



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO:

**LA IMPORTANCIA DE LA
RELAJACIÓN EN EL AULA
EDUCACIÓN INFANTIL**

Presentado por BEATRIZ PEÓN DELGADO
para optar al Grado de Educación Infantil
por la Universidad de Valladolid

Tutelado por:

INÉS MOYA DE LA CALLE.

RESUMEN:

El objetivo de este trabajo de fin de grado es analizar los beneficios que aporta la relajación en el aula de educación infantil.

En la primera parte expongo todos los beneficios que aporta al alumnado de esta etapa educativa, tanto a nivel psíquico como físico. Asimismo expongo algunas dificultades que les surgen a los alumnos de estas edades a la hora de realizar las sesiones de relajación y sus posibles soluciones.

En la segunda parte, en la propuesta de intervención muestro las técnicas que considero más adecuadas para trabajar en esta etapa, las razones y algunas modificaciones que podrían ser necesarias. Además manifiesto las condiciones ambientales que creo apropiadas para el desarrollo de las mismas. Por último también expongo algunos ítems que pueden servir para realizar una pequeña evaluación de los resultados tras las sesiones.

Palabras clave: Relajación, educación infantil, técnicas.

ABSTRACT

The aim of this end of degree work is to analyze the benefits that provides relaxation in the infant cycle classroom.

On the first part I present the benefits provided to students in this educational stage, both psychological and physical. Also I discuss some of the difficulties that arise to the students of these ages when it comes to relaxation sessions and their possible solutions.

In the second part, in the proposal of intervention, I show techniques that I consider most suitable for work at this stage, the reasons and some modifications that may be necessary. I also show the environmental conditions that I think appropriate for their development. Finally I expose some items which can be used to perform a small evaluation of the results after the session.

Keywords: relaxation, infant cycle, techniques.

ÍNDICE

| | |
|---|--------|
| 1. INTRODUCCIÓN | pág.1 |
| 2. OBJETIVOS | pág.2 |
| 3. JUSTIFICACIÓN..... | pág.2 |
| 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA | pág.4 |
| 4.1 Qué es la relajación | pág.4 |
| 4.2 Beneficios que aporta..... | pág.5 |
| 4.2.1 Beneficios físicos | pág.5 |
| 4.2.2 Beneficios psíquicos | pág.7 |
| ○ Desarrollo personal | pág.8 |
| ○ Desarrollo de la inteligencia emocional | pág.10 |
| ○ Rendimiento escolar | pág.10 |
| ○ Conocimiento del esquema corporal..... | pág.11 |
| 4.2.3 Beneficios terapéuticos | pág.11 |
| ○ TDH | pág.11 |
| ○ Fobias sociales | pág.12 |
| ○ Trastornos psicomotores | pág.12 |
| ○ Trastornos neuróticos en la infancia | pág.13 |
| ○ Déficits sensoriales | pág.14 |
| ○ Trastornos psicósomáticos en la infancia..... | pág.14 |
| ○ Reeducción de dificultades | pág.15 |
| 5. PROPUESTA METODOLÓGICA | pág.16 |
| 5.1 Indicaciones para la práctica de la relajación. | pág.16 |
| 5.1.1 Principales indicaciones metodológicas | pág.16 |
| 5.1.2 Actitud del profesorado..... | pág.17 |
| 5.2 Condiciones ambientales o situacionales para llevar a cabo las sesiones de relajación..... | pág.18 |
| 5.3 Técnicas de relajación adecuadas a educación infantil, por qué y modificaciones propuestas para su realización | pág.21 |
| 5.3.1 Relajación progresiva..... | pág.22 |
| 5.3.2 Entrenamiento autógeno | pág.24 |
| 5.3.3 Yoga | pág.28 |
| ○ Hatha yoga | pág.29 |

| | |
|---|--------|
| o Nada yoga | pág.31 |
| 5.3.4 La respiración | pág.32 |
| o Respiración profunda | pág.34 |
| 5.3.5 Otros ejercicios | pág.35 |
| 5.4 Dificultades del alumnado de infantil para la realización de las sesiones de relajación. Posibles soluciones. | pág.37 |
| 5.4.1 Nivel de desarrollo del lenguaje de los niños/as | pág.37 |
| 5.4.2 Problemas de conducta | pág.37 |
| 5.4.3 Orientación espacial..... | pág.38 |
| 5.4.4 Zonas corporales..... | pág.38 |
| 5.4.5 Respiración..... | pág.39 |
| 5.4.6 Sueño..... | pág.39 |
| 5.5 Cómo evaluar los resultados de la relajación | pág.40 |
| 6. CONCLUSIONES | pág.41 |
| 7. LISTA DE REFERENCIAS | pág.46 |
| 8. ANEXOS | pág.47 |

1. INTRODUCCIÓN

La relajación está tomando cada vez mayor protagonismo en el ámbito educativo, lo que se puede observar en el aumento de programas y proyectos escolares que pretenden trabajarla. Este protagonismo, que conforma la razón de mi análisis de la relajación en el aula de educación infantil, está completamente justificado debido a que los niños/as están llevando el mismo ritmo de vida frenético, característico de los países occidentales, que los adultos.

Por esta razón uno de los propósitos de este trabajo es analizar la importancia de ésta práctica en esta etapa educativa. Para ello expongo primero sus múltiples beneficios en el alumnado en cuanto a aspectos como los físicos, psíquicos y también en relación a ciertos trastornos o problemas comunes en estas edades.

Cumpliendo otro de los objetivos, propongo ciertas pautas e indicaciones para la realización de las sesiones en el ámbito escolar, además de las condiciones ambientales más adecuadas para ello.

Puesto que otro de los fines es plantear métodos que considero apropiados e interesantes para trabajar en este ámbito, muestro tres técnicas y varios ejercicios que considero adecuados para este período junto con adaptaciones que planteo que facilitarían su desarrollo. Por otro lado también muestro las posibles dificultades que pueden existir junto con sus posibles soluciones.

He de reseñar que expongo tres técnicas (aunque sé de la existencia de una gran variedad de ellas) debido al tiempo y al espacio limitado del que dispongo.

Con todo ello, además de un pequeño apartado de evaluación para esta práctica, planteo una propuesta metodológica para trabajar en el aula.

Considero, tras la realización de este TFG, la importancia de trabajar la relajación desde edades tempranas como es la etapa de infantil ya que es un medio para tratar y prevenir gran variedad de trastornos físicos o psíquicos además de proporcionar gran cantidad de beneficios y una enorme tranquilidad interior.

Además, a través de su realización se pueden aprender y reforzar nuevos conocimientos, muchos relacionados con el propio cuerpo (que son la base de muchos otros) o emocionales, esenciales en estas edades porque favorecen, entre otras cosas, un buen autoestima y el conocimiento de emociones y así, las relaciones socioafectivas.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que pretendo alcanzar con este Trabajo de Fin de Grado son:

Objetivo 1: Analizar la importancia de la relajación en la etapa de educación infantil.

Objetivo 2. Argumentar los beneficios de esta práctica.

Objetivo 3. Mostrar brevemente los métodos de relajación más adecuados al período de educación infantil.

Objetivo 4. Exponer de forma superficial algunas dificultades con las que se encuentra el alumnado de esta etapa con respecto al desarrollo de las sesiones de relajación y proponer posibles soluciones.

Objetivo 5. Proponer algunos ítems que permitan realizar una pequeña evaluación sobre los resultados obtenidos tras las sesiones.

Objetivo 6. Ser capaz de elaborar un documento que permita transmitir información, ideas innovadoras educativas o propuestas educativas tal y como se solicita en la guía de la asignatura.

3. JUSTIFICACIÓN

Hoy en día, en los países desarrollados vivimos en una sociedad soberanamente competitiva y llena de cambios en la que impera un ritmo de vida muy acelerado. Esto nos produce en muchas ocasiones gran estrés debido a los problemas de adaptación que sufrimos constantemente y al olvido de la necesidad de descansar.

Según el doctor Herbert Benson (James Hewitt, 1985), de la facultad de medicina de Harvard, el estrés con el que vivimos causa muchas víctimas generando como consecuencia importantes efectos nocivos como el debilitamiento del sistema inmunológico y por consiguiente del organismo, produciendo daños en el tejido cardíaco que provocan enfermedades del corazón, debido a los niveles en sangre de corticoides que aparecen en respuesta al mismo. Además, la falta de relajación provoca un incorrecto desarrollo.

Este estrés puede producirse debido a las emociones y acontecimientos que vivimos, pero no sólo los negativos, también los positivos y deseados porque siempre van acompañados de cierto grado de estrés.

Bien es cierto que ciertas tensiones son componentes necesarios para nuestra vida pero los innecesarios debemos eliminarlos o al menos reducirlos a niveles no perjudiciales ya que pueden paliar el rendimiento físico y el pensamiento (James Hewitt, 1985).

A través del estado de calma y tranquilidad que procura la relajación se puede enseñar a los menores a evitar tensiones innecesarias que les afectan desde temprano y emociones negativas como celos, ansiedad, preocupación u odio, y con ello el estado de alerta corporal que producen, que si se prolonga podría perjudicar la salud.

Actualmente otra preocupación es la educación postural ya que en el mundo occidental los niños/as pierden el uso adecuado del cuerpo que manifiestan de pequeños porque empiezan a copiar modelos y adquirir posturas incorrectas, perdiendo así su equilibrio físico natural. Esto se puede aprender a través de la relajación ya que la postura se realiza manteniendo un equilibrio entre tensión y relajación muscular.

Si estos errores posturales observables a los 5 años se corrigen pronto, se evitarían graves problemas posturales en la edad adulta. De ahí la importancia de trabajarlo en el aula de E.I.

Con este modo de vida tan desenfrenado y dominado por las prisas ya no tenemos tiempo para tomarnos un descanso o relajarnos.

Todo esto está llegando también a los niños/as, que pueden llegar a tener los mismos problemas que los adultos. También a ellos se les exige mucho trabajo y esfuerzo para que en el futuro logren éxito tanto en su educación como en su desarrollo y con ello, en muchas ocasiones, pierden la armonía. Muchos nos son capaces de cumplir las exigencias que se les reclama. Por ello considero esencial ayudarles a encontrar sus ritmos de trabajo y con ello de relajación. Enseñándoles que tras cada esfuerzo o trabajo debe comenzar un momento de relajación y descanso, con lo que se evitarán muchos problemas provocados por el estrés.

Es clara la relación entre este ritmo de vida y el estrés que padecemos. Por ello considero que se deben favorecer, desde el ámbito educativo, situaciones que favorezcan una mayor relajación para ayudarnos a enfrentar estos factores.

Paralelamente, con este Trabajo de Fin de Grado desarrollo algunas de las competencias del grado de educación infantil que sintetizo, como ser capaz de analizar críticamente y reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa y juzgar su relevancia.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1 QUÉ ES LA RELAJACIÓN

Para analizar la relajación y estudiar aspectos relacionados con ella, es imprescindible definirla y conocer más acerca de ella. Por ello, en este apartado, muestro varias definiciones de algunos autores sobre este tema, lo que ayudará en este estudio.

En este TFG se ha establecido una selección de esta multitud de definiciones, nombro aquí algunas de ellas:

El doctor Herbert Benson (James Hewitt, 1985) cree que la relajación es una respuesta innata, una capacidad humana universal y un don natural que todos podemos activar y usar, que consiste en un estado de muy baja activación en el que la mayoría de los órganos están en calma. El cuerpo pasa a un estado de descanso extraordinario, pudiendo alcanzar incluso mayor profundidad que el sueño profundo.

Quizá por esta misma razón James Hewitt (1985) la define como el ``antídoto natural contra el estrés`` indicando que ésta conlleva la reducción de la actividad del organismo.

Vázquez, I. (2001) sostiene que las técnicas de relajación son aquellos procedimientos que pretenden enseñar a las personas a controlar sus propios niveles de activación.

Sin embargo para las doctoras Beregues. J y Bounes. M (1983) la relajación consiste en ``hacer del cuerpo el centro de atención`` permitiendo la creación de lazos entre el cuerpo y la mente, provocando respuestas diferentes ante los problemas y emociones.

De un modo u otro estos autores se refieren al trabajo con el cuerpo que se realiza con la relajación, a la relación cuerpo y mente que produce, y a los estados y beneficios que origina en el organismo.

4.2 BENEFICIOS QUE APORTA.

La práctica de la relajación produce efectos en el organismo verdaderamente profundos y beneficiosos para la salud, tanto físicos como psíquicos.

Quiero constatar que las técnicas de relajación son, con respecto al área de infantil, más útiles de lo que suele pensarse. Por lo que deseo mostrar su eficacia y beneficios.

Así, expongo los beneficios que genera con el objetivo de mostrar los aspectos en los que los ayuda.

En primer lugar comienzo con los beneficios físicos que pueden experimentar tanto los menores como personas de cualquier edad y después muestro los beneficios que aporta al alumnado de infantil tanto en el ámbito cognitivo como en el relacionado con ciertos trastornos frecuentes en estas edades.

4.2.1 Beneficios físicos

La relajación está altamente ligada a la fisiología, es más, investigaciones fisiológicas sobre los estados de relajación han ilustrado la mejora de las funciones motrices, de la regulación de la tensión arterial, del tono muscular, de la respiración y ritmo cardíaco.

Además, estudios desarrollados en laboratorios clínicos han permitido comprobar algunos resultados de los efectos fisiológicos de la relajación, algunos como la reducción de la frecuencia cardíaca, de la presión sanguínea, de la tasa respiratoria, del consumo de oxígeno, de los niveles de lactato¹ en sangre, del equilibrio neuroendocrino, y de la actividad del sistema nervioso (SN) simpático y parasimpático y patrones de ondas cerebrales más simétricos.

Un dato interesante es que si el estado de alarma producido por el estrés persiste durante largo tiempo, los órganos del cuerpo trabajarán en exceso y sin descanso, lo que provoca la ralentización de la regeneración celular y la reparación tisular, al contrario de lo que ocurre durante la relajación y el sueño, cuando se reduce la producción de adrenalina, lo que favorece estos procesos del organismo.

Por eso la relajación activa la curación de heridas cutáneas, al contrario que en el estado de tensión.

¹ Lactato: sustancia que llega a la sangre como resultado del metabolismo de los músculos esqueléticos. Asociado a estados de ansiedad.

Es importante mencionar un tema al que James Hewitt (1985) hace referencia: el sueño. No sólo padecen problemas de sueño los adultos sino también, aunque en menor medida, los niños/as.

El órgano que nos permite dormir es el cerebro, por ello la relajación mental es básica ya que la capacidad de relajarse hace que llegue el sueño e incluso que sea más profundo. Aunque relajación y sueño son dos formas diferentes de relajarse, la actividad alfa es mayor durante la relajación.

Está comprobado que las personas que practican la relajación tienen más probabilidades de dormir bien y despertar más descansados porque evita la aparición de tensiones mentales y musculares que dificultan el descanso. Además, mediante la relajación muscular consciente se logran soltar contracturas de un modo lento pero seguro.

Debido al perfecto descanso del cuerpo, procura la recuperación de todas las actividades del día a día, mejorando el funcionamiento del cuerpo, la curación de trastornos originados por esta actividad frenética, y aumenta la energía física que necesitaremos para continuar con la actividad diaria.

La relajación incluso puede evitar trastornos psicomotores porque a través de ella los niños pasan de tener una idea y una relación ``fantasmal`` con su propio cuerpo a una vivencia corporal real y muy interesante que les ayuda a precisar la función del esquema corporal.

Así, la relajación ayuda a evitar estos trastornos a través del conocimiento del cuerpo, delimitando el espacio corporal, conociendo el espacio en el que actúa y se mueve, integrando y descubriendo los diversos segmentos, disminuyendo la inestabilidad de la organización motriz y pasando así a un proceso de simbolización e identificación importante en el período de los 5 años hasta la adolescencia, etapa en la que es más probable la aparición de estos trastornos.

Pero la relajación no sólo es un elemento beneficioso en cuanto a trastornos psicomotores, es importantísima tanto en el proceso de aprendizaje como en la ejecución de cualquier deporte o juego, aspecto destacado en la educación. Esto ayuda a mejorar la coordinación temporal precisa, relajación y equilibrio.

Además aprenden a relajarse antes del gran esfuerzo e incluso durante éste, evitando tensión muscular innecesaria.

Siguiendo esta línea, la relajación beneficia en cuanto a la educación postural, es decir, la conciencia de la postura que, como está demostrado, tiene efectos beneficiosos en problemas de salud y aplicaciones como deportes o el mundo artístico.

Una postura equilibrada es una postura sana e importante que evita problemas futuros de salud. Puesto que los pequeños/as pasan tiempo sentados durante la jornada escolar, en las sillas o en el paviplay, es necesario que sean conscientes de su cuerpo y su postura, que es aquí donde ayuda la relajación.

A través de la relajación, desde la escuela se les podría iniciar en unos buenos hábitos posturales, enseñando posturas adecuadas que comenzarán a tomar ahora y tomarán por mucho tiempo, como la posición para leer, escribir, empujar o levantar objetos y trabajando la importancia que merece la higiene postural.

“También puede prevenir problemas como la úlcera de estómago por la relación existente entre el estrés y éste problema ya que el estado de alerta emocional estimula la producción de ácidos gástricos” (James Hewitt, 1985 p.23).

Por otro lado, las técnicas de respiración que se practican en numerosos métodos de relajación ayudan a aprender a controlar voluntariamente los movimientos respiratorios para mejorar la capacidad funcional de los pulmones y regular el ritmo inspiratorio-espирatorio favoreciendo, entre otros beneficios, una reducción de los niveles de activación fisiológica, evitando que se produzca esta respiración superficial más acelerada y con escasa intensidad e impidiendo que propicie la aparición de sensaciones de malestar y más trabajo cardíaco.

4.2.2 Beneficios psíquicos

Esta práctica ayuda a conseguir beneficios psíquicos tales como liberar energías, tranquilizar la perturbación mental ayudando así a afrontar, comprender y eliminar las causas de tensiones psíquicas.

Algunos psiquiatras y psicoanalistas creen que muchas personas desarrollan una ansiedad básica en su niñez que permanece durante la edad adulta y si ésta es muy pronunciada ``la musculatura reflejará la tensión psíquica subyacente y la conducta tendrá algún componente de rigidez.`` (James Hewitt, 1985. P. 180)

También favorece un estado de consciencia caracterizado por un bajo tono muscular, disminución de ritmo cardíaco y respiratorio, e incluso por una mejor concentración y mayor capacidad perceptiva interoceptiva, exteroceptiva y propioceptiva.

Tanto es así que las técnicas de relajación proporcionan un apoyo sólido al control cognitivo puesto que las personas se vuelven más conscientes de sus emociones porque se hacen más evidentes en la conciencia, lo que hace posible el poder comprenderlas y evitar las negativas.

Está claro que la relajación aporta una tranquilidad y serenidad obvia, además de física, mental y emocional.

- Desarrollo personal:

Como apunta Antonio Blay (1976) podremos empezar a **aceptarnos y a conocernos** tanto a nosotros mismos como a la realidad de la vida, permitiéndonos vivir más a gusto con nosotros mismos y por tanto más felices.

Por ello es posible afirmar que con la práctica de la relajación será posible el **conocimiento de uno mismo**. Esto es debido a que durante el tiempo en el que se practica hacemos una pausa en la que interrumpimos todas nuestras actividades cotidianas eliminando tensiones que puedan haber surgido durante el día, ayudándonos a liberarlas, pensar, aclarar e incluso reflexionar sobre pensamientos e ideas además de sentir la sensación de descanso que se experimenta en esos momentos. La relajación puede ser una manera de autoconocerse, lo que proporciona la mejora de ciertos aspectos:

- **Autoestima** ya que así se es consciente tanto de los propios defectos como de las virtudes, evitando sentimientos de inferioridad y favoreciendo la construcción de una visión ajustada y positiva de uno mismo (aspecto fundamental indicado en el actual curriculum de E.I) y es que ser realista con respecto a las propias capacidades es una forma de evitar estrés innecesario.

- **Capacidad creadora**, la capacidad de poder expresarnos más fácilmente, lo que sólo ocurre cuando nos vamos conociendo a nosotros mismos. Ésta capacidad mejora también en cuanto al trato que desarrollamos con las personas de nuestro alrededor. Además, la creatividad favorece el sentimiento de belleza, permitiéndonos descubrirla en muchas más cosas.
- **Facultades mentales**, aumentando nuestro nivel de comprensión de las situaciones cotidianas, aumentando la felicidad y seguridad interior porque nos comprendemos mejor a nosotros mismos, lo que sucede si nos conocemos.

Todo ello ayudará a los alumnos/as a **ser conscientes y conocedores de sus propios actos**, posibilitando que además sean consecuentes con ellos, aspecto que considero básico en esta etapa escolar ya que los alumnos/as de estas edades actúan impulsivamente y no reflexionan sobre estos, puesto que en la mayoría de ocasiones, son espontáneos y no premeditados.

Las técnicas de relajación posibilitan un **cambio de actitudes**, favoreciendo un modo de vida relajado y equilibrado en el que dominan emociones positivas como la aceptación, tolerancia, tranquilidad, compasión y la consideración, supliendo las negativas como la ira o el miedo y enseñando a enfrentarlas tomando un estilo de vida equilibrado, **favoreciendo así la resolución de conflictos** y proporcionando un **clima adecuado en el aula**.

James Hewitt (1985) sostiene que este cambio es el resultado de una "expansión de actitudes y creencias".

Antonio Blay (1976) lo denomina "aspecto receptivo", refiriéndose al hecho en el que una persona, al oír o ver algo, aprende a estar receptivo pero en una actitud positiva, sin sentirse atacada. Actuando así aumentaremos nuestra seguridad en nosotros mismos y comprenderemos más ideas y emociones.

Maslow (James Hewitt, 1985) afirma que estas actitudes están en consonancia con el proceso de autorrealización (actualización del potencial humano) por ello se puede afirmar que la relajación favorece el **desarrollo completo del ser humano**.

- Desarrollo de la inteligencia emocional

La relajación está unida con la inteligencia emocional: “es una técnica que te permitirá establecer poco a poco nuevos vínculos entre tu cuerpo y tu mente, es decir, podrás responder de manera distinta ante la contrariedad o la emoción” (Beregues J. Bounes.M 1983 p.10).

Ambas autoras también afirman que en la experiencia y el conocimiento corporal favorecido por la relajación está incluida la relación afectivo-emocional.

Además el vocabulario tan rico que se trabaja en las sesiones para expresar distintos sentimientos crea una mayor toma de conciencia de los mismos permitiéndoles conocer mejor lo que sienten y logrando dominar incluso las emociones más estrepitosas o explosivas.

Es importante nombrar al programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada al Aula) realizado por 29 docentes del Colegio Santa María del Pino de Alella (Barcelona) de E.I, E.P y ESO y cuya finalidad es compartir con la comunidad educativa los efectos positivos que conlleva la práctica de la relajación en el aula, ha constatado, tras su puesta en práctica, que la relajación en el aula ayuda a **gestionar y conocer las propias emociones**.

Incluso hay programas de relajación como el llamado “MINDFULNESS” en el que las emociones son trabajadas con diferentes aprendizajes durante las propias sesiones, permitiendo así que los niños/as conozcan, reconozcan e identifiquen otras nuevas. Todo ello desarrolla la inteligencia intrapersonal (ya que conocen mucho mejor lo que ellos mismos sienten) e interpersonal, porque les ayuda a reconocer las emociones o sentimientos de los demás, aumentando la **competencia emocional** y desarrollando empatía.

- Rendimiento escolar

Está constatado que la práctica de la relajación contribuye a mejorar el rendimiento del alumnado, ya que recupera toda clase de fatiga, elimina tensiones existentes y efectos del estrés provocadas por distintos factores como el propio trabajo escolar. Este

ambiente de descanso permite mejorar el rendimiento escolar a la vez que aspectos como la atención, la observación, la imaginación, la memoria, la concentración y la **mejora de la conducta** bajo la opinión de que un alumno distendido se comportará mejor.

- Conocimiento del esquema corporal

Contribuye en este aspecto ya que, a través de actividades enriquecedoras se produce un conocimiento práctico de la conciencia del propio cuerpo.

De forma inequívoca el aspecto cognitivo está implicado en la relajación como una exploración topográfica que permite establecer las relaciones espaciales entre los diversos segmentos del cuerpo.

Ésta experiencia personal que involucra al cuerpo permite trabajar la percepción sensorial y emocional en el aprendizaje, produciéndose modificaciones respecto a la percepción del cuerpo en las distintas fases como la tónica o respiratoria, que conforman el proceso evolutivo del conocimiento del cuerpo.

4.2.3 Beneficios terapéuticos:

En este apartado muestro las aplicaciones que tiene esta práctica incluso en el ámbito terapéutico.

El objetivo es mostrar los enfoques terapéuticos de la relajación, haciendo visible su relación con diversas enfermedades, trastornos y problemáticas que suelen afectar al alumnado de la etapa de infantil. Y es que, de forma general, está indicada para mejorar los síntomas, evitar la aparición e incluso remediar enfermedades o trastornos.

Aunque los casos expuestos aquí, destacados por Beregues J. Bounes.M (1983), fueron desarrollados en el ámbito de neuropsiquiatría infantil, considero, por los beneficios que proporciona ésta relajación terapéutica (los cuales expongo a continuación), que también serían múltiples los que produciría en el aula, fuera del ámbito médico o terapéutico.

- Un trastorno común en el alumnado es el **TDH** (trastorno de déficit de atención e hiperactividad). El doctor Edmund Jacobson, pionero de la Relajación Progresiva, define en su libro ``You must relax`` la hiperactividad nerviosa como el fracaso del individuo para relajarse en situaciones y momentos en los que debería estarlo.

Gracias a técnicas como la relajación progresiva, las consecuencias de TDH pueden mejorar ya que aprenden a reconocer y liberar la tensión, influyendo sobre el organismo psicofísico, eliminando tensión muscular y tranquilizando el SN.

“El medio más práctico de hacer frente al problema de la hiperactividad nerviosa es a través del sistema corporal sobre el que se puede llegar a ejercer el control consciente directo: el sistema de los músculos esqueléticos.” (James Hewitt, 1985, p. 47)

- Pueden incluso **tratarse las fobias sociales** ya que son, en muchas ocasiones, debidas a sentimientos de inferioridad o timidez. De hecho la doctora Claire Weekes ha ayudado a pacientes con estos trastornos fóbicos y de ansiedad utilizando técnicas de cambio de actitudes, para pasar del estrés a la relajación, que tranquiliza las reacciones de alarma del organismo.

- También muestra mejoras e incluso curas en cuanto a los **trastornos psicomotores**
Algunos son:
 - La Paratonía, cuyos signos desaparecieron tras el tratamiento de relajación.
Los temblores emocionales o de torpeza están ligados a ella y aparecen tras una acción social complicada, son rápidos y aparecen en el lapso de la realización de los gestos.
 - La debilidad motriz (rigidez en expresión gestual e hiperemotividad muy viva).
La relajación permite alcanzar la libertad motriz, que únicamente con la reeducación psicomotriz, no se lograría. “A los niños débiles-motores la relajación les permite revivir fases no terminadas en su desarrollo tónico...” (Beregues J. Bounes.M 1983 p.107)
 - Calambres funcionales y distonías de actitud, perturbaciones en el aprendizaje o práctica de la escritura, que conllevan una posición no funcional al escribir incómoda y dolorosa.
Así los niños tienen dificultades para sostener el lápiz, manejarle y derivar en un grafospasmo. Los beneficios que aporta la relajación en cuanto a este trastorno es facilitar la integración del gesto gráfico.
En cuanto a las distonías de actitud, se conocen problemas como cifosis y alteraciones de la postura de la espalda que pueden aparecer ante operaciones

quirúrgicas o traumatismos. Para ello, la relajación, contribuyendo a la educación postural, puede ayudar a paliar y corregirlas.

- Estados de dehiscencia: Margaret Ribble describe este cuadro infantil compuesto de agitación y movimiento, de incapacidad para permanecer en una misma tarea, acompañado de un sentimiento de dolor.

Un ejemplo podrían ser espasmos durante la escritura. Las sesiones de relajación terapéutica recuerdan al niño/a la presencia del cuerpo y que esos estados de dolor y alerta son una vivencia corporal.

- Las inestabilidades de tipo postural o motor o como fallo del estado tensional, están indicadas ya que posibilitan la sustitución del estado de tensión por el de distensión, además de dar al cuerpo una identidad de la que carecía.
- Los tics también son tratados en la relajación terapéutica por su frecuencia en niños/as de 9-15 años. Se cree que puede ser acumulación de tensión, alternancia tónica y postural con una explosión clónica localizada y significativa. Se comprobó la eficacia de la relajación en la mejora de los síntomas de los tics.
- La relajación puede ayudar a la desaparición de la tartamudez infantil que es causada por formas de tensión psicofisiológica, ya que puede instaurar de nuevo las funciones tónicas del cuerpo, y es que es en la fase inicial del lenguaje cuando se instaura el domino tónico motor.

- La relajación puede estar indicada también para **trastornos neuróticos en la infancia** como:

- ✓ Estados preneuróticos: enuresis, insomnio rebelde, caprichos alimenticios, sonambulismo, inclusive la no adaptación a las exigencias escolares provoca rechazo a la escuela, indisciplina o ansiedad.
- ✓ Neurosis infantiles estructuradas: temblores de los miembros superiores, actitudes distónicas del cuello o del tronco, bloqueo de miembros en flexión, ceguera o disminución del campo visual. La relajación puede ser una terapia preferente porque aporta resultados satisfactorios en cuanto a la organización general de la personalidad y a su síntoma.
- ✓ Estados neuróticos o psiconeuróticos no estructurados: en los que la relajación ayuda a resolver problemas en las relaciones con su cuerpo con respecto a los demás. En casos de depresión infantil ayuda a aumentar el autoestima.

- Otro ámbito en el que la relajación está indicada es en los **déficits sensoriales**.
 - ✓ Los déficits de visión, como en el tratamiento del estrabismo a través de la relajación ya que ésta no se interesa en el ojo como órgano sino en las dificultades vinculadas con los problemas visuales. Proporciona también relajación de los músculos de la cara (y por tanto de los ojos) mejorando los síntomas del estrabismo, ayudando incluso en la modificación de elementos fóbicos de la mirada.
 - ✓ En cuanto a los déficits auditivos, la relajación resuelve la tensión que sufren pacientes con sordomudez, disminuyendo ruidos molestos (ej. gruñidos) mejorando el control de la voz y posibilitando la articulación, pudiendo incluso superar el aislamiento.

- La relajación ayuda también en **trastornos psicossomáticos en la infancia**, como taquicardias, trastornos digestivos (vómitos dolores abdominales) o trastornos de la serie alérgica como el asma.
 - ✓ En 1973, J.P. Sichel y sus colaboradores comunicaron los resultados de su trabajo, referente a la relajación según el método de Shultz, en el asma infantil. Constataron una atenuación del síntoma, y cómo la vivencia del training sustituye a la crisis, todo esto favorecido por el carácter regular de la técnica que es comparable a la periodicidad de las crisis. Insiste además en que el niño/a adquiere mayor autonomía en la relación con su madre.
 - ✓ En déficits sistematizados como trastornos del esquema corporal y niños/as con hipertonia (dificultades motrices) la relajación permite que experimenten el cuerpo (lo que permite la libertad de movimientos) y que adquiera una forma.
 - ✓ También ayuda en la epilepsia, ``...algunas modificaciones aportadas por las técnicas de relajación en manifestaciones de la enfermedad convulsiva, nos permiten...considerar la relajación como uno de los tratamientos indicados en aquellos niños con signos clínicos que evoquen el carácter comicial de ciertos episodios críticos.´´ (Beregues J. Bounes.M 1983 p.132)
 En la epilepsia refleja, la relajación permite alejar los estímulos que la provocan (ruidos imprevistos o expresiones verbales) modificando el umbral convulsivo.

- ✓ Incluso ayuda a pacientes con secuelas deficitarias postraumáticas, permitiendo al sujeto reconocer el cuerpo y su función. En las crisis más o menos típicas la relajación favorece por sus efectos sobre el nivel de conciencia.
- La relajación está indicada para la **reeducación** de distintas dificultades como:
 - ✓ Reeducación ortofónica, se trata de dificultades articulatorias, trastornos de la palabra o la fonación, y el aspecto motor y práxico de la palabra, debido a un mal conocimiento de las fases y movimientos respiratorios. Con la relajación el niño/a percibe su cuerpo de manera global ya que va más allá de la función articulatoria o fonatoria facilitando la eliminación de la carga emocional negativa relacionada con estos órganos.
 - ✓ En la reeducación de la escritura. M. Auzias, en su libro sobre los trastornos de la escritura en el niño/a y su reeducación, junto con J. de Ajuriaguerra y más colaboradores del hospital Henri-Rouselle, señala la importancia que tienen en la reeducación, los ejercicios de distensión general y de relajación segmentaria.
 - ✓ En la reeducación ortoóptica, que intenta modificar el incorrecto funcionamiento de la motricidad ocular, la relajación permite tomar conciencia del cuerpo, que se convierte en algo agradable. También toma importancia en casos de niños/as muy pequeños con dificultades visuales debido a la integración del esquema corporal que trabaja.

Se pueden observar los múltiples beneficios que ésta práctica produce tanto en el ámbito físico, originando la mejora de la salud de numerosas maneras, mental o psíquico como en el desarrollo de muchos aspectos que conforman las enseñanzas mínimas y que están destacados en el curriculum de esta etapa y los beneficios en relación a ciertas problemáticas, trastornos y reeducación de distintos aspectos esenciales relativos a la educación.

Todos estos constituyen los porqués del trabajo con la relajación en el aula de infantil y las razones por las que es importante que ésta sea una actividad más de la jornada escolar y forme parte de la metodología de aula.

5. PROPUESTA METODOLÓGICA

Una vez analizados todos los beneficios que la relajación tiene en el alumnado de infantil y una vez expresado el interés que este tipo de técnicas despierta en mí, voy a exponer las técnicas más apropiadas y cómo se pueden ejecutar.

Pero, ¿sólo son relevantes las técnicas de relajación que se van a ejecutar o hay más aspectos o elementos a tener en cuenta para su realización?

Es cierto que existe gran variedad de ellas pero por motivos de espacio y tiempo sólo menciono los que más beneficios y utilidad tienen para el alumnado de infantil.

Aquí planteo algunas indicaciones metodológicas, unas generales y otras específicas para el profesorado. Tras exponer las condiciones ambientales adecuadas para los ejercicios, muestro las técnicas de relajación que considero más adecuadas para esta etapa, planteando con ellas adaptaciones o mejoras para su realización en el aula.

En última instancia expongo posibles dificultades en cuanto a la realización de las sesiones que pueden surgir al alumnado, proponiendo además posibles soluciones a éstas para acabar mostrando algunos ítems que servirán para realizar una pequeña evaluación del trabajo.

5.1 INDICACIONES PARA LA PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN

La práctica de la relajación no sólo depende del estado o de las características y capacidades de los educandos que la realicen, sino de otros muchos factores que deben tenerse en cuenta, que si no son adecuados pueden arruinar la adquisición de la relajación. Por ello muestro aspectos generales a considerar y la actitud por parte del maestro/a.

- **Principales indicaciones metodológicas**

Debido a la presencia de algunas dificultades que presentan los niños/as a la hora de llevar a cabo la relajación, las cuales veremos a continuación, creo que la primera etapa de la relajación tendría que centrarse en el conocimiento, por parte del alumnado, de las

partes del cuerpo, de los movimientos que se pueden realizar con cada una de éstas y de los que hacen posible la respiración.

Las sesiones deben ser más frecuentes, si es posible más de una vez en la mañana ya que los niños/as suelen sobresaltarse y alterarse con facilidad, para que sea más efectivo y duradero. Todo ello siempre teniendo en cuenta las características y necesidades de los alumnos/as con los que se vaya a realizar.

Al trabajar en el ámbito de EI, es importante señalar, su duración. Un exceso de tiempo puede arruinar los efectos de la relajación debido al breve período de atención de los alumnos/as que varía, según las edades, desde los 10 minutos en niños/as de 3 años a unos 15 o 20 minutos en alumnos/as de 4 o 5 años.

Por ello la duración no debería exceder, de esos 15 minutos, aunque tras la práctica continua se podrán alargar debido al bienestar que experimentarán los educandos.

Conviene que antes de iniciar la relajación se realicen algunos ejercicios básicos; que se tumben, se estiren y observen su respiración durante unos segundos o que hagan dos o tres respiraciones lentas y completas. Además, se pueden lavar las manos, la cara, o acudir al baño si hay necesidad para favorecer la relajación y que ésta no sea chafada.

- **Actitud del profesorado**

Durante las sesiones las instrucciones que se deben dar a los alumnos/as deben ser sencillas y breves. En ocasiones puede que sea necesario tocar al niño/a, para indicarle las partes del cuerpo que debe mover, cambiar de posición etc.

La voz del maestro/a es un elemento esencial para la ejecución de las sesiones. Ésta debe ir cambiando a lo largo de la sesión, como señal de los cambios que se producen en ella, tales como distintos ejercicios a realizar (masajes, ejercicios de tensión y relajación...) en los que la voz debe aumentar en volumen y velocidad durante el tiempo de tensión y ser pausada y tranquila durante los de relajación de los músculos. Para ello se pueden usar aparatos como juguetes, molinillos de viento, silbatos para ayudarles a realizar ejercicios de tensión y respiración.

La actitud. Debe motivar a los niños/as durante la realización de las sesiones utilizando si es necesario reforzadores como gomets o pegatinas y animarles a que lo desarrollen también en su vida cotidiana, ante situaciones estresantes, recordándoles que ante cualquier problema o alteración, paren unos segundos a pensar sobre ello y a relajarse sin dejarse llevar por los primeros impulsos como el nerviosismo o la agresión, evitándose así muchos conflictos.

Si el docente lo considera oportuno, puede optar a enseñarles los ejercicios de relajación que se van a llevar a cabo, a modo de prueba, para corregir errores de los alumnos (posturas incorrectas, tensiones, posibles molestias etc.) antes de la realización para tomar ciertas medidas o adaptaciones, evitándolos así posteriormente, además se posibilitará una primera toma de contacto que además advertirá sobre las sensaciones que van a sentir evitando que no se asusten o se sientan raros.

5.2 CONDICIONES AMBIENTALES O SITUACIONALES PARA LLEVAR A CABO LAS SESIONES DE RELAJACIÓN.

Aquí expongo cómo sería un ambiente adecuado para desarrollar las sesiones de relajación, para que en la medida de lo posible viabilice el trabajo de esta práctica.

- Lugar: Para practicar la relajación ha de ser tranquilo y agradable, y que esté, en la medida de lo posible, a salvo de ruidos e interrupciones que puedan entorpecer la relajación. Aunque se pretenda evitar interrupciones, bien es cierto, en cuanto al ruido, que no es aconsejable un aislamiento acústico completo porque se pretende que el niño/a utilice la relajación en su vida cotidiana por lo que resultaría demasiado artificial. Un lugar adecuado podría ser el propio aula o incluso el aula de apoyo o el de mediación que suelen gozar de más tranquilidad. Sin embargo, creo que el gimnasio del centro es una zona bastante fría y no recomendada.
- Material: Cuando se lleva a cabo en grupo se necesitan colchonetas lo suficientemente grandes para que todos los niños/as puedan apoyar el cuerpo entero y que no sean demasiado blandas.

En la mayoría de ocasiones no son necesarios artificios añadidos, lo cual ha sido comprobado por Antonio Blay (1976) quien afirma que la relajación se puede conseguir sin necesidad de ellos y que es aconsejable que desde el principio se

realicen simplemente sobre una colchoneta para que el cuerpo esté lo más horizontal posible.

Aun así, podríamos proporcionar, si lo fuera, pequeñas almohadas a los educandos que no logran una posición cómoda y colocárselos en distintas áreas (debajo de las rodillas, riñones o en la nuca) ya que sin comodidad, no se lograría el estado de relajación.

- Temperatura: ha de ser constante y templada, ni demasiado calor o frío y evitando corrientes de aire.
- Luz: Tanto Antonio Blay (1976) como Vázquez, I (2001) coinciden en la idea de que no debe haber una completa oscuridad en el lugar ya que podría ser molesto para los niños e incluso para el maestro, que necesita algo de luz para observar los ejercicios que están llevando a cabo y dar pequeñas indicaciones. Por tanto la luz que mejor conviene, a mi parecer, es una suave penumbra que se logra bajando las persianas pero no totalmente, dejando que entren ciertos rayos de luz.
- Ropa y calzado: También coinciden James Hewitt, (1985) y Antonio Blay (1976) en que la ropa adecuada para las sesiones debe ser cómoda que no oprima ni moleste. Si alguna de las prendas presiona alguna parte del cuerpo se podrá desabrochar o aflojar para que no dificulte la circulación sanguínea y la respiración. La más adecuada es la ropa deportiva.
- Hora: Hay que elegir una hora fija para llevar a cabo las sesiones y mantenerla siempre que sea posible ya que el organismo se acostumbrará a este ritmo. En la medida en la que las sesiones se llevarán a cabo en las aulas de infantil, lo conveniente sería que el docente las desarrolle, por un lado en un período de tiempo suficiente para realizarla sin prisas, evitando actividades programadas para inmediatamente después o la llegada de especialistas al aula.

También se debe evitar tras una actividad relajada y hacerlo antes o después de una actividad que requiera mucho esfuerzo o trabajo, mental o físico, ya que así preparará al sujeto para la misma y si es después le despejará y le relajará de la anterior.

De esta forma también se evita la necesidad que se experimenta en los inicios de la relajación, y sobre todo en estas edades, por la que al poco tiempo de permanecer en la posición adecuada, los niños/as sienten la necesidad de moverse, la cual es de

tipo psicológica, no física, y que puede ser dominada si se ha hecho suficiente ejercicio o esfuerzo previo, produciéndose así un descanso natural.

Por esto, considero que la relajación no se debe llevar a cabo a primera hora de la jornada escolar ya que es posible que los niños/as no estén suficientemente despejados y se queden dormidos.

No es que se pretenda evitarlo, sino que se procura que durante la relajación el cuerpo quede en un estado muy parecido al del sueño en el que la respiración se hace más lenta y profunda disminuye la frecuencia cardíaca al igual que toda la actividad corporal tanto mental y como física.

No es aconsejable realizarla tras el almuerzo ya que la mente no estará lo suficientemente clara y además, aunque pueda facilitar la digestión, el torpor mental que acostumbra a acompañar al proceso digestivo, no es propicio para que la mente aprenda a dirigir la distensión sistemática de los músculos.

Los momentos más adecuados para el aprendizaje de la relajación son a media mañana y a media tarde, poco antes de la comida y poco antes de la cena. En el caso de la relajación en el ámbito escolar, sería conveniente que se llevara a cabo antes del almuerzo, o tras la digestión del mismo, por ejemplo tras el recreo.

- Posiciones: La relajación puede realizarse en diferentes posiciones: sentado cómodamente, tumbado o incluso, en el entrenamiento autógeno en posición del cochero (inclinado ligeramente hacia adelante con piernas separadas y los antebrazos descansan diagonalmente sobre los muslos, y las manos cuelgan relajadas). Ya que los niños/as están conociendo su cuerpo, sus posibilidades de movimiento y de posición, hay que intentar buscar posiciones que, además de resultarles cómodas, les permitan desarrollar correctamente los ejercicios.

Para infantil creo más conveniente la posición de tumbados ya que favorece la adquisición del estado de relajación más que otras.

Como apuntan Antonio Blay (1976) y James Hewitt, (1985). La postura ideal es la de *decúbito supino*, es decir, de espaldas, boca arriba con los pies separados entre sí ligeramente y con los brazos al lado del tronco con las palmas mirando hacia arriba. Esta posición se denomina *shavasana* o postura del cadáver en el yoga hindú, ya que el cuerpo reposa de forma natural, como si estuviese muerto. Hay que intentar que la columna vertebral esté lo más plana posible y que el mayor número de vertebras toque el suelo, por lo que la respiración será abdominal,

espontánea y se producirá libre y cómodamente.

Se debe repartir el peso entre las zonas de contacto: la parte posterior de la cabeza, hombros, parte superior e inferior de la espalda, nalgas, parte posterior del muslo, pantorrillas, talones, brazos, codos y antebrazos y manos.

La cabeza debe conservar una postura adecuada, manteniendo en el centro de los hombros sin estar girada o inclinada.

Ambos autores también están de acuerdo en cuanto a los ojos, indicando que deben estar cerrados o semicerrados ya que ayuda en la aparición de ondas alfa en el cerebro, patrón de actividad eléctrica asociado a la relajación.

En cuanto a la boca, ésta debe estar en una postura natural, aunque al relajar los músculos de la cara la mandíbula inferior quedará algo descendida.

Cada alumno/a tendría que buscar, a partir de indicaciones iniciales del profesor/a, la posición más cómoda para él para favorecer la respiración y la circulación sanguínea. Normalmente ésta suele variar unos milímetros de la que inicialmente fue indicada por el maestro/a.

5.3 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ADECUADAS A EDUCACIÓN INFANTIL, POR QUÉ Y MODIFICACIONES PROPUESTAS PARA SU REALIZACIÓN.

Es indiscutible que no todas las técnicas de relajación son apropiadas para ser trabajadas en esta etapa, debido a las dificultades con las que cuenta este alumnado.

Por ello, y cumpliendo uno de los objetivos de este TFG, muestro algunas que, bajo mi punto de vista, son apropiadas para realizarse en las aulas.

Para ello expongo las que me han parecido más prácticas, fáciles, eficaces y directas, de las cuales hay pruebas y está científicamente comprobado que facilitan una auténtica relajación.

Voy a utilizar por un lado técnicas de relajación física, como son los programas que usan tensión-distensión, o respiración y la relajación cognitiva, programas basados en

cambiar las sensaciones corporales y concentrar la atención, como el entrenamiento autógeno.

La justificación de esta variedad se basa, por un lado, en que es importante que los alumnos/as aprendan varios tipos de técnicas, para así, poder adaptarlas a sus capacidades y características y además, para que en un futuro practiquen la que mejor se ajuste a sus necesidades o gustos.

5.3.1 Relajación Progresiva:

➤ Definición y características:

Encuentro realmente factible la realización de la técnica muscular: Relajación Progresiva, método terapéutico cuyo pionero es el doctor y psicólogo, Edmund Jacobson, a principios del siglo XX en EEUU.

Pretende reducir los niveles de activación mediante disminución progresiva y voluntaria de la contracción muscular, empleándose en situaciones que requieren la disminución de la activación simpática del sistema neurovegetativo, de la tensión muscular o del estado de alerta del organismo para manejar situaciones cotidianas estresantes. Para ello hay que aprender a identificar la tensión de los músculos esqueléticos para eliminarlas alargando las fibras musculares, por lo que es necesaria la práctica diaria.

Vázquez I. (2001) señala que esta técnica se ha utilizado en un amplio abanico de trastornos emocionales, conductuales y psicofisiológicos en adultos y en niños/as.

Un ejemplo está en los resultados positivos y eficacia en el tratamiento de la hiperactividad, en la mejora del aprendizaje y el rendimiento académico.

➤ Pasos

Hay dos fases, una en la que se contraen los músculos para después descargar tensión (fijando la atención en estos estados) y otro en el que no se necesita hacer movimientos porque la tensión se resuelve sin mover músculos ya que se liberará sin provocarla primero conscientemente, convirtiéndose en una habilidad a aprender.

Considero que uno de los objetivos del docente es iniciar a los alumnos/as en los ejercicios de la primera fase, ya que debido a que se están iniciando en esta técnica, la segunda fase es difícil de lograr, por ello es importante trabajar la primera para que, en un futuro, con la práctica puedan lograr la segunda.

Para ello se sigue una secuencia de grupos musculares que se tensan y se destensan. (Ver anexo 1). Se debe tensar cada parte durante dos segundos y notar la relajación durante 10 segundos. Al finalizar se comenzará con la respiración: los niños/as inspirarán profundamente, mantendrán el aire unos segundos y espirarán lentamente mientras se dicen la palabra ``relax``.

También muestro la secuencia de contracciones musculares que se realizan en posición tumbada, siguiendo esta secuencia. (Ver anexo 2)

➤ Propuesta

Considero oportuno que se comience trabajando con áreas motoras grandes como brazos manos y piernas antes de pasar con las más difíciles y una vez que logren tensar y destensarlos, se trabajará el grupo de la cara (frente y mandíbula) y el abdomen.

Se empezará la sesión con los ejercicios aprendidos en la anterior, para trabajar en cada una un ejercicio nuevo. Si hay dificultades para tensar y relajar ciertas zonas se puede prescindir de trabajarlas.

Es esencial que el profesorado adapte el método a las características e inconvenientes de los educandos, presentando y explicándoles los ejercicios previamente para que la sesión se desarrolle con fluidez y no resulten demasiado extraños, evitando así movimientos incorrectos, dudas, demasiadas correcciones e interrupciones. Después, se podría entrenar unos días con los alumnos/as (que para desarrollar la sesión deben tener habilidades como obedecer órdenes e imitar gestos o movimientos) y después comenzar con la práctica diaria.

El docente podría explicar algunos ejercicios más complejos con estos ejemplos, como los de la lengua, indicando que digan muy despacio y en voz baja el determinante ``la`` haciendo hincapié en la ``l``, en vez de explicarles que aprieten la lengua contra el cielo de la boca, que es posible que lo no entiendan.

También para trabajar las imágenes visuales, sería conveniente que el educador/a les vaya describiendo una imagen bonita mientras cierran los ojos ya que es más posible que así consigan visualizarlo que si dejamos que lo hagan por su cuenta.

Una buena manera de practicar el método, es a través de cuentos. Mientras están tumbados, el docente iría contando un cuento en el que el protagonista tenga que

realizar esos movimientos con su cuerpo durante la historia, los cuales realizarán los niños/as tensando y destensando los grupos musculares.

➤ Resultados

Este método es perfectamente adecuado para iniciar a niños/as de estas edades ya que a través de él empiezan a diferenciar tensión y relajación empezando por la tensión física de nuestros músculos, para después atender la emocional, como el estrés.

Con ello serán conscientes de la tensión que padecemos en muchas situaciones habituales evitando que se acostumbren a este estado y haciendo ver que éste no es un estado natural en el que debemos permanecer sino que se debe llegar solamente a los niveles necesarios, empezando a vivenciar la relajación.

5.3.2 Entrenamiento Autógeno

➤ Definición y características:

Publicado en 1932 por el médico alemán Johannes Shultz, es una de las técnicas de relajación más conocidas y usadas tras la Relajación Progresiva.

Tras observar los fenómenos de la hipnosis, concluyó que las representaciones mentales de esas sensaciones de peso y calor provocaban relajación y combinó las ideas de estas con la regulación de los latidos del corazón, tranquilidad y concentración en la respiración para lograr estado de relajación.

➤ Pasos

Este programa tiene dos ciclos: el inferior o ejercicios de relajación y el superior o ejercicios de imaginación para actuar sobre funciones mentales. El EA o la Autorrelajación Concentrativa de Schultz pasa por fases típicas de la hipnosis:

- ✓ Sensación de tranquilidad
- ✓ Sensación de peso
- ✓ Sensación de calor
- ✓ Espiración tranquila
- ✓ Sensación del corazón que late fuerte y regular
- ✓ Sensación de calor general
- ✓ Sensación de la frente fresca

➤ Propuesta

Aunque Kemmler.R. (1983), en su libro representa cada ejercicio con un símbolo de un animal o una parte de él, porque está indicado para el autoaprendizaje de adultos. Para el aula sería oportuno que los maestros indicaran cada ejercicio a los educandos. Esta técnica consiste en varias sesiones de ejercicios que tienen asociado una sensación, que se harían durante varias semanas.

Para ello propongo, tras informarme del programa y la secuencia de ejercicios a seguir para lograr estas sensaciones Kemmler.R. (1983), adaptaciones de estos ejercicios para el trabajo con menores.

Propuesta para el programa de ejercicios para el entrenamiento autógeno:

- Los ejercicios de la tranquilidad: primero deben imaginar u observar algo que les tranquilice. Por ejemplo la lluvia o que están en su cama descansando.
Para ello les puede ir indicando el docente que están muy relajados o que los niños digan en bajito ``estoy muy tranquilo``.
- Los ejercicios del peso: para sentir el peso podemos indicar que se imaginen que son animales o cosas muy pesadas (un elefante, un oso, una foca, un camión) o que llevan muchas piedras y que no se pueden mover y se duermen tranquilamente.
Para facilitar el trabajo el docente puede llevar piedras grandes y que previamente experimenten con ellas, las pesen y caminen con ellas por la clase.
- Los ejercicios del calor: podemos pedirles, que se imaginen que están en casa en invierno delante de una chimenea encendida, notando el calorcito y que fuera está nevando y hace mucho frio. O que imaginen en una tarde muy fría se dan un baño con agua calentita y permanecen un rato con los ojos cerrados en la bañera.
- Los ejercicios del corazón: como Kemmler R. (1983) insta a centrar la atención en los latidos del corazón, propongo un ejercicio en el que los sujetos primero, tumbados escucharán los latidos de su corazón, a la vez que el educador/a describe su ritmo lento y tranquilo debido a su estado de relajación.
Después, para comparar el ritmo, los alumnos/as andarán o incluso correrán durante pocos segundos para tumbarse enseguida y observar los latidos del corazón. Esto se explica porque los niños/as sienten la relajación a través de los movimientos, además de ayudarles a reconocer estados de tensión y relajación.

- Los ejercicios de respiración: aquí deben centrarse en la respiración (inspiración y espiración): entrada y salida de aire y movimientos del abdomen.
El maestro/a puede ir indicando ambos movimientos, para cerciorarse de que así siguen un ritmo adecuado y no lo hacen ni muy deprisa ni demasiado lento, ya que suelen exagerarlos.
- Los ejercicios de abdomen: el autor se refiere a este centro nervioso de nuestro vientre y llamado ``sistema nervioso autónomo o vegetativo´´.
Se indicaría a los niños/as que imaginen que en invierno y toman una bebida caliente, esa sensación llega a todo el cuerpo. Para ayudarles a evocarla se les colocaría una bolsa de agua templada en el estómago a cada uno.
- Los ejercicios de la cabeza: como la sensación de cabeza fresca puede ser difícil de imaginar, propongo que el maestro/a pase una toallita húmeda por su frente mientras están tumbados (hasta que recuerden esta sensación) mientras se les indica la frase ``la frente está fresquita´´.
- Cambio: pretende la vuelta al estado consciente. Deben abrir los ojos, estirar los brazos y respirar profundamente.

Estos se deben repetir una o dos semanas hasta que lleguen a esas sensaciones con mayor facilidad.

Mientras los niños/as imaginan esas sensaciones el docente irá describiendo los estados que queremos suscitar en ellos a través de estas frases básicas que deben repetírseles tres veces para dar tiempo a que evoquen la sensación o estado. He aquí un esquema de los ejercicios a llevar a cabo y sus frases:

- ✓ Estoy tranquilo
- ✓ Todo el cuerpo pesa
- ✓ El cuerpo está caliente
- ✓ El corazón está tranquilo y late fuerte y con regularidad
- ✓ La respiración está muy tranquila
- ✓ El sistema vegetativo (la barriga) irradia calor
- ✓ La frente esta fresquita
- ✓ Estoy completamente tranquilo
- ✓ Cambio: brazos tiesos respirar profundamente y abrir los ojos.

Algunas se podrían cambiar para facilitar el entendimiento sustituyendo vocabulario complejo por uno más cercano a ellos. Podría ser: ``siento mucho calor mi barriguita`` y evitar nombrar el ``sistema vegetativo`` al que se refiere el autor.

Si es posible se podrá llevar a cabo de 1- 2 veces al día.

El fin sería crear un hábito con esta técnica, para que sean capaces de relajarse, respirar y ser conscientes del estado de su cuerpo en tensión poniendo remedio al mismo.

Además se trabaja la estimulación de los sujetos expresando pensamientos y sentimientos a través de frases que indican un propósito, trabajando capacidades y emociones positivas ya que contienen fuerza y confianza. Por lo que aprenderán a pensar positivamente sobre ellos mismos, a aumentar su autoestima y una imagen positiva de sí mismos. Estas frases se pueden trabajar fuera de las sesiones ya que algunas como ``soy valiente y fuerte``, ``resuelvo mis problemas``, ``lo consigo`` o ``tengo resistencia`` favorecen la autoconfianza y la superación de inseguridades para lograr sus propósitos.

El trabajo sería más eficaz si se añaden pequeñas juegos de roll-playing, rimas, canciones, historietas o música durante los ejercicios, incluso dibujos para que expresen sus ideas o emociones y por supuesto a través del movimiento con el que integran mejor los conocimientos y conceptos.

➤ Resultados

La importancia de éste método estriba en que trabaja sensaciones de tranquilidad ayudando a desarrollar formas sencillas de relajación que precisan sólo imaginación. Por ello es una técnica muy recurrente que puede crear un hábito de relajación sin la ayuda de otra persona, a través de las frases, aprendiendo a afrontar mejor desde pequeños problemas y conflictos.

Además ayuda combatir:

- Tics nerviosos, ayudando a imponerse a uno mismo y evitar su aparición.
- Perturbaciones del habla: hay que aprender a hablar sin estar en tensión ni miedo a expresarse, a respirar correctamente al hablar y estar seguro de sí mismo.

Se pueden añadir frases como: ``me gusta hablar``, ``puedo hablar de todo`` o ``digo lo que pienso``.

- Perturbaciones del sueño: de las que también se quejan los niños/as. El EA puede ayudar con frases como ``estar despierto es aburrido`` o ``me gusta dormir``.
- Enuresis: problema emocional cuyo pernicioso estado de tensión puede trabajarse con frases como: ``estoy muy relajado`` o ``despierto cuando necesito ir al baño``.
- Además el profesorado puede aportar ayuda al ámbito familiar del niño/a enseñando ejercicios con estas frases según el problema a solucionar.
- Agresividad y falta de control: provocado quizá por problemas familiares o falta de comunicación y modelos para el desarrollo del niño/a.
- Las llamadas de atención por conducta negativa o agresiva son por una perturbación en su desarrollo, su comportamiento es una señal de alarma y necesitan ayuda. Esto se trabaja añadiendo frases según están relajados como: ``te ayudo``, ``te comprendo`` o ``comprendo a los demás``.

5.3.3 Yoga

➤ Definición y características

La palabra yoga procede de la raíz indogermánica yug-, que significa "enjaezar y juntar 2 o varios caballos ante un carro de combate", y por otro, "unir, enyugar, poner en el yugo". Por tanto es la unión entre la mente, el cuerpo y el espíritu. Este método describe pasos precisos que se pueden realizar para corregir situaciones, rutinas y estados en los que no nos encontramos bien.

➤ Pasos

Ambas disciplinas de las que hablo a continuación se pueden trabajar de forma independiente, según los objetivos que el docente quiere lograr o el tiempo disponible, además de las características y capacidades del alumnado.

➤ Propuesta

He seleccionado dos disciplinas del yoga que creo interesantes para esta etapa. La primera porque es ideal para iniciarse en la práctica del yoga en la que se aprende a ejecutar una postura que además aporta beneficios y la segunda porque trabaja con la música, recurso muy motivador para el aula además de sencillo y demandado.

➤ **Hatha yoga.**

➤ Definición y características

Una de las más sencillas para trabajar con niños/as y la más difundida en el mundo por sus *ásanas* (posiciones corporales) cuyo fin es preparar al cuerpo para la meditación, generando tranquilidad física y mental ya que enfatiza la relajación.

➤ Pasos

En esta técnica se deben poner en práctica distintas posiciones corporales.

➤ Propuesta:

Aquí algunas posiciones sencillas que he seleccionado como propuesta para trabajar en el aula y que se pueden apoyar con música relajante de fondo:

- Posición de loto (*padmāsana*): sentado con las piernas cruzadas, cada pie encima del muslo opuesto.
- Postura del árbol (*vriksa-āsana*): de pie, al espirar se coloca la planta del pie derecho en la parte inferior del muslo izquierdo entre la rodilla y la ingle. Al inspirar se alzan los brazos por encima de la cabeza y se juntan las palmas de las manos. Hacer 6-8 respiraciones y repetir el ejercicio con la otra pierna.
- la postura de la vela (*Sarva-anga-āsana*): tumbado boca arriba con las piernas juntas y estiradas, presionar las manos contra el suelo mientras se elevan piernas, caderas y espalda. Llevar las manos a la espalda con la barbilla clavada en el pecho. Deshacer la postura poco a poco apoyando primero el cuerpo y las piernas. (De 1-3 minutos una vez).
- Postura del gato: Sobre manos y rodillas, dejar que la espalda baje hacia el suelo. Los ojos miran hacia el frente y un ligeramente hacia arriba. Cambia la posición redondeando la columna, contrayendo los músculos

abdominales y del estómago y mirando hacia abajo hacia el frente de los muslos. Repítelo muchas veces.

- Postura del perro (*adho mukha svanasa*): colocar las manos debajo de los hombros con los dedos separados, las rodillas debajo y a la misma anchura de las caderas. Presionar las palmas hacia delante y lejos de ti mientras se ruedan sobre los dedos del pie con las rodillas ligeramente flexionadas. Enderezar el tronco para formar la línea recta desde las muñecas a las caderas. Poco a poco estirar las piernas para formar una ``V`` al revés.
- Postura de la cobra (*bhujangasana*): tumbado boca abajo con las piernas alineadas con las caderas y los empeines de los pies apoyados en el suelo. Flexionar los codos, colocar las palmas sobre el suelo y los pulgares cerca de las axilas. Al inspirar levantar el pecho y la cabeza.
- Postura del niño (*balasana*): sentado sobre los talones, girar el dorso hacia delante, que la frente descansa frente a ti. Bajar el pecho hacia las rodillas extendiendo los brazos delante. Mantener la postura y concentrarse en la respiración.
- El puente (*setu banda sarvangasana*): tumbarse de espaldas con rodillas flexionadas y pies apoyados en el suelo, alineados con las caderas. Colocar los brazos a ambos lados del cuerpo y con las palmas hacia abajo. Al inspirar alza las caderas hasta una altura cómoda. Permanecer un minuto.

➤ Resultados

Es una técnica interesante para el aula por todos los beneficios que aporta a la mente y al cuerpo. Estos son:

- Mejora la salud y equilibrio interior
- Aumenta de flexibilidad, vitalidad y fuerza
- Mayor capacidad pulmonar
- Desarrollo de la respiración prolongada
- Mayor resistencia frente a las enfermedades
- disminución del estrés y dolores
- Retraso de la aparición de los achaques del avance de la edad y calidad de vida y agilidad mental

➤ **Nada yoga.**

➤ Definición y características:

Esta técnica utiliza el sonido en sus diferentes manifestaciones para ampliar la conciencia y la integración psicofísica y espiritual. Las clases son como meditaciones sonoras donde se comienza trabajando con sonidos oíbles y progresando en los sutiles para conectar con la verdadera naturaleza de la mente.

➤ Pasos

Los niños/as van escuchando varias piezas de música e identificando diferentes sonidos con ayuda de las indicaciones del docente, que primero indicará sonidos fácilmente perceptibles por ellos/as y tras varias sesiones trabajará con algunos más difíciles.

➤ Propuesta:

Sería interesante trabajar con sonidos de la naturaleza; audiciones de la selva o bosques en las que, con la profesora de guía, identifiquen sonidos del agua, de árboles, de diferentes animales, de fenómenos meteorológicos como el viento etc. Después podrían describir lo que han imaginado o incluso realizar un dibujo que se colocará en el aula, que exprese sentimientos vividos durante la experiencia para que recuerden en situaciones tensas, éstas tan positivas vividas durante los ejercicios comparándolas con las negativas. Esto servirá al docente para analizar la práctica. Para facilitar la escucha relajada de las audiciones lo más cómodo es que se tumben en la alfombra del aula.

➤ Resultado

Es una forma interesante de trabajar la relajación ya que la música favorece el estado de tranquilidad en los niños/as propiciando una gran calma emocional y un vacío mental que favorece la ampliación de la conciencia.

5.3.4 La Respiración:

➤ Definición y características

La importancia de la respiración es esencial para la relajación, de hecho estos ejercicios están incluidos en la gran mayoría de métodos de relajación.

El ritmo respiratorio es la frecuencia de los movimientos respiratorios de inspiración y espiración. Hay tres patrones respiratorios;

- A. La respiración clavicular, la más corta y superficial con escasa frecuencia de presentación.
- B. La torácica, en la que se implican más músculos torácicos, la intervención del diafragma es poco relevante y sólo se usa la parte superior de la capacidad funcional de los pulmones, asociada a la actividad del SN simpático
- C. Diafragmática, la más profunda ya que los movimientos del diafragma permiten mayor expansión pulmonar y oxigenación porque el aire se dirige a la parte más baja de los pulmones, que es la que tiene mayor cantidad de sangre. Cuando el abdomen se expande hay poca implicación de los músculos del pecho y los hombros por lo que la respiración requiere un mínimo esfuerzo, este patrón se asocia y puede estimular una respuesta parasimpática.

Casi todos los procedimientos procuran una respiración diafragmática, forma más flexible sencilla y eficaz de reducir el estrés, logrando un ritmo respiratorio más lento y regular incompatible con la hiperventilación y con la activación fisiológica y psicológica, que disminuye la ansiedad y genera tranquilidad y bienestar.

El control voluntario de la respiración puede ser terapéutico desde una perspectiva cognitiva; concentrarse en ella distrae de preocupaciones y pensamientos tensos.

Ha ayudado también en el tratamiento de trastornos de ansiedad, relaciones personales, ansiedad generalizada, depresión, agresividad, obsesiones y fatiga crónica e hipertensión´´. (Vázquez I. 2001 p. 113)

➤ Pasos

Este proceso esencial para la vida proporciona al organismo oxígeno y consta de 4 fases:

- Inspiración: el aire entra por las fosas nasales a los pulmones, el diafragma (músculo que separa la cavidad torácica y la abdominal), se contrae con lo que la cavidad torácica aumenta de volumen y la presión negativa de la cavidad pleural favorece la entrada de aire a los pulmones. El oxígeno se transporta a través de los bronquios a los alveolos donde se difunde al torrente sanguíneo.
- Pausa en la que los pulmones mantienen inflamados.
- Espiración: el CO₂ penetra en los alveolos debido a los cambios de presión, el diafragma se relaja y reduce el volumen, se expulsa el CO₂ al exterior.
- Pausa en la que los pulmones permanecen en reposo.

Aunque los movimientos de respiración son automáticos se puede modificar este patrón respiratorio y lograr unos hábitos respiratorios correctos, que ayudan a controlar el estrés, aumentar el nivel de oxígeno y disminuir sensaciones de ansiedad debido a la acción que ejercen los patrones respiratorios sobre el SN autónomo

De hecho las técnicas del control respiratorio son las más antiguas para disminuir niveles de activación y estrés, estando sus orígenes en la india y oriente, aunque aquí son recientes. Es precisa la práctica continua para apreciar sus beneficios y automatizarse.

➤ Propuesta

Para trabajar estos ejercicios de respiración con los alumnos/as creo interesantes los diseñados por Labrador (1992) programa de entrenamiento de cinco ejercicios de dificultad creciente (ver Anexo 3).

Antes de nada propongo realizar una lluvia de ideas para saber sus conocimientos previos. Después se tumbarán en la alfombra de clase con una mano encima de su vientre y otra de su estómago sus manos en la barriga mientras la maestra describe los movimientos respiratorios. Antes de comenzar se les indicaría que se inspira por la nariz preferiblemente y lentamente, sin hacerla más rápida, fijándose en todos los movimientos e identificarles para después llegar a controlarlos.

Podrían ser necesarias adaptaciones para los niños/as de EI, como cambiar instrucciones; por ejemplo indicarles que tienen que notar que la parte del ombligo suba pero que no lo haga el pecho, que noten al mismo tiempo que la mano que está debajo del tete se levanta. Es decir, desarrollando estrategias para una mejor comprensión de

los ejercicios con ejemplos fáciles para ellos y que así aprendan a identificar las sensaciones corporales en la respiración y a valorar su importancia.

Propongo que la maestra realice el ejercicio previamente para mostrárselo e incluso que por parejas los niños/as noten con sus manos los movimientos de su respiración, lo que les ayudará a realizarlo ellos mismos y les motivará a la vez.

Se les puede ayudar proyectando un vídeo adecuado que lo explique de forma sencilla. Después, mientras los realizan, el profesor/a podrá ir guiándoles individualmente, tocando las dos zonas en las que están sus manos para corregir movimientos o cerciorarse de que se realizan correctamente y que obtendrán beneficios. Cada ejercicio se puede realizar las veces necesarias hasta que se identifiquen las sensaciones corporales de los mismos.

Como parte de la propuesta, creo en la importancia de esta técnica:

➤ **Respiración profunda**

➤ Definición y características

Esta técnica, descrita por Lichstein (1988) simplemente requiere que el sujeto centre su atención en ella permitiendo que la respiración natural surja. Se hace así más lenta y profunda proporcionando una sensación mayor de tranquilidad o bienestar.

➤ Pasos

- Colocarse donde se quiera
- Cerrar los ojos
- Relajarse
- Dirigir la atención al pecho notando cómo se hincha y se hunde al respirar, mientras se concentra en su respiración y se relaja.

Esta técnica trabaja la retención de la respiración, lo que incrementa el dióxido de carbono en sangre favoreciendo un estado de leve letargo; una exhalación lenta lleva a la reducción de la tensión consta de tres fases:

- Inspiración profunda,
- Retención de la respiración
- Exhalación lenta.

➤ Propuesta

Este procedimiento, aunque requiere atención para desconectar de pensamientos estresantes, tiene muchas ventajas:

- Las indicaciones son fáciles para los niños/as
- No son necesarios conocimientos previos de relajación
- Se puede omitir la retención de la respiración si los alumnos son capaces de realizarlo.
- El procedimiento dura menos de un minuto, por lo que se puede realizar en cualquier momento sin necesitar mucho tiempo e incluso varias al día.
- Produce rápidos estados de relajación (aunque no lleguen a ser muy profundos) y por tanto rápidas reducciones del nivel de activación.

➤ Beneficios

Por su sencillez, se adapta a todas las edades, haciendo posible el trabajo con los más pequeños, con niños con poca capacidad de atención o con NEE.

5.3.5 Otros ejercicios

➤ Definición y características

Aquí aparecen reflejados ejercicios de relajación que conozco. Todos ellos los he ido descubriendo a través de mi pequeña experiencia en el aula, durante mis dos años de practicum. Muestro y planteo los que considero más interesantes.

➤ Pasos

Estos ejercicios son totalmente independientes unos de otros. Por tanto se pueden practicar uno o varios de ellos por sesión.

➤ Propuesta

- La ducha: por parejas y de pie, los alumnos/as se realizan el uno al otro un masaje por todo el cuerpo con los dedos y las manos desde la cabeza, moviendo y dando toquecitos con los dedos o apretando la espalda y las piernas con las manos.
- La tela: estando los alumnos/as tumbados boca arriba en la alfombra, el maestro/a les pasa por el cuerpo una tela a cada uno.

- La pelota: con los niños/as tumbados boca abajo se les masajea con una pelota (haciendo movimientos circulares con ella) la espalda, las piernas y brazos recorriendo estas partes con ella.
- La pizza: masaje por parejas con distintos movimientos con las manos imaginando que se hace una pizza en la espalda del compañero. En este la maestra puede improvisar e inventar movimientos: toquecitos con los dedos, círculos con las palmas de las manos o apretar suavemente la espalda del compañero.
- El metalonotas: con los niños/as tumbados boca abajo y los ojos cerrados, la maestra, va tocando una melodía relajada en el metalonotas con la baqueta para que escuchen la melodía. Como aprendí en el grado, éste es un buen recurso que se utiliza en esta etapa para la educación musical.
- Masajes con los pies: los niños/as descalzos, por parejas juntan sus dos pies y hacen diferentes movimientos con ellos: moviendo los dedos, presionando un poco los pies con los del compañero para relajar después y despegarlos, frotar los dos pies hacia arriba y abajo, moverlos hacia adelante y hacia atrás mientras con ellos pegados o intentar hacer cosquillas con los dedos de los pies en el pie del compañero (haciendo turnos). Además de masajear la zona, con estos juegos, favorecer la psicomotricidad.

➤ **Beneficios**

Con estos ejercicios además de disfrutar mucho, los niños/as reducen los niveles de estrés. Están perfectamente indicados para ellos por su eficacia y las sensaciones agradables que producen. Asimismo, por su organización por parejas, favorecen la socialización y la creación de lazos emocionales.

Soy consciente de la existencia de otras técnicas que podrían llevarse a cabo o adaptar para ser trabajadas en este ámbito educativo, pero por cuestiones de espacio e incluso de nivel de dificultad para los alumnos/as no han sido nombradas en el presente trabajo.

5.4 DIFICULTADES DEL ALUMNADO DE INFANTIL PARA LA REALIZACIÓN DE LAS SESIONES DE RELAJACIÓN. POSIBLES SOLUCIONES.

Sabemos que hay diferencias en cuanto a la práctica de la relajación según sea realizada por adultos o niños/as. Soy consciente de las dificultades que conlleva la práctica de la relajación con niños/as y de que su realización es más difícil, lo que se complica cuanto más pequeño sean.

Pero esto no significa que sea imposible su práctica, sino que hay conocerlas y llevar a cabo pequeñas adaptaciones para su práctica. Así, en este apartado expongo dificultades con las que cuentan los niños y sus posibles soluciones.

5.4.1 Nivel de desarrollo del lenguaje de los niños.

Si existe un desconocimiento del significado emocional de palabras como tranquilidad o desconocen el nombre de muchas partes del cuerpo, obstaculizará la realización de las sesiones y el logro del estado de relajación, pues no sabrán qué hacer o qué estados emocionales debe intentar alcanzar.

El desconocimiento del nombre de algunas partes del cuerpo destaca en mayor medida con la realización de técnicas en las que es imprescindible conocerlo, como por ejemplo, en la Relajación Progresiva, concretamente al llevar a cabo la tensión-relajación de distintas partes del cuerpo.

- ✓ Propuesta: Propongo que, previamente a las sesiones la maestra amplíe el vocabulario comprensivo del sujeto ya que enseñando el significado de vocabulario de ciertas partes del cuerpo, además de ayudar a la conciencia del esquema corporal, permitirá lograr el estado de relajación que se busca.

Para paliar el desconocimiento de algunas emociones que podrían nombrarse en las sesiones, se pueden trabajar a conciencia a través de talleres, centrándose cada taller en una de ellas para que las conozcan y puedan intentar vivenciarlas.

5.4.2 Problemas de conducta. Pueden obstaculizar la relajación ya que es posible que los sujetos no hayan interiorizado aún su conducta y tengan un escaso nivel de autocontrol.

- ✓ Propuesta: sería conveniente que la relajación se realice poco a poco, durante pequeños ratos al día y con ejercicios o métodos sencillos que conlleven sobre todo contacto corporal. Los más adecuados son los masajes; forma más directa y eficaz para lograr el estado de tranquilidad y distensión.

5.4.3 La orientación espacial. Aspecto que puede entorpecer la práctica. Los niños/as de esta etapa se inician en nociones espaciales por lo que no están adquiridas en la gran mayoría de casos.

La diferenciación derecha/izquierda no se adquiere hasta los 5-6 años, siendo la primera etapa en la orientación espacial, aunque antecedida por la distinción adelante/atrás, y el reconocimiento del eje corporal (arriba-abajo), que deben estar adquiridos para la distinción adelante/atrás).

- ✓ Propuesta: Si la relajación ayuda al conocimiento del cuerpo y su ubicación en un espacio, se puede trabajar a través de juegos con el tono muscular para trabajar la lateralidad.

Creo necesario que previamente se trabajen referentes espaciales y relaciones topológicas como simetrías o nociones proyectivas (izquierda/ derecha o delante/detrás). Si aún no lo reconocen, se les preguntaría con cuál de los dos lados desea empezar (sin nombrar las nociones) para evitar confusiones y simplificarlo.

5.4.4 Dificultades con ciertas zonas corporales:

- Dificultades con la posición de:
 - Brazo: es complicado que repose de forma natural debido a las relaciones reciprocas entre los hombros, el codo y la muñeca.
 - Los hombros: no encuentran una posición que posibilite el descanso.
 - La mano, que se elevada en exceso.
- ✓ Propuesta: proporcionar un cojín a los alumnos/as y colocarlo entre el codo y la muñeca para rellenar el vacío.
- Glúteos: desconocen la palabra glúteo y ésta zona no es percibida por lo niños como zona independiente sino como parte de los muslos.

- Espalda: zona no reconocida por los niños/as, que desconocen su posición y su musculatura.
 - Nuca y hombros: área problemática ya que no saben relajar estos músculos.
 - Cara: zona que pasa desapercibida por su relación con las emociones y estados de ánimo, de ahí las dificultades para relajarla (la mayoría no logran hacerlo), muchas relacionadas con la distensión de los ojos. Otra parte de la cara poco conocida es la frente.
- ✓ Propuesta: para iniciarles en el conocimiento de estas zonas se realizarían masajes por parejas, mientras el maestro/a indique las zonas a masajear. Para conocer las regiones de la cara, que se puede realizar nombrando y palpando el rostro, (lo que además provoca sorpresa en los alumnos ya que suelen abrir los ojos) para conocer su anatomía, considero que estas partes se trabajen en última instancia, cuando los alumnos/as tengan práctica y experiencia con la relajación y hayan desarrollado varias sesiones.

5.4.5 Complicaciones con la **respiración**, íntimamente unida a la relajación. Los educandos no son conscientes del proceso de respiración ya que es automático e involuntario. Uno de los principales problemas es representar el ritmo respiratorio y por tanto enseñar los movimientos respiratorios y controlarlos.

- ✓ Propuesta: trabajar este aspecto previamente, con las manos sobre el abdomen, para notar el ritmo de la respiración diafragmática. Es esencial que los perciban a través de sentidos como la vista (observando los movimientos) o el oído: escuchándolos con los ojos cerrados. Así podrán ser conscientes poco a poco de los movimientos respiratorios, con ayuda de las explicaciones de la maestra. El fin es pasar de una respiración superficial (torácica) a una diafragmática-abdominal, más profunda y por tanto de mejor calidad.

5.1.6 Dificultades con el **sueño**. Es probable que, durante las sesiones, los niños/as de estas edades se duerman. Esto se debe evitar ya que el propósito no es ése sino que estén sumidos en un estado de tranquilidad distinto al del sueño.

- ✓ Propuesta: Se pueden utilizar recursos interesantes como cuentos o historias. La razón es que estos recursos, además de que llaman su atención, con ellos además, deben mantenerla mientras permanecen relajados.

Todos estos aspectos han llevado a pensar que no es posible trabajar la relajación en niños/as de ciertas edades o en aquellos con problemas de conducta, sin embargo, ahora mismo, se puede negar este hecho.

5.5 CÓMO EVALUAR LOS RESULTADOS DE LA RELAJACIÓN.

Al igual que se pueden evaluar muchos aprendizajes, es posible hacerlo en cuanto a la relajación. Para ello podemos observar algunos comportamientos y respuestas de los alumnos o incluso, siguiendo los resultados de un test que expongo a continuación.

Con este apartado pretendo mostrar algunos ítems que pueden servir al profesorado para evaluar en cierta medida tanto la práctica de los alumnos (así podemos ver si lo hacen bien y siguen los ejercicios) como los resultados o efectos que las sesiones de relajación producen en los niños. Así podremos conocer su utilidad.

Considero necesario este planteamiento acerca de la evaluación ya que me parece una herramienta de mucho interés para el profesorado.

Por un lado podemos evaluar los datos que nos suministra el *Test De Rorschach*, que consiste en y está formado por 10 láminas que son manchas de tinta y en las que el niño/a dirá todo lo que se le ocurra, después se precisa la interpretación del niño/a. Este test evalúa el lenguaje que los niños/as van adquiriendo tras las sesiones. Su estudio saca como conclusión, tras el tratamiento y la encuesta hecha a 30 niños, en cuanto a su lenguaje, que la cantidad de verbos aumenta, la sintaxis cambia, es más compleja los relativos y circunstanciales aparecen o aumentan.

Es evaluable también la imagen que adquieren del cuerpo, sean sobre los segmentos o su globalidad, que aumenta sin importar su edad.

Se puede observar la unidad del esquema corporal, es decir si tienen más conciencia de su cuerpo y el de los demás o si se refiere a las diferentes partes del cuerpo.

También es posible observar si aumentó el interés por su propio cuerpo y el de los demás. Es posible que se hagan preguntas sobre los nombres de las partes del cuerpo que aun desconozcan o sobre su forma o composición (huesos, músculos etc.)

Por último, también se puede evaluar el grado de relajación que los menores alcanzan e incluso la experiencia que se observa que están vivenciando. Para ello podremos preguntar qué sensaciones han experimentado a lo largo de las sesiones aunque esto no debe ser determinante porque podrían indicar niveles de relajación más altos de los experimentados. Nos podemos fijar en estos indicadores. (Anexo 4).

Por tanto, si observamos que ocurren éstos fenómenos, que los escolares aumentan y aprenden nuevo vocabulario en cuanto al conocimiento del cuerpo; conocen más zonas y partes del mismo, más vocabulario sobre emociones y sensaciones e incluso el lenguaje que utilizan adquiere mayor complejidad, es un indicador de los beneficios de la relajación y de los aprendizajes que proporciona.

6. CONCLUSIONES

En este último apartado expongo tanto mis conclusiones sobre este trabajo como mis propias reflexiones personales.

✓ Tras la realización del trabajo, las conclusiones de éste son:

1. La relajación proporciona innumerables beneficios.

En este trabajo se refleja, cumpliendo uno de sus objetivos, la infinidad de beneficios que produce esta práctica en los niños/as y en todo aquel que lo practique y no sólo en un único ámbito sino en algunos destacados como el terapéutico que implica la mejora de problemas de salud físicos y psíquicos.

2. Es muy importante la figura del docente y su actitud durante las sesiones.

Su actitud debe posibilitar la consecución de los objetivos propuestos, favoreciendo por tanto el estado de relajación. Para ello debe tener en cuenta su voz (que debe variar

según los ejercicios tanto de tensión/ relajación o cuentos o historias que relatar durante las sesiones), la metodología a desarrollar, los tiempos (que deben ser breves), el conocimiento del cuerpo (que tendría que ser el principal aspecto a trabajar para que permita la práctica), las condiciones ambientales adecuadas y las características, necesidades o capacidades del alumnado.

3. Se debe formar al alumnado en el conocimiento del cuerpo.

Es esencial, independientemente de la técnica a trabajar que, previamente a las sesiones, se inicie a los pequeños/as en el conocimiento del cuerpo: las diferentes partes, su ubicación y sus posibles movimientos, en lo que incluyo el proceso respiratorio, que necesitaría una breve y sencilla explicación.

4. Es necesario que el docente adapte y adecúe las técnicas a su alumnado.

Una adecuada adaptación por parte del maestro/a de las técnicas de relajación con las que se desea trabajar, hace posible el trabajo con la misma en el aula.

Es básico que el docente elija métodos adecuados y propicios a la edad, necesidades y características del alumnado, más si se están iniciando en la práctica. De esta manera, al facilitarles ciertos aspectos necesarios, se les posibilita su realización y al verse capaces de ejecutarlo aumentará su autoestima y su motivación.

Esto también se produce con la práctica de varias técnicas, lo que permite que conozcan y practiquen diversas, vivenciando así distintas sensaciones y desarrollando y potenciando sus capacidades tanto físicas como mentales.

5. Un recurso indispensable para la ejecución de esta práctica es la música relajante.

Este recurso es indispensable, independientemente de la técnica o ejercicios que se vayan a llevar a cabo, puesto que la música relajante ayuda a crear un ambiente de tranquilidad y por tanto, a lograr esa sensación de relax que se busca en la relajación.

6. La relajación es un auténtico recurso de enseñanza-aprendizaje.

Esto es así porque con él se pueden trabajar gran cantidad de contenidos, debido al gran abanico de posibilidades que ofrece, utilizando para ello actividades variadas que

favorecen cualquier tipo de aprendizaje, como por ejemplo la descripción de situaciones, sensaciones e imaginación que suscitan los estados de relajación.

7. La relajación como inicio de una buena calidad de vida.

Trabajando y utilizando este recurso en el aula se iniciaría a los escolares en el descanso de todas las actividades del día a día mostrándoles la importancia de ésta necesidad, lo que facilita una mejor calidad de vida, que se puede favorecer desde edades tempranas a través del ámbito educativo.

✓ Mis propias conclusiones y reflexiones

Empecé a conocer la relajación en el aula durante mis dos asignaturas de Practicum.

Durante este año en concreto, he sido testigo de algunas sesiones que realizaba mi tutora y la maestra de apoyo.

Así, he podido comprobar el verdadero efecto que provoca en los niños/as, ya que tras las sesiones se observaba un ambiente más pacífico; los niños/as jugaban tranquilamente, sin discusiones, se olvidaban de sus dolencias físicas e incluso realizaban los trabajos más concentrados y tranquilos, logrando mejores resultados.

Lamento por ello no haber podido llevar a la práctica mis propuestas metodológicas en un aula, aunque estos resultados que observaba aumentaron mi interés por el tema por lo que decidí analizar su importancia en mi TFG.

Personalmente, la elaboración de este TFG ha sido muy interesante y enriquecedora durante todo su proceso ya que, a pesar de que me interesé por este tema por la gran importancia que le suponía, su realización me ha ayudado aún más a darme cuenta del gran valor que tiene la relajación y la gran cantidad de beneficios que proporciona a todo aquel que la realiza, y más en este caso a los educandos.

Lo cierto es que me ha ayudado mucho lo aprendido durante la realización del grado en EI, ayudándome a comprender muchos de los conceptos con los que me he encontrado mientras investigaba y me documentaba sobre el tema y algunos recursos, como ejercicios de relajación que he planteado que provienen de los recursos que una vez se me proporcionaron. Sin ello no hubiera sido posible.

- ❖ Por todos sus beneficios, considero necesaria ésta práctica en el aula.

Tras los análisis y estudios realizados para este Trabajo de Fin de Grado, considero necesaria la realización de esta práctica en las aulas, no sólo para potenciar el trabajo y aprendizaje de los aspectos curriculares o mejorar el clima del aula sino también porque es necesario para nuestra salud, sobre todo hoy en día debido a los ritmos de vida tan frenéticos que imperan, enseñar a los niños/as formas de relajarse y desconectar.

- ❖ Sería necesaria la formación del profesorado en este ámbito.

Por ello sostengo que sería necesario que todos los maestros/as que deseen realizar sesiones de relajación en el aula reciban un mínimo de formación en este sentido, ya que con ello facilitarían el mejor desarrollo de las sesiones y el alcance de los objetivos: eliminar niveles innecesarios de cargas y estrés al que siguen sometidos hoy en día.

Creo que esta formación es fácil de encontrar ya que existen variedad de cursos y talleres organizados por distintas entidades como el MEC, la JCYL e incluso el AMPA de algunos centros educativos, aunque la mayoría son los impartidos por el Centro de Formación del Profesorado e Innovación Educativa de Valladolid (CFIE) como el taller al que me he referido en este trabajo (Mindfulness).

Para el alumnado universitario existen algunos, facilitados por la FEYTS como por ejemplo ``Curso de Psicología Positiva`` que significó mi primer contacto con la relajación y la consciencia de las emociones.

A todo ello se une la cantidad de numerosos libros sobre relajación y manuales de autoaprendizaje que ayudan enormemente a la formación del profesorado que se interese en esta temática.

- ❖ Hay dos tipos de relajación que considero más adecuados para infantil.

En general, creo que los más adecuados para esta etapa son los que se centren en el trabajo con el cuerpo a través de ejercicios físicos (posturas corporales, ejercicios de tensión y distensión o masajes guiados por el educador/a) aunque por supuesto sin olvidar otro tipo esencial; la relajación mental., con la que evocan situaciones o sensaciones, favoreciendo el desarrollo de capacidades y funciones mentales como la imaginativa.

❖ La relajación: un gran recurso educativo.

Tras esta humilde investigación, fruto de cuantiosas horas de trabajo, sostengo sin ninguna duda que la relajación es un excelente recurso educativo de gran valor ya que al mismo tiempo que produce numerosos beneficios, potencia y favorece muchos otros aspectos del curriculum, sirviendo así de complemento educativo en muchas áreas. A través de su enseñanza y práctica en el ámbito educativo se convertirá en un medio excelente con el que los niños/as aprenderán a detenerse y relajarse cuando sea necesario, algo que para muchas personas de todas las edades, aún les resulta realmente difícil puesto que no han realizado ni practicado la relajación.

7. LISTA DE REFERENCIAS.

Bergés, J y Bounes, M. (1983). *La relajación terapéutica en la infancia*. Barcelona: Masson.

Blay, Antonio. (1976). *Relajación y energía*. Barcelona : Jims. Recuperado de: http://api.ning.com/files/lfASdeYLW4eilX5Kvmo*KUnK8kikiZ1c5zqWLdj*9i7oH8NXjbpNb2hynzPYAlrSyd7XPuim9bJN6pwGnVJ8cL2wMbTVrW3Y/RELAJACIONyENERGIAAntonioBlay109.pdf (Consulta: 05 de abril del 2014).

Competencias generales del grado de educación infantil. Recuperado de: http://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativagrad/os/documentos/edinfpa_competencias.pdf (Consulta: 08 de julio del 2014)

DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

Educar para la calma. Una experiencia formativa de Relajación Aplicada al Aula. Cuadernos de pedagogía, nº 399, marzo 2010 (pp. 40-43), Madrid: Wolters Kluwer. Recuperado de: <http://www.programatreva.com/resources/Educar+para+la+calma.pdf> (Consulta: 09 de mayo de 2014)

Hewitt, James. (1985). *La relajación*. Madrid: Pirámide, S.A.

Kemmler, Reiner. (1983). *El entrenamiento autógeno para niños adolescentes y padres*. Madrid: TEA ediciones, S.A.

Nada Brahmán. Recuperado de <http://www.nadabrahma.com.ar/> (Consulta: 25 de abril del 2014)

Nueve posiciones de yoga para principiantes. Recuperado de: <http://www.slideshare.net/yogaesmas/yoga-parap principiantes> (Consulta: 26 de abril del 2014)

Rodríguez Boggia, Daniel Oscar. *La lateralidad*. Recuperado de: www.espaciologopedico.com/revista/articulo/219/la_lateralidad.html (consulta: 14 de abril del 2014)

Un ejercicio de yoga para cada día. Recuperado de: <http://www.atractivas.es/enforma/ejercicios/fotos/un-ejercicio-de-yoga-para-cada-dia/postura-de-la-vela> (Consulta: 26 de abril del 2014)

Vázquez, Mª Isabel. (2001) *Técnicas de relajación y respiración*. Madrid: Síntesis

Yoga Style. Recuperado de: <http://www.yogastyle.es/> . (Consulta: 25/04/2014)

ANEXOS

ANEXO 1

Figura 1: ``Lista de músculos y grupos de músculos que se han de relajar``.
(La relajación, James Hewitt, 1985, p. 55)

| |
|---|
| 1. Manos |
| 2. Antebrazos |
| 3. Región anterior del brazo (bíceps) |
| 4. Región posterior del brazo (tríceps) |
| 5. Pies |
| 6. Parte anterior de la pierna (espinillas) |
| 7. Parte posterior de la pierna (pantorrillas) |
| 8. Parte anterior del muslo (extensores del muslo) |
| 9. Parte posterior del muslo (bíceps del muslo) |
| 10. Nalgas |
| 11. Abdomen |
| 12. Parte inferior de la espalda |
| 13. Parte superior de la espalda |
| 14. Pecho |
| 15. Hombros |
| 16. Cuello |
| 17. Garganta |
| 18. Mandíbula |
| 19. Labios |
| 20. Lengua |
| 21. Ojos |
| 22. Frente y cuero cabelludo |
| 23. Músculos de las imágenes visuales |
| 24. Músculos del habla ↔ músculos del pensamiento. |

ANEXO 2

Figura 2: *Guía concisa de movimientos que facilitan las contracciones musculares:*
(La relajación, James Hewitt, 1985 p. 66)

| | |
|--|--|
| 1. Mano | Doble los dedos hacia dentro Apriete el puño con fuerza |
| 2. Muñeca y antebrazo | Doble la mano hacia dentro |
| 3. Parte anterior del brazo (bíceps) | Doble el brazo |
| 4. parte posterior del brazo (tríceps) | Estire el brazo |
| 5. pie | Doble los dedos hacia arriba |
| 6. tobillo y parte anterior de la pierna (espinilla) | Doble el pie hacia arriba |
| 7. Parte posterior de la pierna (pantorrillas) | Estire los dedos del pie |
| 8. Parte anterior del muslo (extensores del muslo) | Estire la pierna |
| 9. Parte posterior del muslo (bíceps del muslo) | Tire del talón hacia atrás |
| 10. Nalgas | Apriételas |
| 11. Abdomen | Meta para dentro la pared abdominal. |
| 12. Parte inferior de la espalda | Arquee la columna |
| 13. Parte superior de la espalda | Eche los hombros hacia dentro y hacia atrás. |
| 14. Pecho | Eche los hombros hacia dentro y hacia adelante. |
| 15. Hombros | Encójalos |
| 16. Cuello | Haga fuerza con la cabeza hacia atrás |
| 17. garganta | Apriete la barbilla contra el pecho |
| 18. Mandíbula | Apriete os dientes |
| 19. Labios | Apriete un labio contra el otro |
| 20. Lengua | Cierre los dientes, apriete la lengua contra el cielo e la boca |
| 21. Ojos | Mire a la derecha, izquierda, hacia arriba hacia abajo, guiñe ambos ojos al tiempo |
| 22. frente y cuero cabelludo | Frunza el entrecejo |
| 23. músculos de las imágenes visuales | Visualice una escena |
| 24. músculos del habla | Piense verbalmente |

ANEXO 3

Figura 3: *Ejercicios de entrenamiento en el control de la respiración.*

(Vázquez I. 2001 p. 121-122)

| <i>objetivo</i> | <i>Procedimiento</i> | <i>Estrategias</i> |
|---|--|--|
| Ejercicio 1: dirigir el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. | Se le indica al cliente que trate de dirigir el aire en cada inspiración a la parte inferior de sus pulmones. Debe notar que se mueve la mano colocada sobre el vientre pero no la colocada sobre el estomago ni el pecho. | Suele ser el ejercicio en que los clientes indican encontrar más dificultad, ya que es el aspecto de la respiración menos utilizado. Conviene ayudar a conseguir esta dirección del aire a la parte inferior de los pulmones con instrucciones como ``hinchar la parte inferior del tronco contra el pantalón'', ``dirigir el aire a la parte más baja posible del tronco'', etc. Es muy importante en este primer ejercicio dar feedback y reforzar de forma inmediata cada pequeño avance. |
| Ejercicio 2 Dirigir al aire a la parte inferior y media de los pulmones. | Se le indica que dirija en primer lugar el aire a la parte inferior, lo mismo que en el ejercicio anterior, y después, en la misma inspiración pero marcando un tiempo diferente, que dirija el aire a la parte media notando ahora como se hincha la zona del estomago. | Conviene insistir en que se haga la inspiración en dos tiempo, primero hinchando la zona del vientre y luego la del estomago, poniendo especial atención en que se realice la primer parte sin que se hinche a la vez el estomago, es decir, dirigiendo el aire inicialmente a la parte más inferior de los pulmones. |
| Ejercicio 3 Realizar una inspiración completa en tres tiempos. | Se le indica al cliente que dirija el aire de cada inspiración en primer lugar a la zona del vientre, luego a la del estomago y por ultimo al pecho. Es importante hacer tres | Indicar que no se debe exagerar la cantidad de aire que se dirige a cada zona a fin de no tener que forzar la inspiración. |

| | | |
|---|--|--|
| | tiempos diferentes en la inspiración, uno por cada zona. | |
| Ejercicio 4 Hacer una espiración regular y completa | Se indica al cliente que tras realizar la inspiración en tres tiempo comience a realizar la espiración cerrando bastante los labios a fin de que ésta produzca un tenue ruido. | Ayudándose con el feedback que produce el ruido, el cliente puede regular que su espiración sea pausada y constante, evitando que se realice de forma brusca. Para conseguir una espiración más completa es útil tratar de silbar cuando considere que llega al final de la espiración, pues así se fuerza la expulsión de parte del aire residual. Elevar los hombros en los momentos finales de la espiración (como al encogerse de hombros) también ayuda a remover la parte del aire en la zona superior de los pulmones. |
| Ejercicio 5 Establecer una adecuada alternancia respiratoria | Se indica al cliente que lleve a cabo una inspiración y espiración completas, pero sin que la inspiración se haga en tres tiempo diferenciados, sino en uno continuo. En la espiración, aunque se realiza de forma similar a la del ejercicio anterior, se va suprimiendo progresivamente el silbido final para llegar a establecer un ciclo respiratorio completamente normal. | Conviene estar atentos en este ejercicio a que se siga manteniendo el recorrido inspiratorio (ventral, estomacal, pectoral) comenzando siempre por la inspiración ventral. |

ANEXO 4

Figura 4: Indicadores conductuales del estado de relajación. (Vázquez I. 1 p. 52):

- **Respiraciones lentas y regulares y tasa respiratoria inferior a la línea base.**
- **Ausencia de vocalizaciones**
- **Ausencia de movimientos corporales**
- **Cabeza centrada y apoyada**
- **Parpados cerrados (sin apretar) con los ojos inmóviles**
- **Mandíbula levemente caída**
- **Garganta sin actividad (tragar, contraerse espasmódicamente, prepararse para hablar)**
- **Manos descansando a los costados, apoyadas con las palmas hacia abajo y los dedos ligeramente encorvados**
- **Hombros caídos, apoyados y equilibrados entre si**
- **Pies apoyados en el suelo con las puntas señalando hacia fuera y sin movimientos.**