



La relajación en el aula

Alumna

Andrea Morales Tenias

Directora

Rosario Tobeña Arasan

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2020-2021

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría empezar agradeciendo este trabajo a todas las personas que han ayudado a realizarlo. En primer lugar, me gustaría dar las gracias al centro educativo donde he cursado las prácticas. En especial, a mi tutora Rosa Calvillo, que me ha facilitado todo tipo de ayuda, me ha permitido colaborar en el aula como si fuera una docente más, me ha prestado todo su apoyo, pero, sobre todo, ha confiado en mí en todo momento. Sin duda todas las palabras se quedan cortas, tengo mucho que agradecerle.

Me gustaría también agradecer a las personas que han confiado en mí cuando ni yo era capaz de hacerlo, cuando todo lo veía negro, ahí estaban.

Por último, quiero agradecer a mi tutora Rosario Tobeña Arasanz, por su ayuda, su paciencia conmigo, sin ella, no podría haber llevado a cabo este trabajo.

Índice

| | |
|---|----|
| Introducción | 5 |
| 1. PARTE TEÓRICA | 6 |
| 1.1. Definición de relajación..... | 6 |
| 1.2. Origen y evolución | 7 |
| 1.3. Bases fisiológicas | 10 |
| 1.4. Competencia relajatoria..... | 12 |
| 1.5. Beneficios | 13 |
| 1.6. Relajación escolar..... | 15 |
| 1.7. Modelo vivencial | 19 |
| 1.8. Relajación y Memoria | 29 |
| 2. PARTE PRÁCTICA | 31 |
| 2.1. Objetivo | 31 |
| 2.2. Hipótesis | 31 |
| 2.3. Muestra | 31 |
| 2.4. Metodología..... | 32 |
| 2.5. Instrumentos de medida..... | 32 |
| 2.6. Programa de relajación aplicado..... | 33 |
| 2.7. Análisis estadístico | 45 |
| 2.8. Resultados..... | 46 |
| 2.9. Limitaciones del estudio | 46 |
| Listado de referencias | 47 |

La relajación en el aula

Relaxation in the classroom

- Elaborado por Andrea Morales Tenias.
- Dirigido por María Del Rosario Tobeña Arasanz.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio de 2021
- Número de palabras (sin incluir anexos): 11820.

Resumen

En este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se ha realizado una revisión bibliográfica sobre el tema de la relajación infantil aplicada al ámbito escolar. Se han destacado algunos estudios que priorizan sus beneficios en el desarrollo de algunas funciones cognitivas, como la memoria.

Se ha querido comprobar si la aplicación de un programa de relajación podría mejorar el rendimiento en una prueba de memoria auditiva de un grupo de Educación Infantil 5 años.

Abstract

In this Final Year Assessment a bibliography revision has been carried out on the subject of children relaxation within the school environment. Selecting thus, some studies that prioritise their benefits concerning the development of some cognitive functions, such as memory.

This work tested whether relaxation could improve the performance in an audio-memory test in a group of five year old children.

Palabras clave

Relajación, educación infantil, memoria.

INTRODUCCIÓN

Desde siempre me ha interesado el tema de la relajación. Al hacer este TFG he querido aprender más sobre esta técnica. He realizado lecturas en las que he aprendido los beneficios que conlleva aplicar las técnicas de relajación en el aula, y en concreto en las clases de infantil.

Creo que hoy en día el mundo y la vida que llevamos es muy rápida y a veces entramos en estados emocionales de estrés. Los niños también se ven envueltos en esta dinámica por las clases, las actividades extraescolares o los adultos que los rodean, entre otros. Creo que cada vez es más necesario practicar técnicas de relajación o tener espacios individuales para calmarnos y no dejarnos arrastrar por el estrés. Tenemos que cuidarnos y, como maestros, enseñar a nuestro alumnado a cuidarse.

Por todas estas razones decidí hacer mi TFG sobre la aplicación de las técnicas de relajación a la etapa de Educación infantil y profundicé en el estudio de la relajación escolar.

He realizado la revisión bibliográfica a través de los buscadores Google académico y Alcorze con los términos: relajación escolar, relajación-educación infantil, school relaxation y relaxation-early childhood education.

En la primera parte, expongo aspectos teóricos de la relajación: Sus orígenes, beneficios, los diferentes métodos y bases fisiológicas. Expongo algunos artículos que relacionan los efectos positivos que tiene el aplicar un programa de relajación escolar en procesos cognitivos como la memoria.

En la segunda parte, realizo una pequeña investigación. Primero se pasa una prueba de memoria auditiva de la Escala de Aptitudes Intelectuales (AEI-R) de la editorial TEA a un grupo de niños de tercero de Educación infantil. Después se implementa una parte del programa de Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula (TREVA) de López-González (2007) adecuado desde los 3 a los 18 años. Para finalizar se vuelve a medir el rendimiento de los niños en la escala de memoria auditiva mencionada.

1. PARTE TEÓRICA

1.1. Definición de relajación

Según López-González (2007) el término de relajación define “la acción o el efecto de relajar o relajarse. Relajarse, del latín “relaxo-are”, quiere decir soltar; liberar, aflojar o disminuir tensión física o psicológica” (López-González, 2007, p. 33).

Para Escalera (2009) “la relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos” (Escalera, 2009, p.1).

“La relajación es la herramienta que permite al individuo controlar sus estados de ansiedad y activación” (Gómez, 2009, p. 36).

Segura, Caballé y Castells (2017) la relajación consiste en centrar toda la atención en el cuerpo y mejorar la relación entre el cuerpo y la mente.

Para comprender en profundidad el término de relajación, es necesario, como señala López-González (2007), matizar que:

- Tiene una larga historia, ahonda sus raíces en culturas orientales ancestrales, en concreto en tradiciones espirituales.
- En occidente adopta diferentes formas según el modelo psicológico en que se basa: conductista, cognitivo-conductual, humanista,...
- Se aplica en diferentes disciplinas científicas como la medicina, la psicoterapia, el arte y el deporte.

A pesar de que existen diferentes variantes, sin embargo, hay, según López-González (2007), dos elementos clave que están presentes en la mayoría de ellas:

- Disminución de la tensión corporal a través de la distensión de los músculos y de la desactivación del sistema nervioso periférico autónomo.
- Renovación de los recursos internos. En concreto:

Relajarse puede estar asociado a la habilidad de autocontrol (Calle, 1978), o al desarrollo de la personalidad, de la autoconciencia y al contacto profundo con uno mismo (Blay, 1988, 1989).....es normal que se asocia a la unidad existencial del ser (Schultz, 1987) o a la sensación de silencio profundo (Bloomfield, 1992) o al contacto con el inconsciente profundo (Assaglioli, 1976; Epsteing, 1995; Claire, 1997; citados por Amutio, 1988), incluso a la trascendencia (Smith, 2001) (citados en López-González, 2007, p. 34).

Smith (2001) especifica que cada ser humano tenemos una forma distinta de relajarnos, por ello cada ser humano tienen que tener un plan distinto de relajación (citado en López-González, 2007).

1.2. Origen y evolución

Se pueden diferenciar dos etapas en el origen y evolución de la relajación: sus inicios en la antigüedad y su evolución actual.

Según López-González (2007) los inicios de la relajación se remontan a civilizaciones de la antigüedad.

Los orígenes de la relajación se remontan al milenario yoga (3000 a.C.) de la India o la hipnosis practicada por los egipcios (1000 a.C.) y griegos (500 a.C.), hasta los baños turcos y masajes tailandeses, ...Otra fuente de la génesis de la relajación es China y Japón, países donde se han practicado desde hace milenios muchos métodos como el Tai Chi, Chi Kung, Zen,... (López-González, 2007, p. 35).

En la mayoría de ellas subyace una concepción del ser humano que une lo corporal y lo espiritual. Oriente ha sido la cuna de la espiritualidad y también de la relajación.

Vargas (2010) afirma que en el siglo XX en occidente se han investigado los efectos beneficiosos de la relajación.

En Occidente la relajación ha surgido a comienzos del siglo XX dentro de la especialidad médica de la psiquiatría. Destacan dos autores clásicos: Jacobson y Schultz.

Jacobson es un psiquiatra norteamericano que comienza en 1938 la investigación sobre la relajación muscular. En sus comienzos crea un método de relajación, denominado la Relajación Progresiva. Conde y Viciano (2001) afirman que es un tipo de relajación segmentaria o analítica porque se basa en contraer y relajar grupos de músculos de forma separada. Consiste en:

- El sujeto auto-observa sus propias sensaciones corporales, a través del sentido corporal de la propiocepción, detectando el nivel de tensión de un determinado músculo o grupo muscular.
- Se dan instrucciones muy concretas para tensar grupos de músculos.
- El sujeto permanece unos segundos tensionando el músculo, según las instrucciones del instructor.

- Destensa, suelta y relaja el músculo que permanecía en tensión.
- Se repite el ejercicio varias veces con cada músculo o grupo muscular con el que se trabaje.
- La persona observa el nivel o de relajación que tiene ese músculo o grupo muscular.

La secuencia que se aconseja trabajar en 5 bloques es: brazos, piernas, respiración, espalda-hombros-cuello y músculos faciales. Es decir, empezar por los grupos musculares más grandes. Cuando se trabaja con niños las instrucciones que se dan se adaptan a su nivel de imaginación y se utilizan algunas como, por ejemplo: “cierra y aprieta las manos como si estuvieras exprimiendo un limón” o “aprieta la tripita, ponla dura, como si la pata de un elefante te fuera a pisar”.

Según López-González (2007) la Relajación Progresiva de Jacobson, en sus inicios se centraba en cada músculo del cuerpo humano por separado y una de las críticas que recibió Jacobson fue la duración de la técnica. Por eso, en la segunda mitad del siglo XX, Wolpe “redujo el método de Jacobson en lo relativo a la cantidad de minutos dedicado a cada grupo muscular a la vez que añadió elementos hipnóticos y sugestivos” (López-González, 2007, p. 36). En la actualidad existen diferentes versiones y variantes del método de relajación progresiva de Jacobson.

Durante la primera mitad del siglo XX, Schultz creó otro método de relajación muy diferente, basado en la inducción mediante la imaginación de diferentes estados corporales y mentales. Conde y Viciano (2001) afirman que es un método de relajación global, no diferencia segmentos corporales, se da instrucciones al cerebro para que imagine o sienta determinadas consignas y así la persona pueda relajarse. Como explican Conde y Viciano (2001) la Relajación Autógena consta de dos niveles: inferior y superior. En el primero el instructor da una serie de consignas verbales relacionadas con estados corporales como la pesadez de los músculos (“siento que mi cuerpo pesa, pesa cada vez más,... es como una marioneta”) o la sensación de calor “mis manos están calientes, mis brazos están calientes...”. Se requiere una capacidad de atención y concentración adecuada para realizar cada ejercicio. En el segundo nivel, las instrucciones van dirigidas a concentrar aún más la mente en objetos, paisajes o metas personales. Existen numerosas variantes del método de Relajación Autógena de Shultz. Este método es complicado de aplicar a niños de Educación infantil ya que, como

afirma Gómez (2013), requiere de una buena atención sostenida y una capacidad de percibir de forma imaginaria y sin movimiento, diferentes sensaciones corporales.

Los métodos de Jacobson y Schultz son considerados los métodos clásicos de relajación. Con el tiempo, llegaron nuevas adaptaciones y surgieron otros métodos.

No es sencillo exponer de forma clara una clasificación que englobe los numerosos métodos y técnicas de relajación.

Siguiendo a López-González (2007) una clasificación podría establecerse en función de la dimensión en la que se centra el método:

- Relajación mental.
- Relajación física.
- Relajación emocional.

López-González (2007) cita a Masson quien en 1985 agrupa los métodos de relajación en dos tipos: los de relajación estática (como el método de Jacobson o Schultz) y los que realizan la relajación en movimiento (como el método de Alexander).

Amutio (1998) clasifica los métodos de relajación según el objeto en el que se fija la atención durante las instrucciones del ejercicio:

- Sensaciones somáticas.
- Respiración.
- Movimiento.
- Postura.
- Objeto cognitivo interno, vocal o auditivo.
- Visualización de un estímulo sensorial externo, vocal o auditivo o visual.

Amutio (2006) señala tres modelos generales de relajación:

- El modelo de reducción del nivel de activación de Benson. Define la relajación como una disminución de la actividad, se hace hincapié en la desactivación fisiológica que se produce en el cuerpo durante o después de la relajación. Los pasos para conseguir una relajación plena son: Sentarse en una posición cómoda, relajando los músculos de pies a cabeza, exhalando e inhalando. Esta actividad se recomienda que no dure más de diez minutos (Amutio, 1998)
- El modelo de especificidad somático-cognitiva de Davidson y Schwartz. Los autores creen que la ansiedad puede estar producida por factores externos ambientales y también por causas internas cognitivas. Diferencian entre la

ansiedad somática y la cognitiva y también entre las técnicas de relajación somáticas y las técnicas cognitivas.

- El Modelo Cognitivo- Conductual de Smith desarrolla la teoría llamada ABC (Attentional Behavioral Cognitive). El factor principal para que se produzca la atención es centrarse, es mantener la concentración durante el ejercicio (enfoco) y la inhibición de los pensamientos y la actividad intelectual (pasividad). Amurrio en 2006 (citando a Smith) define el enfoque como “la habilidad de identificar un estímulo, concentrarse en él y reorientar la atención hacia ese estímulo después de cada distracción” (p.656). Y define la pasividad como “la habilidad de reducir el esfuerzo analítico planificado y deliberado” (p. 656). El estar durante un tiempo enfocado en un estímulo produce, lo que Smith denominó los Estados-R:

- Repliegue en uno mismo y alejamiento del exterior.
- Recuperación del desgaste y cansancio que las actividades nos producen.
- Apertura a sentir un nuevo estado físico y emocional.

Además de los Estados-R, también apunta a unas actitudes (Actitude-R) y creencias (Creencias-R) que pueden facilitar o dificultar la práctica de la relajación. Por ejemplo, “yo nunca podré relajarme porque soy muy nervioso” o “yo nunca tengo tiempo para hacer relajación”.

Siguiendo a Segura-Meix, Caballé-Barberá, Castells-Carles (2017) en Educación infantil otra técnica de relajación que se puede utilizar es el masaje.

Distintos estudios (por ejemplo, Hernández-Reif, Field, Largie, Hart, Redzepi, Nierenberg y Peck, 2001, Underdown, Barlow, Stewart Brown y Chung, 2006) demuestran los beneficios del masaje infantil y los aspectos positivos de la estimulación táctil en diferentes aspectos del desarrollo de los niños (Segura-Meix, Caballé-Barberá, Castells-Carles, 2017, p. 106-107).

1.3. Bases fisiológicas

La ansiedad es el estado contrario a la relajación, si estamos relajados no podemos estar ansiosos y viceversa. El término de ansiedad proviene del latín “stringere” que significa que provoca tensión. La ansiedad es un constructo que engloba respuestas fisiológicas, conductuales y cognitivas. A nivel fisiológico la ansiedad supone la activación de una parte del sistema nervioso periférico: el sistema nervioso autónomo o

vegetativo. Regula las conductas que son involuntarias y automáticas. Por ejemplo, si detectamos, de forma consciente o inconsciente, un estímulo peligroso, por ejemplo, un animal que nos da mucho miedo, nuestro cuerpo se prepara para responder a él. Puede realizar respuestas de escape/evitación o para enfrentarse a él. Para realizar ambas conductas es necesario, por ejemplo, que el organismo disponga de más oxigenación en sangre (para ello el corazón debe bombear con más fuerza) o que la musculatura corporal se prepare para correr o pelear. Todas estas respuestas corporales se pueden ejecutar porque el sistema nervioso autónomo, y en concreto, el simpático se activa. La misma reacción se produce a nivel fisiológico ante estímulos no físicos, como ocurre, por ejemplo, con el miedo. Los parámetros que se alteran son: “La frecuencia respiratoria, la cardíaca, la tensión arterial, la secreción hormonal, el ritmo de coagulación de la sangre, el flujo sanguíneo a los músculos, el nivel de glucosa en sangre, la agudeza sensorial y la temperatura corporal” (López-González, 2007, p. 68).

La relajación supone la desactivación del sistema nervioso autónomo o vegetativo simpático y la activación del parasimpático. “Se restablece el estado basal vegetativo del organismo anulando las respuestas reactivas simpáticas provocadas por algún factor estresante” (Caro, 2002, p. 2). Según Caro (2002) la actividad parasimpática, en un primer momento, conlleva la aparición de los ritmos normales del corazón, la respiración y demás parámetros fisiológicos, dejando al cuerpo en estado basal (falto de movimiento y tranquilo) y anulando las respuestas reactivas simpáticas provocadas por los factores estresantes. Si mediante la práctica de la relajación se consigue provocar una respuesta parasimpática más fuerte y duradera, se bajará el umbral de reacción y así, ante un hecho estresante, surgirá una nueva respuesta simpática, pero, probablemente ésta, será menos intensa.

Es destacable el papel de dos sistemas corporales: endocrino y esquelético. El sistema endocrino desempeña un papel importante, la sensación de bienestar que produce una sesión de relajación se tiene porque el organismo libera endorfinas. Como menciona López-González (2007) otro de los sistemas corporales muy relacionados con la relajación y, en concreto, con la tensión y relajación muscular, es el sistema musculoesquelético. La ansiedad produce que los músculos del cuerpo estén tensos (hipertonía) y la relajación logra destensarlos. El estado esquelético-muscular adecuado para realizar las actividades cotidianas, se denomina eutonía, ni muy tenso, ni muy relajado (hipotonía).

Otro de los procesos fisiológicos que hay que tener en cuenta en la relajación, según López-González (2007) es la actividad cerebral. En estado de vigilia se dan dos tipos de ondas cerebrales (detectadas a través del electroencefalograma y otras técnicas): BETA y ALFA.

- BETA: Ondas de frecuencia alta, rápidas (13 ciclos por segundo), que aparecen cuando el nivel de atención es de dos tipos: escasa atención sostenida y situaciones de elevada atención sostenida. Es decir, se producen en situaciones en las que estamos poco atentos y en las que estamos muy atentos. En el primer caso, son ondas de amplitud o tamaño medio y no están sincronizadas entre sí. En el segundo caso, las ondas son de pequeño tamaño y sí están bien sincronizadas.
- ALFA: Ondas de frecuencia mucho más lenta (de 8 a 12 ciclos por segundo), de tamaño mayor y están bien sincronizadas. Se corresponden con el estado de relajación.

Otro aspecto a tener en cuenta es la diferenciación funcional de los hemisferios cerebrales. Se sabe que ambos tienen funciones diferentes. El izquierdo está especializado en actividades intelectuales, lógicas, analíticas y conscientes. Mientras que el hemisferio derecho realiza preferentemente tareas emocionales, intuitivas, sintéticas e inconscientes. El hemisferio derecho adquiere protagonismo durante la relajación.

1.4. Competencia relajatoria

La competencia relajatoria (CR) es “el nivel de habilidades, creencias, conocimientos, actitudes y consciencia psicocorporal que una persona tiene respecto a la relajación” (López-González, 2007, p. 65). Es decir, que cada persona dispone de una serie de recursos personales que le predisponen más o menos a lograr relajarse.

Desde el modelo ABC (Attentional Behavioral Cognitive) de Smith, el enfoque y la pasividad necesaria para realizar con profundidad un ejercicio de relajación, depende, como ya se ha mencionado, de los Estados-R, las Actitudes-R y las Creencias-R.

No todas las personas logran relajarse de la misma manera, influye el método utilizado, y también la predisposición de cada uno, es decir, las actitudes y creencias hacia la relajación. Según López-González (2007) facilita la relajación “el optimismo, la aceptación, la honestidad, el tomarse las cosas con tranquilidad, el amor, la compasión,

la sabiduría interna, ...” (López-González, 2007, p. 65). Pueden cambiar a lo largo de la vida. También las habilidades son destrezas que pueden mejorarse a través del entrenamiento y el aprendizaje.

El desarrollo de la CR permite paulatinamente lograr estados de relajación cada vez más profundos y gratificantes. Smith describe diferentes estados que podemos conseguir con la relajación en los siguientes: “Adormecimiento, desconexión, silencio mental, relajación física, relajación mental, fortaleza y consciencia, gozo, ...”(citado en López-González, 2007, p. 66).

1.5. Beneficios

La relajación aplicada a población adulta e infantil tiene muchos beneficios siempre que se practique habitualmente. La sociedad actual está, en general, muy estresada. Debemos enseñar a nuestros alumnos/as a relajarse con diferentes técnicas. Son muy necesarias para potenciar la salud física y mental frente a las exigencias del mundo laboral y social. Se utiliza para fortalecer las competencias y habilidades personas y así prevenir la aparición de problemas físicos o psicológicos. Junto con la práctica regular de ejercicio físico y la dieta saludable, es una de las estrategias que, hoy en día, ayudan a prevenir enfermedades y a aumentar la salud física y psíquica.

Según López-González (2007) se puede diferenciar tres grandes ámbitos de aplicación:

- Terapia o ámbito clínico: En enfermería, psicología, psiquiatría.
- Aprendizaje: Escolar, musical, aprendizaje de lenguas, estudio personal.
- Rendimiento: Deportivo, Recursos humanos (ámbito laboral, liderazgo).

En el ámbito médico y siguiendo a López-González (2007) se puede afirmar que en numerosos estudios se ha comprobado que la relajación implica la regulación del funcionamiento del sistema cardiovascular porque contribuye a disminuir la frecuencia respiratoria, la frecuencia cardíaca y la tensión arterial. También tiene efectos positivos en el sistema respiratorio porque aumenta la oxigenación del organismo y la capacidad pulmonar y en el sistema circulatorio (ritmo de coagulación o nivel de glucosa en sangre). También se han encontrado beneficios en el sistema digestivo y en el inmunitario (secreción hormonal). Como cita López-González (2007) numerosas

investigaciones han estudiado los efectos de la relajación en el tratamiento y evolución de diferentes enfermedades:

Cardíacas (Löwe et al., 2002), asma (Dobson et al., 2005), esclerosis múltiple (Sutherland, Anderson y Morris, 2005), epilepsia (Panjwani et al., 2000 y Wiener, 2003), VIH (Stout-Shaffer, 2000 y Bertucci, 2000), tratamiento del dolor (Grzesiak, 1997, Linton y Gotestam, 1984, Wachholtz y Pargament, 2005, Larsen et al., 2005, Anderson y Seniscal, 2006, de Jong y Gamel, 2006 y Fitchel y Larsno, 2001), insomnio (Means et al., 2000), disfemia (Gilman y Yaruss, 2000), hipertensión arterial (Yang, 2000), fobias (Hermez y Melamed, 1984) o hiperactividad (Goldwasser, 2004) (citados por López-González, 2007, p. 68).

Un ámbito en el que se ha aplicado con éxito la relajación ha sido el de disminución del estrés. Los entrenadores físicos lo usan para prevenir la ansiedad en el ámbito de competiciones deportivas. También se ha utilizado para reducir el miedo escénico de actores y músicos. Se aplica en situaciones de estrés laboral crónico o burnout (estar quemado). En el ámbito escolar se ha utilizado para disminuir la ansiedad ante los exámenes.

En el ámbito de aprendizaje se han realizado diferentes investigaciones citadas por López-González (2007):

Que analizan los efectos de la relajación sobre el cálculo mental (Wencai et al., 2005), la eficiencia en procesos cognitivos (Gorev, 2004), la ansiedad ante exámenes (Miura et al., 2000) y la memoria (Scheufele, 2000, Hudetz y Reddy, 2004 y Nava et al., 2004) (citados por López-González, 2007, p. 93).

Clemente (2008) investiga la influencia de la relajación en la creatividad de una muestra de alumnado de infantil 5 años, encontrando mejoras tras la aplicación de un programa de relajación en los niveles de creatividad motriz y también en el autoconcepto.

En el ámbito del rendimiento López-González (2007) cita algunos estudios como:

Prevenir la ansiedad antes de una actuación musical (Kim, 2004) o en el ámbito deportivo, el submarinismo (Stegner, 2005), la recuperación de lesiones (Bresler, 1984), la mejora del tiempo de percepción (Chavez, 2004), la disminución de la ansiedad de los atletas (Haney, 2004) y la termorregulación después del esfuerzo físico (Smith, 2002) (citados por López-González, 2007, p. 83).

Por tanto, los beneficios de la relajación pertenecen en gran medida al ámbito de la terapia psicológica, también al del aprendizaje y al rendimiento, especialmente deportivo.

1.6. Relajación escolar

La relajación aplicada a los niños, se denomina relajación infantil. Cuando se aplica a entornos de educación formal con objetivos educativos, se utiliza el término de relajación escolar.

López-González (2014) resalta la necesidad de que la educación persiga no sólo el conocimiento del mundo que nos rodea, también tiene por finalidad dar herramientas al alumnado para que sepa ser feliz, para que sepa cuidarse, para que aprenda a buscar su bienestar físico y psíquico. Por ello han surgido en todo el mundo numerosos programas escolares centrados en la aplicación, entre otros, de los principios de la relajación, como el de “Aulas Felices” o “Escuelas Despiertas”.

La relajación en la escuela se ha aplicado tradicionalmente en cuatro áreas según Lázaro (2002) (citado por López-González, 2007):

- **Psicomotricidad y Educación física:** En educación infantil la relajación está dentro de los programas de psicomotricidad y las prácticas psicomotrices incluyen ejercicios de relajación, como los respiratorios. En el currículo de Educación infantil no aparece ninguna referencia a la relajación ni tampoco en el de la etapa de primaria. En Educación Secundaria Obligatoria se incluyen contenidos de relajación en el currículo de Educación física.
- **Música, danza y teatro:** Cuando se realizan actividades de música, danza o teatro en el ámbito escolar pueden importarse técnicas que se utilizan en estas disciplinas fuera del ámbito escolar. Por ejemplo, la aplicación de ejercicios de relajación o eutonía en la expresión corporal o ante ejercicios de música, como en el método de Alexander.
- **Psicopedagogía:** Entre los países que más programas educativos han llevado a cabo en las escuelas están Canadá, Suecia y Estados Unidos. Hay evidencias científicas que atribuyen a la relajación escolar efectos positivos en el rendimiento académico del alumnado Algunos son las de:

- Yamamota-Landrum y Altman (2002) (citado por López-González, 2007) relacionan la práctica de la relajación en la escuela con la mejora de las capacidades matemáticas.
- Benson et al. (2000) (citado por López-González, 2007), en la que varios profesores fueron entrenados en relajación de forma intensa y después de forma muy sistemática se les entrenó en la forma de aplicar unos ejercicios de relajación con su alumnado. Se concluyó se producía una mejora en las calificaciones académicas, los hábitos de trabajo y en la variable cooperación en aquellos alumnos que habían recibido dos o más sesiones de relajación al semestre con profesorado entrenado.
- López-González (2003) corrobora que sean los propios profesores los que realicen las prácticas de relajación.
- Gorev (2004) (citado por López-González, 2007) la práctica de ejercicios de relajación en escuelas de primaria mejora los procesos cognitivos.
- En Suecia en 2005, Norlander, Moas y Archer (citado por López-González, 2007) realizan una investigación en el que se constata que la práctica de la relajación de forma regular producía mejoras en la concentración del alumnado, el nivel de estrés escolar y el ruido de la clase.
- González (2015) cree que la relajación aplicada al ámbito escolar puede contribuir a mejorar la salud física y mental de los niños, porque se relaja el cuerpo y se reduce el estrés emocional que puede sufrir el alumnado.
- López-González (2007) cita a Courtney (2005) quien en EEUU concluye su estudio comprobando que la relajación puede servir para disminuir el estrés del alumnado.
- Lopata (2003) (citado por López-González, 2007) realizó un estudio en el que se utilizó la relajación para trabajar en el ámbito escolar con alumnos con problemas conductuales de agresividad.
- López-González (2007) considera que respirar de forma más lenta y pausada ayuda a mejorar la concentración y favorece el aprendizaje en el aula. Según este autor no sólo sirve para aumentar las habilidades en el manejo del estrés sino para dar respuesta educativa a trastornos como la hiperactividad y los trastornos de conducta.

- Yoga y meditación: Aunque hay algunas experiencias, sobre todo en Estados Unidos, que han realizado yoga y meditación en algunas escuelas, es un tema controvertido a nivel legal y educativo.

Los ámbitos en los que la relajación en el aula puede ser beneficiosa son:

- o A nivel de salud: Desactivación fisiológica, disminución de la frecuencia cardiaca, disminución de la frecuencia respiratoria, regulación de la presión arterial, disminución del tono vital y la tensión física, mejora de los hábitos posturales y producción ondas cerebrales adecuadas.
- o A nivel de rendimiento académico: Mejora la atención, desarrolla la memoria, favorece la postura de estudio, mejora el clima de clase.
- o A nivel de desarrollo emocional: Ayuda a vivir con serenidad, favorece la resolución de conflictos, aumenta la competencia emocional y desarrolla la autoestima y el autoconocimiento (López-González, 2007, p. 109).

¿Cómo se aplica la relajación en el ámbito escolar?

Puede enmarcarse un programa de relajación escolar dentro del Plan de Orientación y Acción Tutorial, poniendo en marcha estas actividades de forma transversal a las tres áreas curriculares.

López-González (2007) plantea unas consideraciones para aplicar la relajación en el aula:

- Es importante que el profesor haya practicado la relajación, conozca el método y esté familiarizado con él.
- La duración de las sesiones es variable, al principio se aconseja utilizar un tiempo de entre 10 y 12 minutos. En niños de Educación infantil tener en cuenta el bajo nivel de atención de los niños, no se aconseja que dure más de 10 minutos.
- Preparar previamente el ejercicio de relajación que se quiere practicar: planificar su duración, instrucciones y material. El autor plantea tener en cuenta estos aspectos:

| Nombre de la sesión: | Fecha | Grupo clase |
|-------------------------|-------|-------------|
| Unidad didáctica: | | |
| Introducción actividad: | | |
| Conceptos: | | |
| Ideas clave: | | |
| Objetivos: | | |

| |
|---------------------------|
| Desarrollo: |
| Ejercicios de iniciación: |
| Profundización: |
| Creatividad: |
| Reflexión y expresión: |
| Material: |
| <i>FEED-BACK:</i> |

Fuente: López-González, 2007, p.139.

- Preparar el espacio, disponer de colchonetas o cojines, ordenar las sillas si fuera necesario y bajar la intensidad de la luz. El aula es un lugar adecuado, pero si está disponible es mejor utilizar la sala de expresión o el gimnasio.
- Adoptar una postura lo más cómoda posible. Si se realiza sentado en una silla se aconseja apoyar los pies en el suelo, poner la espalda recta y las palmas de las manos apoyadas una en cada pierna.
- Invitar a que los alumnos cierren los ojos, si alguno no puede lo hará con los ojos abiertos.
- Usar un tono de voz suave.
- Puede utilizarse música de fondo o no.
- Aceptar el ritmo que lleve cada alumno, no tener prisa y confiar en el proceso.
- Crear un procedimiento de introducción al ejercicio de relajación que se iguale en todos. Servirá para inducir o facilitar la relajación. Utilizar una rutina similar al acabar el ejercicio.
- Dedicar unos minutos a reflexionar sobre lo que han experimentado.

Estas recomendaciones generales, deben adaptarse y tener muy en cuenta la edad del alumnado. Además, en Educación infantil hay que tener en cuenta la utilización de tres elementos: el movimiento, el contacto físico (masajes) y la música. Con respecto a la música hay que saber elegir el tipo de música, se aconseja que sea suave e instrumental.

López-González (2007) propone utilizar alguna escala para valorar el estado de relajación antes y después de una sesión y plantea algunos instrumentos:

- Escala de Valoración de los Indicadores conductuales de relajación de Smith (2001).

- Escala de la Relajación del Comportamiento (ERC) de Schiling y Poppen (1983).
- Escala de puntuación de Payne (2005).

1.7. Modelo vivencial

López-González (2007) plantea un modelo para la implementación de la relajación en las aulas, denominado modelo de relajación vivencial. El programa de Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula (TREVA) es adecuado de los 3 a los 18 años. Parte del objetivo de que la relajación puede ayudar al alumnado en la mejora de tres ámbitos: mejora de la salud, del rendimiento y del desarrollo emocional del niño.

Este modelo surge tras una investigación realizada por López-González en 2003 en la que se revisaron la mayoría de los métodos de investigación aplicados en el aula.

Este modelo o propuesta de práctica de relajación plantea una secuencia de 12 técnicas, que también permite trabajarlas por separado o de forma agrupada. Se recomienda practicarlas en el aprendizaje por separado y en la práctica agrupadas.

Se trabajan tres dimensiones del ser humano: físico, cognitivo y emocional. A nivel corporal el objetivo principal es la distensión, a nivel cognitivo el desarrollo de la atención y otros procesos cognitivos y a nivel emocional el autocontrol. También se apuesta por otros que se detallan a continuación:

- Mejorar el rendimiento escolar:
 - o Mejorar la atención y la concentración.
 - o Valorar la atención y el silencio como requisitos para el aprendizaje.
 - o Mejorar el clima del aula y del centro.
 - o Integrar la experiencia del alumno en el aprendizaje.
 - o Usar los canales sensoriales en el aprendizaje.
- Educar para la salud:
 - o Disminuir el estrés escolar de profesores y alumnos.
 - o Desarrollar mecanismos de vida saludable a través de la atención al propio cuerpo.
- Desarrollar la Inteligencia emocional:
 - o Mejorar la convivencia y educar para la paz.
 - o Facilitar la educación emocional.

- Aprender a escuchar y reconocer las propias emociones para autocontrolarse.
- Profundizar en el autoconocimiento y la relación con uno mismo (López-González, 2009, p. 61-62).

López-González llevo a cabo la aplicación del programa en un colegio público de Barcelona en el que participaron nueve docentes. Para su puesta en marcha se diferenciaron 4 fases: diagnóstico y evaluación, formación del profesorado, intervención y evaluación. Se midió en un primer momento los niveles de relajación, clima y tensión en el aula, después se entrenó en relajación al profesorado. Recibieron 20 horas de clases de relajación. Más tarde, los docentes empezaron a poner el programa en marcha. Aplicaban una práctica cada semana durante 12 semanas y después durante otras 12 semanas crearon sus propios ejercicios mezclando diversas técnicas. Los resultados fueron positivos tanto por parte del profesorado participante como del alumnado. Concluyeron que había habido una mejora en los niveles de la atención, la realización de tareas y el clima.

El programa consta de 12 técnicas o prácticas:

- Autoobservación.
- Respiración.
- Visualización.
- Silencio mental.
- Voz y habla.
- Relajación muscular.
- Conciencia sensorial.
- Postura.
- Energía corporal.
- Movimiento.
- Focusing.
- Centramiento.

A continuación, se describe cada una de ellas.

1- Auto-observación

“Un discípulo de un gran maestro espiritual preguntó a éste: Maestro, ¿cómo ha hecho para llegar a la iluminación? Él respondió: Porque cuando camino, camino, cuando duermo, duermo y cuando como, como” (López-González, 2007, p. 147).

La auto-observación está relacionada con la habilidad de centrar la atención durante un tiempo en las sensaciones físicas (sensaciones, respiración, postura,...), los sentimientos y los pensamientos, pero sin detenernos a valorar, juzgar o analizar lo que aparece.

“La autoobservación depende de una habilidad llamada enfoque que resulta ser nuestra capacidad de identificar, diferenciar, mantener y reordenarla atención hacia estímulos simples” (López-González, 2007, 151).

Algunas de las recomendaciones para desarrollar la capacidad de auto-observación:

- Estar en silencio.
- Practicar de forma sistemática y planificada.
- Observar las sensaciones físicas, los pensamientos y los sentimientos con cierta distancia, como si una cosa fuera lo que observo y otra yo mismo. Estar en actitud de “ser testigo”.
- Empezar poniendo o “anclando” la atención en partes del cuerpo (espalda,...), en la respiración.
- Mantener una actitud de aceptación de todo lo que aparezca.
- Ser amable con uno mismo, no juzgarlos con dureza, pues lleva tiempo desarrollar esta capacidad.

Los objetivos que se pretende conseguir con esta técnica son:

- “Aprender a auto-observarse.
- Acostumbrarse a estar en presente (aquí-ahora) dentro y fuera del aula.
- Desarrollar la atención y la habilidad de enfoque para relajarse.
- Desarrollar la conciencia psicocorporal sabiendo distinguir diferentes sensaciones, pensamientos y emociones.
- Aprender a estar solos.
- Desarrollar el autoconocimiento.
- Desarrollar nuestro autocontrol” (López-González, 2007, p.148).

Los beneficios de desarrollar la auto-observación son:

| ACADÉMICOS | PSICOLÓGICOS | FISIOLÓGICOS. |
|--------------------------------|---------------------|----------------------------|
| Concentración. | Tranquilidad. | Agudeza perceptiva. |
| Mejor atención. | Autoconocimiento. | Evitar dolores de espalda. |
| Aceptar límites propios. | Autocontrol. | Mejor riesgo sanguíneo. |
| Saber rectificar. | Seguridad. | Energetización |
| Reconocer los propios avances. | Autenticidad. | Autocontrol. |
| Gozar en clase. | Aceptación. | |
| Mejor clima de aula. | Fluir. | |

Fuente: López-González, 2007, p.154.

En el ámbito escolar se pueden realizar ejercicios de autoobservación antes de empezar la clase o ante tareas que requieren mucha concentración. También se pueden hacer ejercicios breves de autoobservación cuando el alumnado se despista.

2- La respiración

La respiración es una las técnicas más importantes para relajar a nuestros alumnos. Si “Nuestra vida comienza con una respiración al nacer y acaba con una espiración al morir. Pero la función de respiración va mucho más allá de lo meramente fisiológico. De nuestra respiración dependen muchos otros factores. De hecho, podríamos afirmar algo así como: si miramos cómo respiramos, veremos cómo vivimos” (López-González, 2007, p. 176).

La respiración es una función fisiológica encargada de aportar el oxígeno que necesitan para vivir todas las células del organismo. Se realiza a través del aparato respiratorio, compuesto por vías respiratorias (boca, nariz, faringe y tráquea), pulmones (bronquios y lóbulos pulmonares), músculos y huesos (diafragma, músculos intercostales y esternón) y también participa el sistema nervioso central (médula espinal y bulbo raquídeo).

A nivel fisiológico se habla de dos tipos de respiraciones: pulmonar y celular. La primera se inicia cuando el aire entra por las vías respiratoria, llega a los pulmones, se absorbe el oxígeno que es conducido hasta la sangre. La respiración celular se produce cuando las arterias conducen el oxígeno hasta todas las células de nuestro cuerpo.

“Respirar no significa llenarse de aire, así con mucha frecuencia pese a ser unos de los principales aprendizajes reflejos de todo ser humano, este no respira de

manera adecuada debido a movimientos mecánicos equivocados, rigidez muscular, técnica incorrecta” (Castellano, 2009, p. 19).

Según López-González (2007) se pueden apreciar 4 momentos en la respiración:

- 1º- Inspiración o acción de introducir el aire en el organismo.
- 2º- Apnea inspiratoria, una vez que el aire ha entrado y los pulmones están llenos de aire, se produce de forma casi inapreciable unos pequeños instantes en los que no se efectúa ningún movimiento respiratorio. Su duración sería de $\frac{1}{4}$ del tiempo de la inspiración.
- 3º- Espiración o expulsión del aire de los pulmones. Lo correcto sería que durara el doble de segundos que la inspiración.
- 4º- Apnea espiratoria o acto de no respirar un poco más prolongado que la apnea inspiratoria. Su duración sería de $\frac{1}{2}$ de la duración de la inspiración.

López-González (2007) diferencia diferentes tipos de respiración según:

- Las zonas anatómicas implicadas:
 - Torácica: El aire se concentra en la parte superior de nuestros pulmones y esto hace que suban los hombros (clavícula).
 - Diafragmática: El aire produce un ensanchamiento de la zona lumbodorsal (riñones).
 - Completa: Respiración diafragmática y torácica. Es la más adecuada.
- Las vías respiratorias implicadas:
 - Bucal: Se inspira e inspira por la boca. Esto favorece la respiración torácica.
 - Nasal: Por la nariz. Potencia la respiración diafragmática.
 - Buco-nasal: Por ambas.
- Según las fases de la respiración:
 - Profunda: Se aumentan los tiempos que ocupan la inspiración y la espiración. Se busca aumentar la cantidad de oxígeno que entra al organismo y la máxima eliminación de anhídrido carbónico. Se aconseja inspirar por la nariz y espirar por la boca. Es una respiración completa (diafragma y torácica). Realizar unas pocas de estas respiraciones es muy relajante, pero si se hacen muchas puede producirse una hiperventilación y la persona experimentaría mareos.
 - Conectada o de limpieza: Sin pausa entre la inspiración y la espiración.

- Consciente: Se realizan unas respiraciones por la nariz, muy suaves que la persona se auto-observa. Sirve para mejorar la atención y la concentración. Al principio puede ayudar a mantener la concentración contar interiormente un número cada vez que entra y sale el aire.

Respirar bien implica una mejor salud física, mental y emocional. La medicina ancestral de China, Egipto o Tibet conceden mucha importancia a la respiración. Cuando sentimos algún malestar, generalmente, aumenta la frecuencia respiratoria, se hacen respiraciones torácicas y la respiración es más superficial. Mientras que cuando nos sentimos bien, la respiración es completa y más lenta.

En general, los objetivos de la adquisición de unos hábitos respiratorios saludables son:

- Tomar conciencia de la propia respiración identificando las fases del ciclo respiratorio y las zonas anatómicas que intervienen.
- Corregir y acomodar nuestra respiración
- Aprender a relajarse mediante ejercicios respiratorios.
- Aprender la técnica de respiración profunda.
- Saber utilizar la técnica de respiración consciente con diferentes consignas.
- Usar las técnicas respiratorias en el aula y en la vida cotidiana (López-González, 2007, p.172).

3- Visualización

Es ver con nuestra imaginación un objeto o situación.

A través de la imaginación, la mente es capaz de reproducir un objeto, un paisaje o una situación, entran en acción todos los sentidos corporales (vista, oído, olfato, gusto y tacto).

Esta técnica se utiliza en el ámbito de la psicoterapia, en el deporte, en la ejecución musical y de danza y puede tener aplicaciones en el ámbito académico.

Algunos de los consejos más recomendados son:

- Hacerla en silencio
- Sentados y con una postura cómoda, columna recta, con los brazos sobre el regazo o los muslos.
- Empezar con unos ejercicios breves de relajación (respiración profunda,...)
- Imaginar el objeto o escena y poco a poco concentrarse en los detalles.
- No hacer esfuerzo mental. La persona tiene que estar relajada.

- Apreciar todos los sentidos de la escena: vista (forma, tamaño, ...), oído (sonidos,...), olores, sabores y gusto (López-González, 2007, p. 202).

Algunos de los objetivos de esta práctica son:

- Tomar conciencia del poder del pensamiento.
- Saber aplicar la visualización con diferentes objetivos (López-González, 2007, p. 201).

4- Silencio mental

“Llamamos silencio mental al estado o cualidad consciente que aparece en nuestra cabeza cuando calla el pensamiento....Se produce cuando el pensamiento parásito (preocupaciones, obsesiones,...) deja de ocupar nuestra mente y se queda libre para hacer lo que toca hacer, es controlar el pensamiento para hacerlo útil” (López-González, 2007, p. 216).

Los objetivos de la adquisición de esta capacidad son:

- “Tomar conciencia del “parloteo” mental.
- Aprender a ordenar la mente y a silenciarla.
- Aprender a crear un espacio interior para poder vivir en el aquí-ahora.
- Desarrollar la habilidad de sentir ese espacio interior para enfrentarse más cómodamente a los conflictos” (López-González, 2007, p .216).

5- Voz y habla

Algunas culturas antiguas como la tibetana que utilizan la recitación de mantras o sonidos, palabras o frases que se recitan repetidamente y que inducen estados de profunda relajación y meditación.

Muchos métodos de relajación, por ejemplo, la relajación autógena de Schultz, utilizan el habla como herramienta de relajación.

Por otro lado, el lenguaje está muy unido al pensamiento. Por ello, el habla es un instrumento para guiar al pensamiento. Se puede verbalizar las palabras o utilizarlas de forma subvocalica. También, es utilizado para cambiar pensamientos negativos por otros positivos.

La autogenia es la “capacidad de crear estados de ánimo, sensaciones o emociones en nosotros mismos y la palabra ayuda a crear estados alterados de conciencia, entre los que se encuentra la relajación” (López-González, 2007, p. 228).

Algunos de los objetivos son:

- Aprender a usar las diferentes consignas orales para relajarse.

- Conocer la relación existente entre la voz humana, el pensamiento y la acción.
- Aprender a utilizar las afirmaciones positivas (López-González 2007, p. 227).

6- La relajación muscular

“Llamamos relajación al acto de soltar y descontraer los músculos y no tener o producir tensión en ellos” (López-González, 2007. P. 243).

Según López-González (2007) la relajación produce, además de la distensión de las contracciones musculares, un cese de la actividad mental y una sensación subjetiva de bienestar.

Algunos de los objetivos son:

- Tomar conciencia de las sensaciones de contracción-relajación muscular de nuestro propio cuerpo.
- Identificar y conocer las zonas más tensas del propio cuerpo y aprender a relajarlas.
- Aprender a dejarse atraer por la gravedad y a soltar para relajarse.
- Procurar que la actividad diaria se realice con un tono muscular óptimo (López-González, 2007, p.2 42-243).

7- Conciencia sensorial

Desde el punto de vista de la evolución humana los sentidos corporales han tenido mucha importancia. Hoy en nuestra sociedad, son la vista y el oído, los más utilizados. Los sentidos corporales captan a través de los diferentes canales sensoriales los estímulos de nuestro alrededor (auditivos, visuales, olfativos,...). El cerebro unifica las sensaciones corporales y les da un significado a través del proceso denominado percepción.

Ayuda a relajarse el aprender a utilizar diferentes estímulos sensoriales, desde un masaje sencillo a escuchar una música. Todos los sentidos están conectados, utilizar más de uno es una herramienta para potenciar la relajación.

Algunos de los objetivos son:

- “Identificar los principales canales sensoriales de percepción.
- Aprender a usar variedad de estímulos sensoriales para relajarse” (López-González, 2007, p. 274).

8- Postura

El cuerpo habla a través del lenguaje no verbal. La postura corporal nos da una valiosa lectura de la tensión acumulada en nuestro cuerpo, el nerviosismo que padecemos o la inseguridad que sentimos. La postura que adoptamos generalmente responde a factores anatómicos (aparato esquelético y locomotor) y también a rasgos cognitivos y emocionales.

Una correcta posición del cuerpo es muy importante para nuestro organismo. Tener una mala postura puede generar tensión. Es conveniente adecuar la tensión de las diferentes partes del cuerpo según la actividad que se realiza con cada una de ellas. Una buena postura es fundamental para que toda persona pueda relajarse.

Durante la relajación es muy importante adoptar una postura adecuada. Esta postura debe ser cómoda pues hay que estar en ella mucho tiempo. Hay que eliminar contracciones musculares. Una postura que se recomienda es tumbarse en el suelo boca arriba, situar los brazos a ambos lados del cuerpo, las piernas un poco abiertas, nunca los pies cruzados. Aunque se puede hacer igualmente sentado o en movimiento.

Algunos de los objetivos son:

- “Reconocer el estado de la propia columna vertebral y sus curvaturas.
- Aprender a realizar posturas cotidianas.
- Reconocer la práctica de posturas relajantes” (López-González, 2007, p. 274).

9- Energía corporal

Este es un concepto que se utiliza a veces para referirse a la fuerza vital que cada ser humano siente.

Uno de los principales objetivos, según López-González (2007) es aprender a reconocer y aceptar cuales son nuestros principales bloqueos en el cuerpo.

10- Movimiento

El movimiento es casi constante en el cuerpo humano. Hay cuatro tipos de movimiento: espontáneo, consciente, relajador y deportivo-artístico. El espontáneo es inconsciente, por ejemplo, nos sentamos y seguimos sin darnos cuenta, moviendo el pie. El consciente es el que se realiza poniendo nuestra atención en las diferentes partes del cuerpo. El movimiento relajador es, por ejemplo, los estiramientos que se realizan en la relajación. También existe un tipo de movimiento que debe ser muy preciso, que se

realiza a veces de forma consciente y otras, inconsciente, en los ámbitos del deporte o de la danza.

Según López-González (2007) la relajación en movimiento debe seguir reglas:

- La cabeza está como colgada o suspendida de un hilo.
- Hombros y brazos caídos y ligeros, como de goma.
- Cuerpo y espalda rectos, pecho relajado.
- Vientre relajado.
- Repartir el peso del cuerpo entre uno y otro pie.
- La mente dirige el movimiento físico.
- Relacionar el movimiento y la respiración.
- El tronco y extremidades se mueven de forma armónica, como un todo.
- Velocidad lenta y uniforme (López-González, 2007, p. 314).

Algunos de los objetivos son:

- “Percibir y tomar conciencia del movimiento.
- Aprender a disfrutar del movimiento y usarlo como herramienta para relajarse.
- Conocer e iniciarse en algunas disciplinas de movimiento consciente” (López-González, 2007, p. 310).

11- Focusing

Es el término que se utiliza para ser más conscientes de nuestras sensaciones físicas y emocionales. Es necesario desarrollar la capacidad de autoobservación y de concentración. Va más allá de la captación intelectual de lo que pensamos y sentimos, supone experimentar y sentir en el propio cuerpo, sin racionalizar las causas o consecuencias.

La auto-observación ayudara a conocer nuestras propias sensaciones corporales, con ello aumentara el conocimiento de lo que desconocemos, de ahí deriva el termino focusisng. Es aprender a escuchar nuestro cuerpo. Después se suele invitar a la persona a que en una plantilla corporal señale los lugares donde siente más tensión o que realiza un dibujo donde plasme cómo se siente.

12- Centramiento

Es la “habilidad de relacionar tres capacidades humanas: el pensar, el sentir y el hacer” (López-González, 2007, p. 367), es decir, entre la cabeza, el corazón y el cuerpo. Se trata de sentirnos tranquilos, en contacto con nosotros mismos, presentes en las

actividades que realizamos. Para ellos se induce a relajar primero el cuerpo, después a acallar la mente y finalmente valorar como está nuestra parte emocional.

Algunos de los objetivos son:

- “Alinear e integrar las tres dimensiones de la persona: mental, emocional y corporal.
- Aprender a vivir en el momento presente.
- Disfrutar más con lo que hacemos” (López-González, 2007).

1.8. Relajación y Memoria

La memoria es un proceso cognitivo que sirve para que la información procesada se almacene en el cerebro y pueda ser recuperada cuando queramos.

Según Segura-Meix, Caballé-Barberá y Castells (2017) desde el punto de vista de su estructura, se puede dividir la memoria en sensorial, a corto plazo y a largo plazo. Según su utilización hay memoria episódica y semántica. Además, sobre cada sentido corporal (oído, visión, olfato y gusto) el cerebro realiza los procesos de codificación, almacenamiento y recuperación.

La memoria es importante para el aprendizaje. En Educación infantil los niños utilizan la memoria para el aprendizaje de la lengua, para el conocimiento de medio y para sus relaciones.

Segura-Meix, Caballé-Barberá, Castells-Carles (2017) realizan un estudio para comprobar si la relajación tenía efectos positivos sobre la memoria, y en concreto, la memoria de trabajo o memoria a corto plazo en un grupo de alumnos que cursaban Educación infantil 5 años. Se diseñó y aplicó un programa de relajación basado en el masaje. Se dividió la clase en dos grupos, cada uno de ellos tenía once alumnos, el primer grupo no realizó ninguna técnica de relajación y el segundo grupo tuvo quince sesiones durante tres semanas consecutivas del programa de relajación con masajes. A todo el alumnado se le pasó el test de inteligencia WPPSI-IV que además de la inteligencia general, mide factores como la memoria, la comprensión, la visión del espacio o la fluidez verbal. Después de que el segundo grupo hubiera realizado su programa de relajación se volvió a pasar el test a los dos grupos. En el segundo grupo se aprecia una mejora significativa de las puntuaciones en el subtest de memoria.

En el grupo A (de control) podemos observar que el 45,45% de los niños se encuentra en el mismo nivel de memoria de trabajo, es decir, se mantiene en la línea inicial, y sólo el 9,1% mejora respecto al test anterior. En el grupo B (experimental), la memoria aumenta en el 82% de los niños, un 18% mantiene los resultados del test inicial. La puntuación media de mejora de la muestra utilizada en la investigación ha sido de 2,56 puntos (Segura-Meix, Caballé-Barberá, Castells-Carles, 2017, p. 113-114).

Hudetz, Hudetz y Klayman en el año 2000 (citado por Segura-Meix, Caballé-Barberá, Castells-Carles, 2017) realizan una investigación con 30 personas de 17 a 50 años. Se dividió la muestra en tres grupos, uno de ellos y de forma previa a la realización de una prueba de memoria se le aplicó un programa de relajación mediante imágenes guiadas, a otro grupo se le dejó escuchar una música y el tercer grupo fue el grupo control. Se comprobó que la relajación mejoraba el rendimiento en una prueba de memoria.

Mrazek et al. en el año 2000 (citado por Segura-Meix, Caballé-Barberá, Castells-Carles, 2017) publican un artículo en el que concluyen que realizar ejercicios de atención plena (mindfulness) mejora funciones cognitivas, entre ellas la atención y la memoria.

En la misma línea, Özgün, Y., Özhul, b., Oral, E. y Semin, I. (2021) realizaron una investigación con una muestra de 28 niños de preescolar de 4 y 5 años. Establecieron un grupo de 10 alumnos que llamaron experimental y durante 3 meses aplicaron un programa de yoga. Otro grupo de 18 alumnos no recibieron esta formación y lo llamaron grupo de control. A ambos grupos les pasaron una escala de funciones cognitivas (Cognitive Functions Scale de Lidz y Jepsen) antes y después de que el grupo experimental recibiera las clases de yoga. Los resultados demostraron que “la instrucción de yoga tuvo un impacto positivo en las habilidades cognitivas de: clasificación, memoria visual a corto plazo, memoria auditiva a corto plazo, generación de patrones y planificación verbal” (Özgün et al. (2021, p. 312).

2. PARTE PRÁCTICA

2.1. Objetivo

En la parte teórica de este TFG se han analizado algunos artículos científicos en los que se describe como la relajación tiene efectos positivos sobre algunos procesos cognitivos, como la memoria. Por otro lado, se ha descrito en profundidad un programa de relajación aplicado al ámbito escolar, el programa de Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula (TREVA) de López-González (2007).

A partir de estas dos premisas se plantean los siguientes objetivos:

- Aplicar una parte del programa de relajación TREVA en un aula de tercer curso de Educación Infantil.
- Valorar si se producen cambios en el rendimiento de memoria auditiva tras aplicar el programa citado.

2.2. Hipótesis

Por tratarse de un estudio no experimental no es posible establecer relaciones de causalidad entre variables.

- Estimar si resultados obtenidos por un grupo de tercero de Educación infantil en un test de memoria auditiva serán más altos tras aplicar al grupo una parte del programa de relajación TREVA.

2.3. Muestra

El centro Educativo donde se ha realizado la investigación es un colegio religioso privado concertado de Zaragoza. Es el centro donde he realizado las Prácticas III y las de Mención.

En concreto, esta investigación está hecha en un grupo natural ya construido, la clase donde he hecho mis Prácticas, en tercero de Educación infantil. El grupo está formado por 22 alumnos (9 son mujeres y 13 varones) y 15 alumnos tienen 5 años a fecha de empezar la intervención y el resto tienen 6 años. En el aula hay cuatro alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE), tres por dificultades específicas de aprendizaje y otro por necesidades educativas especiales (ACNEE).

La tutora pidió la conformidad a los padres de forma previa a la intervención a través de una nota informativa.

2.4. Metodología

Se ha utilizado una metodología cuantitativa porque los datos que se manejan son numéricos.

Siguiendo a Bono (2012) está es una pequeña investigación cuasi-experimental pues no se ha hecho ninguna aleatorización de los sujetos de la muestra, se ha cogido la clase que se ha podido.

Se puede diferenciar una variable dependiente (VD), los resultados en un test de memoria auditiva, y una variable independiente (VI) que se refiere al programa de relajación que se ha aplicado (una parte del programa TREVA).

Es un diseño de grupo único, ha durado 6 semanas y se han realizado dos mediciones una en pre-tratamiento y otra post-tratamiento, es un diseño longitudinal.

2.5. Instrumentos de medida

Se ha utilizado la prueba de memoria auditiva de la escala de la editorial TEA: Aptitudes en Educación Infantil (AEI-R). Esta escala evalúa algunas aptitudes en los dos últimos cursos de Educación infantil (2º y 3º). En concreto, mide la aptitud verbal, la orientación espacial, la capacidad visomotriz, la madurez lectoescritora, la memoria auditiva y la aptitud cuantitativa. Todos ellos son indicadores de madurez para la adquisición de la lectoescritura, por lo que el retraso en una o varias de estas pruebas podría ser un indicador de dificultades y justificaría la implementación de programas de refuerzo y apoyo educativo.

La duración de aplicar la batería de forma completa es de aproximadamente 60 minutos. La aplicación de la prueba de memoria auditiva es de aproximadamente 10 minutos.

Las puntuaciones en la prueba de memoria auditiva se obtienen restando aciertos de los fallos. La puntuación máxima puede ser 7 y la mínima (si todas las respuestas son errores) -7.

De forma previa a aplicar la prueba de memoria auditiva por primera vez y que aparece en la imagen, se elaboró una ficha similar para entrenar a los niños en este tipo de tareas y asegurarnos de que la comprendían cuando se pasó la escala.

2



2.6. Programa de relajación aplicado

Por falta de tiempo no puedo pasarse de forma completa el programa de Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula (TREVA) de López-González (2007). Se seleccionaron las 4 técnicas del programa que se pensó que serían más adecuadas para la edad de los niños: autoobservación, respiración, relajación muscular y movimiento. Se diseñaron 6 ejercicios de relajación y cada uno de ellos se aplicó en 3 sesiones y en 3 días diferentes, con el objetivo de que se consolidara su aprendizaje. En el primer día la duración de los ejercicios fue de 5 minutos aproximadamente, el segundo 8 minutos y el tercero 10 minutos. En total se han realizado 18 sesiones a lo largo de 6 semanas.

Los ejercicios realizados fueron:

| TÉCNICA | EJERCICIO |
|-----------------|------------------------|
| Autoobservación | Linterna mágica |
| Respiración | Mi tripita es un globo |

| | |
|---------------------|---|
| Relajación muscular | Medio limón El cicle gigante La mosca |
| Movimiento | A cámara lenta |

Utilizando la propuesta de López-González (2007) expuesta en la parte teórica de este trabajo (con alguna modificación) expongo cada ejercicio realizado.

Técnica de AUTOOBSERVACIÓN

| | |
|---|--|
| <p>Nombre del ejercicio: LINTERNA MÁGICA</p> | <p>Fechas: 22- 02-21, 23-02-2021 y 24-02-2021</p> |
| <p>Introducción actividad:</p> <p>Se comienza hablando a los niños con voz muy muy suave. Si algún niño habla, se mueve, se ríe, solo lo miro en silencio, hasta que calla.</p> <p>Se explica primero al grupo que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vamos a hacer un ejercicio en el que vamos a convertirnos en unas linternas mágicas. - Vamos a estar en silencio. - Estaremos de pie. - Los brazos y las piernas no pueden estar cruzados. - Cuando se diga cerraremos los ojos. | |
| <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observación del estado del propio cuerpo. | |
| <p>Desarrollo:</p> <p>El alumnado está de pie, en silencio, en postura correcta y con los ojos cerrados.</p> <p><u>Instrucciones</u></p> <p>Se dice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Todos tenemos una linterna mágica que es capaz de ver cómo estamos. - Ahora cerramos los ojos - Vamos a pasar la linterna mágica por diferentes partes del cuerpo para ver cómo están (un minuto en cada una más o menos). Ves haciendo lo que decimos diga, pero sin hablar, fijándote bien en lo que se dice. - Pasa tu linterna mágica por la nariz y fíjate como entra el aire y como sale. ¿Sale mucho aire o poco?, ¿notas el aire al entrar y salir por la nariz? - Pasa tu linterna mágica por tu lengua y observa el sabor que tienes ahora mismos ¿es dulce, amargo, picante,...? - Ahora pasa tu linterna mágica por tus manos ¿cómo están? ¿están calientes o frías? - Fíjate en qué zapatilla te aprieta más, ¿la derecha o la izquierda? - Pasa tu linterna mágica por tu espalda ¿cómo está? ¿recta, torcida, te | |

duele alguna parte”.

Reflexión y expresión:

Al acabar se les pregunta ¿cómo estaba vuestro cuerpo? Y cada niño cuenta lo que ha percibido.

Técnica de RESPIRACIÓN:

| | |
|---|---|
| <p>Nombre de la sesión: MI TRIPITA ES UN GLOBO</p> | <p>Fechas: 01-03-2021, 02-03-2021 y 03-03-2021</p> |
| <p>Introducción actividad:</p> <p>Se comienza hablando a los niños con voz muy muy suave. Si algún niño habla, se mueve, se ríe, solo lo miro en silencio, hasta que calla.</p> <p>Se explica primero al grupo que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vamos a hacer un ejercicio en el que vamos a imaginar que en la tripa tenemos un globo. - Vamos a estar en silencio. - Estaremos sentados. - Cuando se diga cerraremos los ojos. | |
| <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar la respiración diafragmática y lo que produce en el cuerpo. | |
| <p>Desarrollo:</p> <p>El alumnado está sentado (en el suelo o en silla), en silencio, en postura correcta y con los ojos cerrados.</p> <p><u>Instrucciones</u></p> <p>Se dice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Ahora os voy a enseñar a respirar mágicamente. - Vamos a coger aire por la nariz y lo soltaremos muy despacio por la nariz (se repite varias veces). - Cada uno va a imaginar que en su tripita tiene un globo imaginario. - Ahora vamos a coger aire por la nariz y lo soltaremos muy despacio por la nariz (se repite varias veces). - Ahora cogemos aire, lo llevamos hasta la tripa y lo soltamos (se repite varias veces). - Volvemos a coger aire, un poco más de aire, notamos como se hincha el globo y después lo sacamos despacio. - Ahora ponemos una mano en la tripa. Cogemos aire, mucho aire y lo llevamos hasta la tripa, notamos con la mano como se hincha el globo. Después sacamos el aire poco a poco, y notamos como baja nuestra mano | |

también, notamos como el globo se está deshinchando” (se repite varias veces).

Para finalizar cada niño se queda un ratito quieto.

Reflexión y expresión:

Al acabar se les pregunta ¿habéis notado el globo? ¿se ha hinchado mucho?

¿habéis respirado por la nariz?



Técnica de RELAJACIÓN MUSCULAR:

| | |
|---|---|
| <p>Nombre de la sesión: MEDIO LIMÓN</p> | <p>Fechas: 10-03-2021, 11-03-2021 y 12-03-2021</p> |
| <p>Introducción actividad:</p> <p>Se comienza hablando a los niños con voz muy muy suave. Si algún niño habla, se mueve, se ríe, solo lo miro en silencio, hasta que calla.</p> <p>Se explica primero al grupo que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vamos a hacer un ejercicio en el que vamos a imaginar que en cada mano tenemos medio limón. - Vamos a estar en silencio. - Estaremos sentados. - Cuando se diga cerraremos los ojos | |
| <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia del tono muscular de las manos. - Apreciar las sensaciones diferentes que se experimentan cuando las manos están tensas y cuando están relajadas. | |
| <p>Desarrollo:</p> <p>El alumnado está sentado (en el suelo o en silla), en silencio, en postura correcta y con los ojos cerrados.</p> <p><u>Instrucciones</u></p> <p>Se dice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vamos a imaginar que tenemos medio limón en cada una de las manos. - Cuando yo diga “apretad” levantaremos un poco las manos y apretaremos con mucha fuerza, con toda la fuerza que tengamos, como si quisiera exprimir el medio limón que tenemos en las manos, con mucha fuerza para poder sacar hasta las últimas gotas de jugo. - Cuando diga “soltad” dejamos de apretar y relajamos las manos. - Fijaos en cómo están las manos, que diferente siento las manos cuando están tensas de cuando están relajadas”. <p>Se realiza varias veces la secuencia de apretar y soltar</p> <p>Al final se les dice que pasen la lupa mágica para observar cómo están las manos.</p> | |

Reflexión y expresión:

¿Hemos notado la diferencia de nuestras manos cuando apretamos y cuando soltamos, cuando están tensas y cuando están relajadas?



| | |
|---|--|
| <p>Nombre de la sesión:</p> <p>EL CHICLE GIGANTE</p> | <p>Fechas:</p> <p>17-03-2021, 18-03-2021 y 19-03-2021</p> |
| <p>Introducción actividad:</p> <p>Se comienza hablando a los niños con voz muy muy suave. Si algún niño habla, se mueve, se ríe, solo lo miro en silencio, hasta que calla.</p> <p>Nos situamos cerca de la pared, nos tumbamos con la espalda apoyada en el suelo y ponemos los pies contra la pared.</p> <p>Se explica primero al grupo que:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vamos a hacer un ejercicio en el que vamos a imaginar que tenemos un chicle gigante en la suela de las zapatillas. - Vamos a estar en silencio. - Cuando se diga cerraremos los ojos. | |
| <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomar conciencia de la tensión de los músculos de las piernas. - Apreciar las sensaciones diferentes que se experimentan cuando los músculos están tensos y cuando están relajados. | |
| <p>Desarrollo:</p> <p>El alumnado está sentado en el suelo o en silla, en silencio, en postura correcta y con los ojos cerrados.</p> <p><u>Instrucciones</u></p> <p>Se dice (cada ejercicio se repite tres veces):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando diga “ya” intentaremos retirar los pies de la pared, pero no podremos porque el chicle gigante que tenemos en los pies nos tiene pegados a la pared. Después diré “soltar” y entonces el chicle se soltará. - Ahora “ya” estira las pernas, no puedo, estoy pegado, estira más, haz más fuerza”. “Suelta” - Observaremos como están nuestras piernas en tensión y cuando relajadas | |
| <p>Reflexión y expresión:</p> <p>¿Hemos notado la diferencia en nuestras piernas cuando están tensas y cuando están relajadas?</p> | |

| | |
|---|---|
| Nombre de la sesión: LA MOSCA | Fechas: 24-03-2021, 25-03-2021 y 26-03-2021 |
| Introducción actividad: Se comienza hablando a los niños con voz muy muy suave. Si algún niño habla, se mueve, se ríe, solo lo miro en silencio, hasta que calla. Se explica primero al grupo que: <ul style="list-style-type: none">- Vamos a hacer un ejercicio en el que vamos a imaginarse que una mosca muy traviesa se nos sube a la nariz, a la frente y a los mofletes.- Vamos a estar en silencio.- Estaremos sentados.- Cuando se diga cerraremos los ojos | |
| Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Tomar conciencia de la tensión de los músculos de la cara.- Apreciar las sensaciones diferentes que se experimentan cuando los músculos están tensos y cuando están relajados. | |
| Desarrollo: El alumnado está sentado (en el suelo o en silla), en silencio, en postura correcta y con los ojos cerrados. <u>Instrucciones</u> Se dice (cada ejercicio se repite tres veces): <ul style="list-style-type: none">- Hay una mosca traviesa por la clase que quiere jugar con nosotros. La mosca no para de moverse, se para en todos los sitios. Hay que intentar espantarla moviendo esa parte del cuerpo. Primero, esa mosca se posa en la nariz, notad como esta mosca está quieta en vuestra nariz y ahora la misión es espantarla, moved la nariz para que se vaya.- Ahora vamos a imaginar que esa mosca se posa en la frente, moved la frente para intentar espantar a la mosca.- Por último, la mosca se posará en la cara, en los mofletes. Espantadla de nuevo.- Por fin de ha ido esta mosca tan traviesa. | |

- Hacemos tres respiraciones mágicas
- Ahora vamos a pasar la lupa mágica para observar cómo está la cara.

Reflexión y expresión:

¿Hemos notado la diferencia de nuestra cara cuando apretamos y cuando soltamos, cuando está tensa y cuando está relajada?



Técnica de MOVIMIENTO:

| | |
|--|---|
| Nombre de la sesión: A CÁMARA LENTA | Fechas: 07-04-2021, 08-04-2021 y 09-04-2021 |
| Introducción actividad: Se comienza hablando a los niños con voz muy muy suave. Si algún niño habla, se mueve, se ríe, solo lo miro en silencio, hasta que calla. Estaremos de pie, en silencio, cuando yo os lo diga nos pondremos a andar muy muy despacio, a cámara lenta. | |
| Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Disfrutar con el movimiento- Experimentar el movimiento consciente | |
| Desarrollo: Nos levantaremos cuando diga “ya” y andaremos muy muy despacio, a “cámara lenta”, nos moveremos lo más lento que podamos. <ul style="list-style-type: none">- La docente se levantará y se moverá muy muy despacio para que todos puedan verla.- Después dirá a los niños que se levanten y se muevan muy muy despacio. | |
| Reflexión y expresión: ¿Habéis andado despacio? ¿Que habéis notado? | |



2.7. Análisis estadístico

Para el tratamiento de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS Statistics para Windows.

Análisis descriptivo

La muestra analizada se compone de 22 participantes de los cuales 13 (59,1%) son del género masculino y 9 (20,9%) son del género femenino, además, 15 de ellos (68,2%) tienen 5 años y 7 de ellos tienen 6 años (31,8%).

En la situación pretest las puntuaciones van desde -5 a 7, siendo la media 5 y la desviación típica 3,65. En la situación posttest el rango de puntuaciones es el mismo y la media es 4,55 y la desviación típica 4,09.

Prueba de normalidad

Se comprueba mediante Shapiro-Wilk ($N < 50$), que las puntuaciones de las variables no se ajustan a una distribución normal, pues el nivel de significación es inferior a 0,05 ($p < 0.05$).

Análisis inferencial

Teniendo en cuenta el tamaño muestral utilizamos la prueba de Wilcoxon para valorar si existen diferencias significativas entre las medidas pre y post intervención.

Encontramos que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las medidas de aciertos, fallos y puntuaciones directas. Interpretaríamos como significativos los resultados cuyo valor fuera inferior a 0.05. Por lo que podemos decir que los resultados obtenidos en un test de memoria auditiva no han sido más altos tras aplicarles una parte de un programa de relajación.

Estadísticos de prueba de rangos con signo de Wilcoxon

| | Aciertos2-Aciertos1 | Fallos2 - Fallos1 | PD2 - PD1 | T2 - T1 |
|----------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Z | -,183 ^b | -,183 ^c | -,183 ^b | -,768 ^b |
| Sig. asintótica(bilateral) | ,854 | ,854 | ,854 | ,443 |

2.8. Resultados

Se ha realizado en primer lugar el análisis descriptivo, extrayendo la media, la desviación y el máximo y mínimo valor de cada variable. En segundo lugar, se ha comprobado que las variables no siguen una distribución normal. Por último, el análisis inferencial se ha hecho teniendo en cuenta que no seguía la normalidad y que la muestra era de menos de 50. Por ello se ha utilizado la prueba de Wilcoxon, que se utiliza para comparar medidas de una muestra relacionada, en este caso el mismo grupo de niños que ha respondido en la fase anterior y posterior a la intervención. Los resultados no son significativos, lo que implica que no ha habido cambios significativos en los resultados de la prueba de memoria en la situación pre y post intervención.

2.9. Limitaciones del estudio

Algunas de las limitaciones son:

No he tenido un entrenamiento sistemático en relajación. He hecho en diferentes contextos actividades de relajación, pero me gustaría poder realizar una formación más completa en este ámbito. Seguro que este factor ha influido a la hora de practicar con el alumnado cada uno de los ejercicios.

Se han podido realizar 18 sesiones de relajación que han ocupado en total 6 semanas. Para aplicar todo el programa se necesita como mínimo un curso escolar. No podemos saber si prolongarlo más la intervención hubiera habido otros resultados.

Por otro lado, a nivel metodológico, los niños a los que se les aplicó el programa no fueron elegidos al azar, puede que factores internos del propio grupo, como, por ejemplo, su capacidad de atención y concentración.

LISTADO DE REFERENCIAS

- Amutio Kareaga, A. (1998). *Nuevas perspectivas sobre la relajación*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bono, R. (2012). Diseños cuasi-experimentales y longitudinales. Recuperado de: [http://hdl.handle.net/2445\(30783](http://hdl.handle.net/2445(30783)
- Caballé, C. y Castells, L. (2017). Los efectos de la relajación mediante el masaje infantil en la memoria de trabajo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 19, 102-118.
- Caro, S.(2002). La relajación consciente como base de las técnicas de mejoramiento de la salud etc.. II Congreso Argentino Multidisciplinario en Asma. Alergia e Inmunología. *AAIBA - Buenos Aires, 17,18 y 19 de Octubre*.
- Castellano, M.J. (2009). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *Revista digital de Educación Física*. 3,19-31.
- Clemente, J. (2008). Relajación creativa, creatividad motriz en una muestra de niños de educación infantil. *Revista de Investigación Psicoeducativa*. 6 (1), 23-36.
- Conde, J. L. y Viciano, V. (2001). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe.
- Escalera, M.A. (2009) “la relajación en educación infantil”. *Innovación y experiencias educativas*,16, 1-9.
- Gómez, A. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *Revista Digital de Educación Física*, 24, 35-43.
- González, P. (2015). Como ayudar a los alumnos de Infantil a controlar su frustración. Técnicas de relajación en el aula. *Publicaciones Didácticas*, 59, 22-26.
- López-González, L. (2007).Relajación en el aula. *Recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.
- López-González, L.(2009). El programa “TREVA” de relajación en la escuela. *Revista Perspectiva Escolar*, 336, 60-66.
- López-González, L. (2014). *Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad*. Madrid: Wolters Kluwer
- Özgün, Y., Özhul, Oral, E. y Semin, I. (2021). The Effects of Yoga Education on the Cognitive Functions of Children in Early Childhood. *Education and Science*, vol. 46, 206, p. 303-316.

Segura, M., Caballé, C., y Castells, L. (2017). Los efectos de la relajación mediante el masaje infantil en la memoria de trabajo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte* 19, 102-118.

Vargas, M. (2010) La Meditación y la Relajación en la Educación. *Hipnológica*, 3, 22-23.