



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

“LA RELAJACIÓN COMO CONTENIDO ESPECÍFICO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.”

AUTORÍA IGNACIO OSTOS TORRES
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA ESO

Resumen

En el presente artículo, tratamos la relajación dentro del marco escolar, sus efectos, objetivos que persigue, manera de desarrollarlo, y aplicaciones y requisitos para el aula. Normalmente ha estado ligado a fines médicos pero mediante este artículo, veremos como somos capaces de beneficiarnos de esos beneficios que presentan estas prácticas dentro del marco escolar.

Palabras clave

RELAJACIÓN
SUSTANCIA RETICULAR
ANSIEDAD
ESTRÉS
SALUD.
ENSEÑANZA

1. INTRODUCCION

- Vemos en primer lugar por qué es importante la relajación a nivel general, y cual es el fundamento que le hace importante en la vida de las personas. En la vida cotidiana existen problemas y conflictos que generan situaciones de estrés, esto se ha acentuado más aún en la actualidad donde existe una excitación nerviosa permanente, debido a la sobrecarga de excitación y al ritmo acelerado de existencia. Para responder a dichas situaciones, el hombre dispone de un mecanismo de defensa, la ansiedad. Ansiedad que surge como respuesta a situaciones percibidas como amenazantes. Se produce así un estado de activación psíquica y



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

física para hacer frente a ese estrés. Antes de proseguir debemos hablar de dos tipos de ansiedad:

Ansiedad de estado: Se trata de una ansiedad con función adaptativa que la conducirá a huir o a afrontar una situación amenazante. Se refiere, por tanto a periodos temporales de tensión y malestar de acuerdo a las circunstancias desencadenantes.

Ansiedad de rasgo, cuando se está habitualmente nervioso o ansioso sin causa externa que lo justifique. Son sujetos de personalidad ansiosa.

Existe también una ansiedad patológica que tiene lugar cuando la ansiedad es mas intensa y persistente de lo tolerable.

Por tanto cierto grado de ansiedad puede ser beneficioso para cualquier rendimiento concreto por lo que se pretenderá con la relajación no es eliminar la ansiedad, sino conservar sus efectos positivos, e intentar atenuar los negativos, para así lograr el control de las estrategias adecuadas.

En el caso concreto de los alumnos de secundaria es un elemento fundamental como liberador de tensiones y mejor conocimiento de sí mismo. Además el trabajo de relajación servirá para aplicarlo en la vida futura, donde las situaciones desencadenantes de estrés que viven los adultos son mucho más frecuentes y variadas.

Por otro lado y a un nivel más práctico y constatable de nuestra área y materia, es necesario que los alumnos tengan un nivel de activación óptimo con relación a la adquisición de habilidades motoras, teniendo en cuenta que las diferentes actividades deportivas exigen distintos niveles de activación.

Así mismo es necesario la inclusión de la relajación en el currículo, 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 esta tensión y contribuir a un auto concepto positivo y prepararles para el estrés en su adultez. Además contribuye a la consecución de objetivos propios dela aprendizaje motor y facilita la toma de conciencia del propio cuerpo y su control.

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 asignaturas (vuelta a la calma)

1.1. Los objetivos generales que despierta la relajación en secundaria son los siguientes:

- Proporcionar una mayor capacidad de reacción psicofísica.
- Tomar conciencia del propio cuerpo, su parte y sus 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.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

- Facilitar la recuperación de lesiones y enfermedades de nuestros alumnos.
- Facilitar la concentración mental.
- Mejora del auto concepto, el diálogo corporal.

Desde un punto de vista fisiológico, el objetivo es la disminución del tono muscular, distensión muscular y eliminación de todas las tensiones ligadas al cuerpo.

El músculo en reposo nunca está totalmente relajado, está sometido a un cierto grado de tensión que le permite reaccionar de una forma rápida y eficaz a cualquier estímulo, físico o psíquico. Así la relajación pretende reducir a su grado más bajo el tono muscular excesivo.

La estructura encargada de mantener el tono muscular es la sustancia reticular, está en el tronco del encéfalo y sus estimuladores llegan hasta el músculo a través del sistema reticular activador descendente. Los impulsos descienden por la médula espinal, y en ella hace sinapsis con las moto neuronas gamma que está en el asta anterior medular y el axón de estas conduce el impulso hasta la unión neuro muscular. Según la frecuencia e intensidad el impulso será mayor o menor y por lo tanto habrá mayor o menor tono muscular

Las técnicas de relajación actúan sobre el músculo disminuyendo los impulsos captados por el receptor anulo espiral, los impulsos que llegan a la médula se reducen. Se produce un descenso del sistema nervioso, y del propio músculo. La activación influye en el tono muscular.

Emoción y tensión muscular está relacionadas, cualquier actuación sobre el tono se refleja en el ámbito afectivo del sujeto.

Análisis de técnicas aplicables al marco de la educación secundaria.

Etimológicamente, relajación significa “acción y efecto de aflojar, soltar, descanso y reposo”

Motos (1983) la define “un estado psicofísico provocado por una distensión muscular generalizada acompañada de una completa calma interior”

En cuanto a los métodos de relajación según Durand (1990), son procedimientos terapéuticos que tratan de obtener en el individuo desconstrucción muscular y psicológica con la ayuda de los ejercicios apropiados” (la desconstrucción neuromuscular produce un tono de reposo base de una distensión física y psicológica)

Diferenciación de conceptos

Los conceptos a los que nos referimos a continuación son utilizados por algunos autores indistintamente, aunque es necesario aclarar que existe una jerarquía que engloba las diferentes actuaciones.

Técnica: Conjunto de prácticas concretas con cuya ayuda conseguiremos la relajación del organismo. Las diferentes técnicas entr si no guardan ninguna relación.

Métodos: son los diferentes modos de organizar u ordenar algunas de estas técnicas para conseguir unos fines determinados.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 26 – MES DE ENERO 2010

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 determinada, sino que las ordena pedagógicamente según su facilidad de asimilación.

Podemos clasificar los métodos de relajación, y esta clasificación dependerá fundamentalmente del autor que tratemos.

El Dr Martínez Quesada (1979) estableció una clasificación en función del grado de participación del alumno.

- Tipo negativo: Tiende a bajar el estado de tensión muscular. Dentro de estos, diferenciaremos en:
 - Pasivos, no interviene ni física ni mentalmente (se deja hacer el masaje por ejemplo)
 - Estáticos, el individuo que trabaja no participa físicamente, pero si lo hace mentalmente (schultz)
- Tipo positivo o dinámico ayuda a encontrar el tono muscular idóneo denominado dinámico porque el sujeto participa física y mentalmente (G. Alexander) Jacobson está a caballo entre el positivo y el negativo.

Geissmann y Durand (1972) según el sentido en el que aplican, diferencian entre:

Psicoterapeutas, las cuales usan técnicas de control mental (schultz) también se les conoce como globales, porque a través de la mente se trata de afectar a todo el organismo.

Fisioterapéuticas, también conocidas como analíticas, porque van parte a parte, es decir, relajando cada parte del cuerpo, después cuerpo entero y por último la mente.

Entre las principales técnicas y análisis de las mismas podemos destacar las siguientes:

Entrenamiento autógeno de Schultz.

Vio la luz en Alemania en 1932, método estático y psicoterapéutico.

Es un método que trata a través del aprendizaje mental de incidir en el comportamiento de todo el cuerpo por medio de los ejercicios corporales que permiten llegar a una desconexión generalizada.

Tienen una fundamentación científica puesto que comprueba sus efectos. Sus técnicas se apoyan en el auto hipnosis, que facilita el poder auto observación siendo el sujeto el protagonista del suceso. Se sirve de frases como para auto convencerse de las sensaciones que se repiten de forma rítmica y a ritmo lento, seis veces

Es importante la monotonía para llegar a la desconexión

Condiciones previas:

Sala poco ruidosa

Sala ligeramente iluminada (luz tenue)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

Vestimenta cómoda

Ojos cerrados para favorecer el aislamiento

Posición de tendido supino, o sentado en un sillón de orejas, o incluso en su defecto o mas aplicable al marco escolar, en una silla con respaldo.

El método se divide en ciclos, de los cuales solamente son aplicables al contexto escolar el ciclo inferior y dentro de las cuatro primeras experiencias sensitivas.

Ciclo inferior: El paciente cierra los ojos y se induce a la tranquilidad

1. Sensación de pesadez, basada científicamente en la relajación muscular. Se empieza por el brazo dominante, con una progresiva generalización a todo el cuerpo.
2. Sensación de calor, basada igualmente en la relajación muscular puesto que los vasos que riegan esos músculos tienen presión, produciendo una vasodilatación, y como consecuencia, calor.
3. Sentir el corazón, apoyamos la mano sobre el corazón, lo que pretende es ubicar el corazón anatómicamente y sentirlo latir, fuerte y tranquilo.
4. Sentir la respiración, normalmente ya se ha alcanzado una respiración fuerte y tranquila, pero para que se sea más consciente de ella, se incide en ello.
5. Sensación de calor en el abdomen, mano sobre el plexo solar.
6. Sensación de frescor sobre la mente, en ella radica la personalidad.

Ciclo superior, pretende liberar las perturbaciones. El psicoterapeuta interpretará las siguientes manifestaciones.

1. Descubrimiento del color propio
2. Mirar en si mismos
3. Búsqueda del sentimiento propio
4. Respuesta del inconsciente.

Los efectos que pretende conseguir son

Autodominio y autodeterminación

Eliminar el efecto de las emociones y tensiones que tengan energía y por ello sube la eficacia de sus actividades.

Relajación progresiva de Jacobson

Este método se dio a conocer en EEUU en 1934, método fisioterapéutico. Usa técnicas de relajación tensión muscular segmento a segmento para llegar a la relajación generalizada y una sedación de la esfera psíquica.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

Tiene una fundamentación científica basada en que un sujeto no consigue relajarse hasta que el potencial electro de los músculos es cero, y lo mide con el aparato Electro Neuro Miometro.

Este método intenta hacer consciente al sujeto de su tono muscular a través de la tensión-descontracción.

Consta de cuatro fases, siendo la mas aplicable al contexto escolar la fase progrsiva, pudiendo aplicar incluso cierta actividad motriz para que el alumno ponga mas atención.

1. Relajación progresiva, va realizando ejercicios segmento a segmento hasta que se ha completado el cuerpo entero, son seis ejercicios de distensión de brazos, piernas, respiración, frente, ojos y por último de la esfera del habla o boca.
2. Relajación diferencial, por ejemplo a través de la lectura (mínimo esfuerzo)
3. Relajación llevada a la vida activa, elimina actividades cotidianas secundarias.
4. Autorregulación del funcionamiento, solo esfuerzos necesarios en actividades primordiales.

En cuanto a los aspectos psicofisiológicos implicados, debemos destacar que la respuesta ante el estrés (ansiedad) desencadena cambios en todos los aparatos y sistemas del organismo. Es el síndrome de la hipertensión general, que constituye una respuesta predeterminada para el organismo, desencadenada por causas psicológicas o fisiológicas y que tiene profundas repercusiones en el equilibrio psicofísico.

Altera la frecuencia cardiaca y respiratoria, la presión arterial, producción de energía, órganos endocrinos y aparato digestivo, SNC-SN vegetativo.

Altera la tensión muscular- SN voluntario.

Existe por tanto una estrecha relación entre tensión (sistema muscular) y emoción (sistema nervioso) En necesario trabajar en los dos sentidos, si se descontracturan los músculos, se consigue la sedación del sistema nervioso, y viceversa.

La relajación implica un proceso de disminución del tono muscular, bajo control de la propia voluntad o de manera involuntaria, gracias a la acción de la sustancia reticular y de reposo mental.

Al educar la capacidad de relajación se incide sobre el estado de tensión muscular y así se puede revertir en el comportamiento tónico emocional.

Por tanto, toda técnica de relajación fomenta el desarrollo armónico y equilibrado tanto a nivel somático como mental.

En cuanto al valor educativo, tradicionalmente los métodos de relajación se han venido aplicando más en el campo médico que en el pedagógico. Sin embargo, en la vida escolar han aumentado en los últimos tiempos el sedentarismo y ocio pasivo de nuestros alumnos, y como consecuencia el aumento de la ansiedad, a lo que hay que sumar las enormes dificultades que hay derivadas del proceso de maduración.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

Por tanto todo esto, es imprescindible el trabajo de relajación ya que desde el punto de vista educativo supondrá.

Equilibrio psicofísico y mejor conocimiento de su propio cuerpo y de sí mismo.

Acción preventiva frente a exigencias de la vida escolar, social frente a la vida futura.

Corrección postural desde la relajación para buscar posturas para la vida activa.

Activación idónea (control del grado de activación), según las actividades y habilidades motrices a aprender y desarrollar y según la actividad posterior (vuelta a la calma)

Cohesión grupal, relación “A menudo estas prácticas en grupo añaden efecto biodinámica, e efecto dinámico formador de las relaciones interindividuales en grupo. Es una rica experiencia en común (Alexander, 1979)

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

Los conocimientos teóricos y la posterior puesta en práctica de los mecanismos de adaptación y funcionamiento del cuerpo a la práctica física en nuestras clases de Educación Física posibilitan un mejor acercamiento a la realidad propia individual, ya que cada alumno/a, va a conocer mejor su cuerpo a nivel interno y cuales son los mecanismos que operan en él. No se trataría de desarrollar todo esto de manera detallada y pormenorizada, sino a través de la visualización de reportajes televisivos, transparencias y diapositivas, donde se reflejan estos aspectos, sobre la base de una buena planificación didáctica. Con esto se busca un resorte motivacional para captar el interés del alumno/a.

Posteriormente aplicaciones prácticas sobre este trabajo de relajación, que podrán ubicarse en los bloques de condición física y salud, o bien de expresión corporal en la segunda etapa de la ESO, permitirán una mejor comprensión sobre los mecanismos fisiológicos y de los beneficios que sobre la salud conllevan esas prácticas

En base a estas, una propuesta de aplicaciones para las distintas etapas de secundaria sería la siguiente:

Desde un punto de vista teórico, aunque el trabajo de relajación no se abordara propiamente dicho hasta el segundo ciclo de la ESO, durante el primero está relacionado con el desarrollo de la flexibilidad, se darán nociones básicas y sencillas sobre el funcionamiento elemental y la vinculación existente entre relajación y musculatura.

En el segundo ciclo se darán los aspectos más destacados del método, para en bachillerato proseguir con otros métodos de relajación más complejos (Schulz y técnicas de visualización)

Desde el punto de vista práctico, en el primer ciclo de la ESO, se realizarán las distintas técnicas de flexibilidad para hacer comprender al alumno los métodos de relajación de una manera práctica, especialmente los fisioterapéuticos.

Desde el punto de vista actitudinal a lo largo de las distintas etapas se pretenderá hacer comprender al alumno la conexión existente entre los estados emocionales y la relajación, así incidiremos en la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 26 – MES DE ENERO 2010

influencia directa de los procesos de relajación como agente calmante ante citaciones difíciles como un examen o una selectividad a la que se expondrán posteriormente la mayoría de ellos.

De igual forma se destacaría la relajación para mejorar la calidad de vida y la salud, como facilitador de la concentración y del equilibrio psicofísico.

Para finalizar, decir que si la actitud de la clase no resulta favorable hacia este tipo de actividad, debemos de plantearnos no llevarla a cabo, ya que se trataría de una hora desaprovechada en nuestra planificación.

BIBLIOGRAFÍA.

- ROMERO, R. y Arancibia. P. (1996). Nociones Básicas De Gimnasia Aeróbica. (1º Ed.) Chile: Santiago. Documento Digeder.
- SCHULTZ, H. Stretching: con gimnasia de estiramiento para relajación, elasticidad y bienestar. (1º Ed.) España: Barcelona: Editorial Paidotribo
- FERNANDEZ, M (1996). Step Para Todos. (1º Ed.) España: Madrid: Gymnos Editorial
- FUENTES, F. (1975) El concepto de creatividad en la Educación Física. Madrid: Inef.
- GONZALEZ, L. (1982) Psicomotricidad profunda. Valladolid: Miñon.
- BALAGUER, I. (1994) Entrenamiento Psicológico en el Deporte. Valencia: Albatros Educación.
- BUCETA, M. (1998) Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Dykinson.
- BUENO, M.L et al (1992) *Educación primaria, tercer ciclo. Educación física 10-12 años*. Madrid: Editorial Gymnos.
- CASTILLEJO, M(1992). Educación física para la salud, propuesta pedagógica. Rev Hab Motriz nº 10.
- CORBELLÀ, M (1993) Educación para la salud en la escuela. Barcelona: Rev Apunts.

Autoría

- Nombre y Apellidos: IGNACIO OSTOS TORRES
- Centro, localidad, provincia: CÓRDOBA
- E-mail: DONIGNACIO84@HOTMAIL.COM