

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA
PÚBLICA “LAMAS”**



Trabajo de investigación

Las técnicas de relajación en la educación inicial.

Bachiller en Educación

Autora:

Saavedra Rospigliosi, Marycielo (0009-0005-5779-2891)

Asesor:

Juan Carlos Rojas Cachay (0009-0009-1337-9754)

Lamas - Perú

2023

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA
PÚBLICA "LAMAS"**



Las técnicas de relajación en la educación inicial.

Trabajo de investigación aprobado en forma y estilo por:

Mag. César Augusto Saldaña Cárdenas (Presidente)

Prof. Gregorio Orlando Sacha Soria (Secretario)

Lic. Francisco Ruíz Ramírez (Vocal)

Three handwritten signatures in blue ink are positioned to the right of the names. The top signature is for César Augusto Saldaña Cárdenas, the middle one for Gregorio Orlando Sacha Soria, and the bottom one for Francisco Ruíz Ramírez.

Lamas – Perú

2023



Declaración Jurada de Autenticidad de Trabajo de Investigación

La que suscribe, **MARYCIELO SAAVEDRA ROSPIGLIOSI**, con DNI N° 70040794, egresada del **Programa de Profesionalización Docente** de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "LAMAS", Declaro bajo juramento que:

1. Soy autora del trabajo titulado:

"LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN LA EDUCACIÓN INICIAL"

El mismo que presentamos bajo la modalidad de: **INVESTIGACIÓN**

Para optar el grado académico de: **BACHILLER EN EDUCACIÓN**

2. El texto de mi trabajo de Investigación final respeta y no vulnera los derechos de terceros, incluidos los derechos de propiedad intelectual. En tal sentido, el texto de mi trabajo final no ha sido plagiado total ni parcialmente, para la cual respeté las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.
3. El texto del trabajo final que presento no ha sido publicado ni presentado antes en cualquier medio electrónico o físico.
4. La investigación, los datos, conclusiones y demás información presentada que atribuyo a mi autoría, son veraces.
5. Declaro que mi Trabajo de Investigación final cumple con todas las normas de la EESPP LAMAS.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad de la declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la EESPP LAMAS y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluida el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Fecha: 31-01-2024

Firma del Autor





Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, Juan Carlos Rojas Cachay, docente de la **ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "LAMAS"**, asesor(a) del Trabajo de Investigación Titulado: Las técnicas de relajación en la educación inicial de la autora: Marycielo Saavedra Rospigliosi, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo de Investigación cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la **ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "LAMAS"**. En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Institución.

Lamas, 31 de enero del 2024

Apellidos y nombres del Asesor:	Firma
ROJAS CACHAY, Juan Carlos DNI: 00900963 ORCID: 0009-0005-5779-2891	



AUTORIZACION DE PUBLICACION EN REPOSITORIO EESPP LAMAS

1. Identificación del documento

Autor(es)

Apellidos completos	Nombres Completos	Código de estudiante (DNI)	Correo electrónico	Firma
SAAVEDRA ROSPIGLIOSI	MARYCIELO	70040794	marycielosaaaveros@gmail.com	

Programa de estudios del autor(es)

EDUCACIÓN INICIAL

Título del documento a publicar

"LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN LA EDUCACIÓN INICIAL"

Modalidad	Grado o título
<input type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Título profesional - Licenciatura
<input checked="" type="checkbox"/> Trabajo de investigación	<input checked="" type="checkbox"/> Bachiller

2. Docente asesor(a)

Apellidos completos	Nombres Completos	DNI	Correo electrónico
ROJAS CACHAY	JUAN CARLOS	00900963	jcrojas043@outlook.com

3. Originalidad del Trabajo de Investigación presentado

Aspecto	Sí	No
Software antiplagio utilizando		X
Otro mecanismo no software	X	
Trabajo de investigación supero el requisito de similitud máximo de 20% estipulada por la EESPP LAMAS	X	
Aprobación de originalidad del Asesor	APROBADA	

4. Autorización de publicación

Por disposición legal, el repositorio institucional se encuentra enlazado con el repositorio de SUNEDU.

Yo, MARYCIELO SAAVEDRA ROSPIGLIOSI con DNI N° 70040794, en mi calidad de autora autorizo la publicación del documento presentado digitalmente a la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública LAMAS.

Reconozco estar informado(a) que mantengo la propiedad intelectual del mismo. Además, tengo conocimiento de que soy libre de editarlo nuevamente en su forma presente o adaptarlo.

Firma: _____




Fecha: 31 -01-2024

Dedicatoria

A Dios:

Por haberme permitido llegar hasta esta etapa y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mí queridos padres e hijita:

Por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida y por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo.

Marycielo

Reconocimiento

A la escuela de educación superior pedagógica pública de Lamas por brindarnos la oportunidad de continuar con nuestros estudios superiores para ejercer la noble Y sacrificada labor de maestros A todos los maestros que nos compartieron su tiempo Y sus conocimientos para ayudarnos en este proceso de formación pedagógica a nuestros familiares que supieron acompañarnos en este camino de formación académica Y no sostuvieron con su afecto Y comprensión A todos los que de alguna Y otra Era han estado presentes en este camino de formación académica Y profesional

La Autora

Presentación

Honorable jurado, me dirijo a ustedes honorable para presentarles mi trabajo de investigación titulado “Las técnicas de relajación en la educación inicial a la vez”, para indicarles que es un tema fundamental a analizar en los primeros años de educación como futuros educadores en el nivel inicial, dado que, las técnicas de relajación juegan un papel crucial en la educación temprana ya que contribuyen al bienestar y desarrollo general de los niños.

Por esta razón, las investigaciones han demostrado que enseñar a los niños técnicas de relajación tiene beneficios más allá de un mejor rendimiento académico, incluidos beneficios duraderos para la salud mental, por lo tanto, integrar técnicas de relajación en la educación temprana puede ayudar a los niños a controlar el estrés, mejorar su estabilidad emocional y mejorar su concentración general y sus habilidades sociales

Agradezco sinceramente su tiempo y consideración en la revisión del presente trabajo de investigación.

La Autora

Índice

Dedicatoria	7
Reconocimiento	8
Presentación	9
Índice.....	10
Resumen	11
Abstract.....	12
Introducción.....	13
Capítulo I Técnicas de relajación	15
1.1. Definición de técnica de relajación	15
1.2. Fundamentos teóricos.....	16
Capítulo II Técnicas de relajación en educación inicial.....	17
2.1. Las técnicas de relajación en la educación	17
2.2. Importancia de las técnicas de relajación en la educación inicial	20
2.3. Tipos de técnicas de relajación	20
2.3.1. Respiración y relajación muscular y creativa	20
2.3.2. Mindfulness.....	23
2.3.3. Yoga	24
2.3.4. Musicoterapia.....	25
Síntesis.....	27
Conclusiones y Recomendaciones	29
Conclusiones	29
Recomendaciones	30
Referencias	31
Apéndice	35

Resumen

El uso de estas técnicas es de gran importancia en la educación inicial porque permite brindar a los niños un adecuado control sobre sus sentimientos y sobre sí mismo; por tal razón, el trabajo se orientó en describir las técnicas de relajación que pueden contribuir con el aprendizaje de los niños en educación inicial y su importancia. Se conoció que el niño puede adquirir mediante estas técnicas, conocimiento y vivencia de la realidad y podrá despertarle interés por el mundo que lo rodea; además, generan beneficios como: reducción de la ansiedad, potencia la habilidad para enfrentar el estrés, incremento en la velocidad de los reflejos, mejor memoria y por ende, concentración, aumento de la destreza para crear, y normalidad en la respiración, asimismo, se identificaron que existen varias técnicas para la relajación, la respiración implica generar el hábito de inhalar por la nariz y expirar por la boca, así como también se realiza entre los niños escuchando su respiración de unos a otros, lo cual les ayuda a su capacidad de concentración.

Palabras clave: Técnicas, relajación, aprendizaje, habilidades.

Abstract

The use of these techniques is of great importance in early education because it allows children to have adequate control over their feelings and themselves; For this reason, the work was aimed at describing the relaxation techniques that can contribute to the learning of children in early education and their importance. It was known that the child can acquire, through these techniques, knowledge and experience of reality and may awaken interest in the world around him; In addition, they generate benefits such as: reduction of anxiety, enhanced ability to cope with stress, increased speed of reflexes, better memory and therefore concentration, increased ability to create, and normal breathing. It was identified that there are several techniques for relaxation, breathing involves generating the habit of inhaling through the nose and exhaling through the mouth, as well as it is also carried out among children by listening to each other's breathing, which helps their ability to of concentration.

Keywords: Techniques, relaxation, learning, skills.

Introducción

El presente trabajo de investigación contiene información documental, mediante la aplicación de técnicas de revisión bibliográfica en estudios e investigaciones sobre el uso las técnicas de relajamiento y su utilización en la educación inicial.

Por tal motivo, se logra conocer que, en el centro de la importancia de las técnicas de relajación en la educación inicial se encuentra el reconocimiento de la conexión inherente entre el bienestar emocional y el desarrollo cognitivo, los preescolares, que a menudo atraviesan las etapas iniciales de interacción social y compromiso académico, pueden experimentar estrés y ansiedad.

Por lo tanto, la introducción de técnicas de relajación sirve como medida proactiva para dotarles de resiliencia emocional y estrategias de afrontamiento, fomentando un estado mental positivo propicio para un aprendizaje eficaz, además, las técnicas de relajación contribuyen al cultivo de habilidades esenciales de autorregulación en los jóvenes estudiantes, a medida que los niños utilizan estas técnicas, desarrollan la capacidad de gestionar sus emociones, afrontar situaciones desafiantes y exhibir un mayor autocontrol, esto no sólo mejora su capacidad para concentrarse en tareas académicas, sino que también sienta las bases para el desarrollo de la inteligencia emocional a lo largo de toda la vida.

En definitiva, en el contexto de la educación temprana, donde el énfasis se extiende más allá del logro académico para abarcar el crecimiento socioemocional, las técnicas de relajación sirven como herramientas valiosas para fomentar una sensación de calma y equilibrio, por ende, estas técnicas crean una atmósfera donde los niños se sienten seguros, lo que reduce los casos de alteraciones del comportamiento y crea un entorno óptimo para las interacciones sociales y el aprendizaje colaborativo.

Asimismo, la introducción temprana de técnicas de relajación sienta las bases para el bienestar durante toda la vida y al integrar prácticas como la atención plena o la respiración profunda en la rutina diaria, los educadores contribuyen al cultivo de hábitos positivos de salud mental. Esta exposición temprana proporciona a los niños herramientas que pueden llevar hasta la adolescencia y la edad adulta,

promoviendo un compromiso de por vida para controlar el estrés y mantener el equilibrio emocional.

Por lo mencionado, el objetivo del estudio es describir las técnicas de relajación que pueden contribuir con el aprendizaje de los niños en educación inicial. Como objetivos específicos se tiene: Describir las nociones conceptuales del tema, Evaluar los fundamentos teóricos, la importancia y los tipos de técnicas de relajación.

Capítulo I

Técnicas de relajación

1.1. Definición de técnica de relajación

Un primer concepto a tener en cuenta es el de la relajación, que según Charaf, (2012) implica un estado de armonía, equilibrio, así como óptimas condiciones de relax físico y mental total, como requisitos para que las personas puedan desarrollar con normalidad, equilibrio y tranquilidad, estados de inteligencia emocional y creativa en la vida cotidiana.

La relajación es considerada también como una condición opuesta a la activación, según Pintanel (2017) mientras la relajación puede estar actuando, la activación no puede estar funcionando; esto se explica que cuando una persona está relajada, no puede estar al mismo momento en estado de supraactivado, entendiendo que la relajación implica un estado de tranquilidad, mientras que la activación representa un estado de alta energía fisiológica y psicológica, una condición de alerta máxima, tensión o excitación.

A partir de ello, se denominan técnicas de relajación a aquellos procedimientos por medio de los que se pueden minimizar los grados de reacción automática que se generan en el organismo, reduciendo la tensión física y mental. Toda técnica de relajación contribuye a mantener condiciones de calma frente al exceso de estímulos, por tal razón, son de gran utilidad para cuadros de ansiedad y estrés. Son diversas las técnicas de relajación que se usan en el campo psicológico y de la salud en personas de distintas edades, y que, además, en la actualidad se aplican en la formación educativa, principalmente en la educación infantil (Kim & Kim, 2018).

Con el uso de métodos para relajarse las personas van a tener conciencia de sus actitudes y emociones y las van a poder transformar de una forma positiva ante situaciones que se les pueda presentar. A través de estas técnicas el ser humano va aprendiendo mecanismos y estrategias para controlar sus emociones, va a poder percibir sus sensaciones y estará en mejores condiciones para modificar sus actitudes (Charaf, 2012).

1.2. Fundamentos teóricos

La relajación está asociada a las necesidades de ciertas condiciones de comportamiento. Los problemas de comportamiento en niños y adolescentes incluyen varios tipos de trastornos emocionales y conductuales, incluidos trastornos disruptivos, depresión, ansiedad y trastornos generalizados del desarrollo, caracterizados como problemas de internalización o externalización. Los problemas de conducta disruptiva, como las rabietas, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, los trastornos de oposición, desafiantes o de conducta, son los problemas de conducta más comunes en los niños en edad preescolar y escolar. La estimación de la prevalencia por edad y género de diversos trastornos del comportamiento infantil es variable y difícil de comparar en todo el mundo. El comportamiento infantil y los problemas emocionales con los trastornos relacionados tienen importantes impactos negativos en el individuo, la familia y la sociedad (Ogundele, 2018).

Los problemas de comportamiento son muy comunes en la infancia, según Parry (2015) estos incluyen el trastorno emocional-obsesivo-compulsivo, ansiedad, depresión, trastorno disruptivo como trastorno de oposición desafiante, trastornos de conducta, trastornos por déficit de atención e hiperactividad, trastornos del desarrollo expresados como retraso del lenguaje, discapacidad intelectual) o también trastornos generalizados.

Desde la apreciación teórica de Bagner (2012), los problemas emocionales, como la ansiedad, la depresión y el trastorno de estrés postraumático, tienden a ocurrir en la niñez tardía. A menudo es difícil que los padres u otros cuidadores los reconozcan temprano, ya que muchos niños no han desarrollado el vocabulario y la comprensión adecuados para expresar sus emociones de manera inteligible. A muchos cuidadores también les resulta difícil distinguir entre las emociones normales del desarrollo (p. ej., miedos, llanto) de las angustias emocionales graves y prolongadas que deberían considerarse trastornos.

En este marco, la teoría cognitiva social afirma que el comportamiento, los factores personales y los factores ambientales interactúan entre sí y al producirse alguna modificación en uno de ellos los cambia a todos. La intervención de las

técnicas de relajación como herramienta calmante pueden ser efectivas tanto para el manejo y la cultura de comportamiento en personas adultas como para influir personalmente en los niños (Hayden, 2014).

Capítulo II

Técnicas de relajación en educación inicial

2.1. Las técnicas de relajación en la educación

Algo que caracteriza al mundo actual es el estresante ritmo de vida actual, el uso excesivo de la tecnología, los ruidos, la prisa, la competitividad, entre otras situaciones, hacen que se viva procesos acelerados, con las distracciones y desgastes inconscientes que eso trae consigo. Los niños también tienen que lidiar con el estrés: ya sean duros o tímidos, agresivos o retraídos, inteligentes o aburridos, ellos, como los adultos, tienen que afrontar el estrés todos los días, pero debido a que son inmaduros, sólo tienen capacidades limitadas, en la actualidad están atravesando períodos de rápidos cambios y se encuentran en gran medida a merced de los adultos, son particularmente vulnerables. Es un mito de que la infancia es una época feliz y sin preocupaciones porque hay mucho que asustar y humillar al niño en crecimiento. Los que sufren los efectos del estrés deben haber olvidado su propia infancia, la mayoría de los adultos llevan cicatrices de sus frustraciones, miedos y humillaciones anteriores, y algunas de estas tendrá efectos duraderos en la personalidad y el comportamiento (Macías et al., 2019).

El estrés para los niños puede ser divertido y un desafío emocionante; cuando se gestiona bien, se convierte en un estímulo para la acción y es esencial para el éxito en el trabajo y el deporte. Una medida de ansiedad mejora el aprendizaje y las presiones aceptables, puede ser creativo, dando lugar a un trabajo excelente y original. A medida que crecen, las personas pueden aprender a utilizar el estrés manejable a su favor asumiendo cierta responsabilidad por su propio bienestar, los niños pueden aprender a disfrutar el entusiasmo de la vida y experimentar estrés positivo sin demasiada angustia. Introduciendo a los niños a métodos de control del estrés a un nivel de edad en la que están interesados en

adquirir habilidades físicas y antes de haber aprendido malos hábitos de sobreexcitación y tensión muscular inapropiada, se les puede ayudar a adquirir habilidades de afrontamiento que serán valiosas durante toda la vida (Sánchez, 2020).

Estas condiciones se reflejan en el espacio educativo, donde profesores y estudiantes se muestran sobre estimulados, agobiados, intranquilos y con grandes apuros para lograr autocontrolar su atención, emociones y vínculos interpersonales. Esta situación, ha conducido a diversos estudios que coinciden en reconocer a la relajación como la herramienta importante para la mejora de la calidad de vida e incrementar su tranquilidad personal intensificando la satisfacción personal (Bellver, 2022)

Cambiar el ambiente del aula para incluir técnicas de relajación puede disminuir los niveles de estrés percibidos por los niños en el aula. Una investigación en esta materia mostró los efectos positivos del entrenamiento de relajación en niños tanto en los marcadores fisiológicos (presión arterial, frecuencia del pulso y temperatura corporal) como en el estado de ánimo y la condición somática. La reducción de los grados de ansiedad en niños puede mejorar aún más el ambiente del aula, al prevenir el caos, disminuir el volumen del ruido y aumentar el tiempo para concentrarse (Constantino & Navia, 2021).

Otras investigaciones relacionadas, demuestran que el empleo de métodos de relajación en la escuela puede brindarles a los niños condiciones para procesar y manejar sus emociones, ayudando a calmar cuadros de ira, incluso el estrés, los niños no solo lograron incrementar significativamente su conocimiento de las técnicas, sino que también aprenden cuándo usarlo y en qué circunstancias (Franco et al., 2016).

La influencia del entorno, el comportamiento y los efectos personales se entrelazaron, cambiando la cultura del aula. Ante ello, un estudio de Thomas & Centeio (2020) encontró que a medida que un constructo experimentó mejoras, también lo hizo otro. Se añadió técnicas de relajación al entorno del aula y mejoraron el comportamiento y los factores personales. Estas técnicas se introdujeron como respuesta al comportamiento de los niños y el clima (ambiente)

del aula cambió (es decir, se volvió más tranquilo). Los estudiantes comenzaron a ver cambios en ellos mismos (menos estrés, más calma) y, a su vez, su comportamiento observado en el aula mejoró. La relajación se agregó fácilmente como parte de la gestión del aula y en respuesta o anticipación al comportamiento de los estudiantes. En particular, para los jóvenes urbanos, los procesos relacionados son económicas, básicos para aprender y se pueden practicar en casa con poco espacio. Es una excelente manera de agregar actividad física para crear una comunidad en el aula que puede mejorar el comportamiento y disminuir los niveles de estrés, lo que, a su vez, puede afectar los niveles de aprendizaje de los niños en el aula.

Los ejercicios de relajación también se han utilizado eficazmente con niños discapacitados como tratamiento de intervención para el manejo del comportamiento. Se han aplicado con resultados exitosos técnicas como relajación muscular progresiva, isometría, yoga, ejercicios de movimiento, masajes, fantasía e imágenes guiadas, meditación, concentración, sugestión, música, control de la respiración, autorrelajación y entrenamiento de biorretroalimentación para disminuir la hiperactividad y la impulsividad, mejorar el rendimiento académico, aumentar la capacidad de atención y mejorar las comunicaciones y las relaciones interpersonales (Constantino & Navia, 2021).

En otras experiencias el empleo de mecanismos de relajación en el trabajo educativo, se implementó una intervención para mejorar la creatividad motora, la percepción y autoconcepto a través del uso de un programa artístico. Se constata que un sujeto creativo es alguien que da solución a inconvenientes regularmente, fabrica productos o define nuevos temas en un área particular de una manera que se considera nueva, pero que finalmente es aceptada dentro de un contexto cultural específico. Igualmente, se toma a la creatividad como una natural particularidad y esencial del ser humano, que está potencialmente presente en todos y cada uno de los individuos (López et al., 2021)

Otra experiencia se refiere a la aplicación de la relajación creativa, técnica que llegó a surgir a partir de estudios e investigaciones donde se explica que el uso y estimulación de la imaginación de los niños contribuyen a mejorar su aprendizaje

y a estimular su potencial creativo. Así, lo que busca la relajación creativa es inducir un estado relajado, para evocar más imágenes mentales, aumentar la inventiva y la fantasía para crear nuevas realidades y posibilidades a partir de una realidad conocida (Amutio et al., 2020).

2.2. Importancia de las técnicas de relajación en la educación inicial

El empleo de métodos para relajarse en el aula de educación inicial son diversas para su puesta en práctica con niños de edad pre escolar. Son de gran importancia en la tarea educativa porque constituye una herramienta que permite brindar a los niños mayor control sobre sus sentimientos y en general sobre sí mismo; estas técnicas pueden tener una orientación psicoterapéutica en su uso con los infantes, pudiendo por medio de la música ingresar la relajación. Estos mediante juegos de ritmos y danzas adquieren expresarse libremente los saberes de la realidad y sus vivencias y al mismo tiempo despertará en él, un interés por su entorno. Se tiene el método de relajación y cognitiva. La primera asume como pilar el manejo del movimiento del diafragma que generará una óptima respiración, mejorará en la sangre y ablanda en los abdominales sus músculos, dicho ablandamiento influye en los músculos con los que es posible armonizar el sueño. Por su parte en la relajación de tipo cognitivo ingresa imaginación guiada que genera un estado de concentración y relajación mental. En suma, la realización de prácticas constantes de relajación proporciona en el organismo de los niños beneficios como reducción de la ansiedad, mejor destreza para enfrentar el estrés, incremento en la velocidad para reaccionar (reflejos), notable memoria y concentración, aumento de la destreza de crear, y la normalidad de la respiración (Rangel, 2021).

2.3. Tipos de técnicas de relajación

2.3.1. Respiración y relajación muscular y creativa

Entre las más conocidas están; la respiración, la relajación creativa y muscular, que se pueden aplicar con facilidad en el contexto de la educación, lo esencial es generar hábitos en los niños, por ende, en enseñanza preescolar, la finalidad que se pretende es familiarizarse con los procesos de relajación, acceder a las técnicas presentándolas progresivamente paso por paso.

En educación inicial, se pueden aplicar ejercicios diferentes de distintos métodos para que los niños se vayan iniciando en la relajación: ejercicios para respirar tomando consciencia plena de estos y escuchándose entre ellos para identificar cómo respiran y así tener conocimiento de diferentes formas para respirar, relajarse conscientemente donde pueda uno mismo se visualice y al resto, en su sitio preferido empleando su creatividad. Según (Telles, 2019), en la mayoría de los estudios se ha evaluado los efectos de la respiración practicada durante varios días o semanas, sin embargo, también existen efectos agudos o inmediatos de la respiración, que ocurren directamente después de la práctica, en suma, la respiración de alta frecuencia, si se enseña correctamente, puede mejorar la capacidad de concentrarse y cambiar la atención como efecto inmediato, al tiempo que reduce la ansiedad.

El uso de las técnicas de respiración profunda y relajación muscular, se considera que ayudan eficazmente a la relajación, la respiración profunda se puede definir como una respiración diafragmática lenta que equilibra determinar los niveles de oxígeno y dióxido de carbono en el cuerpo, mientras se utiliza la respiración diafragmática, es importante que el aire se inhale por la nariz y se exhale a través de la boca, para lo cual se recomienda que cuando se capacite a las personas sobre cómo utilizar esta técnica, se les informe el propósito de esta capacitación y cuál será el resultado de las técnicas (Larson et al, 2010).

En el uso de técnicas de relajación muscular mediante el contacto con otros niños, ingresan los masajes para que se conozcan uno mismo y sus pares, con las manos y usando objetos. El masaje infantil se describe como un toque estructurado de la piel y, en muchas culturas, es una tradición que comienza inmediatamente después del nacimiento. La realización de masajes infantiles difiere en todo el mundo con respecto a la duración, la intensidad y el alcance (Monge, 2020).

En el campo de la medicina la terapia de masaje ha demostrado efectos positivos. Los estudios de terapia de masajes en niños se han centrado casi diversas condiciones problemáticas donde se incluyen trastornos de atención y problemas psicológicos. Hay estudios donde los niños que recibieron masajes diarios de 15 minutos por parte de terapeutas durante un mes mostraron un

comportamiento más atento en el aula, además llegan a tener menos problemas para dormir, lo que puede haber contribuido a su mayor atención; asimismo su atención aumentó y su hiperactividad disminuyó según las observaciones de los maestros (Field, 2019).

Los problemas psicológicos también han sido el foco de la investigación sobre terapias de masajes pediátricos, incluida la agresión y la ansiedad. En un estudio sobre niños en edad preescolar con comportamiento agresivo y desviado, los niños masajeados tenían puntuaciones más bajas de agresión calificadas por padres y maestros en la lista de comportamiento infantil; los niños también tenían menos problemas sociales y somáticos. En otros casos, en cuanto al comportamiento agresivo y rendimiento académico después de sesiones de masajes mostraron una disminución del comportamiento agresivo y un mejor rendimiento académico, lo que sugiere que dar a los niños atención adicional en sí mismo ayuda a reducir su agresión (Field, 2019).

Igualmente existe la técnica de relajación muscular progresiva que consiste de una tensión y relajación secuencial de diferentes grupos musculares. El niño ejercita a través de los principales grupos de músculos del cuerpo, generalmente desde los músculos de la cabeza y el cuello hasta las piernas y los tobillos, o viceversa. A los niños se les puede enseñar técnicas progresivas basadas en imágenes y músculos para controlar la excitación fisiológica, es decir, frecuencia cardíaca, respiración y temperatura de la piel (Larson et al, 2010).

También se conoce a la técnica de la relajación creativa, definida así porque se considera que, a partir del estado de relajación física, el ser humano tiene la capacidad de usar la propia imaginación en la creación de elementos, estrategias, recursos e imágenes es fundamental para el beneficio individual. Se trata de una forma de autoconocimiento a nivel individual, lograda a través de la introspección, que posteriormente facilita la comprensión del mundo exterior mediante el procesamiento de la información mediante imágenes mentales, emociones y sensaciones. La práctica de la relajación creativa requiere el uso de imágenes mentales, ya que esta conexión está vinculada al desarrollo potencial para expresar y crear del sujeto. Estas motivaciones internas se manifiestan durante los

momentos de relajación, brindando a los niños y niñas la oportunidad de fomentar el desarrollo de su imaginación. Este enfoque puede ser implementado de manera efectiva en el ámbito de la educación inicial (Charaf, 2012).

Es posible estimular y mejorar el autoconcepto en la educación a través de la relajación creativa estimulando la creatividad motriz. Según Charaf (2012), con la práctica de la relajación se puede conseguir:

1. La integración de mente y cuerpo que conducirá a un estado de equilibrio y armonía, dando como resultado la concentración de energía física y mental para la fluidez de las ideas.
2. Flexibilidad mental, que a través del pensamiento divergente permitirá la combinación, modificación y construcción de nuevas realidades.
3. Espontaneidad y autenticidad para generar respuestas nuevas y originales.
4. La capacidad de afrontar nuevos riesgos.

2.3.2. Mindfulness

Como una técnica que contiene otras técnicas específicas de relajación, se tiene a “Mindfulness” que significa prestar atención de una forma especial e intencionada, se entiende también como el proceso de establecer distinciones novedosas o ver las cosas de nuevas maneras, permaneciendo en el presente. Su definición se alinea con los tres aspectos de la atención plena: intención, atención y actitud. Hay también definiciones operativas que la relacionan con dos componentes: atención autorregulada y adopción de una orientación abierta y de aceptación hacia las propias experiencias. La atención plena es más que una herramienta; es una manera de estar en el mundo y de entender el mundo. Introducir a los niños en esta práctica puede prepararlos mejor para los desafíos presentes y futuros. Los niños pasan un gran porcentaje de su tiempo en el entorno escolar; por lo tanto, este es un entorno ideal para que aprendan prácticas basadas en la atención plena (López et al., 2018).

Al ser respetuosos con los inicios históricos de la atención plena, las generaciones futuras obtendrán una mayor comprensión de la práctica de la

atención plena, las características clave incluyen centrarse en la respiración, prestar atención a los eventos que ocurren dentro de la mente y el cuerpo y ser testigo de la propia experiencia, el desarrollo ocurre cuando los individuos son capaces de ampliar su perspectiva y ver más allá de su propio marco de referencia (Burke, 2010).

La meditación de atención plena y otras prácticas basadas en la atención plena valoran tradicionalmente la promoción de la empatía, la creatividad, las relaciones prosociales y la estima por uno mismo y por los demás, cuyo desarrollo ayudará a los niños a lo largo de sus vidas. Es necesario identifiquen qué tipo de actividad de mindfulness se está utilizando. Por ejemplo, algunos utilizan movimientos basados en la atención plena, como el yoga o el Tai Chi, mientras que otros pueden centrarse en la respiración en una meditación basada en la atención plena. La investigación que examina cada actividad basada en la atención plena por separado aumentará la comprensión de las contribuciones de cada una. Es importante desarrollar herramientas de evaluación específicamente para niños y jóvenes y probar su confiabilidad y validez (Rempel. 2012)

2.3.3. Yoga

El yoga se considera como una disciplina y conjunto de técnicas que contribuyen al bienestar de las personas. En los niños, aporta beneficios para calmar la mente, incrementar la salud y su bienestar en periodos como el actual donde la disminución en la actividad física entre los niños y la falta de movilidad se ha relacionado con diversos tipos de problemas de salud, como la obesidad y problemas de salud física y mental. Diversas investigaciones han concluido que la terapia cognitiva mente-cuerpo, la conciencia plena y los movimientos mente-cuerpo, como el yoga, son eficaces para reducir las concentraciones de cortisol y, por tanto, mejorar el estado de ánimo y el bienestar. El impacto del yoga en los niños ha demostrado que esta práctica mente-cuerpo ha demostrado efectos positivos en el control de la ira, la depresión, el estrés, la insatisfacción corporal, la ansiedad, además de mejorar las emociones positivas; en su aplicación práctica se incluye respiración controlada y concentración en la mente, el cuerpo y espíritu, combina prácticas estimulantes y calmantes que pueden ser especialmente útiles

para alcanzar un estado de equilibrio mental, consistente en la práctica de posturas físicas intercaladas con relajación (Moratalla et al., 2019).

El yoga es considerado un medio poderoso para desarrollar la personalidad de los niños y hacerlos capaces de enfrentar los desafíos y problemas actuales; investigaciones confirman que el yoga mejora el bienestar físico y mental de los niños; igualmente, se considera que el yoga en las escuelas ayuda a los estudiantes a mejorar la resiliencia, el estado de ánimo y las habilidades de autorregulación relacionadas con las emociones y el estrés. Por lo tanto, el yoga es una importante herramienta de habilidades para la vida para que niños y jóvenes puedan afrontar el estrés y la autorregulación desde una perspectiva de por vida (Casanova, 2021).

El yoga es una práctica antigua de la India, que se ha extendido por todo el mundo, e incluso se está revitalizando en la propia India. El yoga consta de determinadas posturas (asanas), técnicas de respiración regulada (pranayamas), posturas de las manos (mudras) y meditación. Existe un conocimiento experimental sobre qué posturas son apropiadas para las diferentes funciones corporales. El impacto positivo del yoga en la salud física y mental de los individuos y su bienestar ha sido una verdad establecida en la literatura sobre yoga antigua y contemporánea. Recientes investigaciones científicas sobre el yoga proporcionan evidencia empírica de algunas de estas afirmaciones y especifica que ciertas prácticas de yoga son beneficiosas para la salud física y mental de niños y jóvenes (Quintana, 2022). Las posturas recomendadas para la aplicación del yoga con los niños, se presenta en el apéndice.

2.3.4. Musicoterapia

La música como medio de comunicación es un lenguaje universal que está al alcance de todos, que permite trabajar la expresión produciendo emociones, Según Gómez (2017). también contribuye al fomento del trabajo creativo y expresivo, de esta forma contribuye en el desarrollo emocional de los niños. Desde la antigüedad se reconocía que la música tenía la capacidad de influenciar en las emociones de las personas incidiendo en su comportamiento

La expresión musical, sea a través de la recepción auditiva, interpretada con el uso de instrumentos o en forma vocal, tiene la capacidad de generar influencia en las emociones de las personas, de provocar un conjunto de sensaciones. Utilizando la música, se activan zonas cerebrales, lo que lleva a afirmar que la musicoterapia es uno de los medios más apropiados para el desarrollo de las habilidades emocionales. Esta terapia musical comprende el uso de los elementos musicales (melodía, ritmo y armonía) con el propósito de mejorar, estimular y desarrollar las distintas áreas de los niños, en el nivel motor, cognitivo, social, comunicativo y emocional (Audin, 2017).

Síntesis

El estudio monográfico desarrolla los fundamentos teóricos para después identificar las técnicas de relajación para su uso en la educación inicial. Estas técnicas contienen procedimientos que generan reacción automática en el organismo para reducir tensiones de carácter físico y mental, contribuyendo con la salud mental y el bienestar de los niños, ayudándolos a autorregularse emocional, mental y conductualmente. Son fáciles de aplicarse en la educación inicial, con mayor justificación en el periodo actual, donde el excesivo uso de la tecnología ha reducido los niveles de actividad física. Se sustentan en la teoría cognitiva social que considera que, al generarse modificaciones en el comportamiento, los factores personales y los factores ambientales, se requiere de herramientas para mejorar la cultura de comportamiento en los niños.

El Mindfulness significa prestar atención de una forma especial e intencionada, es un proceso para ver las cosas de nuevas maneras, permaneciendo en el presente, tiene el potencial de mejorar la atención y el enfoque de los niños, y mejorar la memoria, la autoaceptación, las habilidades de autogestión y la autocomprensión. Se realiza mediante ejercicios específicos para enseñar a los niños a ser conscientes, comenzando con la conciencia del entorno externo, luego la conciencia de uno mismo en el entorno, la conciencia del cuerpo y, finalmente, ejercicios de meditación de atención plena que incluyen la atención a los procesos cognitivos.

El yoga aporta una serie de técnicas para unir el cuerpo a la mente y unirse juntos al yo (alma), o la unión entre el yo individual y lo trascendental. Es la forma de limpiar la mente, el cuerpo y el espíritu, genera efectos positivos en el control de la ira, la depresión, el estrés, la insatisfacción corporal, la ansiedad; mejorar las emociones positivas; se practica con respiración controlada y concentración en la mente, el cuerpo y espíritu, útiles para alcanzar un estado de equilibrio mental, con posturas físicas intercaladas con relajación.

La musicoterapia es una herramienta eficaz en la promoción de la comunicación y las habilidades sociales entre niños, muestra su eficacia en la mejorar de la comunicación y las habilidades sociales de niños, la comunicación verbal y no

verbal, así como en el compromiso social; los patrones en la música ayudan a mantener la atención de los niños y promover el desarrollo del lenguaje, con mayor énfasis en niños que tienen más probabilidades de prestar atención a las señales auditivas que a las visuales cuando el estímulo auditivo es musical.

Todas las técnicas estudiadas aportan beneficios para los niños en la educación inicial, demostrado mediante estudios previos de investigación, lo cual garantiza su aplicación en el aula, con las adecuaciones necesarias según la realidad de los niños.

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

1. Las técnicas de relajación son procedimientos utilizados para la reducción de tensiones físicas y mentales, creando condiciones óptimas de concentración, memoria y comportamiento para garantizar mejores niveles de aprendizaje de los niños en la educación inicial.
2. La importancia del uso de estas técnicas radica en las evidencias de estudios experimentales donde se evidencia que su uso genera beneficios de reducción de la ansiedad, capacidad para enfrentar condiciones estresantes, aumento en los reflejos, concentración y memoria, capacidad creativa y normalidad en la respiración en los niños.
3. Entre las técnicas de mayor aplicación para niños de educación están, la respiración, la relajación muscular, la relajación, la relajación creativa, el Mindfulness, el Yoga y la musicoterapia, que se pueden aplicar de manera individual como también en conjunto según sean las necesidades de los estudiantes.

Recomendaciones

1. A los educadores de educación inicial, emplear técnicas calmantes simples, como respiración lenta, musicoterapia, yoga y diálogo interno positivo, y ayude a los niños a identificar qué técnicas funcionan mejor para ellos.
2. Practicar con frecuencia las técnicas calmantes elegidas, tanto en situaciones relajadas como estresantes, y proporcione recordatorios visuales o señales no verbales para ayudar a los niños a recordar usar la técnica elegida.
3. A las autoridades educativas, asignar recursos para la capacitación docente, materiales y programas relacionados con técnicas de relajación, además, garantizar que los educadores tengan acceso a las herramientas y el apoyo necesarios para implementar eficazmente estas prácticas en sus aulas.

Referencias

- Amutio, A., López, L., Oriol, X., & Pérez, N. (2020). Predicción del rendimiento académico a través de la práctica de relajación-meditación-mindfulness y el desarrollo de competencias emocionales. *Universitas Psychologica*, 19. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.prat>
- Angulo, H. G., Aguayo, Á. A., Farfán, G. B., & Delgado, S. V. (2020). Análisis del desarrollo integral infantil desde la perspectiva de las actividades lúdicas en el nivel preescolar. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo)*, 5(2), 42-49. <https://www.redalyc.org/pdf/6731/673171025004.pdf>
- Audin, A. (2017). Educación musical: Escenario para la formación del sujeto o un pariente pobre de los currículos escolares. *Saber, ciencia y libertad*, 12(1), 215-224. <https://repositorio.ufps.edu.co/handle/ufps/923>
- Bagner D., Rodríguez G., Blake C., Linares D, & Carter A. (2018). Evaluación de problemas emocionales y de conducta en la infancia: una revisión sistemática. *Revista de psicología clínica infantil y familiar*, 15, 113–128. <https://doi: 10.1007/s10567-012-0110-2>.
- Burke, C. (2010). Enfoques basados en mindfulness con niños y adolescentes: una revisión preliminar de la investigación actual en un campo emergente. *Revista de estudios sobre niños y familias*, 19(2), 133–144. <https://doi:10.1007/s10826-009-9282-x>
- Casanova, C. (2021). *Aplicación del yoga infantil en la potenciación de la motricidad gruesa en niños de 4 a 5 años* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/12640>
- Charaf, M. (2012). *Relajación Creativa: Técnicas y experiencias*. España: Meubook S.L. <https://www.yumpu.com/es/document/read/14420301/relajacion-creativameubook>
- Constantino, S., & Navia, J. A. (2021). Análisis del nivel de inclusión y posibles barreras de las técnicas de desarrollo de la inteligencia emocional y en

- particular del mindfulness en el área de educación física. *Retos*, 41, 562-572. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.85489>
- Field, T. (2019). Investigación sobre terapia de masaje pediátrico: una revisión narrativa. *Niños*, 6(6), 78. <https://doi.org/10.3390/children6060078>
- Franco, C., Amutio, A., López, L., Oriol, X. & Martínez, C. (2016). Efecto de un programa de entrenamiento de Mindfulness sobre los niveles de impulsividad y agresión de adolescentes con problemas de conducta en el aula. *Fronteras en psicología*, 7, 1385. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01385>.
- Gómez, L. (2017). Primera infancia y educación emocional. *Revista Virtual. Universidad Católica del Norte*, 52, 174-184. <http://34.231.144.216/index.php/RevistaUCN/article/view/950>
- Kim, H. S., & Kim, E. J. (2018). Efectos de la terapia de relajación sobre los trastornos de ansiedad: una revisión sistemática y un metanálisis. *Archivos de enfermería psiquiátrica*, 32(2), 278-284. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883941717304715>
- Larson, H. A., El Ramahi, M. K., Conn, S. R., Estes, L. A., & Ghibellini, A. B. (2010). Reducir la ansiedad ante los exámenes entre estudiantes de tercer grado mediante la implementación de técnicas de relajación. *Revista de Consejería Escolar*, 8(19), n19. <https://eric.ed.gov/?id=EJ885222>
- López, I., Gené, J., & Hernaiz, N. (2021). Mindfulness y educación física en la población universitaria. Una revisión sistemática. *Retos*, 42, 821-830. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86382>
- López, L., Amutio, A., & Muñoz, D. (2018). La Competencia Relajación-Mindfulness en estudiantes y su influencia en el clima de aula y el rendimiento académico. *Revista Europea de Educación y Psicología*, 11(1), 5-17. <https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.182>
- Macías, A., García, J., Rossignoli, I., Valero, A., & Pedreño, N. B. (2019). Técnicas de autoconocimiento y autocontrol aplicadas en educación física para un mayor bienestar físico y mental en edades tempranas. *Actividad física y deporte: Ciencia y profesión*, 32, 54-68.

- Monge, I. (2020). *La relajación en Educación Infantil. Diseño de un proyecto para introducir la relajación creativa en un aula de 4 años de Educación Infantil*. [Tesis de pregrado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/46143/TFG-L2793.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moratalla, S., Carrasco, A., & Sánchez, C. (2019). El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial. *Educación*, 28(55), 123-144. <http://dx.doi.org/10.18800/educacion.201902.006>
- Ogundele, M. O. (2018). Trastornos emocionales y del comportamiento en la infancia: una breve descripción para pediatras. *Revista mundial de pediatría clínica*, 7(1), 9. [https://doi: 10.5409/wjcp.v7.i1.9](https://doi:10.5409/wjcp.v7.i1.9)
- Parry, T.S. (2005). Evaluación del desarrollo del aprendizaje y de los problemas de conducta en niños y jóvenes. *La revista médica de Australia*. 183, 43–48. [https://doi: 10.5694/j.1326-5377.2005.tb06892.x](https://doi:10.5694/j.1326-5377.2005.tb06892.x)
- Quintana, J. A. (2022). *El yoga infantil en el desarrollo de la atención en escolares de Educación Inicial* [Tesis de pregrado, Tesis, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador]. Repositorio institucional <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/36035>
- Rangel, M., Reyes, F., Ríos, I., & Sámano, K. (2021). *La importancia de la relajación en la educación inicial*. Ed. ENMJN, México. <https://revistavoces.net/wp-content/uploads/2021/03/La-importancia-de-la-relajaci%C2%A2n-en-la-educaci%C2%A2n-inicial.pdf>
- Rempel, K. (2012). Mindfulness para niños y jóvenes: una revisión de la literatura con un argumento a favor de su implementación en la escuela. *Revista canadiense de asesoramiento y psicoterapia*, 46(3). <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/59860>
- Sánchez, M., Huerta, A. & Bresó, E. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y Virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>

- Telles, S., Gupta, R. K., Gandharva, K., Vishwakarma, B., Kala, N., & Balkrishna, A. (2019). Efecto inmediato de una práctica de respiración de yoga sobre la atención y la ansiedad en niños preadolescentes. *Niños*, 6(7), 84. <https://doi.org/10.3390/children6070084>
- Thomas, E. M., & Centeio, E. E. (2020). Los beneficios del yoga en el aula: un enfoque de métodos mixtos para los efectos de las posturas y las técnicas de respiración y relajación. *Revista Internacional de Yoga*, 13(3), 250. [https://doi: 10.4103/ijoy.IJOY_76_19](https://doi:10.4103/ijoy.IJOY_76_19)

Apéndice

POSTURAS DE YOGA PARA NIÑOS

POSTURA 1: EL GATO

y el gato el perro y el gato el perro



2



Cómo lo hacemos

Nos arrodillamos con las manos tocando al suelo, la espalda plana y la cabeza colgando. Respiramos, y al sacar el aire por la nariz, vamos escondiendo la cabeza, a la vez que acercamos la barbilla hacia el pecho. Vamos subiendo la espalda hacia arriba, imaginando que somos un gato enfadado. Cogemos el aire por la nariz mientras hundimos la espalda hacia abajo y levantamos la cabeza. ¡Ahora somos un perro contento!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Da flexibilidad a la espalda y la refuerza
- . Estira los músculos de la espalda, cuello y brazos
- . Libera la tensión de la espalda y el cuello
- . Proporciona un suave masaje en la columna vertebral y los órganos del abdomen



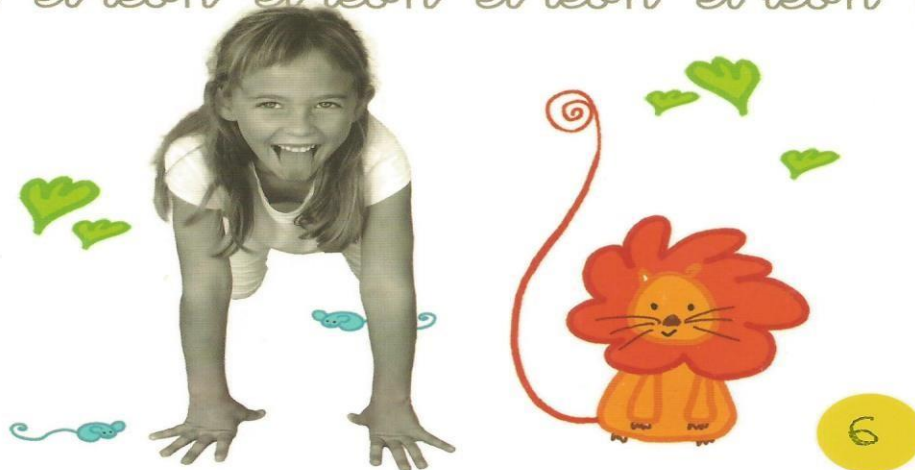
Cómo ayuda a nuestro humor

- . Ayuda a limpiar la carga emocional
- . Da sensación de bienestar
- . Induce a la relajación profunda

2

POSTURA 3: EL LEÓN

ón el león el león el león el león e



Cómo lo hacemos

Nos sentamos encima de los talones. Colocamos las manos encima de las rodillas o en el suelo con las palmas hacia abajo. ¡Sacamos las garras del león! Hombros relajados. Respiramos. Al sacar el aire por la nariz abrimos los ojos y la boca al máximo. Sacamos la lengua tanto como podamos imitando el rugido de un león ¡aaaaahhhhh!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Aumenta el riego sanguíneo del cuello y lo refuerza
- . Ayuda a prevenir resfriados
- . Limpia la lengua
- . Tonifica y relaja los músculos de la cara, el maxilar inferior y el cuello



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Libera tensiones
- . Sirve para perder el miedo
- . Da fuerza, seguridad y sensación de bienestar
- . Trabaja la confianza en uno mismo



POSTURA 4: EL ÁRBOL



Cómo lo hacemos

Nos ponemos de pie con la mirada fija en un punto. Cogemos aire por la nariz mientras levantamos la pierna izquierda y colocamos la planta del pie contra la parte interior del muslo. Respiramos profundamente. Cuando estamos en equilibrio, levantamos los brazos por encima de la cabeza y juntamos las palmas de las manos. Nos imaginamos que somos un árbol y ¡tenemos buenas raíces! Elegimos el que más nos guste... un pino, un roble, un cerezo...



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Mejora la postura corporal
- . Estira la columna vertebral
- . Refuerza pies, tobillos, gemelos y piernas



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Mejora el equilibrio y centra la mente
- . Desarrolla la fuerza de voluntad y la concentración
- . Refuerza el sistema nervioso



POSTURA 6: LA COBRA

ra la cobra la cobra la cobra la co



Cómo lo hacemos

Nos estiramos en el suelo boca abajo con los pies juntos. Ponemos las manos al lado de los hombros. Cogemos aire por la nariz mientras vamos subiendo la frente, la nariz, la barbilla, los hombros y el pecho. Imaginamos que somos una cobra al acecho. Bajamos sacando el aire por la nariz, desde la cintura, el pecho, los hombros, la barbilla, la nariz y la frente.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Tonifica el abdomen, la región lumbar, las dorsales y las cervicales.
- . Refuerza y da flexibilidad a la espalda
- . Aumenta el riego sanguíneo en las lumbares
- . Estira los músculos abdominales
- . Abre el pecho



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Da vitalidad al cerebro
- . Facilita la respiración profunda
- . Ayuda a liberar el estrés y el cansancio
- . Abre el corazón y los pulmones

10

POSTURA 7: EL CISNE



Cómo lo hacemos

Nos imaginamos que somos un cisne que descansa en medio de un lago. De rodillas, ponemos las manos en el suelo, ante nosotros. Llevamos el peso del cuerpo hacia las manos y estiramos una pierna hacia atrás. La pierna estirada debe quedar alineada con la pierna que tenemos flexionada delante. Sacamos el pecho hacia fuera y levantamos la cabeza. Las manos tocan el suelo con los brazos estirados.



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Tonifica y fortalece la parte superior del cuerpo, los hombros y la columna
- . Alinea la pelvis
- . Abre la región de las caderas y el pecho



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Calma y relaja
- . Da sensación de paz y serenidad



POSTURA 8: LA RANA



Cómo lo hacemos

Nos agachamos con las piernas flexionadas y abiertas. Los brazos quedan entre las rodillas. Las manos tocan el suelo para podernos impulsar al saltar. Y saltamos hacia arriba, ¡como lo hacen las ranas!



Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Da agilidad y fuerza a los brazos y las piernas
- . Flexibiliza y refuerza las articulaciones de brazos y piernas



Cómo ayuda a nuestro humor

- . Descarga tensiones