desde la educación física**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR/A: RUBÉN REVUELTA MIGUEL

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

PALENCIA, 2025

Resumen

En la actualidad dentro del ámbito educativo, la falta la gestión emocional y la atención del alumnado de Educación Primaria demanda herramientas pedagógicas innovadoras. Este Trabajo de Fin de Grado analiza los factores en los que tiene impacto la Relajación Creativa como estrategia para mejorar la concentración y el bienestar emocional, y diseña una propuesta de intervención desde el área de Educación Física. Fundamentado en la metodología de Eugeni Herrero, en la escuela de De Prado Díez, la Neuroeducación y el bloque de Expresión Corporal, se ha desarrollado una secuencia de Situaciones de Aprendizaje para 4º de Primaria. Dicha propuesta, enmarcada en la LOMLOE y el Decreto 38/2022 de Castilla y León, integra técnicas de respiración consciente, visualización guiada y movimiento expresivo para fomentar la autorregulación y el autoconocimiento. En él se concluye que la Relajación Creativa se erige como un recurso pedagógico de gran valor dentro del aula, capaz de incidir positivamente en las funciones ejecutivas y la inteligencia emocional del alumnado, contribuyendo así a su desarrollo integral, cumpliendo con lo esperado a nivel educativo cuando un alumno supera su periodo educativo.

Palabras clave

Atención y concentración, Creatividad, Relajación, Autoconocimiento, Educación Primaria, Gestión emocional, Desarrollo integral, Educación física.

Abstract

Nowadays within the educational field, the lack of emotional management and attention of Primary Education students demands innovative pedagogical tools. This Final Degree Project analyzes the factors on which Creative Relaxation has an impact as a strategy to improve concentration and emotional well-being and designs an intervention proposal from the area of Physical Education. Based on Eugeni Herrero's methodology, in the school of De Prado Díez, Neuroeducation and the Body Expression block, a sequence of Learning Situations has been developed for 4th grade. This proposal, framed in the LOMLOE and Decree 38/2022 of Castilla y León, integrates conscious breathing techniques, guided imagery and expressive movement to promote self-regulation and self-knowledge. It concludes that Creative Relaxation stands as a pedagogical resource of great value within the classroom, capable of positively influencing the executive functions and emotional intelligence of students, thus contributing to their integral development, fulfilling what is expected at the educational level when a student exceeds his or her educational period.

Key words

Attention and concentration, Creativity, Relaxation, Self-knowledge, Primary Education, Emotional management, Integral development, Physical Education.

ÍNDICE

Resumen.....	2
Abstract	3
1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN	6
3. OBJETIVOS	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
1. Fundamentos de la relajación creativa.....	9
1.1 Definición del concepto: más allá de la calma pasiva.....	9
1.2 El impacto neurocientífico: esculpiendo un cerebro para el bienestar y el aprendizaje	11
2. Estrés infantil y educación primaria.....	12
2.1 El estrés infantil como “barrera invisible” para el aprendizaje	12
2.2 Cómo la relajación reduce el estrés en niños	14
2.3 La Relajación Creativa en la Educación Física: Adaptación Pedagógica del Modelo de Herrero al aula.	16
2.3.1. La Fase de Predisposición: el Trabajo por Contrastes	16
2.3.2. La Fase de Imaginación: Refuerzo a través de la Motricidad	17
3. Técnicas de relajación y creatividad aplicadas al aula	18
3.1 Taxonomía de técnicas de relajación creativa	18
3.2 Implementación en el aula: El Rol del Autoconcepto en la Expresión Creativa	20
3.3 Evidencia empírica: Beneficios e impacto de la Relajación Creativa	21
5. METODOLOGÍA	23
6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	24
7. CONCLUSIONES	32
8. BIBLIOGRAFÍA.....	33
9. ANEXOS	36

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado, que se desarrollará a continuación, tiene su origen en la asignatura cursada durante el 4º curso de la carrera, "Cuerpo, Percepción y Habilidad", fue dentro de esta donde se nos mostró un bordaje novedoso de la relajación creativa, destinado para el área de Educación Física. Y fue en mi posterior periodo de prácticas, donde lo que comenzó como una simple, propuesta de aula, pronto se convirtió en el centro de mi interés y en la pregunta que impulsa todo este TFG, tras ver cómo funcionaba en mis alumnos de 4º de primaria.

Lo que observé en el gimnasio durante y después de cada sesión, fue un cambio significativo en los alumnos. Volvían al aula más tranquilos, pero no se trataba de una calma pasiva; era una calma activa que parecía afectar a su capacidad para concentrarse en la posterior clase. Me di cuenta de que las tareas que venían después ya fueran de matemáticas o de lengua, las abordaban con mayor atención y eficacia. Y dado que este patrón se repitió de forma constante, me llevó a pensar que no estaba ante una simple casualidad, sino ante una herramienta pedagógica con un potencial, que, aunque visto en las clases de mi tutor de TFG, merecía ser estudiado con más detenimiento.

De esta experiencia nace, por lo tanto, mi motivación para centrar mi TFG en analizar el impacto real que la relajación creativa puede tener en el desarrollo de los estudiantes. Mi objetivo principal es justificar por qué la inclusión de estas técnicas, especialmente en el área de Educación Física, es una estrategia valiosa para mejorar no solo la concentración, sino también el bienestar emocional de los alumnos. En un contexto educativo en el que cada vez vemos más problemas relacionados con el estrés, la ansiedad y la falta de herramientas para gestionar las emociones desde muy jóvenes, y al haberlo vivido también, la necesidad de explorar respuestas prácticas y aplicables en el día a día escolar.

Para ello, este trabajo se estructura de una forma lógica. Primero, construyo un marco teórico sólido que define qué es la relajación creativa y se apoya en los descubrimientos de la neuroeducación para explicar por qué funciona y como se aplicaría en el aula dentro de las clases de Educación Física. Argumento cómo estas prácticas conectan directamente con las exigencias de la nueva ley educativa, la LOMLOE, y su aplicación en Castilla y

León a través del Decreto 38/2022, especialmente en lo que se refiere al desarrollo de competencias como la personal y social.

Después de establecer esta base teórica, presento la propuesta de intervención que diseñé y llevé a cabo parcialmente en Grijota, detallando las Situaciones de Aprendizaje que la componen. Finalmente, discuto los resultados que pude observar, analizo las limitaciones de mi estudio y propongo futuras líneas de investigación. En definitiva, este trabajo es el resultado de llevar una inquietud nacida en la práctica a un análisis académico, con la intención de demostrar que la relajación creativa no es un complemento, sino una herramienta fundamental para formar alumnos más competentes, conscientes y equilibrados.

2. JUSTIFICACIÓN

La necesidad de desarrollar este Trabajo de Fin de Grado surge de una inquietud fundamental sufrida a nivel personal y mirando en el horizonte, como futuro docente. Esta situación es el creciente incremento de problemáticas relacionadas con la salud emocional de los jóvenes y una gran falta de autoconocimiento, tanto físico como mental en edades tempranas. Estas problemáticas, plasmadas en diversos estudios, que señalan el impacto negativo de factores como el estrés académico y las altas expectativas, en el bienestar y aprendizaje de los alumnos (Pérez et al., 2020), requieren de la búsqueda de herramientas pedagógicas innovadoras.

Teniendo esto anterior en cuenta, la relajación creativa se nos presenta como una solución muy factible. Mi acercamiento a esta disciplina, y el descubrimiento de su potencial, se dio, como he mencionado en el apartado anterior, por primera vez a través de la asignatura de "Cuerpo, Percepción y Habilidad" y bajo la guía de mi actual tutor de TFG. Tras probarla, me llevó a tenerla como una herramienta pedagógica, que usar como docente, capaz de abordar estas necesidades modernas o contemporáneas, de las que hablo en el párrafo anterior, todo ello desde el ámbito de la Educación Física. Su posterior implementación en el aula, durante mis prácticas en Grijota no solo provocó un ambiente más sereno y amigable para el aprendizaje, sino que, crucialmente, potenció habilidades

esenciales como son la concentración, la regulación emocional y la creatividad. Estas observaciones empíricas me evocan con la perspectiva de Goleman (1996), quien enfatiza la inteligencia emocional como un componente clave para el desarrollo integral del estudiante, y confirman cómo herramientas como la relajación y la respiración pueden fortalecerla significativamente.

La eficacia de estas prácticas está respaldada por investigación. Estudios, como los de García y López (2021), enlazan las técnicas de relajación con una mejora notable en el rendimiento académico y físico. Estos autores destacan cómo la inducción de un estado de calma permite a los estudiantes abordar tareas y retos con mayor enfoque y efectividad. Estas afirmaciones son de vital importancia para los educadores actuales, quienes buscan ir más allá de la mera transmisión de contenidos teóricos, priorizando la formación de individuos emocionalmente competentes para la sociedad actual y futura.

Desde el ámbito pedagógico, las técnicas de relajación en el entorno escolar han demostrado tener un impacto bastante positivo en el desarrollo cognitivo y emocional de los estudiantes. Bruner (1972) en sus estudios ya señalaba que el aprendizaje significativo se facilita cuando el entorno es seguro y equilibrado a nivel emocional, una premisa reforzada por la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (1978), quien enfatiza la necesidad de un ambiente educativo que promueva la motivación intrínseca y el bienestar emocional del alumno.

En lo referente a la Educación Física, especialidad donde se enmarca este TFG, la relajación ha sido históricamente empleada para mejorar la concentración y el rendimiento deportivo, ya estemos hablando de la actualidad o en civilizaciones antiguas. Weineck (2005) destaca el rol de las técnicas de relajación como un medio efectivo para ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés y optimizar tanto su rendimiento físico como mental. Es más, la combinación regular de actividad física con técnicas de relajación contribuye de manera integral al desarrollo de los estudiantes, fomentando su bienestar físico y emocional, y formando así personas plenas y equilibradas.

Desde la psicología del desarrollo, la adquisición temprana de habilidades y herramientas de autoconocimiento y regulación emocional es fundamental para el niño que está

desarrollándose. Papalia (2005) subraya que el desarrollo emocional y social es crucial para el éxito académico y personal. De esta manera, la relajación creativa, aplicada de una manera habitual en el aula, se posiciona como una herramienta realmente eficaz para otorgar a cada estudiante de estas habilidades vitales. Tanto para enfrentar los desafíos futuros con mayor resiliencia, como para tener un equilibrio emocional robusto.

Con este trabajo, mi intención, no es solo justificar la incorporación de la relajación creativa como una herramienta práctica, útil, beneficiosa y al alcance de todo docente, su objetivo principal es el de contribuir de manera significativa al bienestar emocional de los alumnos, preparándolos para su futuro, un futuro incierto en muchas ocasiones. Pretendo que este TFG aporte un "granito de arena" en la construcción de entornos educativos que trasciendan lo estrictamente teórico, para ser más humanos, holísticos y orientados al desarrollo total del autoconocimiento de cada estudiante, tanto en el área física, como en el área mental y emocional.

3. OBJETIVOS

Objetivo general

- Analizar como la relajación creativa como herramienta pedagógica influye en la concentración y el bienestar emocional de los alumnos de educación primaria.

Objetivos específicos

- Identificar las técnicas de relajación y relajación creativa más efectivas en el ámbito educativo.
- Describir las características del entorno educativo donde se implementó la propuesta.
- Evaluar los cambios en la atención y el estado de concentración de los alumnos a posteriori.
- Analizar lo observado y los resultados que se han obtenido durante las practicas.
- Proponer estrategias y actividades de relajación creativa factibles para integrarse

en el currículo de educación primaria.

- Reflexionar sobre la eficacia de estas técnicas aplicadas y su potencial para futuras aplicaciones en educación.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. Fundamentos de la relajación creativa

1.1 Definición del concepto: más allá de la calma pasiva

Si lo escuchamos de la boca de alguien, el término "relajación" nos recuerda a imágenes de pasividad, ausencia de movimiento. Sin embargo, el constructo de "relajación creativa", acuñado y desarrollado por la escuela de De Prado Díez (2012), se desliga totalmente de esta noción. Y aunque De Prado y otros autores han sido clave en su adaptación y difusión pedagógica, es fundamental reconocer que el origen metodológico se encuentra en el 'Entrenamiento en Relajación Creativa', un sistema práctico y estructurado desarrollado por el psiquiatra Dr. Eugenio Herrero Lozano desde la década de 1970. Y atendiendo a lo que nos dice De Prado y Eugenio Herrero en sus obras, no se trata de paralizar y dejar inmóvil al niño, sino que se trata de invitarle a un viaje de exploración, dentro del él. Que el niño viaje por su interior a través de una participación activa y consciente. Esta metodología se define a sí misma como una síntesis psicopedagógica que fusiona técnicas de regulación fisiológica con la riqueza expresiva del movimiento, la visualización y la dramatización. Y su objetivo trasciende la mera reducción del estrés; busca en todo momento transformar el estado de calma en un punto de partida para el autoconocimiento, la expresión emocional y el florecimiento de la creatividad.

Este paso de la calma a la creatividad se sustenta, desde su origen, en un principio pedagógico clave formulado por Herrero (1994): la retroinformación. Ya que a diferencia de otros métodos que, de una manera muy simple, manda al sujeto relajarse, este método se centra en capacitar al individuo para que identifique las sensaciones corporales específicas que se dan en su cuerpo—el peso, la flotación o la ausencia de un miembro—

que actúan como una señal biológica de retroalimentación (*bio-feed-back*). Es el reconocimiento de esta sensación interna lo que confirma al individuo, que en este caso sería el niño, que el proceso se está produciendo correctamente, convirtiéndolo así en un agente activo y consciente de su propia autorregulación y no en un mero receptor de órdenes (Herrero, 1994).

Esta concepción sitúa a la relajación creativa en lo que sería la psicología humanista de Carl Rogers, que nos afirma que el aprendizaje significativo solo puede darse en un clima de seguridad y aceptación incondicional (Charaf, 2012). Pero su vínculo más profundo y distintivo se encuentra en la corriente pedagógica española del "tratamiento pedagógico de lo corporal". Son autores como Vaca Escribano (2002), quienes nos instan a concebir el cuerpo no como un apéndice o extensión del cerebro o como un mero ejecutor de órdenes, sino como el territorio primigenio de del conocimiento. Gracias al cuerpo, sentimos, aprendemos y nos construimos como personas, mientras interactuamos con el entorno y reaccionamos a lo que el entorno provoca en nosotros. La relajación creativa, por tanto, no es una técnica que se "aplica" al cuerpo, sino una pedagogía que emana *de* él, reconociéndolo como un sujeto inteligente y sensible a todo aquello que le sucede.

Para entender por qué una sesión de relajación creativa puede mejorar la capacidad de un niño para resolver un problema matemático, debemos abrir aquello que cubre el cerebro y observar su funcionamiento. La justificación no es mágica, sino neurobiológica.

El estrés crónico, al que muchos de nuestros menores están sometidos y tan presente en el entorno escolar, activa de forma persistente el HPA (eje hipotalámico-hipofisario-adrenal), llenando el organismo de cortisol, una hormona necesaria para nuestra supervivencia, pero que en exceso tiene efectos nefastos. Es una hormona que resulta tóxica para el aprendizaje: deteriorando el funcionamiento de la corteza prefrontal, centro de mando para las funciones ejecutivas como la atención, planificación, control de impulsos, necesarias en un niño cuando se encuentra en un entorno propenso al aprendizaje y absorción de información y estímulos. Además, daña las neuronas del hipocampo, claves para la formación de nuevas memorias (Jensen, 2008). En este estado, la amígdala, el guardián emocional del cerebro, toma el control, y bloquea el acceso a las áreas de pensamiento superior.

La relajación creativa sirve como un potente antagonista de este suceso. A través de técnicas como la respiración diafragmática (Ruibal & Serrano, 2001), se produciría la activación de nuestro sistema nervioso parasimpático, un "STOP" natural del cuerpo, que bloque esa respuesta de estrés. Pero su importancia va más allá, ya que la práctica regular de estas técnicas induce fenómenos de neuro plasticidad. Investigaciones como las de Hölzel et al. (2011) han demostrado que la meditación y prácticas de atención plena pueden aumentar la densidad de materia gris en la corteza prefrontal, fortaleciendo nuestra capacidad de regulación.

Además, la neurocientífica afectiva Mary Helen Immordino-Yang (2016) argumenta que no existe pensamiento sin emoción. El aprendizaje profundo y duradero ocurre cuando la información se reviste de un significado emocional. La relajación creativa, al promover un estado de bienestar y seguridad, facilita que el aprendizaje se asocie con emociones positivas, haciendo que sea más relevante y memorable para el cerebro del niño.

1.2 El impacto neurocientífico: esculpiendo un cerebro para el bienestar y el aprendizaje

Desde el punto de vista neurocientífico, la relajación creativa tiene efectos significativos en el desarrollo cerebral y la regulación emocional de los niños.

Uno de los elementos clave en este proceso es el sistema nervioso autónomo, que regula la respuesta del cuerpo al estrés. Cuando un niño está en un estado de tensión o ansiedad, su sistema nervioso simpático se activa, aumentando el ritmo cardíaco y la producción de cortisol, la hormona del estrés. Sin embargo, mediante técnicas de relajación creativa, se activa el sistema parasimpático, promoviendo la calma y restaurando el equilibrio fisiológico (Berk, 2018).

Estudios recientes han demostrado que la práctica frecuente de actividades como la visualización creativa, la respiración guiada y el movimiento expresivo produce cambios estructurales en el cerebro como son:

- Mayor producción de BDNF: El factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) es una proteína clave para el crecimiento y la conexión de neuronas. Según

Immordino-Yang (2016), la relajación activa estimula un aumento del 34% en la producción de BDNF, favoreciendo la plasticidad cerebral y la memoria a largo plazo.

- Conectividad entre la corteza prefrontal y el sistema límbico mejorada: La corteza prefrontal es responsable del control de impulsos y la toma de decisiones, mientras que el sistema límbico gestiona las emociones. Hölzel et al. (2011) encontró que la práctica regular de mindfulness, un enfoque cercano a la relajación creativa puede llegar a incrementar en un 19% la conectividad entre estas áreas, mejorando la regulación emocional en los más pequeños.

Si llevamos esto anterior a términos educativos, esto significa que aquellos niños que participan en actividades de relajación creativa no solo serán capaces de desarrollar mayor concentración, sino que también desarrollarán su resiliencia y capacidad de aprendizaje en diferentes situaciones y contextos, aspectos fundamentales en su desempeño escolar, y desarrollo social en el presente como a futuro.

2. Estrés infantil y educación primaria

2.1 El estrés infantil como “barrera invisible” para el aprendizaje

Actualmente se vuelve fundamental desterrar la idílica, y a la vez errónea concepción de la infancia como un periodo exento de preocupaciones para los niños que atraviesan dicha etapa. Ya que, si vemos la realidad en las aulas del siglo XXI, podemos llegar a observar un panorama distinto, donde el estrés se ha ido arraigando como un factor clave y que impacta directamente en el proceso educativo de los niños.

Para comprender hasta dónde llega su alcance, podemos acudir a la definición clásica de Lazarus (1993), quien describe el estrés como la percepción del individuo que carece de los recursos necesarios para afrontar las demandas del ambiente. Por lo tanto, si trasladamos esta definición anterior a la vida de un niño, las "demandas del ambiente" se podrían tomar en su realidad como: la presión por las calificaciones, la necesidad de encajar en grupos de iguales, la sobrecarga de actividades extraescolares o los conflictos familiares. Ante esto anterior, un alumno percibe que sus herramientas internas —

autoestima, capacidad de concentración, habilidades sociales— no son suficientes para hacer frente a estas demandas de su entorno, y es ahí cuando se activa la respuesta de estrés.

Esta activación no debe tomarse como un estado de ánimo; ya que para el niño se trata de una cascada neurobiológica con consecuencias, que pueden llegar a ser devastadoras para su aprendizaje. Las teorías interaccionales del estrés nos ayudan a comprenderlo mejor: el proceso comienza con una evaluación cognitiva por parte del niño, una valoración de que no puede hacer frente a la amenaza, lo que genera imágenes mentales negativas sobre sí mismo y sus probabilidades de éxito. Es ese pensamiento ("no soy capaz", "se van a reír de mí", "voy a suspender") el detonante que dispara el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HPA), ya mencionado anteriormente, nuestro sistema central de respuesta al estrés. Debido a él, nuestro cerebro, interpretando que hay un peligro real, inunda el organismo de hormonas, entre ellas el cortisol, cuya relación con la exposición al estrés y la salud mental ha sido sistemáticamente revisada (Staufenbiel et al., 2013). En este estado de emergencia, la amígdala, nuestro detector de amenazas, se sobre activa y produce lo que se conoce como un "secuestro amigdalino", donde las áreas más primitivas y reactivas del cerebro toman el control (Immordino-Yang, 2016).

Aquí nos encontraríamos con el origen de esa "barrera invisible". Un niño con efectos del estrés crónico, donde los niveles de cortisol son elevados, sufre un deterioro tangible en las funciones para actuar en situaciones de aprendizaje, que son indispensables para el trabajo escolar. Esta exposición prolongada al cortisol puede llegar a producir en estos niños efectos deletéreos sobre estructuras cerebrales clave como la corteza prefrontal, sede de nuestro pensamiento racional, la planificación y el control de impulsos, y el hipocampo, indispensable para la formación de nuevas memorias (Jensen, 2008).

Situaciones que se suceden dentro del aula con frecuencia, la frustración, la apatía, la falta de participación o incluso las conductas disruptivas, no deben ser interpretadas como una falta de voluntad por parte del niño, ya que, en muchos casos, pueden ser la señal visible de un sistema nervioso sobrecargado. Este estado de sobrecarga fisiológica y emocional se manifiesta físicamente en lo que Herrero (1994) denomina la "coraza muscular" (p. 34). El autor atribuye este nombre a una tensión crónica e inconsciente en determinados

grupos musculares (hombros, cuello, mandíbula) que se adoptan como respuesta a una amenaza que se percibe como constante a nivel interno. Y es esta coraza la que genera, no solo dolor y malestar, sino que actúa como un bloqueo somático que consume recursos cognitivos e impide la disposición necesaria para el aprendizaje, clave dentro de la escuela y en el día a día de un niño en pleno desarrollo. Es ahí donde la relajación se convierte, por tanto, en una herramienta directa para destruir y liberar al niño de esta armadura corporal. Ignorar esto, sería como intentar enseñar a nadar a alguien que está luchando desesperadamente por no ahogarse. La escuela, que a menudo es el principal origen involuntario para el niño de estas presiones, tiene la responsabilidad pedagógica y ética de tener constancia de esta “barrera invisible”, sino que debe proporcionar activamente a los alumnos las herramientas y recursos necesarios para superarla, tal y como proponen enfoques preventivos orientados a la resiliencia (Greenberg, 2016).

2.2 Cómo la relajación reduce el estrés en niños

Frente a la realidad de un alumnado cuyo sistema nervioso está frecuentemente en estado de alerta, la escuela tiene la responsabilidad de actuar, ofreciendo respuestas eminentemente pedagógicas. En este aspecto, la Relajación Creativa, con su enfoque integral que engloba la corporalidad y la expresión, se plantea como una respuesta idónea. Su esencia y poder reside en que utiliza el lenguaje más natural y primario de la infancia: la respiración, el juego y el movimiento.

Como defiende el psicólogo Lawrence J. Cohen (2006) en su enfoque de la crianza lúdica (*Playful Parenting*), el juego no es lo contrario al trabajo o a la seriedad, sino una herramienta de enorme potencial para la conexión emocional y la liberación de tensiones. Este enlace del juego con ese estado de relajación, después de una activación previa, se enlaza con lo que se busca a través de la relajación creativa, pero desde otra vía. Cuando un niño participa en una actividad como puede ser controlar su respiración centrándose en como nota su brazo escuchando una historia narrada o en dramatizaciones —ambas técnicas centrales de la relajación creativa—, ese niño no está simplemente "pasando el rato", como se podría pensar si se le observa desde fuera; ese niño está realizando un profundo acto de catarsis, de liberación, ya sea física o emocional. Está tomando un estado emocional interno, en ocasiones confuso y que le puede sobrepasar, y le está dando una

forma externa y simbólica a través de su cuerpo, con sus movimientos, respiración e interacción con el entorno, lo que le permite procesar y dar salida a sus conflictos internos de forma segura, mientras se va conociendo en dichas situaciones.

La eficacia de este tipo de intervenciones para reducir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión ha sido más que demostrada. Aunque muchos estudios se centran en población adulta, sus conclusiones son extrapolables en cuanto a la validez a población más joven. Por ejemplo, la investigación de López Melendro et al. (2020) sobre un programa de Entrenamiento en Relajación Creativa grupal descubrió una reducción significativa de estos síntomas con un tamaño del efecto entre moderado y alto. El estudio concluyó que se trata de una estrategia breve, eficiente y accesible, que busca empoderar a las personas para que su autocontrol frente a las situaciones estresantes se vea incrementado. Dicho objetivo de empoderamiento es, exactamente, lo que se busca dentro del contexto escolar: no solo calmar a los niños, sino enseñarles a calmarse a sí mismos.

La implementación de estas prácticas no tiene por qué limitarse a sesiones largas y aisladas. Una de las estrategias más eficaces para integrar el bienestar en el día a día del centro es el uso de las denominadas "cuñas motrices" (Vaca, Fuente, & Santamaría, 2013). Este concepto, desarrollado en el ámbito de la motricidad infantil, propone la inserción de breves pausas activas, de entre 5 y 10 minutos, en momentos estratégicos de la jornada escolar. Estas "cuñas", que pueden consistir en un breve ejercicio de respiración guiada o en una pequeña secuencia de movimiento expresivo, sirven para romper los largos periodos de sedentarismo, oxigenar el cerebro y, fundamentalmente, permitir que el cuerpo se reajuste y libere la tensión acumulada. Son una manifestación práctica del "tratamiento pedagógico de lo corporal" que reclama Vaca Escribano (2002), reconociendo que un cuerpo atendido es la antesala de una mente dispuesta a aprender. Adoptar este tipo de estrategias supone un cambio de paradigma: significa entender que el cuidado del bienestar no es un contenido más a impartir, sino un hábito que debe permear toda la cultura escolar, enseñando a los alumnos a habitar su cuerpo de una forma más consciente, saludable y equilibrada.

2.3 La Relajación Creativa en la Educación Física: Adaptación Pedagógica del Modelo de Herrero al aula.

El método de Entrenamiento en Relajación Creativa de Herrero (1994) nos da las bases conceptuales, aunque su aplicación en el contexto del aula de Educación Física a nivel práctico y motriz requiere de una adaptación. Y por suerte esta adaptación, propuesta desde la asignatura "Cuerpo, Percepción y Habilidad", lo que busca es superar el "peligro de la relajación que reducirá al niño, que es todo acción, a la inmovilidad" (Wintrebert, citado en Abardía Colás & Medina Sánchez, 1997). El objetivo no es dejar al alumno inmóvil, sino que se busca que el alumno adquiera esa capacidad de analizar lo que le sucede, una consciencia del movimiento y que encuentre el sentido a lo que está realizando. Guiándolo a través del juego, a un viaje de ida y vuelta entre la tensión y la distensión para que él mismo descubra el camino hacia la calma.

El modelo presentado por mi tutor en la asignatura se estructura en dos fases casi fundidas entre ellas cuando suceden: la predisposición y la imaginación (Abardía Colás & Medina Sánchez, 1997, p. 21).

2.3.1. La Fase de Predisposición: el Trabajo por Contrastes

Dentro de esta fase, el alumno su enfoque la construye a partir de la propia vivencia motriz. El estar predispuesto se alcanza mediante un **"trabajo por contrastes"** (Apuntes de la asignatura "Cuerpo, Percepción y Habilidad", 2024), donde el niño explora de manera activa ambos polos de algo que sucede en cada cuerpo diariamente, pasando de la tensión y la distensión.

- Relajación muscular por contraste: Se proponen juegos y actividades donde el alumnado experimenta una tensión muscular intensa para, inmediatamente después, sentir conscientemente el alivio de la relajación. por ejemplo, situaciones de juego que impliquen una tensión muscular potente y global: *"¡Sois estatuas de piedra, duras, inmóviles!"*, *"¡Aguantad una pared invisible que os empuja!"*. El niño, en ese momento, vive y siente la tensión en todo su cuerpo. E, justo después, llega su liberación: *"¡Ahora sois muñecos de trapo y os caéis al suelo!"*, *"¡Nos derretimos como un helado al sol!"*. En esa

transición, en ese alivio que sigue al esfuerzo y control total, es donde se produce el verdadero aprendizaje para el niño. Aquí, en estas situaciones el niño no *piensa* en la relajación, la *siente*. Su cuerpo le envía esa retroinformación de la que habla Herrero (1994), y es así como aprende a identificar y, más tarde, a invocar ese estado de bienestar cuando lo necesita de manera consciente.

- Relajación vascular por contraste: También, se utilizan actividades motrices que generan un aumento natural de la temperatura en ciertas zonas como son manos y pies (calor, hormigueo) para después, en un estado de calma, tomar conciencia de esas sensaciones como indicadores de una mayor irrigación sanguínea (Abardía Colás & Medina Sánchez, 1997) .

2.3.2. La Fase de Imaginación: Refuerzo a través de la Motricidad

Tras toda esa predisposición corporal, la fase creativa tiene que mostrarse no como una huida de ese estado anterior, sino como un refuerzo directo de lo que se ha realizado. Este modelo adapta las pautas abiertas que Herrero cuenta en su obra y las materializa a través de tres elementos que se construyen con propuestas motrices (Abardía Colás & Medina Sánchez, 1997) :

1. "Mi forma de viajar preferida": Aquí se invita al niño a representar corporalmente su manera favorita de moverse. No es solo imaginarla, sino que lo escenifica en el gimnasio, explorando así diferentes tipos de desplazamientos y tomando conciencia de las sensaciones que le produce cada uno a nivel corporal.
2. "Mis dos ayudantes": Al niño se le pedirá que imagine o piense en dos "ayudantes" (pueden ser lo que él quiera, animales, superhéroes, objetos) y estos le acompañaran en el proceso. Es aquí cuando el niño tiene bien fijados a dichos ayudantes cuando, en juegos de cooperación, un compañero adoptará el rol de uno de esos ayudantes, logrando esa fusión entre el mundo interior del niño y la interacción social.
3. "Mi lugar preferido": Esta sería la cima tras la larga subida de la montaña. Ese

paisaje o lugar seguro al que llega el niño. Una vez definido por el niño se le pedirá a este que, con los materiales del gimnasio (telas azules representando un río, aros amarillos para el sol, picas para los árboles, colchonetas o bancos para las montañas), cree en el espacio real una representación de su lugar seguro. Todo esto para que, tras su construcción, se les invite a "habitar" ese espacio, a moverse en él, a sentirlo. Es aquí donde la imaginación del niño, de un lugar donde se siente cómodo y seguro, se vuelve tangible, lo puede tocar y recorrer libremente.

De esta manera nos encontramos que este modelo de intervención fusiona el “estar presente” con el “hacer o crear”. Tomando a la relajación no como un fin u objetivo a lograr, sino como ese estado que permite ser conscientes de aquello que nos está sucediendo. Dotando así a cada niño de ese estado optimo que le permita una exploración motriz más creativa y significativa, estado que favorecerá el desarrollo integral dentro de la Educación Física.

3. Técnicas de relajación y creatividad aplicadas al aula

3.1 Taxonomía de técnicas de relajación creativa

Basándonos en el enfoque de autores como De Prado Díez (2012) y Ruibal y Serrano (2001), podemos distinguir tres categorías principales de técnicas que se pueden implementar dentro del área de Educación Física, pero cuyos beneficios se extienden a todo el ámbito y áreas escolares. Pero antes de desmigalar la taxonomía existente, es necesario comprender el principio que las une y gobierna. La metodología de la Relajación Creativa no se trata de un repertorio de actividades sin ningún tipo de conexión entre ellas, sino un proceso estructurado. Herrero (1994), en su obra, citando a San Juan de la Cruz, nos insiste en que para que la mente pueda explorar y crear libremente, primero es necesario "dejar la casa sosegada" (p. 86). Y al final es este principio el que establece un orden claro a seguir: la relajación física tiene que tomarse como el inicio de cualquier trabajo creativo que vaya a suceder después. Es por ello, que las técnicas parten de ser conscientes del cuerpo y como este se regula para, tras haber llegado a esto anterior, adentrarse poco a poco y cómodamente en el terreno de la

imaginación.

1. Técnicas centradas en la respiración y la conciencia sensorial: Son la puerta de entrada a la relajación. La respiración es el ancla más poderosa que poseemos para conectar con el momento presente y regular nuestro estado fisiológico. Aquí se incluyen ejercicios como la *respiración diafragmática* (enseñando a los niños a "inflar un globo" en su tripa), juegos de soplo con plumas o molinillos, o prácticas de *escaneo corporal* guiado, donde se invita al alumnado a prestar atención a las sensaciones de cada parte de su cuerpo sin juzgarlas. Estas dinámicas, aparentemente sencillas, son un entrenamiento directo de la atención sostenida y la propiocepción.
2. Técnicas basadas en el movimiento y la expresión corporal: Esta familia de técnicas conecta directamente con la esencia del área de Educación Física y se aleja de la idea de una relajación estática. Incluimos aquí prácticas como la *relajación muscular progresiva de Jacobson* (adaptada a través de metáforas como "convertirse en un muñeco de nieve que se derrite al sol" para tensar y luego relajar grupos musculares), el baile libre y expresivo al son de distintas músicas para canalizar emociones, o la dramatización de historias y estados de ánimo. Como señala Vaca Escribano (2002), el tratamiento pedagógico de lo corporal es fundamental, y estas técnicas permiten al niño "pensar" y "sentir" con todo su cuerpo, liberando tensiones físicas y emocionales.
3. Técnicas fundamentadas en la imaginación y la visualización creativa: Este es el componente más distintivo de la "relajación creativa". Una vez alcanzado un estado de calma basal a través de la respiración y la conciencia corporal, se guía a los niños en viajes imaginarios. Se les puede invitar a visualizar un "lugar seguro", a imaginar que son animales que se mueven con agilidad o árboles que hunden sus raíces en la tierra. Estas visualizaciones no son un mero entretenimiento; como argumenta De Prado Díez (2012), son un método para reestructurar pensamientos, fomentar la resiliencia y desarrollar una mentalidad creativa. Además, están intrínsecamente ligadas a las teorías de Vygotsky (2004) sobre el papel crucial de la imaginación en el desarrollo cognitivo superior.

Dentro de esta división, se debe destacar a Herrero (1994), ya que este nos aporta un gran valor, con herramientas de gran influencia psicopedagógica. Una de las más destacadas es la creación del "espejo", en el que se invita al niño a proyectarse, no en el presente, sino en su futuro, su "imagen ideal" (p. 81), convirtiéndose esta herramienta en algo muy potente para la reestructuración del autoconcepto, del que se hablará a continuación en el siguiente apartado. Otra herramienta que se debe destacar, y que se ha mencionado en el apartado 2.3 es la construcción de un "paisaje interno": un lugar seguro y personal que debe contener vegetación, agua en movimiento (símbolo de limpieza) y el sol (símbolo de energía). Este espacio se transforma en un laboratorio interior donde el niño puede deshacerse de sus preocupaciones o cargar sus pilas gracias a esa energía del sol, aprendiendo así a gestionar sus estados internos de forma autónoma (Herrero, 1994).

3.2 Implementación en el aula: El Rol del Autoconcepto en la Expresión Creativa

La capacidad para atreverse a ser creativo, para que el niño explore y se atreva a producir una respuesta original, no surge de la nada. Depende de una variable psicológica fundamental que muchas veces actúa como el verdadero motor o freno de la expresión: el autoconcepto. Este constructo interno, que alberga su raíz en la percepción y valoración que cada individuo tiene de sí mismo, es el cimiento sobre el que se asienta la confianza para crear. Como nos señala Franco Justo (2008), aunque existe un intenso debate académico sobre la direccionalidad exacta de esta relación, hay un consenso claro sobre su existencia e interdependencia. No se puede hablar de fomentar la creatividad sin hablar, necesariamente, de construir un autoconcepto sano y positivo.

La psicóloga Susan Harter (1993) planteó esta conexión como un círculo virtuoso de retroalimentación constante. Tendríamos lo siguiente, los niños que poseen un autoconcepto positivo son aquellos que se sienten valiosos y competentes, y tienen menos miedo al fracaso y al juicio externo. Es esta seguridad emocional lo que les permite expresar más fácilmente su potencial creativo, explorar ideas sin restricciones y mostrarse tal como son realmente. Por otro lado, este círculo virtuoso se cierra cuando el niño, al atreverse a crear, obtiene logros — sea una solución original a un problema

motor, un dibujo expresivo o una idea novedosa que se le acaba de ocurrir— que son reconocidos validados y valorados por su entorno. Estos logros actúan como una confirmación de sí mismo, de su valor, fortaleciendo y reforzando su autoconcepto positivo. De este modo, creatividad y autoconcepto se alimentan mutuamente en una espiral de crecimiento que favorecerá el desarrollo del niño en el presente y en el futuro.

Por el contrario, un autoconcepto negativo actúa como una jaula para la creatividad. Los estudios de Broc (1994) son muy claros al respecto, al encontrar que los niños con un autoconcepto negativo se perciben a sí mismos como inferiores, temen expresar sus ideas y tienden a reprimir sus emociones y sentimientos. Esta falta de confianza genera un intenso miedo al error, que es el principal inhibidor de la conducta creativa. Para que un niño se atreva a dar una respuesta diferente a la de los demás, necesita sentir que su aportación, sea cual sea, no será motivo de burla o descalificación. Es por lo que el psicólogo humanista Abraham Maslow (2001) resumió esta idea de forma contundente: la actitud creativa requiere fortaleza, valentía y una profunda seguridad en uno mismo.

Por tanto, cualquier intervención pedagógica que busque de forma honesta fomentar la creatividad debe, como condición indispensable, trabajar de forma paralela en la construcción de un clima de aula que sea un santuario de seguridad emocional, un espacio donde cada niño se sienta incondicionalmente aceptado y valorado.

3.3 Evidencia empírica: Beneficios e impacto de la Relajación Creativa

La relación sinérgica que hemos ido desarrollando entre la relajación, la creatividad motriz y el autoconcepto no es algo construido meramente sobre la teórica. Por suerte se dispone, de evidencia empírica que ha explorado y validado esta conexión en el contexto escolar, proporcionando un respaldo científico sólido a la idea central de este trabajo de fin de grado. Pese a que dentro del campo de la creatividad motriz ha sido, como lamenta el propio autor, escasamente investigado, el estudio cuasiexperimental de Clemente Franco Justo (2008) es esclarecedor y relevante para la propuesta a desarrollar. Este autor diseñó una investigación precisamente para comprobar el efecto que un programa de relajación creativa podía ejercer sobre la creatividad motriz y el autoconcepto en niños de Educación Infantil. Y aunque la posterior propuesta de este

TFG se enmarque en Primaria, estos datos nos revelan que realmente puede llegar a ser un antes y un después en los alumnos que participan y llevan a cabo la relajación creativa dentro de la escuela.

El estudio, llevado a cabo con un diseño riguroso, utilizó un grupo experimental que durante diez semanas realizó relajación creativa y un grupo de control que no la llevo a cabo, con mediciones pretest y posttest para controlar y al final evaluar los cambios. Para medir la creatividad motriz, se utilizó una herramienta estandarizada y reconocida como la prueba "Pensando Creativamente en Acción y Movimiento" (PCAM) de Torrance (1980), que evalúa dimensiones clave como la fluidez, la originalidad y la imaginación en las respuestas corporales. Para el autoconcepto, se empleó la prueba PAI (Percepción del Autoconcepto Infantil). Ambas pruebas dotaban a este estudio de información fiable y medida con rigurosidad.

Los resultados de Franco Justo (2008) fueron determinantes y realmente positivos. El análisis estadístico reveló que los niños del grupo experimental, aquellos que participaron en el programa de relajación creativa, mostraron un incremento estadísticamente significativo en todas las dimensiones de la creatividad motriz en comparación con el grupo de control. Pero el hallazgo no se detuvo ahí. De forma paralela, el estudio encontró un aumento igualmente significativo en el autoconcepto de estos mismos niños. Esta doble mejora confirma de manera empírica el círculo virtuoso que habíamos descrito teóricamente: la relajación creativa no solo libera el potencial para que los niños den respuestas motrices más ricas y originales, sino que este mismo proceso de expresión y logro revierte positivamente en la percepción que tienen de sí mismos, haciéndoles sentir más capaces y seguros.

Esta investigación, por tanto, es la piedra angular que sostiene nuestra propuesta. Demuestra que es factible, a través de una intervención pedagógica estructurada, estimular y mejorar simultáneamente dos de los pilares fundamentales para un desarrollo saludable. Aunque otros estudios, como el de López Melendro et al. (2020), han probado la eficacia del Entrenamiento en Relajación Creativa para la reducción del estrés y la ansiedad en población adulta, el trabajo de Franco Justo (2008) tiene el valor añadido de centrarse específicamente en la población infantil y en las variables entorno

a las que se desarrolla este TFG. De ahí que podamos afirmar con respaldo científico, que la relajación creativa no es solo una técnica para calmar, sino una intervención pedagógica integral con el poder de potenciar la capacidad creativa del niño y la percepción positiva que tiene de sí mismo.

5. METODOLOGÍA

Este Trabajo de Fin de Grado nace de la experiencia directa como alumno durante el curso universitario y la observación en el aula que pude llevar a cabo de la propuesta que se plante a posteriori. Mi metodología, por tanto, ha sido un camino vivido en primera persona que se puede resumir en 3 pasos: vivir una experiencia, fundamentarla teóricamente y, finalmente, modificar y crear una mejor propuesta pedagógica.

Al haber aplicado la relajación creativa en mi persona, tras haberla visto dentro de la asignatura de Cuerpo, Percepción y Habilidad. Pensé que implementarla y llevarla al aula durante las practicas sería buena idea, y que serviría al grupo de 4º de primaria en el que estaba como alumno de prácticas, a poder mantener mayor tranquilidad y nivel de concentración en las clases posteriores a la hora de Educación Física, Debido a varios sucesos, solamente pude llevar a cabo las 3 primeras SdA pero pese a ello, percibí un cambio significativo en la concentración y el bienestar del alumnado.

Aquello impulso mi curiosidad en nutrirme teóricamente mucho más acerca de la relajación creativa, para comprender qué estaba sucediendo cuando se aplica. Este deseo de saber me llevó a profundizar en los fundamentos de la Relajación Creativa, el método de Eugenio Herrero, y la escuela de De Prado Díez, a explorar sus bases neurocientíficas y a confirmar su total conexión con el currículo actual de Castilla y León, el Decreto **38/2022**, especialmente en lo que respecta al desarrollo de la Competencia Específica 5 del área de Educación Física, que nos habla de autorregulación y bienestar. Cada libro, cada artículo y cada línea del decreto iban juntándose y siendo piezas de un puzle que acabara teniendo un sentido.

Con ese bagaje teórico y práctico, me dediqué a la fase de diseño. El objetivo era transformar esa experiencia inicial en un recurso didáctico completo, estructurado, transferible, y aprovechable en mi futuro como docente. Así construí las seis Situaciones de Aprendizaje que se encuentran a continuación. Para asegurar su utilidad, diseñé también un sistema de evaluación, con rúbricas y sugerencias de pruebas, para que cualquier docente pueda valorar su impacto de forma sencilla.

La metodología durante las practicas fue activa por parte de los niños y guiada por el

maestro. En la que el maestro guía los diferentes ejercicios para llevarlos a alcanzar los aprendizajes propuestos en los objetivos del proyecto mientras el alumnado se va desarrollando en los aspectos tratados en el marco teórico anterior. Para mí ha sido un viaje personal de ida y vuelta: de la acción a la reflexión, y de la reflexión a la creación de una propuesta pedagógica fundamentada, con posibilidad de ser llevada al aula.

6. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta de intervención ha sido diseñada teniendo en cuenta la progresión metodológica del **"Entrenamiento en Relajación Creativa"** del Dr. Eugenio Herrero Lozano, y adaptada al contexto de la Educación Física del grupo con el que se iba a trabajar, siguiendo la secuencia que mi tutor nos aportó en la asignatura. Cada Situación de Aprendizaje (SdA) se centra en una fase del método, integrando la relajación, vivencia corporal que emana de la misma y el movimiento como ejes principales.

Situación de Aprendizaje 1: "El Viaje del Pintor Mágico"

Los 20 alumnos se organizan en el gimnasio, ya sea tumbados sobre colchonetas individuales (si están disponibles) o sentados cómodamente en el suelo, con espacio suficiente entre ellos para evitar el contacto y favorecer la concentración individual. Es aquí cuando el docente comienza a guiar la actividad con una voz suave y pausada. Se les invita a cerrar los ojos o fijar la mirada en un punto. La guía verbal se enfoca en imaginar que su respiración es un "pintor mágico", que con cada inhalación (pintando de colores azul cielo o verde prado que son relajantes) recorre y relaja las partes de su cuerpo que sienten tensas. Con la exhalación, visualiza cómo esa tensión se disipa, como una nube que se deshace. Enfatizando siempre en la lentitud y profundidad de la respiración.

Elemento	Descripción
Recursos	Gimnasio o espacio tranquilo, colchonetas, música ambiental suave.
Fases de la Sesión y Guía del Docente	1. Predisposición: Los alumnos se tumban cómodamente. <i>"Vamos a cerrar los ojos. Imaginad que vuestro cuerpo es una casa. Vamos a escuchar cómo está por dentro. La llave para que la casa esté tranquila es la respiración."</i>

	<i>Cogemos aire por la nariz... y lo soltamos despacio por la boca. Otra vez...</i>” 2. Parte Principal: Se guía la relajación muscular. <i>“Ahora, vamos a repetir por dentro, en nuestra cabeza, mientras imaginamos que el pincel pasa por nuestro brazo: ‘Mi brazo derecho está blando’. Sentimos el brazo, notamos cómo pesa sobre la colchoneta, como si fuera de trapo... blando, muy blando.”</i> Esto se iría repitiendo con el brazo izquierdo y las piernas. Refuerzo Motor: Trabajando por contraste. <i>“Apretad los puños muy fuertes, como si tuvierais un pincel dentro, que no quieres soltar porque quieres seguir pintando, y ahora, ¡soltadlo! Notad la diferencia. Así de blandas tienen que estar vuestras manos.”</i> 3. Fase de Retorno/Activación: Se realiza el "retroceso" de Herrero. <i>“Ahora, para despertar la: cogemos aire muy fuerte, abrimos los ojos y movemos los brazos y las piernas con energía, como si nos acabáramos de levantar de una larga siesta. ¡Arriba!”</i>
Vinculación Curricular (Decreto 38/2022)	Competencia Específica 5. Criterio de Evaluación 5.2. Saberes Básicos: - Gestión emocional: Estrategias de autorregulación. - Conciencia corporal. Competencias Clave: CPSAA.

Situación de Aprendizaje 2: "La danza del calor corporal"

Se busca inducir la sensación de "calor" en las extremidades como signo de una relajación más profunda, activando la circulación. Para ello previamente se va a realizar una danza de las emociones, donde se les ira guiando el paisaje en el que están. Para que vayan imaginándose las sensaciones de las superficies que irían pisando en cada paisaje.

Elemento	Descripción
Fases de la Sesión y Guía del Docente	1. Predisposición: Se realiza una versión abreviada de la SdA 1, induciendo la "blandura" en los brazos y piernas, junto a la visualización del pincel que les pinta y deja colores que dan tranquilidad a cada zona que pintan. 2. Parte Principal: Introducción de las fórmulas de calor. <i>“Te encuentras en la playa, ha hecho mucho sol y comienzas a andar por la arena. Es en ese momento cuando empiezas a notar ese calor que tiene esa arena, blandita, donde se hunden tus pies, y te provoca relajación en el resto del cuerpo... Notas como te vas hundiendo hasta que te encuentras tumbado sobre la arena moviéndote para notar el calor en todas tus extremidades, y el contacto con la arena. Eso provoca que cada vez te sientas más blando, sobre todo en tus brazos...</i> <i>Ahora que nuestros brazos están blandos, vamos a pensar: ‘Mis brazos están calientes’, ya que un sol suave nos calienta las manos, los dedos...”</i> Refuerzo Motor: <i>“Vamos a ayudarnos. Frotad las manos muy rápido, ¡más rápido! ¿Notáis cómo se calientan? Vale. Ahora, quietos, con los ojos</i>

	<i>cerrados, intentad llevar esa misma sensación de calor a los pies, solo con el pensamiento."</i> 3. Fase de Retorno y Activación: "Retroceso" de Herrero. Puesta en común: "<i>¿Alguien ha notado calor? ¿Quizás un hormigueo en los dedos?</i>"
Vinculación Curricular (Decreto 38/2022)	Competencia Específica 5. Criterio de Evaluación 5.2. Saberes Básicos: Gestión emocional. Conciencia corporal. Competencias Clave: CPSAA.
Recursos	Gimnasio o espacio tranquilo, colchonetas.

Situación de aprendizaje 3: "Las estatuas y espejo mágico"

Los 20 alumnos se encuentran en una posición cómoda (tumbados o sentados) en el gimnasio. El maestro comienza a guiar una visualización creativa detallada. Se les pide que imaginen un "jardín" lleno de calma, accesible solo para ellos, y para sus ayudantes. La guía verbal es rica en detalles sensoriales: ¿Qué huelen en ese jardín (flores, lluvia, tierra)? ¿Qué colores ven en las flores, el cielo, el agua)? ¿De dónde provienen los sonidos que escuchan (pájaros, cascada, viento)? ¿Qué sienten al tocar el suelo o las hojas de las plantas? Se les anima a identificar a sus ayudantes que en un principio son estatuas. Tras esta visualización de las estatuas, esas estatuas comenzaran a actuar como si fueran un espejo suyo, cada movimiento que hacen, esos ayudantes le imitan. Esos ayudantes deben ser animales, seres u objetos con los que el niño se identifique, eso se le dará en la guía como indicación también.

Elemento	Descripción
Descripción	Se introduce la herramienta de Ayudantes y Espejo para trabajar con la autoimagen ideal.
Recursos	Espacio tranquilo, colchonetas.

Fases de la Sesión y Guía del Docente	1. Predisposición: Relajación física completa (blandura y calor). <i>“Ahora, para conectar con nuestra imaginación, vamos a girar los ojos hacia arriba y adentro, como si quisiéramos mirar el centro de la frente. Buscando a nuestros ayudantes, son dos y están en un jardín muy muy tranquilo Solo un instante.”</i> 2. Parte Principal: Se guía la creación de los ayudantes y el espejo. <i>“Imaginad que estáis en un jardín muy tranquilo, allí están vuestros ayudantes que se parecen a vosotros mucho, pero tienen alguna que otra característica que queréis tener vosotros también. Ellos os van a ayudar en una tarea, os tienen que ayudar en este jardín a encontrar un espejo. Lo que sucede que son un poco traviesos y les gusta imitaros, como si fueran un “espejo” andarín, pero estoy seguro de que os ayudaran mucho. Os vais moviendo por ese jardín, y de repente... Delante de vosotros aparece un marco grande, como una puerta. Y dentro, un espejo, el que estabais buscando. En él os vais a ver con vuestra mejor imagen, como si os hubierais juntado con vuestros ayudantes: sonriendo, fuertes, ágiles... como os gustaría sentirlos. Saluda a esa imagen tuya y repite por dentro: ‘Estoy mejor, mejor y mejor’.”</i> Refuerzo Motor: <i>“De pie. Vamos a convertir nuestro cuerpo en esa estatua de nuestra mejor versión que hemos visto en el espejo. ¿Cómo es la postura de alguien que se siente seguro? ¿Alguien que se siente fuerte? ¿Y de alguien alegre? Mostrádsela al</i>
---	--

	<i>compañero de enfrente, e que él os imite como si de tus ayudantes se trataran.”</i> 3. Fase de Retorno/Activación: <i>"Retroceso". Breve comentario: “¿Cómo os habéis sentido al veros y moveros como vuestra mejor versión?”</i>
Vinculación Curricular (Decreto 38/2022)	Competencia Específica 5. Criterios de Evaluación: 5.1 y 5.2. Saberes Básicos: Gestión emocional. Autoconcepto y autoestima. Expresión creativa. Competencias Clave: CPSAA, CCEC.

Situación de Aprendizaje 4: "Mi Paisaje Interno"

Elemento	Descripción
Descripción	Se crea la siguiente herramienta, el Paisaje Interno , como un espacio mental seguro y personal al que se accede a través del Espejo trabajado en la sesión anterior
Recursos	Espacio tranquilo, colchonetas, folios y lápices de colores.
Fases de la Sesión y Guía del Docente	1. Predisposición: Relajación física completa. <i>“Volvemos a nuestro Espejo. Esta vez no es para mirarnos, es para descubrir que se trata de una puerta. Vamos a atravesarla como más nos guste: saltando, abriéndola, empujándola...”</i> 2. Parte Principal: Se comienza con la guía de la creación del Paisaje Interno. <i>“Habéis llegado a vuestro paisaje secreto a través del espejo. Recordad las</i>

	<i>tres reglas: debe tener plantas, debe tener agua que se mueva y un sol que dé calor. Muy parecido al jardín anterior, pero mucho mucho más personal y agusto con lo que vosotros queréis Cread vuestro lugar perfecto. Pasead por él."</i> Refuerzo Motor: "Ahora vamos a movernos por el gimnasio como si fuera nuestro paisaje. Si tienes un río, ¿cómo te mueves o lo pasas? Si tienes montañas, ¿cómo las subes o bajas? Mostradme vuestro paisaje con el cuerpo." 3. Fase de Retorno y Activación: "Retroceso". Cada alumno dibuja un mapa o un elemento significativo de su paisaje.
Vinculación Curricular (Decreto 38/2022)	Competencia Específica 5. Criterio de Evaluación 5.2. Saberes Básicos: Gestión emocional: Estrategias de autorregulación. Competencias Clave: CPSAA, CCEC.

Situación de Aprendizaje 5: "Mi Morada Interna (La Casa Sosegada)"

Elemento	Descripción
Descripción	Construcción de Morada Interna o " Casa Sosegada ", como refugio personal dentro del Paisaje Interno creado en la anterior SdA.
Recursos	Espacio tranquilo, colchonetas, aros, telas, etc.
Fases de la Sesión y Guía del Docente	1. Predisposición: Relajación física. <i>"Viajamos directamente a nuestro</i>

	<i>Paisaje Interno.</i>” 2. Parte Principal: Se guía la construcción de la Morada Interna. <i>“Buscad el rincón más especial de vuestro paisaje. Ahí será donde vais a construir vuestra casa, vuestro refugio y vuestro lugar seguro. Imaginadla por fuera, con el aspecto que vosotros queráis y entrad a ella. Hacedla cómoda y segura, que todo lo que os suceda fuera allí desaparezca o tome menos importancia. Allí vosotros sois los que mandáis y controláis la situación”</i> Refuerzo Motor: <i>“En grupos, vamos a usar las colchonetas, los aros, las telas... para construir una morada real aquí en el gimnasio. Tiene que ser un lugar donde todo el grupo se sienta seguro y en calma.”</i> 3. Fase de Retorno/Activación: <i>"Retroceso". Breve visita a las moradas construidas por los otros grupos.</i>
Vinculación Curricular (Decreto 38/2022)	Competencia Específica 5. Criterios de Evaluación: 5.2 y 5.3. Saberes Básicos: Gestión emocional. Interacción social. Competencias Clave: CPSAA, CCEC, CSC.

SdA o producto Final Competencial: "La Gala de los Exploradores de la Calma"

Un "Producto Final" es una "celebración" donde los estudiantes aplicaran sus conocimientos y habilidades adquiridos durante las situaciones de aprendizaje planteadas anteriormente. Las SdA anteriores se centran en el autoconocimiento, la regulación emocional y la expresión corporal a través de la relajación creativa y la "Gala de los Exploradores de la Calma" se plantea como una oportunidad para que los 20 alumnos demuestren estas habilidades de manera cooperativa y creativa. Reflejando de esta manera el objetivo de LOMLOE de integrar competencias y resolver problemas

de forma colaborativa.

Los 20 alumnos se organizarían en 4 grupos de 5. Cada grupo tendría la tarea de diseñar y presentar una "actuación" corta de 3 a 5 minutos en el gimnasio, integrando elementos de las sesiones de relajación creativa vividas:

Esta gala se iniciaría con una demostración de una técnica de respiración consciente o una postura de "estatuas" que les transmita calma. Tras esto cada grupo se encargaría de crear una pequeña secuencia de movimiento expresivo que represente un "viaje" o una emoción específica (p. ej., "el miedo que se convierte en valentía", "la alegría de volar"). De fondo se usaría música suave o sonidos de la naturaleza. La secuencia finalizaría con el grupo en una posición colectiva que represente la "calma" o su "rincón de paz", que habrán tenido que crear con los materiales de clase, mostrando cómo la relajación les ayuda a estar concentrados y en equilibrio.

Podría existir la posibilidad que la "Gala" podría ser presentada a los compañeros de otro curso (por ejemplo, 3º o 5º de Primaria) o a las familias en un día abierto. Esto contextualiza el aprendizaje y permite a los alumnos aplicar sus habilidades en una situación de "vida real". La preparación de la gala fomentaría el trabajo en equipo, la autonomía y la reflexión.

7. CONCLUSIONES

Para concluir este Trabajo de Fin de Grado, siento que no solo finalizo una etapa académica elegida por mí mismo, sino que culmino un proceso de transformación personal y profesional como futuro docente. Este TFG ha sido, para mí, la respuesta a la pregunta que me formulé en el gimnasio de Grijota el primer día que hice mi primera intervención, esta era ¿qué potencial real se esconde detrás de una sesión de relajación bien guiada?

La principal conclusión que extraigo y que contesta a dicha pregunta es una afirmación contundente: la relajación creativa, es una herramienta de un extraordinario potencial para influir positivamente en la concentración y el bienestar emocional del alumnado de Educación Primaria. He podido fundamentar cómo, más allá de la calma que la gente tiene concebida que es la relajación, estas técnicas actúan a nivel neurobiológico en los niños. Y gracias a ella no solo estaríamos "calmando" a los niños, sino que estamos ayudando a que estos niños desarrollen un cerebro más preparado para el aprendizaje.

Además, este trabajo me ha permitido, establecer una unión a nivel profesional entre la innovación pedagógica, al tratarse de una metodología con poca aplicación y el marco normativo vigente de la ley. Se trata de una metodología que responde a las exigencias

de la LOMLOE y, en particular, del Decreto 38/2022 de Castilla y León. Aporta un plus en el desarrollo de competencias del área de Educación Física como son la Competencia Específica 5, que busca ese desarrollo de la autorregulación para promover el bienestar del alumnado.

No debo dejarme por el camino las seis Situaciones de Aprendizaje que he desarrollado, a través de ellas he querido plasmar la metodología de Herrero (1994) y De Prado Díez (2012) en actividades concretas, progresivas y transferibles al aula. Ya no se trata de una idea abstracta, como surgió en mis prácticas, sino de un recurso didáctico tangible —desde "El Viaje del Pintor Mágico" hasta la "Gala de los Exploradores de la Calma"— que cualquier compañero podrá, espero, utilizar y adaptar en su realidad.

Pese a todo esto anterior, soy consciente de las limitaciones de este trabajo. La experiencia práctica de donde surgió se redujo a un contexto y un tiempo limitados. La evaluación del impacto fue solamente cualitativa y basada en la observación directa, durante y post sesiones. Considero que sería de gran valor llevar a cabo una implementación de mayor duración, durante un curso escolar entero, aplicando instrumentos de evaluación cuantitativos (como los cuestionarios SENA o CDE-9-13 mencionados en la metodología) con un diseño pretest-posttest y si se pudiera un grupo de control. Ya que permitiría medir con mayor rigor científico los efectos sobre los niveles de ansiedad, la capacidad de atención sostenida o la mejora del autoconcepto y la autorregulación del niño.

Para finalizar por lo tanto este TFG me ha enseñado a ver el área de Educación Física no solo como un espacio para el desarrollo de la condición física, sino, verme como un privilegiado en un escenario privilegiado para atender el cuerpo en su totalidad, como el "territorio primigenio del conocimiento" que defendía Vaca Escribano (2002). Me llevo de este TFG, que, para construir mentes despiertas, creativas y resilientes, primero debemos enseñar a nuestros alumnos a "habitar su casa", dejarla ordenada y sosegar su cuerpo. Espero que con este "granito de arena", favorezca ahora y en un futuro a la construcción de entornos educativos más humanos, conscientes y equilibrados.

8. BIBLIOGRAFÍA

Abardía Colás, F., & Medina Sánchez, D. (1997). Educación Física de Base. Manual Didáctico. Asociación Cultural Cuerpo, Educación y Motricidad.

Beghetto, R. A., & Kaufman, J. C. (2014). Teaching for creativity with adolescents: Practical activities for home and school. Prufrock Press.

- Berk, L. E. (2018). *Child development (10th ed.)*. Pearson.
- Buttner, J., Lowe, B., & Valentine, A. (2019). *Yoga for children: A complete step-by-step guide*. DK.
- Cadesky, J. (2013). *The mindful preschool teacher: Lessons in contemplative practice for educators*. Routledge.
- Cain, C., & Hamel, K. (2018). *The mindful child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate*. New Harbinger Publications.
- Charaf, M. (2012). *Relajación Creativa: Técnicas y experiencias*.
- Cohen, L. J. (2006). *Playful parenting: An expert's guide to connecting with your kids through play*. Ballantine Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. Harper Perennial.
- De Prado Díez, D. (2012). *El ABC de la relajación creativa (2nd ed.)*. Meubook, S.L.
- De Prado Díez, D., & Paolantonio, M. C. (2000). *Relajación creativa: técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y... Inde*.
- Esquivias Serrano, M. T. (2004). *Creatividad: definiciones, antecedentes y aportaciones*. *Revista Digital Universitaria*, 5(1).
- Franco Justo, C. (2008). *Relajación creativa, creatividad motriz y autoconcepto en una muestra de niños de Educación Infantil*. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(1), 29-50.
- Greenberg, M. T. (2016). *Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions for stress and trauma*. *American Psychologist*, 71(5), 417–426.
- Herrero, E. (1994). *Entrenamiento en relajación creativa*. Madrid.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011).

Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36–43.

Immordino-Yang, M. H. (2016). Emotions, learning, and the brain: Exploring the educational implications of affective neuroscience. W. W. Norton & Company.

Jensen, E. (2008). Cerebro y aprendizaje. Competencias e implicaciones educativas. Narcea.

Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). Handbook of religion and health (2nd ed.). Oxford University Press.

López Melendro, A. I., Sánchez Martínez, C., & Pedrero Pérez, E. J. (2020). Entrenamiento en Relajación Creativa Grupal: Estrategia eficiente de reducción del estrés. Eureka Asunción (Paraguay), 17(2), 233-252.

National Advisory Committee on Creative and Cultural Education. (1999). All our futures: Creativity, culture and education. Department for Education and Employment.

Robinson, K. (2011). Out of our minds: Learning to be creative. Capstone.

Ruibal, O., & Serrano, A. (2001). Respira unos minutos. Ejercicios sencillos de relajación. INDE.

Santamaría, N. (2015). Incidencia de las cuñas motrices y psicomotrices en la construcción de otra escuela [Tesis doctoral, Universidad de Valladolid].

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. Guilford Press.

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

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

Vaca Escribano, M. (2002). Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo

corporal en la educación primaria. Asociación Cultural “Cuerpo, Educación y Motricidad”.

Vygotsky, L. S. (2004). *Imagination and creativity in childhood. Journal of Russian & East European Psychology*, 42(1), 7-97.

construcción de otra escuela [Tesis doctoral, Universidad de Valladolid].

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.

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

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

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

Vygotsky, L. S. (2004). *Imagination and creativity in childhood. Journal of Russian & East European Psychology*, 42(1), 7-97.

9. ANEXOS

Rúbrica de Evaluación - SdA 1

Criterio de Evaluación	Iniciado (1)	En Proceso (2)	Conseguido (3)	Experto (4)
1. Conciencia y control tónico-muscular	Le cuesta diferenciar entre tensión y relajación. No identifica	Identifica la sensación de "blandura" de forma intermitente	Logra inducir la sensación de "blandura" en brazos y piernas de	Verbaliza con precisión las sensaciones (pesadez, flotación) y

	la sensación de "blandura".	o solo en el segmento dominante, con ayuda del contraste.	forma voluntaria, siguiendo las fórmulas verbales.	generaliza la relajación al resto del cuerpo de forma autónoma.
2. Capacidad de concentración inicial	Se distrae constantemente, impidiendo el inicio del proceso de relajación.	Mantiene la atención en las instrucciones, pero su foco se dispersa antes de lograr la sensación.	Permanece enfocado en la tarea el tiempo suficiente para lograr la relajación muscular en las extremidades.	Muestra una concentración sostenida y un foco interno que le permite profundizar en la experiencia de relajación.

Rúbrica de Evaluación - SdA 2

Criterio de Evaluación	Iniciado (1)	En Proceso (2)	Conseguido (3)	Experto (4)
1. Percepción de sensaciones vasculares	No identifica ninguna sensación asociada al "calor" (hormigueo, latidos, etc.).	Percibe sensaciones de forma leve o esporádica, principalmente en las manos tras el refuerzo motor.	Logra inducir y mantener una clara sensación de calor o similar en brazos y/o piernas siguiendo las fórmulas.	Describe con detalle y precisión las sensaciones vasculares, diferenciando las de la relajación muscular, y las experimenta de forma intensa.
2. Profundización en el	Sigue inquieto, la relajación	Alcanza la relajación muscular,	Logra un estado de calma	Su lenguaje corporal (respiración

estado de calma	muscular no se mantiene.	pero la introducción de la nueva fórmula le genera distracción.	visiblemente más profundo que en la SdA 1, manteniendo la relajación física y vascular.	pausada, rostro relajado) evidencia un estado de relajación profundo y estable.
------------------------	--------------------------	---	---	---

Rúbrica de Evaluación - SdA 3

Criterio de Evaluación	Iniciado (1)	En Proceso (2)	Conseguido (3)	Experto (4)
1. Creación de la autoimagen ideal	Le cuesta visualizarse a sí mismo o se ve con una imagen neutra, sin cambios.	Logra visualizarse, pero con una imagen poco definida o sin incorporar elementos de mejora.	Crea una autoimagen clara y positiva en el Espejo , incorporando al menos un rasgo o actitud que desea potenciar.	Su autoimagen es rica, detallada y coherente con un objetivo de bienestar. La describe con convicción y la conecta con la fórmula "Estoy mejor".
2. Expresión y coherencia corporal	No logra representar corporalment e su imagen o lo hace con timidez y sin claridad.	Su representació n corporal es estática o no se corresponde claramente con la imagen visualizada.	Expresa a través de su postura y gesto la cualidad principal de su "imagen ideal" (alegría, seguridad, etc.).	Su expresión corporal es potente, clara y totalmente coherente con la autoimagen creada, transmitiend o la emoción asociada.

Rúbrica de Evaluación - SdA 4

Criterio de Evaluación	Iniciado (1)	En Proceso (2)	Conseguido (3)	Experto (4)
1. Creación del Paisaje Interno	Su paisaje es genérico o incompleto (falta alguno de los tres elementos clave de Herrero).	Crea un paisaje que incluye los tres elementos, pero de forma básica y poco personal.	Diseña un Paisaje Interno completo, personal y coherente, que incluye vegetación, agua y sol.	Su paisaje es original, detallado y rico en matices, demostrando una profunda inmersión creativa y sensorial.
2. Exploración motriz y afectiva	Se mueve de forma genérica, sin conectar el movimiento con las características de su paisaje.	Su movimiento representa algún elemento del paisaje, pero sin una conexión emocional clara.	Expresa motrizmente las cualidades de su paisaje (fluidez del agua, solidez de la montaña) y lo identifica como un lugar agradable.	Conecta profundamente con su paisaje a nivel afectivo y lo expresa con un movimiento corporal rico y simbólico, describiéndolo como un lugar de paz o energía.

Rúbrica de Evaluación - SdA 5

Criterio de Evaluación	Iniciado (1)	En Proceso (2)	Conseguido (3)	Experto (4)
1. Construcción de la Morada Interna	Le cuesta imaginar una morada o la describe de	Imagina una morada, pero es poco personal o no	Construye una Morada Interna coherente	Su morada es original, rica en detalles y refleja sus

	forma muy simple, sin detalles.	transmite una clara sensación de refugio y seguridad.	con su paisaje, describiendo detalles que la hacen un lugar personal y seguro.	gustos y necesidades. Explica su función como espacio de máximo bienestar.
2. Transferencia simbólica al espacio	No participa en la construcción de la morada física o lo hace de forma pasiva.	Colabora en la construcción física, pero sin conectar claramente con el concepto simbólico de "refugio".	Participa activamente en la creación de la morada grupal, aportando ideas que reflejan el concepto de seguridad y calma.	Lidera o enriquece la construcción colectiva, mostrando una profunda comprensión del valor simbólico de la morada como espacio de bienestar.

Rúbrica de Evaluación - SdA 6: La Gala de los Exploradores de la Calma (Producto Final)

Criterio de Evaluación	Iniciado (1)	En Proceso (2)	Conseguido (3)	Experto (4)
1. Síntesis y aplicación de herramientas	La actuación no integra de forma reconocible las herramientas del método Herrero (Espejo, Paisaje, Morada).	Integra alguna de las herramientas, pero de forma aislada, sin crear una narrativa coherente.	La secuencia muestra una clara aplicación de las herramientas, creando una historia que progresa de una a otra.	Utiliza las herramientas de forma creativa y simbólica para construir un mensaje potente sobre la calma, el autoconocimiento o el bienestar.

2. Coherencia y calidad expresiva	La actuación es desorganizada y carece de intención comunicativa.	La secuencia tiene un principio y un final, pero su desarrollo es confuso o poco expresivo.	El grupo presenta una actuación bien estructurada, con una expresión corporal clara y coordinada.	La actuación es estéticamente cuidada, expresiva y logra transmitir eficazmente emociones y sensaciones al público.
3. Colaboración y autonomía grupal	El grupo es incapaz de organizarse. Hay conflictos o pasividad.	El grupo necesita la intervención constante del docente para avanzar en el proceso creativo.	El grupo trabaja de forma autónoma, dialoga, negocia y resuelve los problemas que surgen durante el proceso.	El grupo muestra una gran madurez colaborativa, se autogestiona, se da feedback y todos sus miembros contribuyen activamente al resultado final.