



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

“EI TRABAJO DE LA RELAJACIÓN EN LA ETAPA DE SECUNDARIA”

AUTORÍA REBECA ZURITA PEREZ
TEMÁTICA SALUD
ETAPA SECUNDARIA

RESUMEN

El presente artículo considero que es de vital importancia puesto durante los últimos años hemos asistido al resurgir de temas relacionados con la actividad física y la salud: nutrición, ejercicio físico, vida saludable... Entre todos ellos también tenemos el de la Relajación, debido a la creciente necesidad y preocupación de la sociedad actual por mejorar la calidad de vida.

Con este artículo pretendo que se vea la importancia que tiene la relajación como medio de liberación de tensiones y reencontrar el equilibrio psicofísico, algo que en la educación secundaria obligatoria, va a resultar especialmente difícil.

Este es un tema clave dentro del área de Educación Física, por lo que todo profesional en esto debería de incluir en su programación este contenido. De este modo estaremos cumpliendo con nuestro currículo, puesto que con el tratamiento de este tema estamos contribuyendo al desarrollo de los objetivos.

PALABRAS CLAVE

Estrés

Ansiedad

Relajación

Educación para la salud



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

1. JUSTIFICACION DEL TRABAJO DE RELAJACION EN EL AULA

Nos encontramos antes unos de los contenidos más importantes a trabajar dentro del área de educación física. Siguiendo a Devis y Peiró (1992) en la sociedad actual en la que vivimos, llenas de estrés, la relajación ha llegado a ser un arte para recuperar nuevas fuerzas. Deberíamos conservar este arte por encima de todo. La Relajación tiene que aprenderse como cualquier otra actividad. No se produce de forma espontánea. Pocos son los sujetos que pueden relajarse cuando quieren aunque lo deseen de verdad. Especialmente más difícil si se está ansioso.

El objetivo fundamental es dotar a la persona de la habilidad para hacer frente a situaciones cotidianas que le producen tensión o ansiedad. Actividades rutinarias que se llevan a cabo con más tensión de la necesaria. Situaciones ante las que la persona experimenta ansiedad o estrés.

Es de gran importancia en relajación, una adecuada respiración que oxigene adecuadamente el organismo. Los patrones incorrectos de respiración se caracterizan por ser acelerados y de poca intensidad, una respiración en definitiva superficial. Aunque respirar es en gran medida un proceso automático e involuntario se puede realizar de manera consciente, regulando su velocidad profundidad y ritmo. Una respiración profunda mantiene a la persona físicamente activa, intelectualmente lúdica y ayuda a equilibrar emociones.

En el caso concreto de los alumnos de Secundaria, que es el que realmente nos ocupa, vemos que viven cambios a nivel físico (maduración sexual, cambios de conformación corporal), psíquico y social (independencia de padres, aceptación en el grupo de amigos). Dichas transformaciones pueden constituir a desencadenar una situación estresante, si el alumno no las comprende y acepta. Ante esto, el papel de la relajación será fundamental como liberador de tensiones, y mejor conocimiento de uno mismo.

Si les enseñamos a realizar un buen trabajo de relajación, estos conocimientos los podrán aplicar no solo en su vida actual (como método de concentración ante un examen...), sino en su futura vida donde las situaciones desencadenantes de estrés que viven los adultos son múltiples y variadas.

Por todas estas ventajas es necesario incluir la relajación en nuestro curriculum. El adolescente en su conflictiva evolución hacia su identidad, sufre desequilibrios nerviosos por lo que tiene estado de ansiedad y pérdida de control emocional. Así la relajación debe permitirle descanso físico, superar los problemas derivados de la tensión y contribuir al auto concepto positivo y prepararles para el estrés en su adultez. Así debe entenderse como medio para que el alumno consiga vencer los desequilibrios psíquicos y físicos por la ansiedad, tensión por la sociedad. Por ello permitirá al individuo disponer de su cuerpo para cualquier esfuerzo físico o mental en las mejores condiciones. Por último señalar que otra de las funciones de la relajación será disminuir el estado de activación muscular elevado producido por el ejercicio físico en nuestras clases, como preparación de actividades de otras materias...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

2. POR QUÉ TRABAJAR LA RELAJACION

Está claro que el trabajo de Relajación en nuestras aulas solo va a aportar beneficios. El objetivo general del trabajo de relajación es la mejora general de la salud por proporcionar una mayor capacidad de reacción psicofísica, posibilitan mayor desarrollo y ejercicio de las facultades mentales y contribuye a un sentimiento de armonía y equilibrio interior.

Entre los objetivos específicos se encuentran:

- -Tomar conciencia del propio cuerpo, su parte y sensaciones, correcciones del dominio del esquema corporal, liberación de tensiones e inhibiciones.
- -Conseguir un equilibrio psicofísico para neutralizar las agresiones de la sociedad.
- -Facilitar la recuperación del cuerpo
- -Facilitar el aprendizaje
- -Facilitar la recuperación de las lesiones y enfermedades
- -Facilitar la concentración mental
- -Mejorar el autoconcepto, el dialogo corporal.

3. ANALISIS DE TECNICAS

3.1. DEFINICION

En este apartado vamos a ver qué técnicas de Relajación existen y cuales son aplicables dentro del marco escolar.

- Por lo que según Zaldivar se define **Relajación** como la disminución voluntaria del tono muscular.
- Proceso mediante el cual un individuo es capaz de lograr determinado grado de distensión muscular y psíquico empleando diversas estrategias.
- KAPLAN: lo define como el Retorno del músculo, después de una contracción a su longitud normal, también a la reducción de una tensión mental provocado o de miedo, la ansiedad, la emoción el trabajo intelectual.(4)
- MOTOS(1983) " Un estado psicofísico provocado por una distensión muscular generalizada acompañada de una completa calma interior"

3.2. DIFERENCIACION DE CONCEPTOS

Siempre ha existido controversia a la hora de hablar de conceptos. Solemos confundir muchas veces términos y muchas veces cuando nos referimos a técnica de relajación en realidad estamos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

hablando de métodos. A continuación vamos a ver el significado de tres conceptos que nos pueden ayudar a aclarar estas dudas.

- **Técnica:** conjunto de prácticas concretas con cuya ayuda conseguiremos la relajación del organismo. Las diferentes técnicas entre si no guardan ningún tipo de relaciones.
- **Métodos:** son los diferentes modos de organizar u ordenar algunas de esas técnicas para conseguir unos fines determinados.
- **Sistema:** manera en que se ordenan las enseñanzas que habitualmente se imparten a los alumnos. Es una unidad de orden superior que no se basa solamente en un método o técnica determinado, sino que las ordena pedagógicamente según su facilidad de asimilación.

3.3. ORIGEN Y EVOLUCION DE LAS TECNICAS DE RELAJACION

En este apartado vamos a ver cuáles son los orígenes de la relajación. En cuanto a los orígenes decir que se remonta, al antiguo Egipto. Desde hace mas de 4000 o 5000 años, se realizaban técnicas físicas, mentales y espirituales en los grandes templos, donde se sometían, sobre todo los faraones y su sequito para la sanación. Estos solían trabajar a través de la hipnosis y de las relajaciones muy profundas. Únicamente los sacerdotes eran los únicos autorizados para practicar estas técnicas.

Estas prácticas también se realizaban en la India antigua, los sabios también realizaban técnicas de relajación, sofrología, y parapsicología, que ayudaban al pueblo. Y si nos remontamos mucho más atrás, en la antigua China, los médicos y acupuntores, cuando ponían las agujas, también realizaban técnicas de relajación, ya que sabían que las energías podían fluir mucho mejor si el paciente estaba relajado.

En cuanto al yoga, es otra técnica cuyos orígenes se remontan al 2500 a.C. en el Antiguo Oriente. Este método es un fiel representante de esta cultura junto al Zen, el Tantra y el Tai-Chi-Chuan. Se basa en la ejecución de una serie de posiciones o "asanas" que favorecen la salud, la juventud, la belleza, la respiración, la flexibilidad, la circulación y la digestión, además calman los nervios y evitan el cansancio físico y mental. De este modo, el yoga es una ciencia cuyo objeto de estudio es el hombre y a partir del pretende llegar al "Brahma", es decir lo absoluto, lo universal; lo único, mediante una filosofía de vida basada en las leyes del "ciclo cósmico", la "reencarnación" y el "karma". (Martinez,1989)

3.4 CLASIFICACION DE LAS TECNICAS DE RELAJACION

Técnicas posturales	Yoga
Técnicas mentales	Método jackobson
	Método schultz
	practica imaginada



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

Técnicas asistidas	Relajación por parejas Fisioterapeuta
---------------------------	--

Geissmann, P. y Durand, R. (1977)

4. PRINCIPALES TÉCNICAS Y ANÁLISIS

A continuación vamos a hablar sobre las dos técnicas más utilizadas en nuestro ámbito escolar. Podríamos hablar y hacer un análisis exhaustivo de todas las técnicas, pero en realidad las que nos van a ser útiles por su aplicación en el ámbito escolar son el método de Schultz que concretamente nuestro currículo nos dice que tenemos que trabajarlo en 4º de ESO dentro del bloque de contenidos de Condición física y salud; y el método de Jacobson para 3º de ESO.

En primero y segundo curso de la eso, la relajación como tal no se trabaja. Trabajaremos la flexibilidad, se darán nociones claras y sencillas sobre la anatomía y funcionamiento elemental del sistema muscular, así como su estrecha relación con el sistema nervioso, dada la vinculación existente entre relajación y musculatura.

Por lo tanto en 1º de eso trabajaremos la flexibilidad (stretching) , y tipos de respiración ambos incluidos dentro del bloque de contenidos de condición física y salud el primero, y la respiración dentro del bloque de contenidos de expresión corporal.

➤ Entrenamiento Autógeno de Schultz:

Su descubridor fue un psiquiatra Berlines. Este psiquiatra descubrió en los 30 años que algunos de sus pacientes habían aprendido a situarse en un estado parecido al de la hipnosis y cercano al sueño concentrándose en imágenes de pesadez y calor; es decir sintiendo como pesadas o calientes ciertas partes del cuerpo. Elaboro un entrenamiento constituido por unos ejercicios progresivos en los que el paciente iba progresivamente evocando dichas sensaciones hasta alcanzar un grado de relajación profunda. Es el primer y más conocido método occidental de Relajación y se ha generalizado en Europa, América, Japón. Consta de dos Etapas:

-La primera etapa o ciclo inferior del entrenamiento, son doce semanas

Objetivo; lograr un adiestramiento del sujeto o sujetos en la autoinducción de la sensación corporal generalizada de peso o calor. Se consigue mediante ejercicios de concentración imaginativa en zonas parciales del propio cuerpo, se van generalizando en la medida y de Ejercicio de peso

1- Sensación de pesadez, basada en la relajación muscular.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

- 2- Sensación de calor, basada igualmente en la relajación muscular.
- 3- Sentir el corazón, lo que se pretende es ubicar el corazón anatómicamente y sentirlo latir.
- 4- Sentir la respiración
- 5- Sensación de calor en el abdomen
- 6- Sensación de frescor en la mente.

-Etapa dos o ciclo Superior del entrenamiento

1-Lograda la relajación se le pide al paciente que gire los glóbulos oculares hacia arriba y adelante como si intentase mirarse al centro de la frente.

2-Debe imaginarse cualquier color o la búsqueda del color personal

3-Imaginar objetos concretos

Una vez lograda la visualización de objetos o conceptos abstractos se puede emplear otros elementos con fines psicoterapéuticos para explorar los sentimientos propios, los complejos, miedos mediante preguntas al inconsciente del paciente. (Schultz, J.H 1969)

➤ **Relajación Progresiva Edmund Jacobson**

Esta técnica, como su propio nombre indica fue descubierta por Jacobson. Jacobson, llegó a la conclusión en sus estudios en los años 30, de que una musculatura relajada conducía al sosiego de los pensamientos y a la reducción de la actividad del sistema nervioso en general. Ideo un conjunto de ejercicios para que el paciente aprendiese a localizar en que parte de su cuerpo existía tensión muscular para liberarla mediante alternancia de contracción y relajación. Este método por tanto se fundamenta en hacer que el sujeto se aperciba de cómo contrae un grupo de muscular y observe seguidamente como el mismo se va relajando por tanto se va capacitando para percibir sus propias tensiones neuro-musculares y aprende a relajarlas hasta llegar a la anulación del tono muscular.

Es un método fisiológico, el aprendizaje del dominio de las diferentes partes de la musculatura corporal el sujeto alcanza el nivel óptimo de relajación.

Secuencia

- 1- Músculos de la Pierna izquierda, luego Pierna derecha, brazo izquierda así sucesivamente
- 2- Músculos abdominales
- 3- Músculos respiratorios
- 4- Músculos extensores de la columna, pectorales, íter escapulares, elevadores de los hombros, músculos del cuello, finalmente los del entrecejo, frente, párpados, glóbulos oculares, mejillas, labios, lengua, mandíbula, garganta.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

Se *alterna* contracción voluntaria con la consiguiente relajación prestando atención en todo momento a la zona de que se trate e intentando captar los fenómenos de “generalización” o extensión voluntaria tanto de la contracción como a la Relajación a otros grupos musculares.

5. PAUTAS PARA SU APLICACIÓN EN EL MARCO ESCOLAR

A la hora de trabajar la relajación en nuestras aulas, tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

A) Condiciones ambientales

- El ambiente ha de ser silencioso, aunque podemos poner música tranquila sin letra para no distraer. La luz no será demasiado intensa para no molestar ni demasiado tenue para quedarse dormido. La temperatura será agradable. Si es fría lo haremos en posición de sentados, y siempre utilizaremos colchonetas o toallas.
- Intentaremos que la habitación o el aula este desprovista de ruidos fuertes, y a ser posible estaremos en un aula donde haya persianas o cortinas, para crear ambiente. La habitación estará bien ventilada.
- Utilizaremos un equipo de sonido.
- Utilizaremos ropa suelta y tejidos naturales.

B) Metodología didáctica

Para la enseñanza de estos métodos de relajación utilizaremos el método de instrucción directa, puesto que son los mas útiles para explicar los aspectos relacionados con las fases respiratorias o fases de técnicas concretas.

- La base metodológica debe residir en el descubrimiento personal de sensaciones fisiológicas o psíquicas que el profesor orientara con su voz.
- La voz es fundamental también. Las indicaciones que vayamos dando deben de ser claras y concisas, utilizando un volumen medio de voz. Utilizaremos un vocabulario fácil de comprender por el alumno, y no daremos órdenes.
- La expresiones verbales que utilicemos deben de ser ricas en imagines, sobre todo en las primeras sesiones.
- Las pausas entre frases y frases deben de ser largas para permitir la concentración, pero no excesivamente largas para evitar que se distraigan.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

C) Ubicación de la relajación

Desde mi experiencia personal, considero que una clase entera de relajación es excesiva, los alumnos se cansan, y dejan de concentrarse en lo que están haciendo. Lo mejor es hacerlo en la fase final de la clase, 20 minutos antes más o menos de terminar.

D) Aspectos a tener en cuenta durante la sesión

Antes de realizar estas prácticas, explicaremos muy bien los objetivos y los beneficios de su práctica. Tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Lo acostumbraremos a colocarse en posición de decúbito supino, con los brazos en la colchoneta y las piernas totalmente estiradas.
- Cerraremos los ojos lentamente
- Ignoraremos las risas nerviosas, ya desaparecerán a lo largo de la sesión
- Si alguno se duerme, no lo despertaremos bruscamente
- Nos abrigaremos antes de empezar la sesión
- No nos levantaremos bruscamente al terminar, pasaremos por posiciones intermedias.
- Pondremos una sudadera o algún objeto a modo de almohada si se desea.

E) Evaluación de la relajación

Al finalizar el proceso, pasaremos a los alumnos una hoja de observación, donde recogerán todas las dificultades y sensaciones experimentadas (si han tenido facilidad para relajarse, si han tenido sensación de pesadez, hormigueo, calor, desconexión del cuerpo...)

6. PROPUESTA DE APLICACIÓN PARA DESARROLLAR EN EL AMBITO ESCOLAR

-Una vez que hemos explicado los aspectos previos a una sesión de relajación comenzaremos con la respiración. Explicaremos a nuestro alumnado que la respiración debe de ser lenta y profunda, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca, sintiendo como se eleva la tripa para fomentar así la respiración abdominal.

- Las palabras; durante el proceso de respiración, repetiremos al compas palabras o frases cortas que ayuden a crear un clima de total calma. Así palabras sencillas como: estoy tranquilo@, paz... nos pueden ayudar.

-Inventario corporal; intentaremos recorrer con la imaginación cada parte del cuerpo para sentir en qué estado se encuentra, si tensa o relajada; o que percepciones se tiene (si estamos apoyados en algo, si se está en contacto con el suelo...). Debemos de seguir siempre un orden, de los pies, siguiendo hasta arriba hasta llegar a los ojos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

-Comienza el juego de tensión-relajación: es la parte fundamental de la sesión. Consiste en relajar y contraer durante 10 segundos las distintas partes del cuerpo.

Se realizaran dos repeticiones de cada ejercicio, la primera con mas tensión que la segunda. A continuación propongo el siguiente recorrido:

1. Mano: apoyar la mano en el suelo, formar una especie de garra, sentir como se contrae y luego se relaja.
2. Brazo como un palo: cerrar el puño y tensar el brazo como si fuese una vara.
3. Pies: apuntar con los dedos de los pies hacia arriba. Sentir la contracción de los músculos de los gemelos y soleo y luego como se relajan al cesar dicha contracción.
4. Pies: apuntar con los dedos hacia abajo como si quisiéramos tocar el suelo. La pierna estará totalmente tensa durante la contracción.
5. Tensar los abdominales: apretar durante la contracción como si quisiésemos meter los abdominales hacia dentro.
6. Pectorales: intentar juntar los omoplatos como si fuésemos a sacar el pecho.
7. Hombros: encoger los hombros intentando tocar las orejas con ellos.
8. Cabeza: echar la cabeza hacia atrás y presionar el suelo.
9. Cejas: elevar las cejas como cuando nos sorprendemos por algo.
10. Entrecejo: fruncir el entrecejo como si pusiésemos cara de preocupado.
11. Ojos: cerrarlos con fuerza y sentiremos como se tensa casi toda la cara.
12. Mandíbula: poner en tensión la mandíbula apretando los dientes.
13. Labios: cerrarlos fuertemente.
14. Lengua: pegarla con fuerza al cielo de la boca.

Pila Teleña, 2002(Madrid)

-Vuelta a la realidad

Nos incorporaremos lentamente, primero flexionando las piernas y abriendo los ojos. Nos pondremos en posición lateral y suavemente pasaremos a la posición de sentados. Realizaremos un par de estiramientos y nos lavaremos la cara con agua fría.

A continuación se proponen algunas actividades teórico-prácticas para comprobar los conocimientos de nuestros alumnos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

CUADERNO DEL ALUMNO

ACTIVIDADES PARA CASA

1. Expón las diferencias más importantes entre el yoga, zen, el budismo, y la meditación.
2. Enumera algunos beneficios fisiológicos que se consiguen entrenando con cierta constancia los métodos de relajación.
3. Explica en qué consiste la relajación progresiva de Jacobson.
4. Expón brevemente en que consiste en entrenamiento autógeno de Shultz.
5. Relaciona el concepto de estrés con el de Principio general de adaptación. (Para 1º de bachillerato)

ACTIVIDADES DESPUES DE LA SESION PRACTICA

6. Explica las sensaciones que has tenido mientras que realizábamos las sesión de relajación.
7. Haz una lista personal de imágenes, objetos o situaciones que al visualizarlas sean capaces de provocarte sensaciones de relajación.
8. ¿Has conseguido relajarte durante la clase? ¿A qué piensas que es debido?
9. ¿Crees que la relajación es un manera importante para llevarla a cabo en otras circunstancias como por ejemplo antes de jugar un partido, antes de un examen?
10. De todos los métodos que hemos llevado a cabo en clase, explica cual es el que más te ha gustado.¿ Por qué?

7. CONCLUSIÓN

Como conclusión de este artículo podemos decir que es muy importante inculcar estas técnicas en nuestros alumnos para que lo lleguen a convertir en un hábito de práctica. En la vida escolar, ha aumentado en estos últimos años el sedentarismo, y como consecuencia un aumento de estrés, a lo que hay que sumar las dificultades derivadas del proceso de maduración.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 – OCTUBRE DE 2009

Por lo tanto es imprescindible el trabajo de la relajación puesto que va a suponer un mejor conocimiento de su propio cuerpo y de sí mismo; la relajación va a actuar como método de prevención frente a las exigencias de la vida escolar, social y frente a la vida futura; la relajación va a permitir en muchos casos una corrección postural..

En definitiva, la relajación es un proceso en el que interviene la totalidad de la persona y que repercute en la mejora de la salud y la calidad de vida de nuestros alumnos.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- MOTOS, T(1993). Iniciación a la expresión corporal. Ed Humanitas. Madrid .
- CALLE, R.(1992) El libro de la relajación , la respiración y el estiramiento. Ed Alianza.
- SCHULTZ, J.H (1969): El entrenamiento autógeno. Automatización concentrativa. Científico Médica, Madrid.
- GEISSMANN, P. y DURAND, R. (1977): Los métodos de relajación. Guadarrama, Madrid

Autoría

- Nombre y Apellidos: Rebeca Zurita Pérez
- Centro, localidad, provincia: I.E.S Jerez y Caballero(Hinojosa del Duque) Córdoba
- E-mail: zuper80@hotmail.com