



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **LA RELAJACIÓN EN NIÑOS: PRINCIPALES MÉTODOS DE APLICACIÓN**

**Alberto Gómez Mármol**

Facultad de Ciencias del Deporte (Universidad de Murcia)  
Email: alberto.gomez1@um.es

### **RESUMEN**

La relajación está adquiriendo cada vez más importancia en la sociedad, sin embargo, no posee el estatus que debería tener. Este artículo realiza un análisis global de la relajación, aportando sus principales definiciones y los objetivos que persigue así como la presentación de los métodos de relajación más importantes, tanto globales como analíticos: Schultz, que utiliza las sensaciones de pesadez y de calor, Jacobson, que se fundamenta en la relajación-contracción progresiva de los segmentos corporales, Wintrebert, basado en la sugestión y Berges, que combina consignas verbales con estimulación táctil. Además se añaden varias consideraciones pedagógicas a tener en cuenta para su trabajo, especialmente orientadas hacia los sujetos más jóvenes.

### **PALABRAS CLAVE:**

Métodos de relajación, Schultz, Jacobson, Wintrebert, Berges, escuela.

## 1. CONCEPTO DE RELAJACIÓN.

El primer paso de todo estudio debe ser la delimitación conceptual de los términos que se van a manejar (Gutiérrez y Pilsa, 2006). En este sentido, se advierte que la literatura recoge gran cantidad de definiciones de relajación. De este modo se presentan a continuación varias aproximaciones a dicho concepto:

- “La relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación” (Blay, 1976, p. 12).
- La relajación auna la idea de alcanzar la calma y la imagen de abandonar cualquier tensión, tanto de la mente como del cuerpo (Guido, 1980).
- La relajación es capaz de descubrir no el cuerpo que tenemos, sino el que somos (en Ruiz, 1994).
- La relajación es la herramienta que permite al individuo controlar sus estados de ansiedad y activación (Weinberg y Gould, 1996).
- “La relajación es una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una técnica de economía de las fuerzas nerviosas” (Díaz, 2001, p. 24).

Estas definiciones dejan latente la bidimensionalidad de la habilidad motriz de la relajación la cual comprende tanto el conocimiento del propio individuo y su cuerpo como la distensión física y psicológica, tal y como señalan Conde y Viciano (2001).

## 2. IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN

La sociedad actual se desarrolla a un ritmo tan vertiginoso que le ha llevado a ser calificada como la “sociedad del estrés”. Este hecho permite hacerse una idea del grado en el que se necesita aprender a controlar los altos niveles de excitación existentes. De hecho, Conde y Viciano (2001) ya advierten del perjuicio que está suponiendo este fenómeno en la salud física y mental de los individuos.

Antiguamente, la relajación era entendida como una herramienta a la que recurría la meditación para desarrollar la armonía del cuerpo (Castro, 2006), utilizada principalmente por monjes. Posteriormente, su uso se fue extendiendo al campo de la medicina (Fernández, 1984) por su capacidad para mejorar la salud y la calidad de vida, no obstante, trascendiendo de estas posibilidades, éste se ha extendido al ámbito educativo en el que, dado su importante contribución al desarrollo psicomotor de los jóvenes, ya es considerado como uno de los contenidos del currículo en el bloque de Expresión Corporal.

Actualmente, podemos encontrar aún más líneas de aplicación. Ya se ha demostrado su eficacia en el contexto deportivo, tanto por la prevención de lesiones (Pintanel, 2001) como por la optimización de resultados (Hewitt, 1996), además del ámbito docente (Franco, 2008) y de trabajadores de empresas (Castro, 2006) como medida preventiva ante el estrés. Asimismo, Prado y Charaf (2000)

advierten de que en un futuro próximo el dominio de las técnicas y métodos de relajación se harán necesarias para todos los colectivos de la población.

### 3. OBJETIVOS DE LA RELAJACIÓN

Tal y como sucede con la definición de relajación, también existen diversas propuestas con respecto a los objetivos que ésta persigue, de entre las que se presentan las consideradas como más relevantes:

- Mejorar la toma de conciencia del propio cuerpo, así como de sus segmentos corporales (Le Boulch, 1984).
- Concienciar y consolidar la capacidad para la inhibición voluntaria del tono muscular (Le Boulch, 1984).
- Favorecer el control de la respiración (Castellano, 2011).
- Reducir el gasto energético y controlar la afectividad y las emociones (Conde, 1997).
- La recuperación del organismo tras un esfuerzo intenso (Molinero, 2010).
- Facilita el "descanso" del sistema nervioso permitiendo un mayor control sobre el mismo (Molinero, 2010).
- Lograr una mayor concentración mental (Lefèbure, 2003).
- Aumentar el bienestar físico, incrementando el tono muscular y desarrollando un mejor control sensoriomotor (Cautela y Groden, 1985).

### 4. MÉTODOS DE RELAJACIÓN

A pesar de que existen gran cantidad de métodos de relajación (entrenamiento autógeno, hipnosis activa graduada, reeducación psicotónica, yoga, método de Alexander y método de Vayer, por ejemplo) se puede afirmar que éstos pueden ser abarcados por dos grandes grupos taxonómicos: los métodos de relajación segmentaria o analítica y los métodos de relajación global. En la relajación segmentaria se busca la distensión progresiva de los diferentes segmentos corporales, región corporal por región corporal. Por el contrario, la relajación global intenta lograr la distensión mental y una desconstrucción general de los músculos del cuerpo basándose en métodos de concentración en determinadas sensaciones, visualizaciones, meditación, etc., pero sin diferenciar por segmentos. Se trata de enviar consignas verbales al cerebro para conseguir una respuesta corporal global (Conde y Viciana, 2001).

Los dos métodos más clásicos de relajación son el método de Schultz (Schultz, 1980) y el método de Jacobson (Jacobson, 1938). El método de Schultz es un método global que tiene su origen en investigaciones sobre el sueño; se divide en dos ciclos o niveles: superior e inferior. En el nivel inferior se pide al individuo que se vaya concentrando en experimentar las sensaciones de pesadez (disminución de la tensión muscular) y el calor (vasodilatación). Se basa en trabajar sobre 6 zonas en las que la relajación se alcanza progresivamente, a saber: músculos, sistema vascular, corazón, respiración, órganos abdominales y la cabeza.

Para su aplicación, Castro (2006) ofrece una propuesta sobre el tipo de consignas verbales que resultan útiles con este fin:

- *Peso:* Mi brazo (derecho o izquierdo) pesa, lo siento pesado... (después se realiza con las piernas).
- *Calor:* Mi brazo (derecho o izquierdo) está caliente, lo siento caliente (después se realiza con las piernas).
- *Ritmo cardíaco:* Mi pulso es tranquilo y regular, mi corazón late tranquilo...
- *Ritmo respiratorio:* Mi respiración es tranquila, respiro despacio, yo soy respiración.
- *Calor del plexo solar:* Mi abdomen está caliente.
- *Frescor en la mente:* Mi frente está agradablemente fresca.

Como se ha citado anteriormente, el método de Schultz también comprende un nivel superior, cuya realización está reservada a sujetos con amplia experiencia en el trabajo del nivel inferior. En este nivel las consignas verbales tienen un sentido mucho más profundo para lo que es necesario un alto estado de concentración (por ejemplo: la enfermedad del cuerpo ¿es la mayor de las desgracias?). Con este nivel, se intenta conseguir la realización de uno mismo, el desarrollo y vigencia de una personalidad armónica y total (Conde y Viciana, 2001).

El método de Schultz es difícil de aplicar en niños pequeños por la alta exigencia mental y capacidad de concentración que requiere así como por la dificultad de percibir sensaciones en un cuerpo que permanece inmóvil. No obstante a partir de la edad de la escolarización obligatoria se puede empezar a utilizar; obviamente, comenzando siempre por el nivel inferior.

Por su parte, el método de Jacobson es un método segmentario que se basa en la contracción-relajación de los diferentes segmentos corporales. En él se pueden distinguir tres fases (Guillet y Geneti, 1975):

1. Fase de Inactividad: se busca la concentración del individuo en un único segmento corporal.
2. Fase de Relajación Diferencial: se persigue hacer consciente al individuo de la diferencia entre los músculos contraídos y los relajados en una actividad de la vida cotidiana.
3. Fase de Entrenamiento para Situaciones Complicadas: se reflexiona sobre aquellas situaciones que provocan una fuerte contracción muscular a causa del estrés afectivo y/o emocional, tratando de aprender a afrontarlas.

La contracción-relajación comprende 5 ámbitos: los brazos, las piernas, la respiración, la espalda y los músculos faciales. Su secuencia es la siguiente: a) distensión del brazo, b) distensión de las piernas, c) control de la respiración, d) relajación de los músculos de la espalda, hombros y cuellos, e) distensión de la frente y de los ojos y f) relajación de los músculos de la esfera bucal. Si se trabaja con niños, antes habrá que explicarles y hacerles sentir los estados de contracción y relajación de los músculos, empezando por los grandes grupos musculares y no

tratando los grupos más pequeños hasta que no se dominen los primeros. La contracción de los músculos faciales es mucho más difícil que la de los demás músculos del cuerpo, por lo que es interesante plantear juegos de “muecas” antes de aplicar el método de Jacobson en niños.

Además, en el presente estudio se van a presentar las principales variantes de estos dos métodos (Schultz y Jacobson) que, a pesar de no ser tan conocidos, están más adaptados para su aplicación en sujetos jóvenes. Se trata de los métodos de Wintrebert y Berges. Este primero, que guarda similitudes con el Método de Schultz, es un método de relajación pasivo, basado en consignas de tipo verbal, táctil y propioceptivas (Conde y Viciano, 2001). Para aplicar el método de Wintrebert, Masson (1985) reseña que el niño debe comenzar tendido e inmóvil, de tal modo que otro individuo le indica, por medio de contactos ligeros, las diversas partes de su cuerpo a las que añade mensajes verbales como “Piensa que tu mano está relajada”.

A continuación es el niño el que levanta el segmento corporal implicado y lo “deja caer” por acción de la gravedad, muy relajadamente, adaptando el ritmo respiratorio al movimiento. A medida que se avanza en la aplicación del Método de Wintrebert, el niño va cambiando su postura desde tendido hasta la bipedestación, manteniendo relajadas las partes corporales que no están directamente implicadas en el mantenimiento de cada postura. Un objetivo pedagógico a conseguir con este método que trasciende de la mera relajación puntual es el aprendizaje de cómo sentirse relajado en distintas posturas de la vida cotidiana, como por ejemplo, estar sentado en el aula (Masson, 1985). Esta inducción pasiva a la relajación por medio de estímulos táctiles, verbales y propioceptivos es muy útil en los niños que tienen dificultad en localizar las distintas partes de su cuerpo cuando están con los ojos cerrados (insuficiente desarrollo del esquema corporal).

Por otro lado, en lo concerniente al Método de Berges, cabe señalar que se trata de un método concebido inicialmente con fines terapéuticos pero cuyas características permiten que sea utilizado en otros contextos. Se basa en la sugestión (como el Método de Schultz) pero su modo de progresión guarda similitudes con el Método de Jacobson (Conde y Viciano, 2001). En su aplicación se distinguen tres fases (Vacas, 1981):

1. Fase inicial: se produce la “entrada en calma”, comenzando la concentración mental y la representación mental de las imágenes sugeridas como, por ejemplo, paisajes.
2. Fase intermedia: en la que se disminuye la tensión neuromuscular. El sujeto que dirige la relajación debe ser capaz de adaptar sus consignas en función de la respuesta que le esté dando el cuerpo del niño implicado.
3. Fase final: en la que, para recuperar el estado habitual, se produce un “reencuentro” con los movimientos y la tonificación, de forma lenta y gradual; empezando a mover, como ejemplo para los miembros superiores, primero los dedos de la mano, después toda la mano, el antebrazo y finalmente todo el brazo.

Finalmente, se presenta una cita del propio Berges acerca de su concepción de la relajación:

*“La construcción del esquema corporal en la relajación no se hace a imagen del cuerpo en movimiento, sino del cuerpo tocado, estésico y nombrado” (Berges y Bounes, 1983, p. 39).*

## **5. CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS**

La relajación implica disminuir la tensión muscular, lo que constituye a su vez un medio para disminuir las tensiones psíquicas. En el ámbito educativo, la relajación no interesa tanto como un medio para liberar tensiones sino como mecanismo para que los niños vayan mejorando su control del tono muscular, su organización del esquema corporal mediante el conocimiento de las sensaciones que los diferentes segmentos le proporcionan, su respiración y la adopción de posturas más equilibradas.

El control consciente del tono muscular es difícil de lograr y hay que adaptarlo progresivamente al nivel de desarrollo del niño. Así, en la primera infancia sólo será eficaz la estimulación táctil (por ejemplo, mediante masajes, caricias) para lograr la relajación del niño. A partir de los 4 ó 5 años, se puede comenzar con la estimulación auditiva mediante verbalizaciones (que no impliquen un grado alto de abstracción ni de imaginación). A los 6 ó 7 años, se puede introducir la estimulación visual en forma de visualizaciones fáciles de lograr (por ejemplo, que el niño imagine que está en la playa) o de imágenes (“imagina que eres un flan”).

Finalmente, a modo de síntesis, se recogen un conjunto de aspectos clave a considerar para realizar un buen trabajo de la relajación (Cautela y Groden, 1985; Conde y Viciano, 2001; Loudes, 1978; Muñoz, 2006; Torre, 1996):

- La fatiga y la escasa atención de los niños suponen que estas propuestas no deben durar más de 10 minutos.
- Deben realizarse en un espacio tranquilo, grande, con una temperatura agradable, sin excesiva luminosidad ni ruidos que puedan distraer a los niños.
- Se recomienda utilizar alfombras, tapices o colchonetas.
- La presencia del profesor, en el caso del ámbito educativo, debe ser discreta, dando consignas verbales breves, con voz tenue. Se debe hacer uso de metáforas y simbolismos, para facilitar el resultado de la técnica aplicada.
- La vestimenta debe ser cómoda, de tal modo que no suponga molestias.
- Resulta adecuado combinar imágenes relajantes con las instrucciones de relajación.
- En primer lugar se debe trabajar con grandes áreas motoras para, una vez dominadas ésta, relajar zonas más complejas como la frente.

## 6. CONCLUSIONES

La relajación es una habilidad motriz que comprende el conocimiento de uno mismo así como la distensión física y psicológica. Paulatinamente está adquiriendo una mayor importancia para toda la población; en adultos debido al ritmo frenético al que progresa la sociedad y en niños, debido a su considerable contribución al desarrollo psicomotor del mismo. Además, su trabajo se está extendiendo más allá de la medicina y la meditación, incluyendo también al ámbito deportivo o al contexto laboral.

Las consecuencias de un buen desarrollo de la relajación son muy beneficiosas, puesto que es capaz de mejorar el bienestar, el descanso y la recuperación tras un esfuerzo así como desarrollar la capacidad de concentración y de inhibir voluntariamente el tono muscular.

En este sentido existen dos grandes grupos de métodos de relajación: los globales y los analíticos. Dentro de éstos, los más utilizados son el Método de Schultz, basado en sensaciones de pesadez y calor, aunque es difícil de aplicar en niños; y el Método de Jacobson, que consiste en la relajación y contracción de distintos segmentos corporales. Además, aunque son menos conocidos, también son muy eficaces el Método de Wintrebert, en el que se trabaja la relajación en distintas posturas con una alta transferencia a la higiene postural en la vida cotidiana y, finalmente, el Método de Berges, a caballo entre el Método de Schultz y Jacobson, que se basa en la sugestión y en el contacto directo con las zonas a relajar.

Para trabajar la relajación, sobre todo en el caso de los más jóvenes, se debe atender a varias consideraciones pedagógicas como la necesidad de que el ambiente (instalaciones, material, docente, entre otros) así como el método de relajación elegido sean los más adecuados al objetivo que se pretenda alcanzar y a los sujetos a los que va dirigido. En esta línea, desde este trabajo se recomienda profundizar en estas consideraciones mediante la lectura de diversos manuales entre los que, además de los que se han citado a lo largo del trabajo, se destaca a Bernal (2005), Nabhen (2013), Nadeau (2012) y Nieto (2006).

Finalmente cabe señalar que, actualmente, la relajación no posee el status que debiera, por lo que se debe hacer un mayor hincapié en su desarrollo y su consideración en el ámbito educativo, de modo que suponga una sólida inclusión en las sesiones de Educación Física, especialmente, ya que es el espacio idóneo desde donde crear una sólida base motriz (Valero y Tarifa, 2006).

## 7. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

Bergès, J. & Bounes, M. (1983). *La relajación terapéutica en el niño*. Barcelona: Masson.

Bernal, J. A. (2005). *La relajación y la respiración en la Educación Física y el Deporte*. Granada: Wanceulen.

Blay, A. (1976). *Relajación y energía*. Barcelona: Elicen.

Castellano, M. J. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 13, 19-31.

Castro, F. J. (2006). La relajación en Educación Física. Secuenciación de contenidos. *Revista Digital: Lecturas, Educación Física y Deportes*, 93. Recuperado el 27 de abril de 2012 de <http://www.efdeportes.com/efd93/relaja.htm>

Cautela, J. R. & Groden, J. (1985). *Técnicas de Relajación: Manual práctico para Adultos, Niños y Educación Especial*. Barcelona: Martínez Roca.

Conde, J. L. & Viciano, V. (2001). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe.

Díaz, A. (2001). *Educación infantil. Cuerpo y movimiento*. Murcia: Diego Marín.

Fernández, M. J. (1984). *Educación Psicomotriz en Preescolar y Ciclo Preparatorio*. Madrid: Narcea.

Franco, C. (2008). Programa de relajación y de mejora de autoestima en docentes de educación infantil y su relación con la creatividad de sus alumnos. *Revista Iberoamericana de Educación*, 45(1), 1-8.

Guido, M. (1980). *Educación del Esquema Corporal*. Madrid: Cincel.

Guillet, R. & Geneti, J. (1975). *Manual de Medicina del Deporte*. Barcelona: Toray-Masson.

Gutiérrez, M. & Pilsa, C. (2006). Orientaciones hacia la deportividad de los alumnos de educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 4, 86-92.

Hewitt, J. (1996). *Aprende tú solo relajación*. Madrid: Pirámide.

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.

Lefèbure, F. (2003). *La respiración rítmica y la concentración mental*. Barcelona: Instituto de Fosfenología.

Masson, S. (1985). *Las relajaciones*. Barcelona: Gedisa.

Molinero, R. (2010). Una técnica muy saludable para el desarrollo de nuestro alumnado de primaria: La relajación. *Revista Digital, Transversalidad Educativa*, 32, 83-99.

Muñoz, J. C. (2006). La vuelta a la calma. Práctica de relajación. *Revista Digital: Lecturas, Educación Física y Deportes*, 92. Recuperado el 27 de abril de 2012 de <http://www.efdeportes.com/efd92/relaj.htm>

Nabhen, P. (2013). *Polarity. La relajación sin métodos*. Madrid: Mandala Ediciones.

Nadeau, M. (2012). *Juegos de Relajación de 5 a 12 años*. Barcelona: Octaedro.

Nieto, F. (2006). *Salud y Bienestar a través de la Relajación*. Barcelona: Creación.



Pintanel, M. (2001). Efectos del aprendizaje de técnicas de relajación en la práctica de la natación no competitiva. *Apunts: Educación física y deportes*, 63, 15-19.

Prado, D. & Charaf, M. (2000). *Relajación creativa*. Barcelona: Inde.

Ruiz, F. J. (1994). *La Educación Física de base en la Educación Primaria: Conceptos, Procedimientos y Actividades para su desarrollo*. Murcia: Diego Marín.

Schultz, J. H. (1980). *Entrenamiento Autógeno*. Barcelona: Científico Médica.

Vacas, C. (1981). *Relajación y Yoga para Escolares*. Madrid: Narcea.

Valero, A. & Tarifa, J. (2006). *Taxonomía de las disciplinas atléticas en función del grado de dificultad para su enseñanza en la iniciación al atletismo*. *Habilidad motriz*, 27, 58-65.

Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

**Fecha de recepción: 4/7/2013**  
**Fecha de aceptación: 24/9/2013**