

LA RELAJACION Y SU FUNCION EDUCATIVA

M^a del Pilar González Fontao
Univ. de Santiago

Con este trabajo se pretende realizar un análisis, en general, de la contribución de la relajación al proceso educativo, a la formación del esquema corporal como factor fundamental de conocimiento y de relación con el mundo que nos rodea y, finalmente al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Una consideración a poner de manifiesto es que al tiempo que se exponen unas cuantas ideas, se intenta proporcionar un marco de reflexión global a todo docente.

Para su comienzo se considera preciso realizar una aproximación general al concepto de educación y a la relación que con este pudiera tener la relajación.

La educación se puede considerar como la palabra mágica en la que se depositan todos los bienes y esperanzas. La educación afecta a todo el mundo e integra lo individual y lo colectivo de muchas maneras, digamos que pretende el desarrollo de las potencialidades del ser humano y se identifica con un sistema educativo socialmente establecido (sub-sistema del sistema social). El concepto de educación se puede interpretar como un proceso que pretende formar personas íntegramente equilibradas, teniendo en cuenta tanto las disponibilidades materiales como la propia acción e imaginación humana.

En este contexto, existe consenso general sobre que la mayoría de las personas viven en un nivel de conciencia muy bajo comparado con su capacidad potencial. Es como si la mayoría de nosotros estuviéramos dormidos ante todo lo que pasa a nuestro alrededor y dentro de nosotros mismos. Esto puede parecer increíble porque, cuando apenas tenemos conciencia de nada, es difícil imaginar cómo podría ser el estar más consciente. Como afirma Feldenkrais en uno de sus libros cuyo título ya expresa lo esencial, *La conscience du corps*:

"Utilizamos apenas el cinco por ciento de nuestro potencial físico e intelectual. Podemos multiplicar por diez nuestras facultades al tomar conciencia de nuestro cuerpo plenamente". (Masson, 1985).

Además de ello, indicar también que gran parte de la energía que nuestro cuerpo es capaz de producir se gasta inútilmente, solemos abotargarla a la sociedad de consumo.

¿Cómo es que podemos estar constantemente dormitando?

¿Por qué no tenemos conciencia de las cosas de las que somos perfectamente capaces de tener conciencia?

¿Por qué no aprovechamos nuestra energía de forma más productiva?

Se puede decir que los niños son mucho más conscientes de todo lo que pasa a su alrededor miran todo lo que les rodea, se observan a sí mismos con gran atención, interés y entusiasmo. Tienen enormes ganas de vivir, y de vivir plenamente. Hay muchas cosas de ellos mismos y de mundo que no entienden, pero tienen ganas de enterarse de todo y en ello ponen muchas de su energías. Todo les parece nuevo y emocionante, no se estancan en la falta de conciencia de mucho de lo que ocurre a su alrededor y se lanzan a la aventura de aprender rápidamente.

Indicar pues, que en base a este contexto, su análisis y su desarrollo se va orientar e presente trabajo, por ello es concebido más directamente para la etapa de Educación Primaria.

Prácticamente, en esta etapa educativa se hace énfasis en ciertas intenciones educativas que guían la elaboración de las propuestas curriculares. Estas finalidades se concretan en uno enunciados denominados en el Proyecto de Real Decreto de la LOGSE *Objetivos Generales de Etapa*. Así, por ejemplo, entre los objetivos que se establecen para Educación Primaria se encuentra el de que, al final de ella, el alumno sea capaz de:

- Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábito de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.

Este objetivo general de etapa se refiere a la capacidad global que se trabaja desde distintas áreas o experiencias que los alumnos irán desarrollando a lo largo de toda la Educación Primaria. La formulación de contenidos por áreas va responder a la forma operativa de explicitarlos.

En coherencia con las características psicopedagógicas de los niños y las finalidades de la etapa con los principios de aprendizaje significativo, la organización de los contenidos va exigir un enfoque globalizador (permite abordar los problemas, situaciones y acontecimientos dentro de contexto y en su globalidad).

Dado que no existe un correlato exclusivo entre un objetivo y un área, este mismo objetivo general que hemos formulado se tratará desde distintas áreas -Conocimiento Social y Natural, Educación Artística, Educación Física...- con diferente carácter. De hecho, por ejemplo, en el área de Educación Física además de los objetivos generales correspondientes de área, al definir los bloques de contenido (en los que se presenta al profesor la información relativa a lo que se deberá trabajar) se señalan los contenidos más adecuados para desarrollar las capacidades indicadas en los objetivos generales del área. Así pues, dentro del Bloque 1 se indica:

- El cuerpo: imagen y percepción.

Asimismo, dentro del concepto *Esquema Corporal* se trata como **procedimiento** el:

- Control del cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración.

Y se trata como **actitudes**:

- Seguridad, confianza en sí mismo y autonomía personal.

Se puede decir que el procedimiento es una destreza que queremos ayudar a que el alumno construya y el aprendizaje de ese procedimiento (contenido escolar objeto de planificación e intervención educativa) puede trabajarse mediante distintos métodos. La actitud viene a ser una disposición que queremos ayudar a que el alumno vaya adquiriendo para su mejor desenvolvimiento y afianzamiento personal.

Es aquí donde la relajación asume su papel fundamental en todo proceso educativo y lo hace en una doble vertiente. En primer lugar, la relajación incide en el logro de un equilibrio armónico del organismo, expresado por una perfecta comunicación mente-cuerpo que posibilita un estado propio para el desarrollo de las potencialidades de la persona (base del crecimiento personal). En segundo lugar, a través de la relajación se logra una mayor conciencia del propio ser y de su entorno, lo que facilita una dinámica de interacción con el que se transcribe en respuestas creativas. Hacer conscientes las propias potencialidades es, sin duda, el primer paso para el logro de su desarrollo.

La invitación de movimientos expresados por el docente, constituye una prueba verbal válida de desarrollo del esquema corporal y de esta forma pasa a ser un procedimiento útil para perfeccionar la percepción que el niño realiza de su cuerpo, de las partes de éste y de sus capacidades motrices.

La formación didáctica sólo puede ser práctica y se situará en el nivel del entrenamiento corporal personal. Así pues, se pueden organizar una serie de directrices didácticas referidas al aspecto de apaciguamiento psicológico después de actividades enérgicas o en situaciones problemáticas que tengan una doble finalidad, por una parte ofrecer la posibilidad al alumno de proporcionarle una vía de escape a la energía que tiene acumulada, y por otra, de preparar el cuerpo y la mente para la realización de posteriores actividades.

Aunque el objetivo no es desarrollar una progresión tipo, sí indicar que en situaciones de enseñanza grupal debemos ser muy cuidadosos al observar a cada alumno de forma independiente, de manera que se pueda prestar una adecuada atención a cada uno de los problemas individuales.

RELAJACION COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LA FORMACION DEL ESQUEMA CORPORAL.

A lo largo de las distintas etapas de formación vamos adquiriendo un progresivo conocimiento de la realidad corporal. Es en las etapas propias de formación del esquema corporal del niño donde la relajación ofrece un medio realmente eficaz de práctica motriz. La motricidad, realmente se estructura a partir de actividades globales que se organizan en esquemas y se inscriben en el espacio y en el tiempo.

La relajación además de ello, posibilita la creación de una mejor imagen del cuerpo y, por tanto, una mejora en la autoestima. Esta contribución a la mejora del autoconcepto constituye un nuevo valor educativo que produce una mayor posibilidad de desarrollo personal.

Bergés con motivo de la toma de conciencia del esquema corporal a lo largo de la relajación de tipo Schultz dice:

"De hecho el sujeto toma conciencia y exterioriza la imago de su cuerpo y aun más su mundo fantasioso". (Masson, 1985).

A través de este contenido, no sólo se trabaja la localización de las distintas partes de cuerpo y de los distintos grupos musculares (disociación voluntaria), sino que además se incide en la localización de nuestros órganos internos y sobre todo en la adquisición de una conciencia global (control mental) de todo el organismo.

Claro está que cuando uno quiere trabajar de forma eficaz, es necesario un cierto grado de atención y también es esencial una cierta cantidad de tensión. El problema está en tensar músculo que muchas veces no se utilizan y en llegar a tensar también otros músculos que, generalmente hacen mostrar una cierta irregularidad en todo lo que se hace, un comportamiento nervioso tanto a nivel físico como a nivel mental, lo cual no ayuda nada a llevar a cabo la actividad que se está haciendo y de hecho se es menos eficiente.

Cuando se intenta hacer una tarea, sea grande o pequeña, muchas veces ésta se lleva a cabo malgastando una cantidad enorme de energía, con el resultado de que, cuando la tarea queda finalizada uno se encuentra agotado y harto, se ha gastado mucha energía en su realización, pero también se ha malgastado mucha energía en otras cosas que no han ayudado en nada a llevarla a cabo y que de hecho han dificultado los progresos. Las energías físicas malgastadas y la actividad inútil (lo mental y lo físico son, de todas formas, aspectos distintos del mismo proceso) pueden ser muchas.

Ciertamente, pueden realizarse importantes o pequeñas actividades, pero sea lo que sea pueden hacerse con armonía, eficacia y con una economía de esfuerzo o, por el contrario, se pueden luchar, esforzarse de forma nerviosa e irregular sin armonía ni eficacia.

El comprender la relajación permite una grácil armonía en todo lo que se hace, ya que con ella hay una mayor economía de esfuerzo y no se malgastan tanto ni la atención ni la tensión puesta en una actividad. Todo se utiliza para llevar a cabo lo que se necesita o quiere hacer, pero tampoco se utiliza ni demasiada poca energía ni poca atención.

Al mismo tiempo, se puede decir que la armonía cuerpo-mente lograda por medio de la relajación supone una mayor concentración en las sensaciones recibidas del interior, facilitando que cualquier movimiento segmentario del cuerpo sea vivido intensamente y deje una huella motriz profunda en el cerebro.

A partir del momento en que el alumno ha tomado conciencia de su propio cuerpo, y dejando de buscar su propia identidad y atiende más a la relación con los demás en función de la relación consigo mismo -lo que le permite una mayor apertura al mundo-. Es sorprendente también -en el área de Artística- la aparición de figuras (dibujos, modelados) más completos y mejor proporcionados a medida que toma conciencia del cuerpo.

Se puede decir a nivel general, que todos estos aspectos van conformando la unidad del cuerpo en un sentido globalizador.

Desde este punto de vista, la relajación influye poderosamente en la estructuración de la propia conciencia del ser y como manifiestan Vila J. y Fernández C. (1989), se identifica en tres niveles:

- 1- A nivel fisiológico la relajación incluye los cambios somáticos, corticales y viscerales (cambios en tasa cardíaca, tensión muscular, ritmos electroencefalográficos...).
- 2- A nivel conductual se refiere a los actos externos directamente observables del organismo (inactividad, hiperactividad, expresiones de tensión corporales y faciales, etc.).
- 3- A nivel subjetivo se refiere a la experiencia interna consciente del propio estado emocional o afectivo (de tensión, malestar, calma...).

El estar relajados es especialmente útil no sólo para el aprendizaje de destrezas motrices, el aprendizaje de distintos conceptos espaciales (izquierda-derecha), el logro de una actitud postural correcta, para la educación de una adecuada respiración (aspecto fundamental en el campo de la psicomotricidad -concentración en la respiración espontánea y toma de conciencia de la respiración completa-) sino que también permite moverse con una economía de esfuerzos, tener más probabilidades de saber con claridad lo que se quiere hacer a continuación y tener mayor capacidad para saber elegir de una forma prudente y saber controlarse.

RELAJACION Y APRENDIZAJE

¿Qué valor puede tener la relajación en torno a la facilitación de aprendizajes?

Es difícil precisar las posibilidades en este campo. Sin embargo, en este aspecto habría que hacer referencia al poder de las imágenes mentales.

Claro está que lo que un alumno puede aprender depende además de su competencia cognitiva general junto con los conocimientos previos, del tipo de influencia educativa que se ejerza sobre él. Respecto al primer aspecto, hay que tener en cuenta la implicación del propio alumno en lo que aprende. Esta actividad es básicamente mental (no, necesariamente, manipulativa o física), pues aprender significativamente es establecer conexiones con los elementos de la estructura cognitiva (una vez que los elementos de representación correspondiente a lo que se aprende se buscan en la memoria y se organizan en forma de imágenes). Se opera en el plano de la representación (el operar en el plano de la acción es un medio y no una finalidad en sí misma).

Bruner describe tres formas de representación en el desarrollo infantil: motriz, en imágenes y simbólica. Según esto, el niño primeramente, actúa sobre lo real con sus esquemas motores -representación concreta y dependiente del entorno-; posteriormente se representa el mundo en forma de imágenes -independientes de la acción y ligado al aspecto exterior de la situación- y en un tercer nivel, posee representación simbólica o verbal.

Piaget, al igual que Bruner, ve el desarrollo de la capacidad simbólica en términos de creciente abstracción de funciones. Piaget enfatiza la naturaleza simbólica de la imagen ya que las

imágenes son esenciales para representar pensamientos sobre características concretas del mundo perceptual.

Se ha encontrado que utilizando tipos particulares de imágenes con niños, combinados con las instrucciones de relajación se incrementa su valor.

Schultz (1905) realizaba la relajación mediante la utilización de imágenes. Esta técnica perfeccionada más tarde con Luthe (1959) se conoce en la actualidad como "entrenamiento autógeno".

Será Jacobson en la Universidad de Harvard quien ponga nueva base científica de importancia para el aprendizaje motor al llegar a demostrar que la representación mental de determinados movimientos provoca ligeros potenciales de acción en los grupos musculares responsables de ellos. Asimismo, Cretegy y Chladek también nos indican que se pueden realizar ejercicios de representación mental de movimientos imaginarios determinados.

Laura Mitchell en su método de Relajación Fisiológica (1989) se va a basar en las reglas que gobiernan el funcionamiento de los músculos del cuerpo que se hallan bajo el control de la voluntad. La enseñanza de este método científico se realiza a través del control de la tensión y su conversión a voluntad en una agradable tranquilidad. El objetivo es estar libre de tensiones y permanecer a la vez absolutamente activo. No se trata de una simple cuestión de relajación sino de combinar la relajación con muchas otras cosas que crean la autoconfianza.

Sin embargo, el método de Vittoz nos invita a recibir en forma consciente sensaciones que provienen de nuestro cuerpo. La receptividad consciente se dirige igualmente a la respiración. No dice:

"Muchos sujetos con agotamiento, inestables o ligeramente desequilibrados que miran sin ver y oyen sin escuchar- tendrían muchas cosas positivas que sacar de esta higiene psíquica ligada al aprendizaje de la receptividad". (Masson, 1985).

Como vamos viendo existen diversos métodos de relajación que pueden adaptarse a los distintos grupos de alumnos. Entre las técnicas clásicas de relajación podemos decir que la de Jacobson ocupa un lugar particularmente relevante y de hecho es uno de las técnicas que más nos ayuda a cumplir los objetivos educativos propuestos por su adaptación a las características propias de los alumnos a quienes nos dirigimos.

Jacobson piensa que el niño, a partir de los 6 o 7 años, puede disfrutar del aprendizaje de la relajación progresiva.

La "Relajación Progresiva" de Jacobson es un excelente método para la contribución a la formación del esquema corporal, por cuanto realiza una discriminación de acción-inhibición de determinados grupos musculares que influye en la visión segmentaria del cuerpo humano; finalmente la integración de todas las partes del mismo en un cuerpo relajado. En este método hay muchas notas interesantes desde el punto de vista de la psicomotricidad y de su reeducación. Este método sólo es válido cuando se sigue en forma integral y se respeta la progresión propuesta.

Jacobson ha sido uno de los principales defensores de la llamada "teoría motora del pensamiento" según la cual la actividad mental sólo es posible cuando existe simultáneamente tensión y actividad en alguna parte de la musculatura sobre todo en la musculatura de los ojos y del aparato fonatorio. Insiste, en el trabajo de los músculos pequeños de la cara, de los ojos y de la lengua, que tienen una estrecha relación con la expresión del pensamiento y de la afectividad. Cuando el sujeto realiza una relajación correcta, todo pensamiento desaparece del campo de la conciencia. La relajación fisiológica produce efectos paralelos de relajación emocional y de relajación cognitiva.

Jacobson también nos manifiesta que las dificultades encontradas en la progresión de la relajación pueden asimismo expresar otros problemas, posiblemente patológicos y en este sentido, la relajación practicada en la escuela de alguna manera sirve de test que nos permite detectar muy pronto estas anomalías.

Los resultados de este método son notables tanto en alumnos normales como aquellos otros que manifiesten algún tipo de disfunción como retrasos psicomotores, trastornos de integración del esquema corporal, de la organización espacial y de la organización temporal, trastornos del lenguaje oral o escrito (tartamudeo, dislexia...), trastornos de afectividad, hiperactividad, ansiedad, inestabilidad, fatiga, irritabilidad, trastornos oníricos, disarmonías, etc.

El uso de la imaginación en el entrenamiento en relajación es especialmente útil para enseñar a niños y su importancia es también grande para la creatividad.

La intervención de procedimientos de relajación interiorizante mediante concentración, o relax imaginativo (Prado, 1977) proporciona ricas experiencias corporales y de fantasía. En complementación, tras conseguir la relajación se va preparando a los alumnos para que su cuerpo imaginativamente vaya adaptándose a los contenidos o realidades que queremos que los alumnos aprendan o vivan.

Shorr en sus prácticas de relajación, tras conseguir ésta dejaba fluir la imaginación presentando distintas situaciones imaginarias como: "Yo deseo que imagines a dos animales diferentes. Da un nombre a cada uno..."

En general, no se trata de utilizar estas técnicas como objetivo sino como un medio destinado a mejorar no sólo la vertiente psicomotriz del alumno sino sus capacidades intelectuales, su afectividad, sensibilidad..., en una palabra, su personalidad global.

Concluyendo, podemos decir que cuando se realiza la relajación no sólo se modifica el tono muscular, sino que también estamos modificando la actuación del cerebro, poniendo en funcionamiento áreas que permitan tener una mayor conciencia, tranquilidad, sosiego y una mayor imaginación y creatividad en la emisión de respuestas de adaptación al medio.

Precisamente esta mayor capacidad del cerebro, unida a una mayor fluidez de ideas, debido a que el cuerpo se encuentra en actitud de reposo, posibilitará un mayor desarrollo de las potencialidades propias del aprendizaje.

BIBLIOGRAFIA

- BEECH M. R., BURNS L. E. y SHEFFIELD, B. F. (1986):** *Tratamiento del estrés un enfoque comportamental*. Madrid, Alhambra.
- BERNSTEIN, D., BORKOVEC T. (1983):** *Entrenamiento en Relajación Progresiva DDB*.
- CARNATH, J. y MILLER, D. (1989):** *Psicoterapia conductual en asistencia primaria Manual Práctico*. Barcelona, Martínez Roca.
- CAUTELA, J. y GRODEN, J. (1989):** *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Barcelona, Martínez Roca.
- M.E.C. (1990):** *Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo*. Madrid, Ministerio de Educación y Ciencia.
- MASSON, S. (1985):** *Las Relajaciones*. Barcelona, Gedisa
- MITCHELL, L. (1989):** *La Relajación sin esfuerzo: el método Mitchell de Relajación Fisiológica*. Barcelona, Urano.
- ORTEGA E. y BLAZQUEZ D. (1986):** *La actividad motriz en el niño de 6 a 8 años*. Madrid, Cincel.
- PRADO, D. (1987):** *Técnicas de Relajación*. Santiago de Compostela, Lubrican.