



# **UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
DIVISION DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

**LA PSICOMOTRICIDAD Y RELAJACIÓN:  
USO Y BENEFICIOS EN LOS JÓVENES**

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:  
**ARTURO GARCÍA TORRES**

DIRECTORA DE TESIS. LIC. MARÍA CONCEPCIÓN CONDE ALVAREZ

REVISOR. LIC. MARÍA GUADALUPE OSORIO ALVAREZ



MÉXICO, D.F.

OCTUBRE 2009



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# INDICE

INTRODUCCION _ _ _ _ _	1
RESUMEN _ _ _ _ _	3
Cap. 1. JUVENTUD.	
Pubertad _ _ _ _ _	4.
Adolescencia _ _ _ _ _	5.
La Transformación _ _ _ _ _	9.
Marco teórico de la Juventud _ _ _ _ _	12.
Conclusión del Capítulo _ _ _ _ _	16.
Cap. 2. PSICOMOTRICIDAD.	
Introducción _ _ _ _ _	18.
Marco histórico _ _ _ _ _	19.
El movimiento, como se da, que mejorar _ _ _ _ _	27.
Propuesta _ _ _ _ _	30.
Cap. 3. RELAJACION.	
Antecedentes _ _ _ _ _	31.
Métodos de Relajación _ _ _ _ _	36.
La Relajación Muscular Progresiva _ _ _ _ _	39.
Beneficios de las Técnicas _ _ _ _ _	41.
Consejos sobre el uso de las técnicas _ _ _ _ _	43.
Cap. 4. METODOLOGIA.	
Planteamiento _ _ _ _ _	46.
Intervención _ _ _ _ _	49.
Preparación de las sesiones _ _ _ _ _	52.
Ejercicios de psicomotricidad _ _ _ _ _	56.
Uso de la Relajación Muscular Progresiva _ _ _ _ _	58.
Ejercicios de respiración utilizados _ _ _ _ _	60.
RESULTADOS _ _ _ _ _	66.
CONCLUSIONES _ _ _ _ _	77.
BIBLIOGRAFÍA. _ _ _ _ _	80.
ANEXOS	

## INTRODUCCION

Se iniciará este trabajo exponiendo algunas características de la población de estudio: la forma de ver por distintos autores las etapas de la vida, lo que se piensa sobre la forma de ser en la adolescencia y la juventud, y las cosas comunes que presentan tanto hombres como mujeres que, a fin de cuentas, representan el futuro de toda población; ya que sus actitudes, posturas y pensamientos repercutirán tarde que temprano en la sociedad.

Es importante considerar que en algunos estudios que se han hecho respecto a la juventud, se ha determinado que la edad de los adolescentes es de 12 a 15 años y la de los jóvenes de 16 a 24 años. Esta división de edades se ha definido, sobre todo, en programas de gobierno para poder distinguir entre adolescencia y juventud, aunque, como veremos más adelante, existe poca precisión para identificarlos y aún más, existen, de acuerdo a varios autores, distintas etapas de adolescencia y fases de la juventud.

No obstante, ni en el ámbito físico ni en el cognitivo y emocional es posible mencionar una característica que permita precisar el fin de la adolescencia e inicio de la juventud. Lo que se puede mencionar con certeza es que todos los jóvenes tienen un pensamiento egocéntrico y piensan que los demás centran su atención constantemente en él.

Durante su vida al ir conociendo sus capacidades, el joven empieza desde edad temprana, a formarse un autoconcepto de sí y esta valoración general de la propia persona se conoce como autoestima, la que se apoya en el reconocimiento de personas que se consideran importantes para él; la autoestima no genera por sí sola independencia y responsabilidad ya que, como se mencionará, se vive una prolongación del periodo adolescente.

La juventud es todo un proceso histórico, es una categoría construida culturalmente, producto de las relaciones en una determinada sociedad, a partir de su inserción en los ámbitos económicos, políticos y sociales que definen sus actuaciones.

Con este trabajo se pretende despertar el interés del joven hacia las técnicas reeducativas que a través de un modelo corporal ofrecen una ayuda a todos aquellos que en algún momento presentan o tienen dificultades de aprendizaje, retraso en el desarrollo madurativo global y problemas de ansiedad, estrés, y de adaptación a la escuela o su entorno social.

Así, es como se decide dar a los jóvenes un programa psicomotor y de relajación, cuya actividad motriz es plenamente vívida por ellos; éste nos servirá de apoyo a nuestra investigación para poder comprobar si su uso les sirvió de herramienta para la solución de problemas corporales y emocionales. Y si son constantes en su uso, poco a poco los va a llevar a una vida más sana y agradable.

El objetivo fue darles a conocer de una manera sencilla, los conceptos básicos y la aplicación práctica de la reeducación psicomotriz. Logrando con ello la conciencia de las distintas partes del cuerpo y de sus límites. Y con los ejercicios de relajación de tensión-distensión incluidos, que realizaron, se hace un trabajo que facilita la atención y escucha de si mismos, de esta forma, aprenden a mantener el control en situaciones de tensión.

Se buscó de esta manera, instrumentar una serie de ejercicios que se complementan unos a otros; para lograr una armonía. Donde no sólo se aceptan como son sino que aprenden a superar sus deficiencias; y también, se enseñarán ejercicios para manejar la respiración en forma equilibrada; que les ayudará a saber respirar mejor, controlar la ansiedad, el estrés y pánico que surge en algunas ocasiones.

Por los motivos expuestos, estos métodos de relajación mental y física se dirigen a los jóvenes sanos que buscan una acción preventiva tanto en la escuela como fuera de ella para los problemas de tipo motor o estresantes que se les presenten.

Pero también, es para aquellos que sin buscarlo sufren un principio de angustia y fatiga que puede degenerar en una crisis aguda. De cualquier modo la efectividad de cualquier método siempre radica en la forma en que cada individuo se compromete a llevarlo a la práctica y al énfasis que ponga en la reeducación del movimiento de los gestos, la alerta de sus sentidos y la reeducación cinestésica.

## RESUMEN

Prácticamente la lectura de ésta investigación se inicia con un esbozo de la juventud, qué pasa durante su desarrollo, qué han investigado los científicos respecto a las etapas por las cuales atraviesa; y lo más importante para ésta presentación, qué hace el joven en el plano social, físico y mental donde se generan las necesidades de intervención por parte nuestra.

Y ya que se ha decidido tomar parte en la formación de una etapa de su desarrollo, se mencionan algunas problemáticas que le causan ansiedad y estrés; y, en otro plano, mal manejo y control de su cuerpo. Y por lo tanto, el segundo capítulo trata sobre una disciplina aceptada por muchos y desconocida por otros, pero que aplicada, nos deja sus beneficios, y ésta es la psicomotricidad la cual constituye una forma multifactorial que incide en el cuerpo y una manera fácil de mejorar físicamente, porque como iremos explicando; la postura correcta del cuerpo y el ejercitarlo en otro plano diferente al ejercicio deportivo hacen al individuo más consciente de sus habilidades y carencias que tiene que ir subsanando.

Por tales motivos, enseguida se presentan los conceptos, beneficios y métodos de relajación, entrelazados estos con ejercicios de respiración. Y una explicación de los beneficios físicos y psicológicos que se logran con su aplicación, además de las recomendaciones de cómo llevarlos a cabo. Habiéndose trabajado con un grupo de jóvenes en todos los puntos tratados; en el último capítulo se mencionarán los ejercicios realizados en un taller aplicados en salón, y su práctica para poder generalizar su uso en su casa, oficina o incluso en la calle. Se explican también contraindicaciones para saber cuando o quién debe dejar de realizarlos. Es además importante poner atención en qué lugar se pueden hacer, la hora y manera de realizarlos.

Esto no quiere decir que sean difíciles o peligrosos sino que simplemente no todos son adecuados para generalizarse. Se presentan posteriormente los resultados obtenidos durante las sesiones diarias que se dieron a los jóvenes entre 18 y 24 años de edad, algunas observaciones de ellos y una autoevaluación cualitativa que se hizo al principio y fin del programa; ya que el criterio que emitieron de lo aprendido fue lo que sirvió para poder corroborar la pregunta central planteada en la metodología.

**¿ Si los jóvenes practicaran los ejercicios de psicomotricidad y las técnicas de Relajación Muscular Progresiva y de respiración, tendrían una estrategia para resolver problemas corporales y de ansiedad, y les ayudaría a reducir el aislamiento social?.**

## JUVENTUD.

### a) PUBERTAD.

En la presente Tesis se abordan las ventajas que tiene en la juventud el uso de los ejercicios de Psicomotricidad y relajación, antes de ir las conociendo, se considera importante, el conocer distintos enfoques que nos dan autores clásicos y contemporáneos de algunas características de la población de estudio. Lo que se ha escrito sobre el desarrollo humano desde varios aspectos, iniciando con la pubertad, la adolescencia, y abarcando posteriormente la transformación física, emocional y social. Finalizando con un marco teórico de la juventud, la cual es sobre la que se centra el estudio de esta Tesis.

Antes de que concluya la niñez, se inician los cambios físicos que transforman a un niño en un adulto sexualmente maduro. La época de esos cambios es la pubertad. Aproximadamente la mitad de la Pubertad se superpone a la última parte de la infancia, y cerca de la mitad a la primera parte de la adolescencia.

“Estas dos partes de la Pubertad se denominan –preadolescencia- y –adolescencia temprana-, en la preadolescencia el niño, en sentido estricto, deja de serlo y, sin embargo todavía no es adolescente”.(Hurlock. 1988.p,126). Aclarando que no todos los niños experimentan la pubertad al mismo tiempo ni la completan con la misma rapidez. Se ha notado que en ésta época, muchos niños se vuelven anémicos debido a sus malos hábitos de alimentación, esta produce falta de atención y predispone al niño a las tensiones y emociones.

Hurlock (1988) menciona que algunos de los rasgos físicos de la niñez tienen causas tanto psicológicas como físicas. Esto puede ser generado porque vivan en un ambiente con cargas emocionales o traten de responder a las expectativas poco realistas de sus padres.

Cabría anotar aquí lo que comenta Nickel (1975), indicando que gran número de investigaciones realizadas en diversos países, confirman que el desarrollo somático de los niños y adolescentes se relaciona, claramente, con el status socioeconómico de la familia. Y que durante el período escolar, podemos registrar respecto de las más diversas funciones psicomotoras, un progreso relativamente uniforme de los distintos tipos de rendimiento, en cambio durante la pubertad, discurre de un modo menos uniforme.

Estos cambios de la pubertad obligan a nuevas adaptaciones emocionales y sociales, de aquí que...“..el momento en que se inicia la pubertad debería ser un mejor predictor de la conducta y concepto de sí mismo del adolescente que la edad... hay ciertas pruebas que apoyan esto”. (Bee. 1984,pp,410,411).

La pubertad fue considerada ya hace tiempo como la época donde se producen los cambios en la vida sexual y el establecimiento de nuevos objetivos sexuales. Se proponía entonces: “...que la adolescencia recapitula la infancia y que la manera en que una determinada persona ha de atravesar las necesarias etapas del desarrollo de la adolescencia, está en gran medida por la modalidad de su desarrollo infantil”.(Freud,p.166).

Se puede terminar mencionando un aspecto que más tarde se va a tratar y que se refiere a la parte motriz. De acuerdo con Le Boulch (1989), en la Pubertad existe el riesgo de que aparezca un desequilibrio entre lo afectivo-motor y lo cognitivo-motor y que, al describir el fenómeno de la pubertad, se insiste mucho en las modificaciones de naturaleza morfológica que lo acompañan y poco en las repercusiones en la función energético afectiva

## **b) ADOLESCENCIA**

El estudio de la etapa adolescente comenzó, por coincidencia, con el estudio de la Psicomotricidad en 1905. “A medida que los progresos tecnológicos establecen una distancia cada vez mayor entre la temprana vida escolar y el acceso final del joven al trabajo especializado, el estadio de la adolescencia se convierte en un período más definido y consciente y, como ha ocurrido siempre en algunas culturas durante ciertas épocas, se transforma casi en el estilo de vida entre la infancia y la adultez”. (Erikson, 1974, p.105.).

Los problemas más graves de los adolescentes según estudios realizados por el Instituto Nacional de la Juventud Mexicana (2008) son, en primer lugar trastornos de la imagen y la alimentación, y en segundo, depresión y trastornos emocionales.

Es importante por tanto la parte motora como la afectiva. “A partir de la persecución de una finalidad expresiva, el adolescente, a través de la atención dirigida hacia su propio cuerpo en movimiento, descubrirá que la intencionalidad, no sólo implica al cuerpo operativo, sino también al cuerpo energético y, por ello, sobre la expresión controlada de sus emociones”. (Le Boulch, 1991,p.314)



Es importante considerar que en el estudio poblacional de la UNESCO (1995), se ha determinado que la edad de los adolescentes es de 12 a 15 años. Esta división de edades se ha definido, sobre todo, en programas de gobierno para poder distinguir entre adolescencia y juventud, aunque, como veremos más adelante, existe poca precisión para identificarlos. Y aún más, existen, de acuerdo a varios autores, distintas etapas de la adolescencia.

Otro rango que se maneja del adolescente, lo percibimos en la definición de la Organización Mundial de la Salud (1997) en que se consideran: “todos los individuos comprendidos entre los 10 y los 19 años, ambos inclusive, definiendo como primera adolescencia de los 10 a los 14 años y como segunda de los 15 a los 19 años”.

Dice Narkefka, (1999), hay algunas opiniones acerca de la adolescencia que pueden coincidir “...muchos psicólogos evolutivos decidieron, no sin cierta arbitrariedad, que la adolescencia comienza aproximadamente a la edad en que empieza una aceleración del crecimiento – antes en las chicas que en los chicos-; entre los diez y los catorce años”. ( cit. Mietzel, p. 418).

También se puede mencionar otra opinión en la que, de acuerdo a Papalia (2001), ésta etapa de la adolescencia dura casi una década, de los 11 a los 20 años. En los cuales ni el comienzo ni el fin están marcados con claridad y dice que en general la adolescencia comienza con la pubertad (etapa ya mencionada), el proceso que conduce a la madurez sexual o la fertilidad.

“ El concepto de adolescencia ha de elaborarse pensando que no sólo se trata de cierto crecimiento físico o morfológico, sino de una decisiva etapa del desarrollo personal en su más amplio sentido; somáticamente, se alcanzan el perfil y los rasgos característicos del individuo adulto y la capacidad anatomofisiológica de los órganos de reproducción, psíquicamente el proceso concluye con el máximo desarrollo de la inteligencia y la transformación de los impulsos e instintos básicos que , a la vez que pierden su carácter primario y elemental, buscan su satisfacción a través de un abanico cada vez más amplio de objetos y posibilidades. En términos generales, la adolescencia se extiende a lo largo de la segunda década de la vida, pero en la mayor o menor medida influyen el clima, la raza y la cultura. (Kaplan,1973.Aguirre,1996.Hurlock 1987)

Es difícil tener una sola definición de adolescencia ya que se puede investigar mucho y se podrían encontrar opiniones diferentes, así como de los diversos problemas que pueden presentarse en esta etapa, como son recelo con que la sociedad los ve, la mala fama que tienen de poseer pésimos modales, desdén por la autoridad y preferencia por insulsas conversaciones; pero, ninguna sociedad ha perecido a causa de estos.

De hecho la adolescencia ha tenido diferentes concepciones a través de los años, al respecto se menciona que "...por ejemplo, aunque los textos antiguos conocen debidamente la palabra adolescencia, sólo le otorgan un sentido biológico, jurídico o simbólico pero sin la menor carga afectiva que hoy le atribuyen psicólogos, educadores o médicos cuando hablan de la –crisis de la adolescencia-“ (Levi,1996,p.16)

Se podría decir actualmente que en esta etapa del desarrollo humano, que en promedio ha sido considerada de los 12 a los 19 años aproximadamente de acuerdo a los datos ya citados, es donde surgen muchas dudas, en la que buscan su propia identidad, su estado de animo cambia constantemente se rebelan ante la autoridad, nada les complace, son inseguros, luchan por encontrar un poco de independencia, buscan ser aceptados por sus compañeros, pasan por cambios en su cuerpo y en la imagen de sí mismos

Es la adolescencia en algunos casos la edad de los pensamientos de suicidio, así como llamadas de socorro o miedos a la realidad, a causa de malas notas, de amores desgraciados pensados como trágicos, de rechazos parentales que no pocas veces originan brotes de actitudes inadecuadas. Una edad difícil ésta, donde la unión de grupo se hace intensa sobre todo en los estudiantes y mas individualizada entre los jóvenes que tienen que trabajar. Y es aquí, donde los mecanismos como el ascetismo (anorexias, rituales y fidelidades grupales, etc.) o el intelectualismo (adolescentes solamente estudiosos, aplicados, serviciales, etc.), retardan la solución del tema principal: la construcción de la identidad individual.

Menciona Erikson (1974) que si el adolescente no descubre o encuentra cual será su papel o función como persona adulta se quedara en un estado de confusión y si no logra formar una relación íntima con una pareja y establecer compromisos con las personas, puede experimentar un sentimiento de aislamiento con respecto a los demás.

En todo caso, las tareas son complejas y difíciles para una época de la vida alineada con las expectativas que las diferentes culturas establecen para los adolescentes. En el caso de los estudiantes que están por terminar el bachillerato, alrededor de los 18 años, la sociedad les otorga una *moratoria psicosocial* (Erikson, id, p.128), es decir, una demora que se concede a aquéllos que todavía no están listos para desempeñar un trabajo valorado por la sociedad como profesional.

Como dice Rapoport(1986) la moratoria nos asegura que el retraso en la salida de la adolescencia es hasta cierto punto normal para aquéllos estudiantes que durante cuatro o cinco años más estudiarán la licenciatura que han elegido, pues esa elección de carrera, puede entenderse nada menos que como el compromiso con un tipo de identidad personal.

“Porque ella influye virtualmente sobre todos los aspectos importantes del concepto de sí mismo. . . muy pronto se ven involucrados en ella los valores personales, y aun antes de que las personas jóvenes puedan darse cuenta bien de lo que ocurre, todos estos elementos pueden sumarse para influir en el sentido de la nueva identidad. (Merino,p. 99).

La moratoria de la adolescencia puede redundar, desde un punto de vista positivo, en una mayor diferenciación de la personalidad, en una actuación más racional y más crítica en la tarea de aceptar los roles sociales, en la oportunidad de desarrollar un criterio amplio que se siente como “propio”, que conduce a una perspectiva relativista y flexible de la realidad, evitando el sometimiento conformista que es incapaz de cuestionar lo establecido y de aportar a su cambio.

Blos (1979), llama la atención hacia dos de los posibles efectos de la excesiva moratoria. Ve en la preservación de la posición adolescente, un modo de vida adoptado por los jóvenes que evaden sus responsabilidades y compromisos y acompañan su falta de sentido de identidad, con una conducta hostil, sarcástica y de desprecio hacia los roles que la sociedad considera como deseables, lo que implica una confusión de la identidad. Otras veces la confusión se manifiesta como un esfuerzo morboso por cumplir al pie de la letra las definiciones que los padres u otras autoridades han hecho de la identidad del adolescente.

Al finalizar la moratoria, **la adolescencia ha cedido su lugar a la juventud**, estadio caracterizado por Erikson como de *intimidad contra aislamiento*. La transición adolescente ha favorecido la exploración y el aprendizaje de roles y **la juventud** trae aparejada la urgencia de incorporarse al mundo laboral. En las sociedades modernas dice Rapoport (1967) el período que va de los 18 a los 25 años es como un embudo donde la juventud canaliza todas sus experiencias hacia metas y objetivos específicos individuales.

## LA TRANSFORMACIÓN .

### a) FISICA

Al respecto están los conceptos de Hurlock (1988). Menciona que las alteraciones físicas determinan no sólo lo que el adolescente puede hacer sino también lo que quiere hacer y que una de las tareas evolutivas más difíciles para él, es la aceptación de su cuerpo.

La constitución física o los rasgos sociales asociados con estereotipos desfavorables del sujeto, lo llevan a autoconceptos adversos y a la conducta insociable. Las condiciones físicas constituyen una fuente de preocupación porque representan obstáculos sociales reales o imaginarios. Los adolescentes a cierta edad se hacen comúnmente estas preguntas ¿soy normal?, ¿estoy adecuado a mi sexo?, y, ¿qué puedo hacer para que mi cuerpo alcance la figura ideal?.

El autor dice que, en particular los muchachos pasan por un período de visible torpeza principalmente porque su crecimiento es más acelerado que el de las muchachas. Además los varones tienden a sentirse perturbados emocionalmente por la torpeza y, en relación con las muchachas es más probable que se alejen de situaciones en las cuales esa condición desmañada puede ponerse en evidencia. Las muchachas por el contrario tratan de superar su torpeza. Toman lecciones de danza, por ejemplo, no tanto por el placer que les proporciona, como para aprender a mover sus cuerpos con mayor gracia.

El mismo nos dice: “ ... las muchachas como grupo se preocupan más que los varones por sus cuerpos en desarrollo porque, para ellas, sus cuerpos están más estrechamente relacionados con sus funciones en la vida”. (Hurlock,1987.p.67).

La mayoría de las problemáticas sociales que tienen es por la diferencia de puntos de vista con sus padres, maestros, y todo el que represente la autoridad en general. El adolescente desea ser aceptado socialmente y, dentro de esto, su principal obsesión es a veces la de ser demasiado pequeño, cuestión que lo haría considerarse “inferior” o como “fracasado” y con temor a ser rechazado o no ser tomado en serio.

El joven que está insatisfecho por su apariencia y se inquieta por el efecto que ésta producirá en las interacciones sociales. Se encierra entonces en sí mismo preocupado con su yo y, con el tiempo, esto lo lleva a sentimientos de inadecuación y a una conducta antisocial.

Zapata (1989) dice que todas estas transformaciones del cuerpo se pueden ir aceptando y mejorando con los ejercicios psicomotrices ya que van a desarrollar en el mayor agilidad y elasticidad y, por lo tanto, más seguridad en sí mismo con lo que se evitará su aislamiento social, ya que algunos se sienten rechazados por su físico o por su falta de rapidez o sus movimientos torpes.

## **b) EMOCIONAL**

Podríamos explicar lo anteriormente dicho así: acompaña a los cambios físicos y celulares, sin lugar a dudas, un cambio de la función de los movimientos, en particular, y en forma general; una necesidad de convivir con padres, amigos y compañeros y relacionarse con la cultura, que se hacen indispensables para el mantenimiento de la energía necesaria para desarrollar la propia identidad social.

En otras palabras esto significa que un mismo individuo pasa por las fases del desarrollo en distintos niveles en la infancia y en la adolescencia respectivamente, pero de manera muy similar en ambos períodos. La adolescencia pasó a ser considerada como una etapa de transformación final o como un simple puente entre la sexualidad infantil difusa y la sexualidad adulta.

El adolescente vive dentro de sí mismo tratando de encontrarse a través de los demás, siendo su propia persona el centro de atención. Está cambiando, se observa, está atento a esta transformación y quiere comprenderla, por lo tanto su mayor preocupación está centrada en esto. Están los cambios en tamaño, la fuerza, el aspecto, en la expresión agresiva, en la actividad intelectual y las relaciones sociales. "...lo que es verdaderamente importante es saber qué tipo de perturbación adolescente es más probable que lleve a una forma satisfactoria de vida adulta". (A. Freud. cit, Kaplan. P, 14).

### c) SOCIAL

Las posibilidades de madurar en dirección de la diferenciación la independencia y la autonomía, dependen de la fuerza de los valores inscritos en las costumbres, las normas y los ideales socio-culturales que promueven u obstaculizan la realización de algunas de las principales tareas madurativas de la adolescencia mediana, como las siguientes:

Lograr un mayor control emocional, y alcanzar la estabilidad del carácter, logros que repercuten en los avances, estancamientos o retrocesos en la necesaria socialización:

Lograr un mejor desenvolvimiento, participación y aprendizaje, en las relaciones de compañerismo, amistad, noviazgo.

Asumir un rol de género.

Ampliar la perspectiva del tiempo, para identificar y valorar en la vida transcurrida, las propias debilidades y los recursos construidos por el yo, que son necesarios para formular metas e ideales.

Desarrollar las capacidades intelectuales hacia el manejo del pensamiento en el aprendizaje formal, pero también en el “aprendizaje de vida”, que supone la comprensión de sí mismo y de su relación con los demás y con el mundo.

La adolescencia es una etapa tan normal como cualquier otra, salvo que es difícil definir realmente cuándo termina, ya que para algunos continúa por algunos años más, por la dependencia que tienen de su familia, lo cual sería como otra etapa que termina al independizarse. Indudablemente, la adolescencia se ha prolongado mucho en las sociedades modernas porque para la mayoría de los jóvenes no termina a los 20 años, ya que enfrentan problemas psico-sociales típicos de ésta edad: no pueden trabajar, no pueden ir pensando en formar su núcleo familiar propio, no pueden vivir fuera de la casa paterna, etc.

Al respecto, Merino C. (2001), menciona lo siguiente: “en la facultad de psicología he encontrado también que hay muchos estudiantes que no han dejado la adolescencia y están entre los 18 y 20 años “.

## MARCO TEORICO DE LA JUVENTUD.

La juventud comienza con el término de la adolescencia y su desarrollo depende del logro de las tareas de la adolescencia. Constituye el período de mayor fuerza, energía y resistencia física. Ésta etapa comienza con el duelo por la pérdida de la vida grupal, así como al final de la infancia se elabora un duelo por la pérdida de la vida infantil y parental, ahora hay un duelo por la vida grupal protoadolescente, etapa mencionada por Aguirre. Este duelo suele ir acompañado por estados depresivos y de dificultades de carácter angustioso.

Se encuentran un punto de vista de la autora Quildran (2004), la cual nos dice que hay que comenzar por definir cuál es la etapa del ciclo vital del individuo durante la cual consideramos que se es joven y señala que en el concepto de juventud se entrecruzan en su límite inferior, los tiempos de transición entre la niñez y la adolescencia y en el superior, los de la adolescencia y de la edad adulta.

En México, los 18 años es considerada actualmente como la edad en que legalmente se es adulto, Levi (1996) menciona que son pocos los ejemplos de éste término y pocas las referencias generales a una categoría de edad así definida, e identificada, y que sin embargo en la Antigüedad se había llevado un riguroso computo de las edades de la vida.

“La infancia (infancia) se acababa a los 7 años, y entonces comenzaba la pueritia (pubertad). Ese mismo y acompasado ritmo delimitaba, entre los 14 y los 21 años, a la adolescente(adolescencia), entonces, comenzaba la juventud...” (Levi.996,p,218).

“Ciertas observaciones...en especial referidas a estudiantes universitarios, han sugerido a algunos investigadores la existencia de una **etapa** evolutiva intermedia denominada “**juventud**” (Keniston,1968) o adolescencia tardía y posadolescencia (Blos,1962)entre la adolescencia y la adultez . Erikson (1956) ha sugerido la frase -moratoria psicosocial- para designar éste período”(Blos .2003. p,328).

Por otro lado encontramos las aportaciones que nos da la autora Bee (1984), la cual menciona que **el período de la juventud** empieza a los 18 años aproximadamente y dura hasta los 22 o más. Como los estudiantes Universitarios de nuestro estudio entran en éste rango; y aceptándolo como válido es por lo que se consideró a la población de ésta Tesis en la etapa de juventud.

En seguida se presentan las características que marcan ésta etapa de la Juventud 18-22 años de acuerdo a la autora:

**DESARROLLO FISICO**

No hay cambios físicos reales, aunque pueden seguir continuando los últimos “estirones” y algunos otros cambios para aquellos jóvenes que experimentan una juventud tardía. Se alcanza el punto mas alto de la capacidad sexual (en especial en el caso de los varones) durante este periodo, y esta etapa pueden presentar un gran desempeño de algunos esfuerzos físicos que comprenden, entre otras facultades, la velocidad

**DESARROLLO COGNOSCITIVO**

Las operaciones formales consolidadas siguen siendo desarrolladas en algunos jóvenes, con un desarrollo del conocimiento social en la Etapa 4. Las relaciones son vistas como fundamentalmente reciprocas, y otros individuos son considerados como productos complejos de sus propias historias. No toda la gente joven alcanza estos niveles de razonamiento.

**DESARROLLO SOCIAL**

La crisis de identidad es resuelta para muchos jóvenes al desarrollar nuevos conceptos de si mismos – las identidades ocupacionales, religiosas, sexuales son formadas en este periodo. las relaciones intimas-tanto con la posible pareja como con los amigos- también se entablan en estos años, supuestamente como un resultado de la identidad madura y de los nuevos niveles de entendimiento en lo referente a la naturaleza de las relaciones

**TABLA II.1.**

Resumen del desarrollo durante la juventud. (de Bee Helen.1984. p,406)

Esta etapa se caracteriza también por el desarrollo emocional y cognoscitivo es decir, por la construcción de la identidad cual esta basada, en gran medida, en los mensajes cargados de valores que la sociedad ha elaborado en cuanto a los comportamientos de lo que es femenino y masculino, sobre todo en relación con la práctica de la sexualidad. Durante su juventud el individuo adquiere habilidades que le permitirán acceder y sobrevivir en el medio social al cual pertenece. Y también tomara decisiones trascendentales respecto al estudio, el trabajo y el matrimonio.



La Encuesta Nacional de la Juventud, al considerar las transiciones, las expectativas sociales y la diversidad de contextos, **considera como “jóvenes”** a hombres y mujeres entre 12 y 29 años de edad, ya que es en este rango en donde se produce la mayoría de los cambios que conducen hacia la frontera última del ser joven: la independencia económica, la autoadministración de los recursos disponibles, la autonomía personal y la constitución del hogar propio. ( Instituto Mexicano de la Juventud,2003).

En este período, que va desde los 16 años a los 22 años aproximadamente, de acuerdo a los autores ya citados, el joven abandona parcialmente la heterosexualidad grupal para concretarse en dos tipos de individualidad: la heterosexualidad individual que posibilita el noviazgo, y la elección del rol social-profesional.

En este período se da un tipo de pensamiento denominado dialéctico, en el cual, cada idea implica su idea opuesta y se tiene la capacidad de considerar estas ideas opuestas y aceptar la existencia de contradicciones. Esto es aceptar que no todos piensan como él.

Otros teóricos se refieren a este periodo como el del pensamiento posformal. En el cual: “No necesita elegir entre alternativas porque es capaz de integrarlas”. (Hoffman,1996.p,123).

Hay diferentes ideas para hablar sobre el comportamiento del joven y de acuerdo al modelo planteado por Shaie (1997) el adulto joven se encuentra en las etapas de logro, de responsabilidad y la ejecutiva y las considera así:

Etapa de logro: el individuo reconoce la necesidad de aplicar el conocimiento adquirido durante la etapa anterior para alcanzar metas a largo plazo.

Etapa de responsabilidad: el individuo utiliza sus capacidades cognitivas en el cuidado de su familia, personas de su trabajo y comunidad.

Etapa ejecutiva: desarrollan la habilidad de aplicar el conocimiento complejo en distintos niveles, por ejemplo Instituciones Académicas, Iglesias, Gobierno. ( Phillips Rice, 1997, p. 534).

Para Papalia (1997) la Adultez joven o **juventud** empieza a los 20 años y puede continuar durante varios años más. También nos dice que, si como cree mucha gente, la infancia y la adolescencia son períodos de preparación para la edad adulta, entonces la juventud es la época para la cual se han estado preparando las personas. Y que en esta etapa lo ideal es elegir una pareja, establecer una relación, plantearse la paternidad, lograr amistades duraderas y un trabajo estable.

En la adultez joven (**juventud**), la energía y la resistencia se hallan en su mejor momento. El máximo desarrollo muscular se alcanza alrededor de los 23 a 30 años. Sin embargo, menciona Papalia (1997) que la mantención del estado físico depende de factores como la dieta adecuada y el ejercicio físico.

Menciona Fernández (2009), que los humanos cambian y crecen en muy diversos aspectos durante el período de los 20 a los 40 años, edades límite aproximadas que la mayoría de los estudiosos han establecido para definir al joven como adulto. Y menciona que los síntomas psíquicos más comunes que se aprecian alrededor de los 20 años incluyen, nerviosismo, ansiedad, tensión, cólera, irritación y depresión.

“El joven tiende a mudarse de la casa de sus padres y volverse más independiente tanto financiera como emocionalmente. El joven que va a la Universidad ingresa en una situación institucional equidistante de ser un niño en la familia y alcanzar una condición de adulto completo.” (Fernández 2009)

Surge más adelante la definición de otra manera las etapas de la vida y así tenemos:

“Edad pre-adulta (0 a 22 años) los años formativos desde la concepción hasta el final de la adolescencia.

Edad adulta temprana (17a 45 años) en la que la gente hace elecciones de vida significativas y experimenta el mayor estrés.

Transición del adulto joven o **juventud** (17 a 22 años). Durante la transición del adulto joven, una persona necesita pasarse de la edad preadulta a la adulta.

## CONCLUSION DEL CAPÍTULO

Los jóvenes se encuentran en ésta etapa en una época de identificación personal e identificación con arquetipos sociales, sentido de autonomía, etc. Pero a medida que incursionan en el mundo de los adultos, sufren un choque por la diferencia existente entre sus ideales y la realidad. Y es en ese momento en el que unos se vuelven resignados, otros se adaptan a las situaciones, unos se hacen indiferentes y otros buscan algún tipo de ayuda. Y es aquí donde la Intervención psicológica se vuelve necesaria

Se considera que en los jóvenes la ansiedad y preocupación excesivas afectan el rendimiento escolar y laboral y provocan tensión muscular; surge de este modo, espontáneamente, el deseo de querer apoyar en la medida de las posibilidades a los jóvenes para que no manifiesten síntomas de algún trastorno.

Pero, ¿cuándo puede surgir algún grado de ansiedad?, se puede responder que en cualquier momento. Aunque particularmente se menciona que cualquier cosa que haga sentir inadecuado o inferior al joven, puede suscitar en él alguna clase de reacción defensiva o ansiedad. La obesidad y defectos menores en el aspecto físico, tales como el tamaño, el aspecto de la nariz, la textura del cabello y defectos cutáneos, pueden convertirse en factores importantes en el equilibrio de la personalidad.

Estas confusiones y dudas hacen que se inscriban en cursos deportivos, culturales o de superación personal para buscar alternativas y así, se inscriben en programas como el de psicomotricidad y relajación.

Algunos centran su interés en tener un cuerpo sano practicando un deporte. La experiencia ha demostrado que el tener un cuerpo sano es provechoso; pero, ¿es suficiente con hacer deporte? , sin lugar a dudas que es necesario pero no considerado suficiente ya que las personas no sólo necesitan ejercitarse en los estadios, campos, o gimnasios sino que deben aprender a manejar su cuerpo de una manera apropiada a su propia condición y resistencia física utilizando los ejercicios de control muscular, equilibrio, elasticidad, rapidez y sobre todo utilizar su creatividad y generar junto con algún grupo de trabajo (equipo) un ambiente de sociabilidad y autoestima.

La forma en que el joven evalúa su cuerpo refleja los valores de quienes lo crearon. Las familias que tienden a enfatizar la significación del aspecto y el funcionamiento físico les inculcan a menudo a los hijos una sobrevaloración de la seguridad que ofrecen la belleza física o la musculatura, y los jóvenes que cimentan estas ideas están menos dispuestos a aceptar cualquier cambio de su figura o le cuesta más adaptarse a ella.

Se ha observado en las escuelas que, una desventaja física que tenga el joven, puede ser motivo de ser discriminado u objeto de burla por parte de sus iguales ya que socialmente no es bien visto cualquier defecto sobre todo dentro de la juventud, aunque algunos son defectos menores, el joven puede verlo como un profundo problema afectivo.

Lo juvenil es considerado como transitorio porque en esta etapa los aspectos biológicos y sociales son cambiantes y hay cosas que integra y otras que desecha con respecto a su manera de convivir y a su desarrollo actual de las exigencias que el medio le otorga. Es por esto importante involucrarse en la medida de lo posible en su interactuar para darle orientación, centrar su pensamiento en cosas positivas y aportar los cursos culturales, físicos y psicológicos para que se encuentre a sí mismo.

El gobierno, de alguna forma realiza algunos programas para ellos como el Programa Nacional de Juventud, el cual establece en sus objetivos; elevar la calidad de vida, generar mayores áreas de oportunidad para el desarrollo de las capacidades individuales y colectivas y propiciar condiciones de equidad para los sectores juveniles.

El joven de acuerdo con los elementos, información y expectativas propias tiene que conformar su identidad cada uno en su rol masculino y femenino y se puede ayudar a mejorar esta identidad o autoimagen a través de la educación y en éste proyecto se quiere ser parte de este proceso educativo.

Cabría, tal vez, aclarar que el programa de ejercicios que se propuso en este trabajo, y que se enseñó, no pretendía ni con mucho ser la solución a todos los problemas físicos y psicológicos que los jóvenes pueden tener durante las diferentes etapas de su vida; sin embargo, sí buscó, y se considera que lo logra, un beneficio anticipatorio general dentro del aspecto motriz y de relajación.

## PSICOMOTRICIDAD.

### INTRODUCCION.

Cuando nacemos, necesitamos cubrir necesidades para nuestra supervivencia, esto nos induce a realizar acciones básicas con el fin de conseguir algo, en este escalón de la evolución nos adentramos en el campo del movimiento: son los instintos, los reflejos y las funciones tales como respirar, masticar, o estirar un brazo para asir el alimento. La diferencia que tiene el hombre con los demás animales es que aunado a su infancia prolongada están las múltiples posibilidades de aprendizaje que tendrá durante su vida.

Estas posibilidades son dadas por un proceso de humanización permitido por todas las formas posibles de educabilidad que va a ir adquiriendo. Pasando de un ser que piensa, siente, se relaciona y se mueve, a un ser humano con características propias: creador, racional, innovador, sensible, afectivo, social e inteligente. Y es en este punto cuando la motricidad se perfila como diferente del movimiento y la vida animal. Y se inicia el tema que nos interesa y que se ha investigado arduamente con ideas en pro y en contra, pero razonablemente vital. El tema de la Psicomotricidad.

Abordar el tema en esta investigación, nos conduce en términos inmediatos, a formular la noción de imagen del cuerpo (esquema corporal), que no es más que la adaptación y armonía preestablecida que relaciona al hombre con su medio a través de la creación infinita de proyectos de comportamiento.

Pretendemos mostrar que la actividad física que se logra con la psicomotricidad, ayuda no sólo en la tonificación de los músculos, sino también alivia ansiedad y depresión ya que el sentirse bien físicamente ayuda al individuo a que mentalmente se mantenga alerta y activo.

La psicomotricidad es pues una acción profiláctica que le permite al individuo “ser” y desplegar una “actividad” óptima y expansiva a través de su cuerpo en la vida cotidiana. Esta expansión debe ser exclusivamente un medio de acceso a la libertad para relacionarse, por sí mismo, con los otros y con su entorno. Concebida tal libertad como una toma de sentido, o de consciencia de que, se es una persona en un medio social, y como una aptitud para elegir y definirse sin otra razón que querer ser él mismo.

## MARCO HISTORICO.

### A) Antecedentes y Definición de conceptos.

Desde 1905 el médico francés Ernest Dupré, observó la relación del comportamiento motor con algunas enfermedades psiquiátricas. Esto lo llevó a analizar el desarrollo de las funciones motoras, el de las capacidades de acción y el de las funciones psíquicas. Formó el término de “psicomotricidad”, siendo el precursor en llamar la atención sobre los trastornos psicomotores.

En el concepto de psicomotricidad se destaca la relación que existe entre las funciones psicológicas y la forma en que se manifiestan, es decir, en los movimientos, con los que se da una unidad a la persona. Al romper con la filosofía de Descartes que entendía al individuo como una dualidad mente-cuerpo. Dupré observó que hay una relación entre el desarrollo de las funciones motoras, las capacidades de acción y las funciones psíquicas.

De igual forma menciona que estas relaciones se evidencian más en los trastornos del desarrollo, observables en la sintomatología motriz, intelectual o afectiva. Con el concepto de psicomotricidad se llega a afirmar la idea de que somos un ser único. A partir de Dupré y durante años la psicomotricidad estuvo dirigida al tratamiento de niños y adolescentes con deficiencia mental. Pocos años más tarde, él mismo describe lo que llamó “debilidad motriz”, concepto que fue el punto de partida científico respecto a los movimientos.

Enseguida se insiste que no es un estado neurológico más, sino que se trata de un estado de insuficiencia, de imperfección de la función motriz, consideradas en su función de adaptación a los actos normales de la vida, desde la infancia.

Ajuriaguerra (1948) asegura que a través de la motricidad y de la visión, el sujeto descubre el mundo de los objetos, el mundo de los otros y su propio mundo. Esto es, descubre el mundo y se autodescubre. También menciona que el aspecto psicomotor no sólo es neurológico de maduración, sino que está relacionado con el plano rítmico, el espacial, el de la palabra y con la evolución de los planos del movimiento y corporal.

Años después Ajuriaguerra (1970) nos da su definición de debilidad motriz: "... estado patológico y congénito del movimiento, cuya característica es la exageración de los reflejos tendinosos... y torpeza en los movimientos intencionales voluntarios que llega a hacer imposible la libre resolución muscular" (cit.Calmels,p.9).

Más adelante,la autora menciona (1977) que no podemos comprender la noción del cuerpo si descuidamos el papel que desempeña el otro como co-formador. Y que con la evolución madurativa y cognoscitiva de la percepción y la cognoscitiva, el niño adquirirá la consciencia del propio cuerpo. El niño y el joven se sienten vinculados a esa sustancia que es el cuerpo, y a esa estructura que llega a ser objeto de experiencias psicosociales.

Ya que la psicomotricidad ha dejado de ser estudiada aisladamente, hoy se encuentra enriquecida con enfoques de distintos tipos: el instintivo-emocional, del lenguaje, de la imagen del cuerpo y una red de investigaciones que han otorgado al estudio del movimiento humano una dimensión más científica y menos mecanicista.

Como se puede observar, la conciencia del cuerpo se promueve en diferentes ámbitos, y por lo tanto, se han establecido cursos en el tema, basados en ejercicios de psicomotricidad dirigidos a cualquier persona se sienta sana. Aún así, se aconseja incluir un diagnostico preliminar de los participantes, ya que se podrían detectar algunos malestares que causaran molestias al momento de la práctica.

Se considera importante seguir adentrándose en la historia para conocer cómo cambió el estudio de los movimientos corporales y a qué se refería el termino psicomotricidad y como se ha modificado la idea que se tenia de ella..

Para ahondar un poco se citan algunos fundamentos de Wallon (1958) mundialmente conocido como psicólogo de la motricidad, de la emoción y del carácter, portador de una sólida formación humana, médica y psicológica, científico que logró construir todo un cuerpo teórico sobre la motricidad, de alto significado psicológico. Hay en él una nítida tendencia a defender los aspectos afectivos anteriores ante cualquier tipo de comportamientos posteriores.

Henri Wallon inspirador de las teorías y prácticas de la Escuela Francesa de Psicomotricidad, se interesó más sobre los orígenes del carácter, la formación del pensamiento y el papel de las emociones en la inserción social del niño, haciendo énfasis en el fenómeno de la emoción mostrada a través del tono, la postura y el gesto. El papel que asigna al tono muscular, en la función postural, a la emoción y la representación, nos señala la interrelación entre lo psicológico y lo corporal. Opina que la función motriz presenta dos aspectos: uno de intercambio con el medio desde la acción y otro de transformación de sí mismo.

Este autor otorgó gran importancia al estudio del movimiento, no sólo por representar la manera de reaccionar de cualquier ser vivo a través de su medio, sino también por testimoniar la vida psíquica y traducirla en términos de totalidad e intención. Menciona que no podemos despreciar el movimiento y considerarlo el resultado de puras contracciones musculares. Por consecuencia, en cada uno de los estados del desarrollo humano, el movimiento asume una importancia cada vez mayor.

Resalta Wallon que siempre es la acción motriz la que regula la aparición y el desarrollo de las formaciones mentales. Aunadas al progreso de las nociones culturales y cuando pasa al control dominante de la inteligencia, continúa implicado con las formas de exteriorización de la actividad psíquica.

Para Wallon, el movimiento (la acción), pensamiento y lenguaje forman una unidad inseparable. Este autor es el primero en considerar que el esquema corporal consistiría en la acomodación motriz al mundo exterior, y que, para reconocerse en un espejo, el individuo debe primero diferenciarse de los otros y comenzar por reconocerse a sí mismo.

Sucede que el individuo imita muchas prácticas de movimientos que tienden a repetirse, de modo que en el movimiento normal existe una imposición del pensamiento al gesto, pero en la perseveración el pensamiento no logra liberarse de la etapa sensoriomotriz.

No se puede decir que actualmente se tenga una comprensión bastante clara de los alcances y usos de esta especialidad, algunos profesionistas pueden pensar que cura las dificultades del movimiento infantil solamente. Es de notarse que su alcance va más allá de un simple método terapéutico puesto que ha ampliado su campo al terreno educativo y reeducativo en la juventud y la vejez.



Cuando pretendemos estudiar el movimiento como fenómeno de comportamiento, de acuerdo a Da Fonseca (1996), no podemos aislarlo de otros fenómenos pues sólo así lo justificamos como función. El movimiento encarado de esta manera engloba y reúne todos los movimientos expresivos y todas las actitudes significativas. Se pretende encontrar bases científicas que unifiquen de forma coherente todas las dimensiones de la psicomotricidad.

Da Fonseca (1998) menciona en su teoría que, para que nuestro organismo aprenda, es necesario que sea capaz por medio de una adecuación energética cierta, de amplificar e inhibir estímulos, procesar informaciones y actuar.

Y que sin el dominio postural, el cerebro no aprende, la motricidad no se desarrolla y la actividad simbólica resulta indudablemente afectada. Y que inmediatamente después de que las actividades motoras automáticas pueden ser producidas de manera satisfactoria, los procesos de conocimiento tienen mejores y mayores posibilidades de desarrollo.

Menciona este mismo autor ya en 2004 que la psicomotricidad, tomada como proceso de intervención educativa, reeducativa y terapéutica, ha sido considerada en un sinnúmero de países, como una medida indispensable para múltiples estructuras de educación, rehabilitación, salud y seguridad social. Principalmente en centros de salud mental infantil, centros de medicina psicoanalíticos, centros de medicina física y rehabilitación, centros médico-psicopedagógicos, centros de reeducación y apoyo pedagógico, jardines de niños, preprimarias, primarias, secundarias y preparatorias, centros de salud, clínicas, centros de seguridad social, centros para la tercera edad, etcétera.

Transcribo a continuación un comentario que se considera interesante para reconocer su posición ante la psicomotricidad: "Nuestra teoría se encuadra principalmente en los conceptos de Wallon, Rey y Piaget, puesto que todos ellos se refieren a la postura y a la motricidad como aspectos relevantes para el desarrollo del conocimiento. Este conocimiento una vez establecido, es utilizado para obtener nuevos conocimientos. Las actividades posturales y motoras preceden a las actividades mentales, y enseguida trabajan en conjunto, auxiliándose mutuamente, hasta el momento en que la actividad motora se subordina a la actividad mental." (Obra citada,,p.81).

A mitad del siglo pasado E. Guilmain (1974 ), retoma las ideas de Dupré y Wallon e idea un método reeducativo para la actividad tónica, es decir la actividad del tono muscular, las posturas, el equilibrio, la mímica facial. El principal principio en que se basaba el método era estimular la actividad de relación a través del juego. Es decir hacer gimnasia y a través del juego desarrollar el dominio motriz.

Guilmain diseñó un examen psicomotor para los niños con la finalidad de obtener información de tres funciones características en ellos: la actividad postural, la actividad sensomotora y la actividad intelectual. Estas funciones que son denominadas “afectivo-activas” se evalúan cuantitativa y cualitativamente y a través de consignas dadas al niño, se observan la comprensión y la rapidez de la ejecución, así como la corrección de los propios errores.

“Con este examen se podrían apreciar la actitud tónica, de relación e intelectual. Su aplicación condujo a Guilmain a establecer relaciones entre la función tónica y las diversas funciones activas, entre las funciones afectivo-activas y los defectos de carácter, y a definir, siguiendo a Wallon, tipos psicomotrices en relación con el carácter y el temperamento”. (Castañeda, 2007,pp.32-34).

Así, fue adquiriendo fuerza la idea de que es necesaria una reeducación psicomotriz en los jóvenes, basándose en los objetivos de Guilmain; que era reeducar la actividad tónica (o sea las posturas, el equilibrio y la mímica facial ),estimulando la actividad de relación a través del juego.

Con el transcurrir del tiempo se ha ampliado el campo de acción de la psicomotricidad, y en nuestros días se aplica desde la infancia a la vejez y no sólo a nivel reeducativo o terapéutico sino que ha sido incluido también en el ambiente escolar.

A través de los años el desarrollo motriz del joven se ha tratado como un mero acto físico, pero los científicos que se han encargado de estudiarlo más a fondo, nos han transmitido otro tipo de información que es necesario conocer para ampliar nuestra visión del tema

Hay diferentes definiciones de psicomotricidad, entre ellas tenemos la de Ajuriaguerra (1978),ya citada y Abbadie (1977). Esta última concebía a la psicomotricidad como una técnica que favorece el descubrimiento del propio cuerpo, de sus capacidades en el orden de los movimientos, descubrimiento de los otros y del medio.

Abbadie sostenía además, que la psicomotricidad no debe considerarse simplemente como una técnica, pues no debe ser reducida solamente a lo motriz, ya que existen otras funciones humanas como son las sensaciones, la comunicación, y la afectividad, que también inciden en el proceso de desarrollo psicomotor.

De Fontaine (1980) menciona que para comprender la definición de psicomotricidad en relación a la motricidad; se debe tener en cuenta que el movimiento humano comprende la ejecución del movimiento que es el mecanismo que funciona en el cerebro y sistema nervioso, ( la motricidad), y la puesta a punto del movimiento, ( la psicomotricidad), esta última es para él, la voluntad de hacer el movimiento.

En cuanto a la educación psicomotriz, ésta abarca todos los momentos de nuestra existencia. En este sentido De Fontaine (Op. cit) sostiene que en el ser humano, compuesto de psique y organismo, la autoeducación psicomotriz es innata, y como neurofisiológica que es, va de lo automático, al reflejo voluntario.

A través de los años el término psicomotricidad ha sido definido y redefinido una y otra vez, algunos le han dado mayor importancia a lo motor, mientras que otros, a lo psicológico. Se puede comprender la acción si se toma en cuenta el desenvolvimiento y el fin que se quiere conseguir. Los cambios tónicos y la actividad motora son a un tiempo expresión y reacción. Desde la infancia, el comportamiento se expresa en dos niveles; como comportamiento emocional y como conducta social, por lo tanto, la psicomotricidad no solamente se debe estudiar en el plano motor, sino en el de los acontecimientos psíquicos.

En la formación del psiquismo participan numerosos factores, es decir, en la formación de las diferentes funciones psíquicas que forman un todo, están la vida mental y afectiva, que se reflejan a través de los comportamientos. En ellos influyen e intervienen factores personales (el temperamento, la constitución física y la herencia), factores socioculturales y raciales, (cada sociedad tiene diferente forma de vivir, cultura, medio, hábitat y diferente evolución), y factores histórico- familiares (vivencias con los padres, valores éticos y religiosos, influencias de la familia colateral).

Y no se puede dejar de lado la educación, que es el proceso mediante el cual el hombre desarrolla sus aptitudes y asimila los valores y los conocimientos del grupo al que pertenece y se convierte en un miembro de la comunidad.

Las técnicas desarrolladas por la psicomotricidad se basan en que el desarrollo de las complejas capacidades mentales de análisis, síntesis, abstracción, simbolización, etcétera, que se logran a partir del conocimiento y el control de la propia actividad corporal; esto es, a partir de la correcta construcción y asimilación por parte del individuo de lo que se llama, “esquema corporal”.

Se debe tomar en cuenta la importancia que tienen la postura, el equilibrio y la coordinación psicomotriz como bases para la adquisición de los aprendizajes, incluidos el del lenguaje y el del habla. En este desarrollo interviene el proceso de comunicación; que supone que los individuos se sienten a sí mismo en diferentes estados, descubren su cuerpo y se perciben a sí mismos, porque perciben a los otros. Cuando se habla de psicomotricidad, se considera principalmente la globalidad del ser humano, manifestada esta por la acción que le liga emocionalmente al mundo.

Es de hacer notar que, para realizar cualquier movimiento o acción corporal es necesario que unos músculos alcancen un determinado grado de tensión, así como que otros se inhiban o relajen. Hay un tono de reposo o estado de tensión permanente del músculo, que se conserva incluso durante el sueño.

Se sabe que el tono muscular está unido con los procesos de atención, de tal forma que existe una interrelación entre la actividad tónica muscular y la actividad tónica cerebral. Por lo que al intervenir sobre el control de la tonicidad muscular, intervenimos también sobre el control de los procesos de atención, imprescindibles para cualquier aprendizaje. El reconocimiento de estas funciones ha sido fundamental en la concepción y el diseño del Taller de psicomotricidad dirigido a los jóvenes estudiantes.

## **B) Las dimensiones (para qué y para quién)**

Ya adentrados en el tema, nos referiremos a los aspectos relevantes que nos interesan para nuestro estudio. Uno de ellos deriva de reconocer que efectivamente, la psicomotricidad no puede ser reducida a una técnica cinésica o de educación física, sino que, constituye un abordaje multifactorial del cuerpo y de la motricidad humana, esto es, que integra conceptos psicológicos (noción del cuerpo, formación del carácter y personalidad), psíquicos (noción de lo inconsciente, pulsiones), psicosomáticos (dimensión imaginaria del cuerpo), psicolingüísticos (lenguaje preverbal y postural), fenomenológicos (el sentir del cuerpo en todos los aspectos, percepción corporal, espacialidad, temporalidad), y sociológicos (comunicación con los demás).

La identificación de síndromes o trastornos psicomotores es en sí, un criterio científico de la mayor relevancia, ya que conduce a un diagnóstico sólido y con un fundamento teórico, para identificar señales disfuncionales de factores tónicos, vestibulares, y de equilibrio en los jóvenes( sin pretender ser una evaluación psicológica clásica) .

Esta investigación se centra en aplicar los principios de psicomotricidad con los jóvenes. Para ello se pretende contestar una pregunta que tal vez ellos mismos se hacen. ¿Porqué es útil estudiar este tema en la etapa juvenil de la vida? . La respuesta es, simplemente porque la mayoría de las Instituciones civiles, estatales o particulares han otorgado una mayor atención a la infancia y escasamente en la vejez..

Se puede resumir que la organización psicomotora es el resultado de la integración de los datos propioceptivos (tónicos, vestibulares, posturales, motores y cinestésicos) con datos exteroceptivos (táctiles, auditivos, rítmicos, visuales, espaciales, temporales).

Con los jóvenes, como con otras personas, para trabajar en psicomotricidad es necesario observarlos, entrevistarlos y preguntarles primero y después intervenir con su conformidad, dado que éstas experiencias que se les proponen, tienen como finalidad, promover y mejorar su organización neuropsicomotora en el mayor número de situaciones y contextos posibles. Esto es, entre otras actividades, observar la postura y la motricidad, ya que son dos de los componentes evolutivos que se combinan en un todo funcional de adaptación; la primera previene cualquier alteración de la posición, la segunda coordina las manifestaciones de adaptación apropiadas a las circunstancias del mundo exterior.

Los ejercicios que se practicaron tienen la siguiente secuencia; enseñar a mejorar la acción postural, a coordinar los movimientos del cuerpo y a utilizar la actividad mental para innovar, controlar y mejorar sus posiciones, para que la actividad mental logre sobreponerse a la motriz, transformándola en psicomotricidad y que ésta conforme la organización psiconeurológica que sirve de apoyo a todo aprendizaje humano.

## El movimiento: Su análisis y mejora

Según Piaget, citado por Da Fonseca (1998), los movimientos intencionales, esto es, las praxias, son sistemas de movimientos coordinados en función de un resultado y de una intención. Es decir, la coordinación no es el fruto de acciones impulsivas e involuntarias, sino que responde a la previa elaboración de un proyecto para la consecución de un resultado. Tales proyectos y resultados están condicionados y se ajustan a las necesidades evolutivas y de aprendizaje del ser humano.

De lo dicho surge la pregunta ¿ cómo se generan los movimientos? , la respuesta indica que el sistema nervioso central es el encargado de controlar y regular los movimientos y lo hace a través de esquemas motores, en los que los huesos, músculos y articulaciones actúan como ejecutores de un todo regulado por las leyes de la neurofisiología.

Normalmente cuando nos movemos, conectamos con el ambiente externo, proponiendo nuestros propios esquemas motores, efectuando una modelación continua de aferencias exteroceptivas y propioceptivas que organizamos en la estructura de nuevos esquemas motores con características funcionales.

El desarrollo de la motricidad consiste en el aprendizaje de esquemas motores siempre más selectivos y útiles, y esto es posible gracias a la cantidad de informaciones táctiles, cinestésicas y sensoriales, que llegan al sistema nervioso central durante la ejecución de los actos motores. Esto lo podemos traducir de la manera siguiente: caminamos – esto nos conecta con el piso y con otras personas que también lo hacen- nuestro cerebro manda la orden de avanzar y son nuestras articulaciones las que realizan el movimiento.

Pero, la forma en que nos desplazamos y mantenemos nuestra postura depende, además de nuestra constitución física, del aprendizaje bueno o malo que hemos desarrollado desde la niñez. Las causas de la mala postura pueden ser múltiples, pero la mayor parte de los autores coinciden en tres causas principalmente: las enfermedades, el hábito y la herencia.

“Otras causas que pueden provocar trastornos posturales son; traumatismos, actitudes psicológicas, debilidad muscular, factores hormonales, metabólicos, psicomotores y alteraciones de los órganos de los sentidos. Se define la postura ideal como la que tiene la mínima tensión y rigidez y que permite la máxima eficacia”. (Trigo,2000,pp.237,309-310).

Los estudiosos de la psicología abordaban el conocimiento de las funciones psicológicas y las motrices en los individuos; y se concebía el aspecto motriz únicamente desde el punto de vista físico condicionado por lo biológico, sin importar la parte psíquica de la persona y su influencia en el desarrollo motor del individuo. Las metodologías de diagnóstico y tratamiento de las alteraciones motoras, han permitido a la psicomotricidad abordar los síntomas tónico-posturales y motrices que comprometen los aprendizajes en su conjunto.

El programa llevado a cabo en el Taller esta basado en todas las premisas mencionadas, y recurre a los ejercicios utilizados por Gerda Alexander y A. Zapata, pero, ¿porque se pensó que los jóvenes serían capaces de reconocer el verdadero valor de la enseñanza que se llevó a cabo en el estudio realizado?

Nos basaremos en la opinión de Piaget (1964) que nos dice que, nuestros sujetos se encuentran en el período de las operaciones formales de su pensamiento. En esta área psicológica poseen ya las mismas posibilidades del adulto: son capaces de comprender o elaborar teorías, manejar mentalmente conceptos abstractos, filosofías o ideales. Y, por otro lado, la aparición del pensamiento operativo formal, ya ha afectado la idea que el joven se forma de sí mismo (autoconcepto).

En cuanto a la consciencia de si mismo, se dice que el joven, en esta etapa de la vida, es capaz no sólo de captar el estado inmediato de las cosas, sino también de entender los posibles estados que éstas podrían asumir.

“Esta nueva conciencia de la discrepancia entre como son las cosas y como podrían ser (en el hogar, en la escuela, en sí mismo), probablemente es fundamento de muchos de los sentimientos recurrentes de depresión y de inconformidad” ( Elkind. cit.Zapata,1988, p.21).

En este estudio no se pueden dejar de mencionar algunos aspectos psicoanalíticos, pues se tiene que reconocer, que cualquier estudio de la psicomotricidad sin su apoyo es un reduccionismo; tenemos por ejemplo problemas profundos de sexualidad y agresividad que pueden en términos de conducta ser considerados desde un punto de vista corporal y simultáneamente psicomotor.

Viene al caso mencionar que sin duda, el niño no descubre el mundo por sí mismo, es por medio de la madre que alcanza la relación objetal a través del cuerpo de ésta, como primer objeto exterior. Al estudiar la motricidad como medio de posesión del ambiente que rodea al individuo, se tiene que retomar el psicoanálisis, y a partir de ahí percibir el problema de la relación objetal y social.

“Todos estos aspectos considerados en su conjunto nos llevan a percibir el movimiento como algo más que un mecanismo” (Lemaire 1964. Cit.en Da Fonseca, p, 62).

Otras áreas de la psicología también le han tomado interés a este tema. Los psicofisiólogos definen el tono como –la actividad de un músculo en reposo aparente- con lo cual se señala que está siempre en actividad y esta hace que la musculatura del cuerpo este preparada para responder a las múltiples demandas de la vida. Como son: reaccionar, agacharse, correr, levantarse, cargar, tocar, empujar, sentir, etc.

Y hacen la observación de que también la conducta de los otros, modifica la tonicidad. Esto lo podemos observar durante un partido de futbol, una película de acción o terror, o un concierto. Es importante que el individuo sepa permanecer dueño de su propio tono para mantener un equilibrio.

De acuerdo con Alexander(1993 ) la eutonía (tonicidad armoniosa equilibrada) que nos ofrece en sus ejercicios, no es sólo un método de relajación, sino que ofrece la posibilidad de adquirir el dominio de su tono en todos los niveles y nos capacita para encontrar en todas las circunstancias el tono adecuado.

Durante las instrucciones de los ejercicios que se presentarán posteriormente, se debe observar constantemente la respiración del alumno, pues si hay bloqueos respiratorios, pueden ser indicios de perturbaciones orgánicas y psíquicas.



Se deben guiar los ejercicios para que el alumno los realice por sí mismo y haga conciencia de lo que siente. “Por medio del tacto con el ambiente, experimentamos la delimitación de nuestro organismo, vivimos nuestra forma corporal exterior, lo que nos permite la identificación con nosotros mismos”. (Alexander, 1993,p. 30).

En el desarrollo del control tónico merece una especial atención el uso de ejercicios de relajación. De la cual se pueden mencionar dos tipos, global y segmentaria. El propósito de los métodos y técnicas de relajación es de atenuar, desvanecer y de ser posible hacer desaparecer ese conjunto de reacciones tónicas que se traducen como comportamientos inadecuados o perturbaciones en la comunicación; ellos están íntimamente ligados a la psicomotricidad y aunque se está consciente que no tiene en sí misma la solución a todos los problemas físicos o psíquicos, se considera que sí ayuda a resolver gran parte de ellos.

## **PROPUESTA.**

El psicólogo, como reeducador psicomotriz, debe contribuir en todo caso en la toma de conciencia de la realidad personal del joven y posibilitar que éste asuma su propio crecimiento psíquico. La familia ocupa en éste ámbito un papel crucial en la medida en que desarrolla muchas veces una atmosfera de ansiedad y limitación, que es a veces altamente responsable de la motricidad desorganizada.

Tomando en cuenta que los jóvenes, considerados sanos, suelen tener diversos problemas posturales, espaciales, de equilibrio y sobre todo presentar síntomas de ansiedad, estrés, agresividad y en algunos casos, de aislamiento. Por ello se propuso la utilización de dichos ejercicios, con los que aprendieron a actuar y expresarse libremente, adaptándose a su circunstancia de vida actual, volviéndose plenamente conscientes de su cuerpo y facultades.

Con esto se buscaba obtener los siguientes beneficios para los jóvenes: conciencia de su cuerpo, dominio del equilibrio, control de su coordinación global y segmentaria, orientación en el espacio y desde luego apoyar las posibilidades de adaptación al mundo exterior. Se utilizaron diversos procedimientos, todos encaminados a una mejor adaptación del individuo. Los que se mencionaran en el último capítulo.

Aprovechando el gusto de los jóvenes, no sólo por la lectura, actividades culturales, las artes y la música, y la búsqueda de su mejoramiento físico y mental, decidimos incluir los ejercicios de psicomotricidad y relajación entre de las actividades escolares para dárselos a conocer y con el fin de que los utilicen en los momentos que les sean necesarios.

## **RELAJACIÓN.**

### **ANTECEDENTES.**

#### **a) HISTÓRICOS**

La relajación se remonta en sus orígenes, al antiguo Egipto, desde hace 4000 ó 5000 años se realizaban técnicas físicas mentales y espirituales en los grandes templos. Donde se sometía sobre todo a los Faraones y su sequito para la sanación. Trabajaban con la Hipnosis y Relajaciones muy profundas. Los sacerdotes de los templos son los que realizaban estas terapias.

En la antigua India, los sabios realizaban técnicas de relajación y parapsicología, que ayudaban al pueblo a conseguir la paz interior.

Remontándonos en el tiempo, en la antigua China, los médicos y acupunturistas aplicaban técnicas de relajación, ya que consideraban que su potencial físico y mental podía fluir mejor si el paciente estaba relajado.

#### **b) EN PSICOLOGÍA**

Hasta hace escasamente un siglo, apenas se hablaba de relajación en el terreno de la Psicología, en la actualidad se habla de ella en todas partes. El interés por la relajación como tal aparece en Occidente dentro del campo de la medicina, y más concretamente como una derivación de fenómenos como el magnetismo y la hipnosis. Existen referencias del empleo de éstas técnicas con fines terapéuticos entre los griegos.

En 1889, S. Freud adoptó el método hipnótico, descartándolo más adelante, en 1896 lo sustituyó por el método de la asociación libre en el análisis psíquico de sus pacientes, precedido por la relajación en el diván sólo como circunstancia facilitadora.

Uno de los métodos actualmente utilizados es la técnica de relajación muscular progresiva de Edmund Jacobson (1936), él insistía en que este método fuese considerado como una técnica que debía aprenderse y desaconsejaba el uso de la sugestión, esperando que el individuo hiciese sus propios descubrimientos.

Sus investigaciones mostraron que la tensión interior se apacigua al mismo tiempo que la crispación muscular se distiende. Según él, aprendiendo a discriminar las sensaciones de tensión muscular de las de relajación, progresivamente el individuo podría llegar a una relajación profunda no sólo muscular sino también mental.

Dicho con otras palabras, no puedes estar psicológicamente tenso en un cuerpo cuyos músculos están relajados.

Más tarde (Wolpe 1958) llamó a este método –Adiestramiento de la relajación progresiva-, y Bernstein y Borkovec (1973), propusieron que el objetivo principal es alcanzar un estado de relajación profunda en períodos cada vez más cortos.

J.H. Schultz (1931), médico berlinés,-neurólogo y psiquiatra, instituyó su método de relajación para la terapia de enfermedades nerviosas denominándolo “Entrenamiento autógeno de Schultz”. El sujeto era entrenado para entrar por sí mismo en un estadio de autosugestión, sintiendo sensaciones de peso y de calor que causaban alivio a sus tensiones nerviosas.

La experiencia muestra que la represión de las emociones hacia el interior del organismo, convertida en habitual e inconsciente, puede originar numerosas perturbaciones psicosomáticas. Schultz decía que la relajación debe ser considerada como un encuentro terapéutico.

Otras opiniones acerca de la relajación son las del doctor Berges (1967), que consideraba a la relajación como un método adecuado para disminuir las tensiones y para permitir al cuerpo vivir una experiencia diferente. De acuerdo a los doctores Henry Ey, Paul Bernard y Charles Brisset,(1976), es un aprendizaje progresivo del control tónico-muscular que permite a cada individuo experimentar en su cuerpo sus resistencias de carácter.

En opinión de Sweeney.(1978), se puede englobar como un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o el agotamiento y tiene dos dimensiones: una cognitiva y otra fisiológica que incluye la muscular.

Lichstein (1983) menciona que "...la mayoría de los métodos de relajación buscan el control de las respuestas autonómicas por vías indirectas como la muscular, la imaginación, etc." (cit. en Labrador. P, 391)

Posteriormente, Lichstein (1988), encuentra que concentrarse en la respiración, recitar frases como en el entrenamiento autogénico, y en las sensaciones musculares como en la relajación progresiva, son actividades que se parecen entre sí. Varios autores concuerdan en que las combinaciones de diferentes técnicas de relajación parecen ser más efectivas que las técnicas individuales.

Como toda técnica de aplicación para la salud, la relajación tiene sus objetivos: de prevención de desgastes innecesarios de nuestros órganos, de tratamiento para el alivio de las repercusiones causadas por el estrés y finalmente para ponernos en estado de alerta y tranquilidad que permita tomar mejores decisiones ante situaciones estresantes.

Básicamente la relajación se ha utilizado con tres objetivos de acuerdo a Titlebam (1988):

1.- Como medida de prevención, para proteger a los órganos del cuerpo de un desgaste innecesario, y especialmente a los órganos implicados en las enfermedades relacionadas con el estrés.

2.- Utilizada por médicos y psicólogos como tratamiento para facilitar el alivio del estrés.

3.- Como una técnica para hacer frente a las dificultades en la claridad del pensamiento.

Se mencionaba y actualmente es ampliamente reconocido, que el estrés puede debilitar mentalmente a las personas, y que la relajación puede facilitar su restablecimiento.

De acuerdo a algunos autores (Keable,1989; Powell y Enright,1990), con frecuencia el entrenamiento de la relajación se engloba en un conjunto denominados control del estrés, control de la ansiedad o vacuna contra el estrés.

Villavicencio (2003) nos dice que la relajación actúa directamente sobre el Sistema Nervioso Autónomo, específicamente sobre su división parasimpática, y que en términos generales las técnicas de relajación inciden directamente en el individuo favoreciendo el control sobre los estresores, aumentando la capacidad para emitir una respuesta anticipatoria.

La respuesta anticipatoria consiste en la preparación cognitiva para un suceso, implicando su interpretación y evaluación, por lo que se dispone al organismo para hacer frente a la situación amenazante previéndose la llegada efectiva del estrés.

En la actualidad hay campañas y planes para intensificar el uso de los ejercicios físicos para cultivar no sólo las dimensiones físicas sino también la personalidad. Dentro de esto, entran los ejercicios de relajación.

En opinión de Labrador (1995), se encuentra que, quien realice los ejercicios de relajación no debe tener miedo a perder el control de sí mismo, ni que vaya a hacer algo en contra de su voluntad. Simplemente debe concentrarse en las instrucciones y en las sensaciones que experimente en su organismo; ya que el objetivo es ir avanzando de forma progresiva, mejorando la habilidad paso a paso.

Se recomienda no sólo aprender a eliminar el estrés en situaciones cotidianas en el hogar o escolares, sino generalizarlo a otras áreas de la vida. Esto se logra si se siguen paso a paso las indicaciones y ejercicios que se darán a conocer más adelante (p-37).

De Casso (1979) “ opina que no se debía concebir sólo como una técnica, sino como un modo de autoposeerse y que no es un problema muscular sino que tiene una íntima relación con la mente. Comenta además que de los diversos factores que intervienen en la relajación, se hace resaltar el papel central que desempeña la respiración, verdadero motor de toda relajación, que pretende devolver al individuo un mayor equilibrio energético emocional y psicosomático”. (cit.Villavicencio, p.96).

Después de conocer todos estos puntos de vista, consideramos que las técnicas de respiración aunadas a las de relajación eran las indicadas para utilizar en este estudio, dirigido, entre otros propósitos, a mejorar el manejo de las emociones.

El movimiento tiene que ver sin duda con nuestra conducta, por lo que cada una de nuestras emociones llega a nuestra conciencia a través de las sensaciones de nuestro cuerpo. Un ejemplo de ello es que muchos pensadores famosos han confesado que reflexionan mejor mientras caminan, en lugar de permanecer sentados. En este caso es la actividad muscular lo que provoca una excitación mayor del pensamiento.

La constancia y la perseverancia es la base de toda enseñanza. Por lo que la aplicación práctica se le deja al joven que tiene no sólo la intención de mejorar, sino que hace un compromiso con él mismo sobre la base de una mejora continua. Lo que buscamos en forma permanente es que no sólo cada ejercicio busque mejorar algo, sino que todos en conjunto le beneficien física, mental y socialmente ya que al ejercitarse en grupo aumentan las probabilidades que se de una mejor comunicación.

Podemos resumir que en esta investigación, la relajación se maneja como un estado de reposo físico, mental, emocional y espiritual. También es una técnica de ejercicios de respiración, de distensión y aflojamiento de los músculos, con la que una vez que el individuo consigue relajarse se encuentra feliz, saludable y en un estado de paz interior.

## METODOS DE RELAJACIÓN

Antes de dar a conocer las técnicas para llevar a cabo los ejercicios de respiración y relajación progresiva que son los que se aplicaron en este estudio,( porque han sido llevados a la práctica por diferentes psicoterapeutas obteniendo buenos resultados), además de que se consideran prácticos, útiles y fáciles de aprender. Exponemos de manera informativa otros métodos de relajación, en algunos casos sus principios y desde luego sus objetivos particulares.

### YOGA:

Se viene practicando desde hace milenios en la India y el Tibet. Se trata de una disciplina esencialmente espiritual. También se presenta como una disciplina física y psíquica; física porque afecta el funcionamiento de los músculos y del aparato respiratorio y psíquica porque favorece el control del pensamiento.

En el yoga el sujeto permanece fijo en una postura durante algunos minutos para después regresar lentamente a su punto de partida e iniciar con idéntica lentitud el siguiente. Los “Asanas” (posturas) solo se logran mediante la concentración mental.

### ENTRENAMIENTO AUTÓGENO:

El nombre hace referencia a un entrenamiento en relajación cuyo objetivo es que el propio sujeto sea el que lo genere. Es bastante complejo y requiere práctica y paciencia por lo que muchas personas utilizan una versión simplificada recomendada por otros autores.

Para hacerlo es necesario que se aprenda a reconocer los primeros síntomas de la relajación; la eliminación de la tensión muscular se percibe en forma de pesadez y el aumento de riego sanguíneo en la piel se notara en forma de calor.

### HIPNOSIS:

Quizá debido a la dificultad una definición clara y precisa del término hipnosis, diversos autores establecen su origen remontándose a la antigüedad de la historia humana, y se ha encontrado que Puisegur le nombro así y el Doctor J. Braid fue el que más impulso la investigación sobre hipnosis, centrándola en las habilidades de la persona hipnotizada.

(Labrador,1993,p. 457)

En la hipnosis se encuentra implicado el individuo como “totalidad”, percibe una modificación de su cuerpo experimentando principalmente una sensación propioceptiva de pesadez y de calor. La hipnosis se inicia con una respiración profunda colocando a la persona en un sillón o diván para su relajación; en este caso la relajación hipnótica es un estado de descanso en que dejamos nuestros músculos relajados e inmóviles, al tiempo que la mente se concentra y se calma.

### **TECNICAS DE MEDITACIÓN:**

La meditación engloba un conjunto de procedimientos que tienen como elemento común una práctica de autosugestión con diferentes técnicas que tienen la capacidad de producir relajación en el practicante, mediante el uso de una clave estimular (repetición de palabras o “mantras”, concentración en la propia respiración, música, etc).

El objetivo fundamental de estas técnicas es modificar el estado mental del sujeto consiguiendo que disminuya la tensión y aumentar la tranquilidad. Se usa repetición mental de una palabra, concentración visual en una imagen, concentración de un problema o concentrarse en un aspecto físico.

Los procedimientos de relajación funcionan de diferentes maneras en diferentes personas, por lo que se sugiere que cada quien escoja, alguna técnica aquí enseñada que considere más favorable y de fácil uso para ellos (ver TABLA 1,p.48).

Se llegó a descubrir, de acuerdo a (Peveler y Johnston, 1986).que la información positiva almacenada en la memoria resulta más accesible cuando la persona está relajada. (cit.Villavicencio ,2003,p, 86).

### **TECNICAS DE RESPIRACION:**

Las posturas más habituales, los ritmos de vida y especialmente las situaciones de estrés colaboran a facilitar patrones de respiración caracterizados por un ritmo acelerado y una escasa intensidad. De acuerdo a Labrador (1993) la concentración en la respiración puede servir de ayuda para impedir el desarrollo y mantenimiento de pensamientos obsesivos e incluso de conductas compulsivas.

Resulta que es fácil aprender a controlar la respiración y puede producir resultados saludables en períodos de uso breve.



La terapia respiratoria utilizada en salud mental es una intervención destinada a interrumpir o controlar pautas de respuesta emocional indeseables. Aprender y practicar regularmente la respiración, sin restricciones, ayuda a liberar y eliminar de la mente diversas emociones desagradables apostadas allí.

Indica el autor mencionado anteriormente, que por estas razones es una técnica muy adecuada para la mayoría de las personas, siendo útil incluso cuando sólo se dispone de cortos intervalos de tiempo.”...se utiliza también como parte de un programa de relajación”.

(Labrador. 1993.p, 387)

Es importante insistir en el valor de una respiración correcta, que permita una adecuada oxigenación del organismo, ya que las condiciones de vida actual, favorecen con frecuencia el desarrollo de hábitos de respiración poco adecuados.

Otro autor menciona que,”...conocer el propio cuerpo, observar la propia respiración, sentir el propio ritmo e intervenir en todo ello, constituye el camino obligado para aliviar los estrés y tensiones, cambiar el humor, concentrarse mejor, y vivir más y mejor”. (Manzi. 1984.p.27).

Se puede decir sin temor a equivocarse que nuestra percepción –un producto de la mente- es la que determina si una situación es o deja de ser estresante o placentera y satisfactoria. Cuando vivimos una vida totalmente concentrada en el presente, incluso los acontecimientos más graves pierden su capacidad de causar la desazón de costumbre.

Lo dicho sobre la relajación nos lleva a afirmar que se deben reconocer los límites y las nuevas posibilidades del ser humano, lo que obliga a revisar la imagen que cada quien tiene de su cuerpo y sobre todo a aceptarla y asimilarla, aunque no se este siempre satisfecho con esa imagen de si mismo que refleja el espejo y la imagen ideal que cada quien desea tener. Se pretendió en este trabajo dar herramientas para lograr tener un control del propio cuerpo y emociones, y, mediante u esfuerzo propositivo, llegar a dominar algunas de las técnicas recomendadas aquí, y ser capaz de anticiparse a los eventos adversos.

A continuación se menciona la técnica que se aplicó en el taller a los jóvenes, a los cuales se les recomendó su uso; más adelante se explicarán los ejercicios de respiración, existe una extensa bibliografía que los avala.

## **LA RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA Y SISTEMÁTICA (RMP).**

En 1934 Edmund Jacobson crea el concepto de “relajación muscular sistemática”, partió de la observación de que la contracción muscular y el miedo. Así, basado en esta observación, desarrollo una técnica de relajación muscular como posibilidad para la eliminación del miedo. Cuando éste aparece ante un peligro objetivo es decir presente o inmediato, se da una respuesta emocional con un significado adaptativo para la especie humana.

De acuerdo a Beck(1985), es un mecanismo de supervivencia ya que hace reaccionar al individuo, sin embargo la evocación de la ansiedad en respuesta a una percepción errónea o exagerada de peligro, cuando no hay tal, se considera un defecto de adaptación

La técnica de relajación progresiva, en la que el individuo aprende a discriminar los músculos tensos y a relajarlos sistemáticamente, se ha utilizado para tratar la ansiedad generalizada y la tensión. Las técnicas de relajación para tratar el trastorno de angustia suelen incluir instrucciones para la respiración diafragmática lenta.

La relajación por lo tanto, enseña a reconocer mejor los primeros síntomas de ansiedad, reconocimiento que se debe practicar hasta alcanzar en muy poco tiempo, un estado moderadamente relajado, lo que se pretende se aprenda . En sus orígenes el método debía ser indicado por un médico, sin embargo, cualquier persona tendría la posibilidad, tras estudiar el programa presentado, y las descripciones específicas de cada ejercicio; de aprenderlo por el sistema autodidácta, sin peligro de perturbaciones y con una perfecta garantía de éxito, a condición de que se entrene seria y persistentemente.

El método consiste en la contracción fuerte, consciente y sistemática de todas las partes musculares del cuerpo y en la distensión subsecuente: la relajación. Dicho en otras palabras el objetivo es, que el individuo pueda notar la diferencia entre un estado de tensión y uno de relajación muscular; desarrollando la habilidad de identificar los momentos del día en que se presenta la tensión y llegue a ser capaz de relajar sus músculos benéficamente. Se recomienda 15 a 20 minutos de ejercicio al día; el concepto “ejercicio” significa la distensión de un grupo muscular además de la preparación psicológica interna positiva.

Recomendamos a los jóvenes que la duración de los procesos de contracción sean en promedio de 5 a 10 segundos, llegando a un máximo de 20 en caso necesario, y no hay un número específico de ejercicios en cada sesión ya que esto dependerá de cuantos músculos desea relajar. No se debe iniciar un nuevo ejercicio sin haber ejecutado previamente los ya conocidos. Al terminar cada sesión de relajación, deberá permitirse que ésta actúe, después desahogarse, estirarse y levantarse más fresco y recuperado.

“ Parece como si la relajación progresiva fuese apropiada en cualquier circunstancia cuando se prescribe reposo” (Mc. Guigan, 1984.cit.Payne,p.95).

Jacobson (1936), no menciona que el método produzca efectos negativos. Sin embargo es recomendable citar lo siguiente;

- Nunca hay que considerar el adiestramiento de la relajación como un sustituto de algún tratamiento médico.
- No es aconsejable para las personas que padecen alucinaciones, delirios u otros síntomas psicóticos, puesto que los ejercicios pueden conducir a sensaciones extracorpóreas. Es aconsejable primero comentarlo con su psicólogo o un psiquiatra.
- Pueden producirse variaciones en la tensión arterial en el curso del adiestramiento. Es posible contrarrestarlo mediante un descanso entre las veces en que se tensan las extremidades. Para personas cuya tensión arterial ya es elevada, se aconseja que practiquen la relajación muscular pasiva; que consiste únicamente en aflojar los músculos en lugar de tensar.
- Si el entrenamiento produce angustia (reflejada en sudoración excesiva, temblores, respiración rápida o inquietud general), debe interrumpirse inmediatamente. Vale la pena aclarar que estos síntomas, pueden ser el resultado de un miedo, en algún individuo, a que dejarse ir pueda conducir a una pérdida del control.

( cit. en Payne. P,79 )

## BENEFICIOS DE LAS TECNICAS

Desde el punto de vista cognitivo, Davis (1988), encontró que una técnica de respiración efectiva, interviene en el alivio de síntomas específicos tales como la Ansiedad generalizada, la depresión, el mal humor, la hostilidad, los sentimientos de desesperanza, la impotencia ante ciertas situaciones, la baja autoestima, los pensamientos obsesivos y la fatiga .Se mencionan otros en la tabla siguiente:

<b>Beneficios físicos (F) y psicológicos (P) :</b>	Disminución de riesgo de sufrir fracturas. F
Mejora de la eficacia del funcionamiento de los pulmones y del sistema cardiovascular. F	Reducción de la posibilidad de aumentar de peso. F
Disminución de la necesidad de oxígeno de los músculos. F	Aumento de la sensación de bienestar y de la confianza en uno mismo. P
Aumento de la eficacia de los músculos respiratorios. F	Mayor autoestima. P
Reducción de la posibilidad de padecer dificultades respiratorias, tipo respiración entrecortada. F	Disminución de la ansiedad respecto al tabaco, la comida y el alcohol. P
Aumento de la movilidad de las articulaciones. F	Mayor capacidad de relajación. P
Consolidación de la densidad ósea; previene la pérdida de densidad ósea. F	Mejor calidad del sueño. P
	Mejora de la concentración. P
	Reducción de las posibilidades de caer en estados depresivos. P

(cit. W Stella . p, 43 )

Es importante dar a conocer algunos datos sobre resultados obtenidos por Psicoterapeutas que aplicaron técnicas de relajación de Jacobson en jóvenes y adultos:

**Resultados excelentes:** Trastornos de expresión del joven.

**Muy Buenos:** Trastornos de la palabra y en especial dificultades de expresión en el joven. Insomnio y trastornos de ansiedad y dificultades de adaptación en el adolescente.

**Resultados Buenos :** En Debilidad motriz o trastorno psicomotor y tónico emocionales, esquema corporal y vivencia corporal, trastornos del lenguaje de la expresión escrita o hablada, trastornos del sueño, fobias y obsesiones.

**Resultados parciales:** En obsesiones y angustias. Trastornos de la afectividad y psicológicos difieren las opiniones.

**Los peores resultados:** Se encontraron en tratamientos de hipocondria, obsesiones y esquizofrenias.

(M.Kieffer, Renée de Lubersac y Marguerite Degh. 1974.cit. en Masson, pp, 45-46)

**“Los resultados son notables** tanto en los sujetos normales (evitar el desgaste, aumentar la relajación, prevenir el estrés y sus consecuencias) como en los enfermos.

(Masson. 1983,p,43)

**El uso de la relajación ha sido útil de acuerdo a algunos autores en condiciones tales como:**

INSOMNIO, ANSIEDAD.

(Lichstein. 1983)

DOLOR DE CABEZA DEBIDO A LA TENSIÓN. (Spinhoven y col. 1992)

“Hay muchas notas interesantes desde el punto de vista de la psicomotricidad y de su reeducación. El primer punto muy importante es que el método sólo es válido cuando se sigue en forma integral y si se respeta la progresión propuesta por Jacobson...”

(Masson. 1983. P, 42)

## CONSEJOS SOBRE EL USO DE LAS TECNICAS

Hay mucha literatura disponible sobre técnicas de relajación, algunos de estos libros son muy buenos, pero tienden a tratar a la relajación como algo distinto a la vida cotidiana. Ellos sugieren que la persona entra en un cuarto tranquilo, se acuesta y pasa por una rutina de relajación; el problema que se ve, es que aún si la rutina se realiza bien, cinco minutos después de que la persona la termina y reingresa a su mundo, puede estar una vez más tan tensa como antes.

Vista de esta manera, la relajación puede y debe ser utilizada para todos los momentos críticos de nuestra vida y no sólo para aquellos momentos en que seamos capaces de dejarnos caer sobre el sofá de nuestra casa.

Las técnicas de relajación presentadas aquí, pueden ser tomadas como un procedimiento terapéutico que se pretende inculcar en los jóvenes para que logren un estado de equilibrio mental y físico lo más eficaz posible. Para nuestro organismo un movimiento óptimo de entrada y salida de aire de los pulmones (ventilación) requiere de un efectivo funcionamiento de los músculos de la pared pectoral y de las estructuras asociadas.

Se puede lograr que la persona se vuelva más consciente de su cuerpo; con los ejercicios de psicomotricidad y relajación se da cuenta de que la tensión surge como una manera de disponer al cuerpo para la acción. En sí misma la tensión es natural, pero la energía que está detrás de ella debe ser descargada en esta acción y permitirse que el cuerpo se relaje de nuevo inmediatamente después.

En los últimos años, se ha observado un aumento de los daños de la salud asociados a conductas riesgosas y violentas entre la juventud, y que éstas aunadas a malos hábitos posturales, vivir de prisa, y problemas personales, causan situaciones estresantes que se pretende sean manejadas y controladas por ellos mismos y redunde en otros beneficios individual y socialmente.

Se pudo notar que las más comunes situaciones y fuentes de estrés que comúnmente afectan a los jóvenes que están en el nivel de los que participaron en el Taller son: presiones propias del estudio de la carrera, elaborar trabajos bajo presión, prácticas, exámenes y tareas excesivas, el rechazo- a veces- de la carrera elegida, la terminación del semestre y el cumplimiento de requisitos para la Titulación (promedio, servicio social, etc).

Su próximo ingreso a la vida laboral en las condiciones actuales, los problemas familiares, los posibles riesgos en la sociedad a su integridad o su salud, los problemas de autoestima, sus dificultades para relacionarse afectivamente a una pareja o con su actual pareja que pueden echar por tierra o amenazar su proyecto de carrera y de vida.

Se puede opinar que la relajación sólo es de valor si va de la mano con un incremento en la consciencia corporal, de manera que a lo largo del día, las personas, estén fácil y placenteramente en armonía con su cuerpo, conscientes del momento en que sus músculos se están tensando o el ritmo de su respiración se ha interrumpido, y sean capaces de relajarse de inmediato y restablecer al cuerpo su estado natural no estresado

Resulta así comprensible que cuanto mejor sea la condición corporal, más oportunidades tendrán el resto de los sistemas de trabajar eficazmente. El estrés tiende a incrementar la ventilación, si se incrementa demasiado puede llegar a alterar sus sistemas corporales. A este nivel se le llama hiperventilación (respira más de lo que su cuerpo necesita). Algunos síntomas son vértigo, desmayos, dolor de cabeza y trastornos visuales. Un individuo que tiene dificultades para contener la respiración durante 10 segundos, quiere decir que padece hiperventilación.

Como síntesis se puede decir que los jóvenes se verán favorecidos corporal y mentalmente con las técnicas que se aplican en los grupos donde se practican los ejercicios.

A continuación se mencionarán usos y beneficios de las técnicas de respiración y relajación muscular progresiva, comparando su utilización con respecto a algunas de las técnicas de relajación mencionadas al principio del capítulo. Con lo que se logra mostrar que no fue equivocada la idea de utilizar las técnicas de respiración y relajación de Jacobson sobre las otras. Que no se pueden descartar en algún momento su uso.

**TABLA 1 (TOMADA DE Mc Kay y Davis 1985)**

SINTOMAS	RELAJACION PROGRESIVA	RESPIRACIÓN	MEDITACIÓN	ENTRENAMIENTO AUTÓGENO
Ansiedad ante situaciones determinadas (pruebas ,compromisos, entrevistas)	X	X	X	
Ansiedad en las relaciones personales (esposa, padres, hijos)	X	X		
Ansiedad generalizada (sin relación con la situación o persona implicada)	X	X	X	X
Depresión, desesperanza, impotencia, baja autoestima	X	X	X	
Hostilidad, mal humor, irritabilidad, resentimiento		X	X	X
Fobias, miedos	X			
Obsesiones, pensamientos indeseados		X	X	
Tensión muscular	X	X		X
Dolores de cabeza, cuello y espalda	X			X
Espasmos musculares, tics, temblores	X			
Fatiga, cansancio crónico	X	X		X
Insomnio, otros trastornos del sueño	X			X

**Como se puede observar las técnicas aplicadas en este proyecto son las más útiles para resolver muchos malestares físicos y psíquicos. Sobre todo contra la ansiedad y la depresión.**



## **METODOLOGIA.**

### **PLANTEAMIENTO.**

La presente es una investigación exploratoria que buscó conocer los efectos del uso de la psicomotricidad y la relajación en los jóvenes universitarios. Esta estrategia exploratoria sirvió para hacer una primera evaluación del taller denominado "Reeducando mi cuerpo con la Psicomotricidad y la Relajación".

Y el resultado obtenido se propone sirva para poder ser empleado y ampliado en posteriores investigaciones del tema y/o aplicaciones del taller utilizado para su investigación. El apoyo teórico para poder considerar esta como una evaluación exploratoria, se encontró en varios autores, los cuales mencionan al respecto:

"El primer nivel de conocimiento que se quiere obtener sobre un problema de investigación se logra a través de estos estudios de tipo exploratorio o formulativo que tiene como objetivo -la formulación de un problema para posibilitar una investigación más precisa o el desarrollo de una hipótesis" Méndez,1995. p 123,124

Sampieri (2003) menciona que los estudios exploratorios se hacen con diferentes propósitos. Que pueden ser utilizados, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas o ampliar las existentes, y aunque ya se hayan hecho estudios similares, fueron en otro contexto y lo que se pretende aquí es saber cómo funciona en el nuestro. Y abunda este autor que el valor que tienen es el de "... obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre un contexto particular..." Sampieri,2003. p 116.

Por tanto la metodología aquí utilizada es una metodología evaluativa en tanto que por una parte se refiere a la exploración de la psicomotricidad como problema de salud y por la otra a la organización del taller y la de los ejercicios de relajación para el diseño de las estrategias didácticas de tipo vivencial que se llevaron a cabo.

Y finalmente esta exploración evaluativa se hizo empleando las estrategias de investigación; una de ellas fue, la aplicación de dos cuestionarios, usados antes y después del taller.

En el primer cuestionario de (psicomotricidad y relajación), el propósito fundamental fue investigar si los alumnos tenían algún problema de tipo psicomotriz y por otra parte que tanto sabían acerca de la relajación y su uso o si habían participado en talleres donde se aplicaran ejercicios semejantes.

La segunda estrategia fue la observación directa con anotaciones en el Cuestionario de evaluación de conductas que llevaba el instructor donde anotaba su percepción y los beneficios o carencias en los ejercicios realizados. En tercer lugar, la evaluación *ex post facto* se realizó con la autoaplicación del segundo cuestionario (de evaluación de conductas), y con entrevistas personales acerca de cómo evaluaban el taller los jóvenes.

La experiencia de intervención – que se explica posteriormente- para promover la salud entre los estudiantes Universitarios fue aplicada en la Facultad de Ingeniería de la U.N.A.M. Se buscó sobre la base de esta investigación exploratoria, tener un precedente para planear una investigación *cuasi experimental* más rigurosa en la que se pueda levantar información cuantitativa y cualitativa para la exposición del problema y para hacer una evaluación rigurosa de los talleres que se organicen en el futuro.

La muestra de investigación seleccionada al azar estuvo conformada por 10 jóvenes (4 del sexo masculino y 6 del sexo femenino) con edades entre los 18 y 24 años, los cuales participaron desde el inicio hasta el final del taller.

Considerando el tipo de ejercicios y autoevaluaciones que se hicieron en las sesiones no era posible tener más sujetos ya que no se les hubiera dado la atención adecuada a cada uno. No se pretendió hacer una comparación de resultados entre grupos o entre participantes, sino que se hizo en forma individual ya que cada uno recibe el beneficio de los ejercicios de distinta manera.

Las características que se consideraron deseables en los asistentes al taller fueron: a) disponibilidad para llevar a cabo el curso de manera voluntaria, b) disposición para el aprendizaje, basada en el deseo y necesidades y problemas que reconocen y aplicar las técnicas que se incluyeron en el Taller y que les sirvieron como estrategias para desarrollar diversas habilidades relacionadas con su conciencia y salud corporal.

Las respuestas que dieron los 10 alumnos en el cuestionario final de psicomotricidad y relajación (ver Resultados) mostraron, en comparación al cuestionario inicial el avance que hubo, dado sus limitados conocimientos que tenían al principio del taller. Lo cual es una prueba fehaciente del óptimo beneficio que obtuvieron con la aplicación de las técnicas enseñadas y que se vio apoyada con sus opiniones transcritas que se dan a conocer en los resultados.

Fue satisfactorio el que los jóvenes mostraron bastante interés hacia los ejercicios y se mostraron satisfechos, ya que a todos les interesaba mejorar no solo los movimientos de su cuerpo sino sus actitudes y problemas corporales.

Por lo que además de mostrarse entusiastas y cooperadores durante el taller mencionaron estar dispuestos a seguir aplicando la psicomotricidad y relajación en su vida estudiantil cuando les sea necesario.

El cuestionario de evaluación de conductas que se aplicó (ver Resultados) muestra el aprendizaje progresivo de los alumnos que hubo durante las 5 sesiones del taller. Esto fue significativo en dos sentidos, uno porque se ve el avance que hubo en los conocimientos y aplicaciones de los ejercicios de psicomotricidad y relajación. Y, por otra parte la evaluación final que realizaron individualmente tanto hombres como mujeres coincidió en gran medida con las observaciones y evaluación final que se les asignó en cada uno de los parámetros evaluados.

Concluyendo que las respuestas dadas por los alumnos demuestran la eficacia de las técnicas, fácilmente asimilables por los jóvenes. Los cuales, aparte, dieron sus opiniones respecto a lo aprendido, siendo estas favorables como ya se menciona.

La teoría que aquí se manejó es que practicar en los centros escolares los ejercicios psicomotrices, aunados estos a las técnicas de relajación y respiración, ayudan a obtener a voluntad estados de inmediata sensación de bienestar y de dominio de uno mismo.

## INTERVENCION

Como producto de los malos hábitos al caminar, escribir, posturales de pie o sentado, o al desarrollar algún ejercicio físico forzando a su organismo a realizar funciones para los que no fue previamente preparado, el joven universitario causa problemas motrices a su cuerpo. Por ejemplo sentarse mal en una silla demasiado tiempo, estar frente a la computadora horas en la misma posición, caminar chocando los pies, pararse encorvado, forzar los músculos a estirarse.

Además, estas posturas o comportamientos son la causa de muchas tensiones que a la larga provocan una permanente sensación de fatiga y desasosiego. De ahí la importancia que en la vida tiene todo ejercicio físico encaminado a contraer o estirar al máximo los músculos para obtener un buen tono de reposo. Se es de la opinión que hay beneficios en los ejercicios psicomotrices, y que aunados estos a las técnicas de relajación, ayudan a obtener a voluntad estados de inmediata sensación de bienestar y de dominio de uno mismo.

Vivimos actualmente en una sociedad en México en que la ansiedad en el joven es parte de su día. Por las experiencias a veces amargas que se viven en las calles, los problemas familiares y las noticias alarmantes de las que muchas veces no se conoce su alcance.

Todo esto proporciona un medio para desencadenar ansiedad. Es por eso que es importante en este taller, que el joven aprenda que la ansiedad no lo deja pensar, le causa miedos que le impiden tomar buenas decisiones y debe saber manejar de manera adecuada esta situación.

De estos puntos surgió la pregunta central ¿ Si los jóvenes practicaran los ejercicios de psicomotricidad y las técnicas de Relajación Muscular Progresiva y de respiración, tendrían una estrategia para resolver problemas corporales y de ansiedad, y les ayudaría a reducir el aislamiento social?.

Para lograr encontrar respuesta a lo anteriormente planteado, se llevó a cabo el Taller ya mencionado *“Reeducando mi cuerpo con la Psicomotricidad y la Relajación”*. El Objetivo General fue: que los jóvenes identificaran algunas estrategias para conocer el impacto que tiene el adecuado uso de los movimientos de su cuerpo y de las técnicas de relajación para reducir el estrés y la ansiedad.

Y como objetivos específicos los siguientes:

- 1.-Permitir la adquisición de conductas sociales y actitudes positivas hacia los demás y hacia sí mismo.
- 2.-Favorecer la evolución de la personalidad.
- 3.- Insistir en la acción benéfica psicológica que producen los movimientos adecuados.
- 4.-Explorar individualmente la innovación y la creatividad.
- 5.- Posibilitar un autoanálisis de su aprendizaje durante el taller y promover la comunicación interpersonal.

PROGRAMACIÓN DE LAS SESIONES Y EL CURSO EN GENERAL:

### **SESION UNO.**

#### **JUVENTUD; TU CUERPO Y SUS NECESIDADES. OBJETIVO:**

Que el alumno integrara el conocimiento de las partes de su cuerpo que necesita relajar, y lograra armonía y control. Que mejorara por medio de los ejercicios que llevó a cabo, el uso de su cuerpo. Descubriendo nuevas habilidades y bienestar.

### **SESION DOS.**

#### **MOTRICIDAD Y PSICOMOTRICIDAD. OBJETIVO:**

El alumno conoció la parte teórica de estos dos aspectos e hizo los ejercicios programados para su propio beneficio.

### **SESION TRES.**

#### **TÉCNICAS PARA RESPIRAR MEJOR. OBJETIVO:**

Además de continuar con los ejercicios individuales, el alumno conoció y aplicó técnicas de respiración.

**SESION CUATRO.****RUTINAS DE EJERCICIOS PSICOMOTRICES. OBJETIVO:**

El alumno aplicó diferentes tipos de ejercicios en pareja y en equipo.

**SESION CINCO.****ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN. EJERCICIOS Y AUTOEVALUACIÓN. OBJETIVO:**

El alumno conoció y aplicó diferentes métodos de relajación para manejar mejor el estrés y la ansiedad. Se autoevaluó y evaluó junto con el Instructor, los beneficios obtenidos durante y al final del Taller.

**TIEMPO EN LAS SESIONES DEL CURSO:**

Para el éxito del entrenamiento y uso individual de las técnicas; en cada sesión se ocuparon 5 minutos en precalentamiento; 20 minutos en relajación. 15 minutos en respiración, y 20 minutos en ejercicios de psicomotricidad. En este estudio, se ocuparon 20 horas de enseñanza, tiempo considerado suficiente para aprender a aplicar las técnicas.

**ESCENARIO:**

La aplicación de los cuestionarios de autoevaluación se llevaron a cabo en un salón de 4x5 mts. Espacio considerado adecuado, con buena luz natural y artificial, libre de ruidos externos, con ventilación proporcionada por ventanas corredizas, sin tráfico externo de alumnos en el tiempo de aplicación de las sesiones.

En la aplicación del programa Psicomotor y de Relajación, se utilizó un salón más grande de 7mts x 7mts. el cual está aislado de ruidos internos, y los externos aunque pocos, no se consideraron relevantes ya que las personas en su casa no pueden aislar completamente todos los ruidos ; se hicieron con luz del día, aun habiendo luz artificial adecuada y buen clima.

## PREPARACION DE LAS SESIONES.

Antes de dar a conocer cualquier técnica, se hizo una presentación del programa en general, y en la primera sesión, además de presentarse el instructor, se pidió que se presentasen los participantes diciendo nombre, edad y alguna expectativa que tenían sobre este curso, y se les aplicaron dos Cuestionarios.

Lo cual llevo invariablemente a que la mayoría de ellos notasen que tienen las mismas o parecidas expectativas, y que el curso pretendía no sólo cumplirlas, sino además facilitar el aprendizaje para que éstas se superaran logrando así un buen raport o integración.

Antes de iniciar cualquiera de las técnicas se preguntó sobre lesiones en el cuerpo y huesos, dolores frecuentes de cabeza, operaciones recientes, problemas de hipertensión, hiperventilación, falta de aire o cansancio excesivo, debido a que practicar ejercicios teniendo estos síntomas están contraindicados para las personas que los tienen y por tanto no pueden practicar los aquí propuestos. Ninguno de los jóvenes que participaron tenían algún síntoma de estos de acuerdo a su declaración inicial verbal.

Fue importante para el Instructor haber practicado continuamente las técnicas antes de aplicarlas para ver su grado de dificultad, y esto inspiró confianza en los participantes. Además como también se transmitían, sentimientos, valores y pensamientos propios se buscó mantenerse tranquilo antes y durante las sesiones.

## CONDUCCION DE LAS SESIONES.

Se les pidió que de preferencia realizaran las técnicas de respiración y relajación con los ojos cerrados, aunque esto no era obligatorio. Si la persona decidía cerrar los ojos se le pedía que antes se ubicara físicamente en el lugar donde estaba, que observara su alrededor y se colocara en una posición cómoda.

Las instrucciones se proporcionaron en segunda persona y nunca se obligó a un participante a realizar algún ejercicio de psicomotricidad que no podía o que no quería hacer. Hablándole con un tono tranquilo, sin ser demasiado impositivo sino concientizando del beneficio a obtener si lo realizaba.

Fue recomendable ir bajando el volumen y ritmo a medida que se avanzaba en la relajación. Para terminar cada ejercicio se debió subir el tono de voz para mantener la atención de los participantes sin exagerar el volumen, recordándoles que el dominio de ésta consiste en la práctica en casa o fuera del salón de prácticas.

Las actividades llevadas a cabo fueron los ejercicios y técnicas que se enseñaron a los jóvenes, y vienen indicadas más adelante con los subtítulos de Ejercicios de Psicomotricidad así como Ejercicios de Relajación y Respiración.

Al inicio de estas, se consideró conveniente dar instrucciones para que se realizaran ejercicios preliminares que le ayudaban a prepararse mejor y no empezara en frío sus ejercicios.

Antes de iniciar cualquier ejercicio, primero se hizo un precalentamiento de todas las partes del cuerpo. Esto ayuda a reducir la rigidez, mejora la capacidad de movimiento de las diversas partes del cuerpo, previene la acumulación de la tensión, a la vez que resultan muy útiles en el control del estrés.

### (Instrucciones dadas).

#### CABEZA.

Mueva de izquierda a derecha contando hasta 8, después mueva en forma circular lentamente 5 veces hacia el lado derecho y 5 veces hacia el lado izquierdo; se les indico que no se olvidaran de respirar mientras realizan cualquier ejercicio y que no se apresuraran a terminarlo.

#### HOMBROS.

Levante ambos moviéndolos hacia arriba y hacia atrás al mismo tiempo, teniendo los brazos caídos.



### BRAZOS, MUÑECAS Y MANOS.

Levante los brazos a la altura de los hombros y estírelos hacia los lados moviéndolos en forma circular, luego mueva las muñecas varias veces y finalmente haga ejercicios con las manos moviendo los dedos abriendo y cerrando las manos.

### CINTURA Y CADERA:

Con las manos en la cintura mueva ésta haciendo círculos moviendo la cadera.

### RODILLAS:

Con manos en las rodillas igual que con las caderas haga movimientos circulares.

### PIES:

Parado en posición de firmes, levante el talón del pie derecho y mueva el pie sin levantarlo haciendo movimientos circulares hacia afuera del cuerpo y luego hacia adentro y posteriormente realícelos con el pie izquierdo.

Se practicaron posiciones de control que les permitió ver si sus músculos tenían la elasticidad y la longitud normales, condición primordial para el movimiento óptimo de las articulaciones, así como para la postura y el movimiento funcionales. Permitiéndole a cada uno darse cuenta -sólo y en pocos minutos- de los puntos de tensión de su cuerpo. Los que pudieron ser relajados con la técnica que se instruyó posteriormente.

Los siguientes ejercicios que se llevaron a cabo fueron tomados de la Eutonia de Gerda Alexander por haberse considerado útiles ya que una de las partes importantes que menciona sobre estos es que son “un aprendizaje y una oportunidad de cambiar” y en las áreas que ella menciona y aquí interesaba generar un cambio también son; las conductas personales y sociales y el seguimiento del desarrollo físico y motor.

Se busca en estos ejercicios la variabilidad para que el joven perciba su cuerpo en todas las situaciones ( de pie, acostado o en movimiento). Alexander hace una diferencia entre tocar y “contacto” .

Refiriéndose a este último como la toma de conciencia de que uno está en relación con un objeto, es ir hacia el abiertamente, comunicarse, estar en equilibrio con el exterior. El sujeto al observarse, al tomar conciencia sobre sus crispaciones, (entendidas como las partes musculares en tensión), puede llegar a tratar de relajarlas y también se puede producir la situación inversa. Es decir, que el individuo puede percibir una parte de su cuerpo a partir de que se relaja.

Posiciones practicadas con las que el joven se dio cuenta de cuáles músculos tenía en tensión.

Instrucciones que se les dieron:

Sentarse con las piernas flexionadas, sosteniendo los tobillos con las manos, la cabeza sobre las rodillas. Dejar deslizar lentamente los pies sin despegar la cabeza de las rodillas hasta que las piernas queden completamente extendidas en contacto con el suelo.

Para tener control de los músculos del plano posterior, desde la nuca hasta los talones.

Ponerse en posición de gatico y cruzar las piernas, posteriormente, sentarse entre las dos piernas distribuyendo por igual el peso del cuerpo sobre los dos huesos de la cadera.

Para tener control de los músculos posteriores, latero-externos de los muslos, movilidad de las rodillas y las caderas.

Ponerse en posición en decúbito dorsal; con las manos cruzadas detrás de la nuca, los codos en contacto con el suelo, las piernas flexionadas con las plantas de los pies sobre el suelo. Desplazan las dos rodillas hacia un costado y, seguidamente cruzar una rodilla sobre la otra y apoyarla en el suelo. Y luego cambiar el ejercicio pasando la otra rodilla.

Para el control de los músculos laterales del cuerpo.

Debieron ponerse en posición acostados de espalda al piso, estirando primero completamente los pies y luego echarlos hacia atrás, intentando llegar las rodillas hacia las orejas.

Para el control de los músculos desde la cabeza hasta los pies.

Se les pidió sentarse con las piernas cruzadas, el pie derecho colocado a la altura de la ingle izquierda las plantas de los pies mirando hacia el frente, flexionar las caderas, manteniendo la espalda lo más plana posible.

Para el control de las articulaciones de los tobillos, rodillas y caderas.

Después de estas posiciones se pasó a los ejercicios psicomotrices, individuales y en pareja para ejercitarse, lograr mayor flexibilidad, interactuar y crear nuevos ejercicios Y posteriormente, se continuó con los de respiración y relajación.

## EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD

Antes de presentar algunos ejercicios ya que el alumno creó otros; es interesante mencionar que las actividades no tenían una intención competitiva de ver quien lo hacía antes o mejor; así como de que la tarea como instructor consistió en tratar de reducir las ansiedades y bloqueos que produce el aprendizaje y se buscó mejorar sus movimientos ya sea sin elementos o con elementos de apoyo como son; cuerdas, aros, bastones y otros.

**Elementos Individuales:** Con estos, el alumno debía analizar la dificultad de los movimientos, plantearse soluciones para hacer un amplio repertorio de actividades por sí mismo, realizar el acto motriz y verificar lo correcto e incorrecto de la acción realizada para el mejoramiento.

1.- **Actividades con Aros:** Tuvo que saltar con él, lanzarlo, colocarlo en distintas posiciones sobre el cuerpo, rodarlo, moverlo con los pies, pasar dentro de él sentado o acostado, avanzar con él. Las características del aro permitían un mejoramiento en la coordinación general, como también colaboro en la estructuración y afianzamiento del esquema corporal.

2.- **Bastones:** Su uso les permitió una amplia gama de movimientos donde se generó elasticidad, confianza en sí mismos y camaradería ya que requería darse ayuda mutua para animarse a hacer los ejercicios. Avanzaron con él llevándolo de distintas maneras, de pies sosteniéndolo con distintas partes del cuerpo, lanzándolo y atrapándolo, otros ejercicios consistieron en ponerlo en alguna parte del cuerpo y avanzar con él de pie o a gatas, pararlo verticalmente sobre el piso y soltarlo haciendo varios movimientos como soltarlo y cogerlo, soltarlo y pasar un pie sobre él.

3.- **Sogas Individuales:** La posibilidad más importante que brindó este elemento, es la de ejercitar la coordinación con los saltos., ya que exigía de gran manera la capacidad para resolver con coordinación ciertos problemas de movimiento, permitió el desarrollo de la resistencia aeróbica anaeróbica y dio sobre todo cabida a una expresividad de los impulsos.

Se les pidió balancearla, correr con ella haciendo movimientos, saltarla en distintas formas, Sentados pasarla sobre el cuerpo, de cuclillas moverla en distintas formas y caminando pasarla por delante y atrás del cuerpo, a los lados e inventar nuevos movimientos.

4.- **Sin Elementos.** De pie realizaron movimientos diversos de brazos, hombros, cintura, del tronco y columna vertebral .Giraron los brazos, de pie tocaron el piso con las manos, giraron la cintura, giraron la cabeza, movieron brazos hacia adelante y hacia atrás, levantaron las rodillas y levantaron la pierna sosteniéndola un corto tiempo girando el cuerpo.

5.- **En pareja acciones de oposición o colaboración.** De pie frente a su pareja se tomaron un pie cada uno saltando y tratando de hacer perder el equilibrio al otro empujándose con las palmas de la mano, intentaron detener a un compañero que hacía esfuerzo por correr, detuvieron por la cintura a un compañero que saltaba, de cuclillas frente a otro compañero saltaron y empujaron al otro con las palmas de las manos, en la misma posición trataron de tocar las rodillas del compañero.

Sentados espalda con espalda debían tratar de levantarse; sentados, con la punta de sus pies pegada a la del compañero se tomaron de las manos y se levantaron, sentados de espaldas al compañero se tomaron de las manos y levantaban ambos brazos. Un compañero de pie trataba de levantar a otro sentado tomándolo de la mano; de pie, ambos de espaldas se entrelazaban los brazos e intentaban cargarse sobre su espalda. De pie uno le tomaba el tobillo al compañero y éste giraba saltando sobre su otro pie.

6.- **Ejercicios prácticos.** Gateo Cruzado: Los movimientos los realizaron como en cámara lenta. En posición de firmes tocaron con el codo derecho su rodilla izquierda levantando el pie y luego regresaban a la postura original, después con el codo izquierdo tocaron la rodilla derecha. Esto genera que se activen los hemisferios cerebrales, prepara el cerebro para un mayor nivel de razonamiento.

Nudos: De pie cruzaron sus pies manteniendo el equilibrio, estiraron sus brazos al frente con la palma de la mano abierta y los pulgares señalando hacia abajo, entrelazaban sus manos y las llevaban hacia el pecho, en esta posición debían apoyar su lengua en la parte alta del paladar detrás de los dientes. Este ejercicio disminuye niveles de estrés, provoca que el cerebro este atento e integra los sentidos para aprender y responder más efectivamente.

Se pidió que de preferencia, realizaran las técnicas de respiración y relajación con los ojos cerrados, aunque esto no fue obligatorio. Si la persona decidía cerrar los ojos se le pidió que antes se ubicara físicamente en el lugar donde estaba, que observase su alrededor y se colocara en una posición cómoda.

## **USO DE LA RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA.**

EL método consistió en la contracción fuerte, consciente y sistemática de todas las partes musculares del cuerpo y en la distensión subsecuente: la relajación. Para el éxito del entrenamiento en la relajación resulta indispensable el ejercicio sistemático durante varias semanas. Se vuelve más eficaz y se hace más rápida cuando se reciben instrucciones verbales.

La duración del proceso de contracción es de 10 segundos en promedio, al igual que los de descontracción.

### **INSTRUCCIONES EN EL TALLER:**

Quítense los objetos que les puedan incomodar,- reloj, cinturón, lentes- y utilicen ropa ligera.

Siéntense cómodamente, adopten una postura que les sea agradable, manteniendo su espalda recta sin forzarla.

Si están en una posición forzada vuélvanse a acomodar.

Respiren lenta y profundamente; mantengan el aire por tres segundos, después exhalen lentamente.

Levanten las cejas y frunzan el seño por 5 segundos, suelten y sientan la diferencia.

Abran mucho los ojos y luego ciérrenlos lentamente con una fuerza cada vez mayor, ahora destensarlos.

Tensen su cuello por 5 segundos. Ahora suéltelo , sientan la diferencia entre los momentos de tensión y los de relajación.

Continúen con la respiración lenta y profunda manteniendo el aire por 3 segundos y exhalen lentamente sin esforzarse.

Levanten los hombros hacia las orejas y hagan una fuerza cada vez mayor con la cabeza ejerciendo una presión hacia la nuca – no hagan demasiada fuerza- ahora descansen

Con sus brazos extendidos hacia abajo ejerzan tensión sobre ellos y después relájenlos.

Cierren sus puños, aprieten con fuerza lo más que puedan. Ahora aflojen sus manos y sientan la diferencia.

Continúen con el ritmo de respiración tranquilo, lento, profundo.

Antebrazo: vuelvan a cerrar la mano en puño y llevenla muy lentamente, pero con una fuerza cada vez mayor hacia su antebrazo hasta que éste empiece a temblar ligeramente, después aflojen los músculos.

Brazos (derecho e izquierdo): hagan un ángulo con el puño hacia adentro del antebrazo, en la articulación del codo, y empujen con su mano, con una fuerza cada vez mayor hasta que los músculos del brazo alcancen un estado de contracción. Y después aflojen lentamente.

Tensar ahora el abdomen, suéltelo.

En este momento sintieron como estaban las partes de su cuerpo. Si hay alguna parte que continúe tensa dedíquenle un momento tensándola y luego soltando la tensión en esa parte.

Recuerden inhalar y exhalar por la nariz.

Muslos y parte de las piernas: estiren las piernas, levanten los dedos de los pies hacia el cuerpo, contraigan todo y apliquen fuerza, después suelten lentamente.

Piernas: Se pidió estirarlas y luego, moviendo el talón hacia su cuerpo, debían doblar los dedos de sus pies apretándolos fuertemente, aflojándolos poco a poco.

Debían respirar profundamente, manteniendo el aire dentro por 3 segundos y exhalándolo.

Los músculos de la cara son los más difíciles de relajar la primera vez, por eso se les pidió repetir más a menudo la contracción fuerte y destensión de éstos.

Debían revisar una vez más como sentían su cuerpo y si había alguna parte que estaba tensa, repitieron el ejercicio sólo en esa parte.

Continuaron con su ritmo de respiración, estirándose y respirando tranquilamente, levantándose y se sintieron realmente recuperados física y mentalmente.

Esta sesión duraba de 15 a 20 minutos aproximadamente, si se realizaba muy rápida, con la práctica se iba mejorando el tiempo y la forma de llevarla a cabo.

## **EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN UTILIZADOS.**

Instrucciones para los jóvenes:

### **RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA.**

Adoptaron una posición cómoda, podía ser de pie, sentados o acostados, si se utilizaba esta última posición se ponía un cojín debajo de su cabeza.

En cualquier posición debían respirar naturalmente como lo hacen siempre. Se indicó poner una de sus manos sobre el pecho y la otra sobre la zona abdominal, de manera que el dedo meñique de la mano de arriba tocara el pulgar de la mano de abajo.

Se les explicó que sentirían que donde se tenían puestos los dedos, que se mueve un músculo; este es el diafragma. Y una vez que lo han localizado, se podía empezar a practicar la respiración diafragmática.

Empezaron por inspirar a través de la nariz y a espirar por la boca con los labios fruncidos, y así lo hicieron durante el ejercicio.

Inspiraron suave y lentamente por la nariz (3 a 4 segundos), notaron como se llenan los pulmones y como estómago y abdominales salían hacia afuera empujando sus manos. Mantuvieron el aire dentro (2 a 3 segundos), y expiraron muy lentamente por la boca (4 a 5 segundos), hasta eliminar completamente el aire de los pulmones. Debían notar como sus manos se mueven.

Se repitió unas 5 veces, descansando unos minutos y realizando 5 ciclos de inspiración-expiración más.

Beneficios: entre otros , este tipo de respiración es una herramienta muy importante en el control de estrés, relaja el cuerpo y de hecho es el método respiratorio más eficaz, porque utiliza un esfuerzo mínimo a cambio de una toma máxima de oxígeno.

De preferencia – se sugirió- hay que practicarlo 2 veces todos los días. O cuando se esté en una situación de pánico. Practicarlo tomando aire más tiempo manteniendo la respiración unos pocos segundos y soltando el aire por la boca todo lo lento que se pueda, repetirlo varias veces. Les ayudará a pensar mejor antes de actuar precipitadamente y evitará causarse algún daño por actuar impulsivamente.

## **RESPIRACIÓN CON LABIOS FRUNCIDOS.**

### **Pasos indicados a seguir:**

Siéntense cómodamente, con la coronilla de la cabeza mirando hacia arriba (también lo puedes realizar acostado o de pie cuando sea necesario). Relajen el cuerpo, sobre todo la mandíbula y los músculos faciales. Pueden cerrar los ojos o mantenerlos abiertos.

Inspiren a través de la nariz, lenta, suave y tan profundamente como les sea posible, sin forzarse.

Espiren a través de los labios fruncidos, como si silbasen o enfriasen una bebida caliente: Háganlo lenta, suave y completamente.

Al final de la espiración, cierran los labios pero no aprieten los dientes, y repitan los pasos 2 y 3 tantas veces como puedan, en lenta sucesión.

Reanuden el ritmo respiratorio normal.

Beneficios; realizando este tipo de respiración, aprendieron a controlar el ritmo y la profundidad de su respiración y podrían reducir la sensación de pánico asociada a la mala respiración.



Manzi (1984) indica que "...de hecho a la sensación emotiva de angustia corresponde la sensación física de falta de aire.." p.13

## **RESPIRACIÓN DIVIDIDA.**

### **Pasos indicados a seguir:**

Tiéndanse completamente sobre la espalda. Cierren los ojos o manténganlos abiertos. Relajen la mandíbula. Respiren con naturalidad.

Inspiren lenta, suave y tan completamente como puedan, sin forzarse.

Al espirar, dividan su respiración en dos, tres o incluso cuatro partes más o menos iguales, con una breve pausa intercalada entre ellas. Traten de que la última parte sea suave y continua, sin forzarla.

Repitan los pasos 2 y 3 varias veces seguidas. La secuencia es la siguiente:

- Inspiración lenta y suave
- La mitad de una espiración
- Breve pausa
- La mitad de una espiración
- Breve pausa
- Completen la espiración, manteniendo la respiración en curso hasta que se de una contracción perceptible pero suave en el abdomen.

Relajen el abdomen e inspiren. Descansen. Respiren con naturalidad.

También se pudo practicar éste ejercicio sentados o de pie.

Beneficios; se les explicó que es muy útil cuando se siente ansiedad o se ésta estresado, o bien se tienen dificultades para conciliar el sueño o volverse a dormir al despertar a mitad de la noche.

## **RESPIRACIÓN ANTIANSIEDAD.**

### **Pasos indicados a seguir:**

Siéntense en posición erguida, con la coronilla de la cabeza mirando hacia arriba. Relajen la mandíbula.

Inspiren tranquilamente a través de la nariz, lenta , suave y tan profundamente como les sea posible, sin esforzarse.

Espiren por la nariz, lenta, suave y tan completamente como les sea posible, concentrando la atención en el abdomen, cerca del ombligo.

Antes de inspirar, repitan mentalmente (diez mil, veinte mil), eso hace que se prolongue la espiración y previene la hiperventilación.

Hagan que su ritmo respiratorio vaya haciéndose cada vez más lento y se sientan tranquilos.

Por último reanuden su ritmo respiratorio normal.

Se indicó que como la relación entre respiración y mente es recíproca, podemos crear un cambio en nuestro estado emocional mediante la alteración consciente de nuestra pauta de respiración.

## **EXPANDIR EL PECHO.**

### **Pasos indicados a seguir:**

Permanezcan de pie, con los pies cómodamente separados, y con el peso corporal distribuido entre ellos de forma pareja. Relajen los brazos, dejándolos caer a los lados. Relajen la mandíbula y respiren con naturalidad.

Inspiren y levanten los brazos por los costados hasta la altura de los hombros; giren las palmas hacia abajo.

Espiren y bajen los brazos; balancéenlos por detrás de ustedes y entrelacen los dedos de las manos entre sí. Sigán de pie.

Con los dedos todavía entrelazados, estiren y levanten los brazos hasta una altura que les resulte cómoda mientras inspiran. Dóblense cuidadosamente un poco hacia atrás.

Permanezcan en ésta postura durante unos segundos mientras respiran con naturalidad.

Enderecen el cuerpo. Abran los dedos. Relajen brazos y manos.

Descansen un poco. Respiren con naturalidad. Si lo deseaban podían repetir el ejercicio.

Facilita una buena postura y una respiración profunda; es estupendo para ayudarles a deshacerse de la tensión acumulada en la parte superior de espalda y hombros. Se les sugirió practicarlo tras permanecer sentados en un escritorio durante bastante tiempo o que realicen una actividad que requiera estar inclinados hacia adelante continuamente.

Una espalda rígida desvirtúa una buena postura y es perjudicial para la respiración. Por lo que se les sugirió realizar el siguiente ejercicio (que practicaron) y el anterior antes de la respiración diafragmática.

## **EL PUENTE.**

### **Pasos indicados a seguir:**

Tiéndanse sobre la espalda con las piernas estiradas por delante. Relajen la mandíbula y respiren con naturalidad.

Flexionen las piernas y descansen las suelas de los pies sobre la estera (colchoneta para ejercicios), a una distancia cómoda de las nalgas.

Al inspirar; eleven primero las caderas y luego, lenta y suavemente, el resto de la espalda, desde las nalgas hasta arriba, hasta que el torso esté elevado por completo y nivelado. Mantengan brazos y manos presionados contra la estera.

Mantengan la postura durante algunos segundos mientras respiran con naturalidad.

Bajen el torso, lentamente y con suavidad, hasta la estera, de arriba a abajo, sincronizando el movimiento con la respiración natural. Estiren las piernas. Giren las palmas de las manos hacia arriba.

Descansen un poco. Respiren con naturalidad.

La incomodidad y el dolor desencadenados por emociones difíciles como la tristeza, la rabia y el resentimiento; y su impacto en nosotros, son provocados en gran parte por nuestro apego a ellas y nuestra incapacidad para dejarlas pasar. El joven al experimentar directamente ese tipo de emociones y participar de ellas mediante ejercicios respiratorios, podía liberarse de los vínculos de gran parte de la negatividad implícita en ellas.

Se les explicó que entre los estados mentales que pueden desencadenar problemas respiratorios están; cólera, ansiedad, excitación, miedo, frustración y estrés de diversos tipos. Y que para el joven aprender y practicar regularmente la respiración sin restricciones le ayudará a liberar y eliminar de su mente diversas emociones desagradables apostadas allí.

Una vez terminado el curso que los jóvenes llevaron a cabo se les sugirió que deberían establecer un horario para continuar con los ejercicios, si los mantiene muy despiertos realizarlos de día y si los relaja demasiado provocándoles sueño, realizarlos por las tardes.

Antes de iniciarlos, quitarse cualquier objeto que pueda estorbarle o herirle; como pulseras, relojes, anteojos y joyas; vestir de manera cómoda y con ropa amplia y sobre todo dedicar un precalentamiento antes de iniciar los ejercicios dedicándole unos 4 o 5 minutos a esta actividad.

No se puede dejar de mencionar que para lograr la aplicación del taller se contó con el apoyo de la Facultad de Ingeniería, tanto de maestros que continuamente iban a ver el desarrollo del curso como incluso del mismo Director de la Facultad de Ingeniería, los cuales estuvieron satisfechos de la aplicación y resultados del curso; pero sobre todo quienes más se sintieron beneficiados tanto en su aspecto motor como emotivo fueron los propios jóvenes que tomaron el Taller.

## RESULTADOS.

Hablar de los jóvenes es hablar de una enorme gama de posibles acercamientos, y de diversas formas de conceptualizar a este sector de la sociedad.

En éste estudio se considero a los jóvenes Universitarios de 18 a 24 años como población importante, ya que según los resultados de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica de 1997 (ENADID1997) este rango representa el 37.2% de la población en México y se espera que para el siglo XXI ya constituirá el 35% de la población Nacional.

La respuesta a las preguntas a investigar en ésta Tesis hechas en la Metodología se han contestado, de acuerdo a la observación directa y las evaluaciones que se hicieron de los jóvenes durante la práctica de los ejercicios de Psicomotricidad y relajación.

Tomando en cuenta además los comentarios favorables que expresaron al término de las actividades realizadas y las respuestas que dieron en el Cuestionario de Autoevaluación, se llegó a la comprobación de que la realización de tales ejercicios efectivamente les sirvió de herramienta para tener los resultados deseados, que incluían tomar conciencia de su cuerpo y ayudarles resolver problemas corporales y emocionales.

Notándose también que el contacto con sus compañeros y el estímulo para que realizaran los ejercicios no como competencia sino por gusto, ayudo a reducir el aislamiento social, y el inventar nuevos movimientos de su cuerpo, hizo que mejorarán sus habilidades motoras además de que el realizarlos en forma continua les sirvió para ayudarles a resolver problemas de movimiento.

De igual manera el utilizar las Técnicas de Relajación Progresiva y las de Respiración ya probadas por Mc Kay y Davis mostradas gráficamente en Capítulo 3, se comprobó que efectivamente resultaron ser benéficas al aprender su uso los jóvenes.

# CUESTIONARIO INICIAL DE AUTOEVALUACION DE CONDUCTAS DURANTE EL TALLER DE PSICOMOTRICIDAD Y RELAJACIÓN.

FACULTAD DE INGENIERIA UNAM. Núm. \_\_\_\_\_

NOMBRE \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_

SE EVALUO DEL RANGO 1 AL 10 DONDE :

1 SIGNIFICO DEFINITIVAMENTE NO, O MUY BAJO NIVEL.

10 SIGNIFICO DEFINITIVAMENTE SI. O MUY BUEN NIVEL.

- 1.-Aplicación y conocimiento de los ejercicios de psicomotricidad.
- 2.-Aplicación y conocimiento de las técnicas de relajación.
- 3.-Conoce diferentes maneras de desplazarse.
- 4.-Conoce diferentes formas de mover su cuerpo.
- 5.-Nivel de eficacia en movimientos motrices.
- 6.-Aceptación de sus posibilidades motrices.
- 7.-Conocimiento de diferentes formas de respiración.
- 8.-Coopera en las actividades colectivas.
- 9.-Conocimiento de ejercicios de respiración contra la ansiedad y el estrés.
- 10.-Iniciativa para realizar actividades nuevas.

1\_\_ 2\_\_ 3\_\_ 4\_\_ 5\_\_ 6\_\_ 7\_\_ 8\_\_ 9\_\_ 10\_\_ TOTAL=

**A MAYOR PUNTUACION MEJORES CONOCIMIENTOS DE LAS TÉCNICAS ENSEÑADAS.**

# CUESTIONARIO FINAL DE EVALUACION DE CONDUCTAS DURANTE EL TALLER DE PSICOMOTRICIDAD Y RELAJACIÓN.

FACULTAD DE INGENIERIA UNAM. Núm. \_\_\_\_\_

NOMBRE \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_

SE EVALUO DEL RANGO 1 AL 10 DONDE :

1 SIGNIFICO DEFINITIVAMENTE NO, O MUY BAJO NIVEL.

10 SIGNIFICO DEFINITIVAMENTE SI. O MUY BUEN NIVEL.

- 1.-Aplicación y conocimiento de los ejercicios de psicomotricidad.
- 2.-Aplicación y conocimiento de las técnicas de relajación.
- 3.-Conoce diferentes maneras de desplazarse.
- 4.-Conoce diferentes formas de mover su cuerpo.
- 5.-Nivel de eficacia en movimientos motrices.
- 6.-Aceptación de sus posibilidades motrices.
- 7.-Conocimiento de diferentes formas de respiración.
- 8.-Coopera en las actividades colectivas.
- 9.-Conocimiento de ejercicios de respiración contra la ansiedad y el estrés.
- 10.-Iniciativa para realizar actividades nuevas.

1\_\_ 2\_\_ 3\_\_ 4\_\_ 5\_\_ 6\_\_ 7\_\_ 8\_\_ 9\_\_ 10\_\_ TOTAL=

**A MAYOR PUNTUACION MEJORES CONOCIMIENTOS DE LAS TÉCNICAS ENSEÑADAS!**

ITEMS	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	ALUMNOS EVALUACION FINAL	PSICOLOGO EVALUACION FINAL
1	2	3	9	10	10	10	10
2	2	4	8	8	10	10	10
3	4	5	7	8	8	8	9
4	5	5	7	8	8	8	9
5	3	4	8	9	8	9	8
6	6	6	7	8	8	8	9
7	3	7	9	10	10	10	10
8	7	7	9	10	10	10	10
9	2	6	9	10	10	10	10
10	4	7	8	9	9	9	9
<b>TOTAL</b>	<b>38</b>	<b>54</b>	<b>81</b>	<b>90</b>	<b>91</b>	<b>92</b>	<b>94</b>

ESTAS TABLAS MUESTRAN LAS EVALUACIONES PROMEDIO QUE EN CONJUNTO DIERON LOS 4 HOMBRES QUE PARTICIPARON EN EL TALLER, Y POR SEPARADO LAS 6 MUJERES EN EL CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE CONDUCTAS. SIN LUGAR A DUDA REFLEJAN QUE HUBO APRENDIZAJE DE LAS TECNICAS YA QUE PARA SER OBJETIVA ESTA EVALUACION SE COMPARÓ CON LA QUE SE LES DIO COMO EVALUACION FINAL DESPUES DE HABERLOS ESTADO OBSERVANDO Y EVALUANDO DURANTE LAS SESIONES.

ITEMS	1ª sesión	2ª sesión	3ª sesión	4ª sesión	5ª sesión	ALUMNAS EVALUACION FINAL	PSICOLOGO EVALUACION FINAL
1	4	5	8	10	10	10	10
2	3	6	10	10	10	10	10
3	5	5	7	9	9	9	9
4	5	6	8	8	8	8	9
5	4	4	7	9	9	9	8
6	3	5	8	8	8	8	8
7	5	6	9	10	10	10	10
8	8	8	10	10	10	10	10
9	6	6	7	9	10	10	10
10	6	7	9	9	9	9	9
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>58</b>	<b>83</b>	<b>92</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>93</b>

## CUESTIONARIO INICIAL DE PSICOMOTRICIDAD Y RELAJACIÓN



## DE CARÁCTER INFORMATIVO CON FINES EDUCATIVOS.

FACULTAD DE INGENIERIA UNAM.

Núm.\_\_\_\_\_ Año 2008.

NOMBRE \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_

1.- ¿Sabes qué es y para qué sirve la Psicomotricidad ?.

R.

2.- ¿Conoces métodos de relajación? menciona alguno.

R.

3.- ¿Qué haces cuando te encuentras ansioso o estresado?

R.

4.- Menciona si tienes algún problema para caminar, orientarte, agacharte, cargar o mover cosas pesadas, moverlas o para subir escaleras.

R.

5.- ¿Cuánto tiempo podrías ocupar al día para relajarte?.

R.

6.-¿Has participado en algún curso o taller para practicar ejercicios que ayuden a solucionar problemas de salud con respecto a lo mencionado en las preguntas 1 , 2 y 3 ?.

R.

7.- ¿Te gustaría participar en un taller para aprender a mejorar la movilidad de tu cuerpo en general y para aprender técnicas para relajarte?.

R.

**CUESTIONARIO FINAL DE PSICOMOTRICIDAD Y RELAJACIÓN  
DE CARÁCTER INFORMATIVO CON FINES EDUCATIVOS.**

FACULTAD DE INGENIERIA UNAM. Núm.\_\_\_\_ Año 2008.

NOMBRE \_\_\_\_\_ EDAD \_\_\_\_ SEXO \_\_\_\_\_

1.- ¿Sabes qué es y para qué sirve la Psicomotricidad ?.

R.

2.- ¿Conoces métodos de relajación? menciona alguno.

R.

3.- ¿Qué haces cuando te encuentras ansioso o estresado?

R.

4.- Menciona si conoces y aprendiste ejercicios que te ayudan a mejorar tu motricidad.

R.

5.- ¿Cuánto tiempo necesitas ocupar al día para relajarte?.

R.

6.-¿Sientes que el taller “Reeducando mi cuerpo con la psicomotricidad y relajación” te ha servido para mejorar tus postura, movilidad, ser más sociable y saber cómo relajarte antes y durante una situación estresante?.

R.

7.- ¿Recomendarías que las personas participaran en un taller para aprender a mejorar la movilidad de su cuerpo en general y para aprender técnicas para relajarse?.

R.

**RESPUESTAS DADAS POR LOS 10 ALUMNOS PARTICIPANTES A LAS PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO DE PSICOMOTRICIDAD Y RELAJACIÓN.**

<b>ANTES DE INICIAR EL TALLER</b>	<b>AL FINAL DEL TALLER</b>
<p>ITEM 1.</p> <p>6 NO SABIAN.</p> <p>2 CONTESTARON QUE SON EJERCICIOS</p> <p>2 CONTESTARON QUE SON MOVIMIENTOS</p>	<p>ITEM 1.</p> <p>10 RESPONDIERON QUE SI.</p> <p>QUE SON EJERCICIOS REALIZADOS CON EL FIN DE MEJORAR SUS POSTURAS , MOVIMIENTOS Y CONOCER MEJOR SU CUERPO Y ASI MISMOS.</p>
<p>ITEM 2.</p> <p>10 CONTESTARON QUE SI</p> <p>METODOS CONOCIDOS POR ELLOS YOGA Y MUSICA</p>	<p>ITEM 2.</p> <p>10 RESPONDIERON QUE SI.</p> <p>MENCIONANDO LA RMP Y LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.</p>
<p>ITEM 3.</p> <p>4 CONTESTARON. –COMER-.</p> <p>4 CONTESTARON. –DISCUTIR-.</p> <p>2 CONTESTARON. –CAMINAR-.</p>	<p>ITEM 3.</p> <p>10 RESPONDIERON COMO LO MÁS COMUN, APLICAR LAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN APRENDIDAS</p>
<p>ITEM 4.</p> <p>10 CONTESTARON QUE NINGUNO DE ESTOS. AUNQUE SI MOLESTIAS CORPORALES POR MALAS POSTURAS.</p>	<p>ITEM 4.</p> <p>10 RESPONDIERON QUE SI.</p>
<p>ITEM 5.</p> <p>6 RESPONDIERON QUE 1 HORA.</p> <p>3 RESPONDIERON QUE MEDIA HORA</p> <p>1 RESPONDIO QUE 20 MINUTOS MÁXIMO</p>	<p>ITEM 5.</p> <p>7 RESPONDIERON QUE DEBÍAN OCUPARSE DE 10 A 20 MINUTOS AL DÍA COMO MÍNIMO.</p> <p>3 RESPONDIERON QUE SI ESTABAN MUY OCUPADOS LO PRACTICARIAN AL MOMENTO DE ESTRESARSE.</p>
<p>ITEM 6.</p> <p>10 RESPONDIERON QUE NO</p>	<p>ITEM 6.</p> <p>10 RESPONDIERON QUE SI.</p>
<p>ITEM 7.</p> <p>10 RESPONDIERON QUE SI.</p>	<p>ITEM 7.</p> <p>10 RESPONDIERON QUE SI</p>

## EVALUACION POR LOS JOVENES DEL CONTENIDO DEL CURSO

Es muy divertido además de que realmente si te relaja y aprendes muchas cosas que puedes usar en tu vida como en el estudio y situaciones de estrés.

El temario se llevó a cabo, y también me encantan los ejercicios de respiración que pueden dar una esperanza de vida en circunstancias abrumantes.

Pues bastante interesante, relajante y entretenido, me parece importante tomar en cuenta lo aquí aprendido, para aplicarlo constantemente en esta vida citadina y estudiantil que llevamos para tener calma cuando haya tensión y además saber descansar cuando podamos hacerlo.

Lo aprendido aquí me ha servido en circunstancias de mi vida cuando estoy muy tensa y en situaciones estresantes he utilizado los ejercicios de respiración y en verdad funcionan.

### AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO EN EL CURSO:

Aprendí mucho, además de que siempre participé activamente en clase. Además el hecho de tomar un curso que sirva para tenerle más cuidado a tu cuerpo y mente está maravilloso.

Sinceramente llegue al curso por casualidad, pero me alegro, a lo mejor el contenido no es muy voluminoso o muy relacionado con las materias de Ingeniería, pero he aprendido cosas y consejos que sirven como base de apoyo a mis demás actividades. Me sirvió para volverme más social con la gente y mejorar mis posturas.

Considero que puse todo mi empeño para desarrollar las actividades, además algunas actividades fueron un tanto sofocantes para mí, debido a que no tenía la capacidad para realizarlos. Esto me hizo ser más creativo y sobre todo confiar en mis propias habilidades para conseguir realizar los ejercicios.

## **OBSERVACIONES PERSONALES QUE DIERON POR ESCRITO LOS JOVENES QUE PRACTICÁRON LOS EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD Y RELAJACION.**

### **EXPERIENCIAS VIVIDAS:**

Estos ejercicios son de mucha utilidad para nosotros. En lo personal me he puesto a practicar la respiración en algunas situaciones difíciles.

Cuando alguien discute conmigo ya no le grito, trato de calmarme y relajarme con lo que aprendí en el curso.

Los ejercicios de psicomotricidad me han ayudado a mejorar mis habilidades motrices y a tener más elasticidad.

Yo pienso que no solo los jóvenes sino todas las personas deben aprender a desestresarse para que haya una mejor comunicación entre todos. A mí me ha funcionado en la escuela.

Cuando tengo un problema hago en mi casa las respiraciones mientras pienso en éste y ya no resulta tan estresante y me ayuda a pensar en la posible solución.

La relajación muscular progresiva nos ha ayudado a todos nosotros para no solo aprender a conocer nuestro cuerpo, sino también a reducir la ansiedad o a prepararnos mentalmente para que no nos afecte tanto.

Mis amigos dentro y fuera de la escuela dicen que soy más sociable después de haber tomado el taller. Propondría que se diera como un apoyo extraescolar en forma general a todos los alumnos.

“El que una persona hiciera de mí una escultura se siente totalmente extraño, ya que tu mente no está acostumbrada a que otra persona decida la posición corporal en la que debes estar. Ahí descubrí que algunas partes de mi cuerpo no respondían como yo quería”.

“Es extraño desplazarte y haciendo diferentes tipos de movimientos, sin embargo es sorprendente descubrir nuevos movimientos con tu cuerpo”

“Cuando moví el aro, me di cuenta que en verdad muchas partes de mi cuerpo no tienen la habilidad para hacerlo. En cuanto a pasarlo por todo mi cuerpo fue divertido tratar de pasarlo”

“En el ejercicio con el aro, descubrí una gran dificultad para poder realizar movimientos uniformes con mis pies. Cuando pasamos el aro por todo nuestro cuerpo, principalmente al ingresarlo por las piernas, sentí un tirón en la parte posterior de las mismas”

“Estos ejercicios con la cuerda y el aro me parecen muy divertidos, además de que te das cuenta de que tan flexible eres. Por otra parte podemos decir que es un buen ejercicio no sólo de relajación sino también para cuidar la figura ejercitando el abdomen”

Ejercicio de vara (con el bastón).

“Este ejercicio me gustó, principalmente por la libertad de forma que representa. Además de que, encontrando los movimientos correctos el cuerpo se ejercita de buena manera”

“Con el palo (bastón), creo que sería más divertido si fuera más grande porque podría tener más espacio para hacer movimientos”

#### EJERCICIOS DE RELAJACION:

“En el ejercicio de relajación utilizando una silla, sentí que mi columna se estiraba, en el estómago sentí dolor pero fue por el cinturón. Me permitió estirar al máximo mi columna fue relajante”

“Al principio tuve que aplicar fuerza para poder elevar las piernas hasta la silla, sin embargo cuando ya estaba sobre la silla apoyando mis pies, fue totalmente relajante y confortable”

“En el ejercicio recostado, al subir y estirar las piernas sentí un dolor en el estómago. Me pareció interesante porque trabajas varias partes del cuerpo como abdomen y piernas, después realmente fue relajante”

#### UTILIZANDO LA PARED COMO PUNTO DE APOYO.

“Al momento de lograr una posición estable, la posición se torno muy cómoda y tranquila, lo que me permitió hacer respiraciones acompasadas”

## CONCLUSIONES.

Dentro de una perspectiva de formación hacia los jóvenes, la escuela ha de cumplir su función de innovación y de análisis por lo que se propuso el Taller de Psicomotricidad como una manera más de apoyar a la educación y la personalidad del individuo

La juventud es un sector que se resiste a su conceptualización ya que; debido a su uso en el sentido común, ha adquirido innumerables significados, sirve para definir un estado de ánimo así como para calificar lo novedoso y actual. Incluso se ha llegado a considerar como un valor en sí mismo por poder poseer un gran porvenir.

En programas de autocontrol para la conducta adaptativa como el aquí llevado a cabo, se han encontrado evidencias de que los estudiantes se han beneficiado del mismo; mostrando una disminución en las conductas agresivas, tales como golpear o empujarse. Pareció ser efectivo el Taller aplicado también en el desarrollo de habilidades atencionales; lo que tuvo como consecuencia una disminución del aislamiento social y un incremento en las habilidades de autocuidado, motoras y académicas.

La juventud es un sector de la sociedad que se consideró representa un blanco fácil para la explotación comercial. La preocupación por su aspecto, identidad y el sexo, tienden a ser influenciados por comerciales, propaganda y una industria que busca crear necesidades y alimentar una esperanza, a veces falsa de mejorar su cuerpo físico. Con todo, a esta edad el instinto de aprender todo cuanto es desconocido es sumamente poderoso y a veces necesitan que se les anime para aventurarse a ampliar sus intereses.

En la actualidad, dos de las cosas que mencionan los jóvenes como parte de su vida son, terminar una carrera y los probables problemas que pueden surgir con su familia.

Dentro de éste contexto, muy seguramente surgen situaciones de ansiedad y estrés. Además cada uno de estos jóvenes –según versiones recogidas entre ellos mismos-, buscan hacer lo que consideran adecuado para mantenerse mentalmente tranquilos aunque muchas veces no lo lograban.



El taller llevado a cabo les sirvió de acuerdo a opiniones de ellos, ya que mencionaron que les ayudó a saber desentresarse y evitar la ansiedad en momentos difíciles y evitar de este modo la depresión o actuar impulsivamente según sus propios comentarios en los resultados.

Se constató que los ejercicios de relajación y respiración, de acuerdo a sus opiniones y las evaluaciones, les fueron útiles no solamente durante el curso, sino dentro de su actividad escolar y personal en su medio ambiente.

Es altamente satisfactorio ver al final que expresaron frases como, “realmente sí me sirvió” o “el poner los ejercicios en práctica es de mucha utilidad”, y otras que denotan la efectividad de lo aprendido. Y uno de los aspectos importantes es que se conocieron a sí mismos, se aceptaron como son y desarrollaron algunas habilidades para socializar, prevenir síntomas de ansiedad y mejorar habilidades motoras.

La psicomotricidad constituye; y los buenos resultados lo comprobaron (de acuerdo a sus comentarios y experiencias transmitidas y que se transcribieron), una medida preventiva esencial susceptible de facilitar a los jóvenes un cambio de comportamiento y mejora en su adaptación escolar.

Muchos psicólogos y otros han defendido la importancia del juego y el movimiento (de la psicomotricidad) en el desarrollo de las estructuras nerviosas y sensorio-cinéticas, que son indispensables para resolver con éxito los problemas planteados por los aprendizajes escolares. Ésta es un medio inagotable de afinamiento perceptivo-motor que pone en juego la complejidad de los procesos mentales.

Esta investigación como ya se dijo, no pretendía generalizar los resultados ni compararlos contra un grupo de iguales o distintas características al de ésta Tesis ya que cada persona es distinta y por eso los beneficios son absorbidos de forma diferente.

La propuesta es que se pudiera generalizar la realización de estos Talleres. Y ya que se solicitó la aplicación nuevamente del Taller en la Fac.de Ingeniería, esto crea una atmosfera de confianza en nosotros los Psicólogos de que lo que se está llevando a cabo, es la puerta para incluso formarnos profesionalmente en otros ámbitos como Reeducadores.

Se concluye que efectivamente, el realizar los ejercicios de psicomotricidad y relajación son benéficos para el joven.

En otras ocasiones, solamente dialogan con sus amigos en espera de respuestas a sus dudas y al no obtener todas las que quisieran, se encierran en su cuarto a oír su música favorita. Y tratan de controlarse en las situaciones estresantes; huyendo de la situación problema o se desquitan gritándole a quien tengan más cercano.

Es por eso que es importante en nuestro proyecto, que el joven aprenda que la ansiedad no lo deja pensar, le causa miedos que le impiden tomar buenas decisiones y debe saber manejar de manera adecuada esta situación.

No se puede dejar de mencionar que para lograr la aplicación del taller se contó con el apoyo de la Facultad de Ingeniería, tanto de maestros que continuamente iban a ver el desarrollo del curso como incluso del mismo Director de la Facultad de Ingeniería, los cuales estuvieron satisfechos de la aplicación y resultados del curso; pero sobre todo quienes más se sintieron beneficiados tanto en su aspecto motor como emotivo fueron los propios jóvenes que tomaron el Taller.

Podemos decir que, lo que se buscaba en este Taller implementado aquí de psicomotricidad y relajación, fue ayudar a los jóvenes; no sólo a concientizarse como un cuerpo físico, sino además, obtener un sano equilibrio biológico y social al sentirse plenos de energía y capaces de moverse en la sociedad sin temores al que dirán sobre su apariencia.

Y en el mejor de los casos, que aprendieran a detectar cuales situaciones son causantes de ansiedad, o se pueden volver angustiantes o demasiado molestas, estresantes o conflictivas y por lo tanto relajarse antes, durante y después de tales eventos. Actuando individualmente sin necesidad ya de apoyo o instrucciones.

Se propone que los métodos aplicados aquí se conviertan en un programa de autocontrol durante su vida escolar del joven donde no necesariamente se necesite a un instructor para hacer los ejercicios, ya que al realizarlos individualmente, ira notando mejoras en todos aspectos tanto físicos, cognoscitivos y psicológicos.

Ya que, todos los jóvenes, quienes le dediquen realmente unos minutos diarios a su cuerpo para ejercitarlo, relajarlo y respirar mejor, recibirán el beneficio que significa unos años más de vida saludable. Y es lo que más nos debe importar en ésta vida.

## BIBLIOGRAFIA

- A. Payne Rosemary. 1986. Técnicas de relajación. Ed. Paidotribo, Barcelona.
- A. Zapata Oscar. 1989. Juego y aprendizaje escolar. Ed. Pax México, México.
- A. Zapata Oscar y Aquino Francisco. 1988. Psicopedagogía de la educación motriz en la adolescencia. Ed. Trillas, México.
- A. Zapata Oscar. 1982. Psicopedagogía de la educación motriz en la juventud. Ed. Trillas. México.
- Aguirre Baztan Angel. 1996. Psicología de la adolescencia. Ed. Alfaomega, Colombia.
- B. Hurlock Elizabeth. 1987. Psicología de la adolescencia. Ed. Paidos, México.
- B. Hurlock Elizabeth. 1990. Desarrollo del niño. Ed. McGraw-Hill. México.
- Bee I. Helen. 1984. El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Ed. Harla. México
- Blos Peter. 2003. La transición adolescente. Ed. Amorrortu, Madrid.
- Bruchon Schweitzer Marilou. 1992. Psicología del cuerpo. Ed. Herder, Barcelona.
- C. Jagot Paul. 1987. Método práctico y detallado de Autosugestión y sugestión. Ed. AGT . México.
- Calmels Daniel. 2003. Qué es la Psicomotricidad: los trastornos psicomotores y la práctica Psicomotriz. Ed. Lumen. México.
- Caplan Gerald y Lebovisi Serge. 1973. Psicología social de la adolescencia. Ed. Paidos, Buenos Aires.
- Capon J. Jack. 1983. Desarrollo perceptivo motor. Actividades básicas de movimiento. Ed. Paidos, Barcelona.
- Castro-Pozo Urteaga Maritza. 2004. Historias de los jóvenes en México. Ed. S.E.P. México
- Da Fonseca Vitor. 1996. Estudio y génesis de la psicomotricidad. Ed. INDE, Barcelona.
- Da Fonseca Vitor. 2004. Psicomotricidad. Paradigmas del estudio del cuerpo y de la motricidad humana. Ed. Trillas, México.

Davis Martha y Mc Kay Matthew. 1985. Técnicas de autocontrol emocional. Ed. Martínez-Roca, Barcelona.

Dropsy Jacques.1987. Vivir en su cuerpo. Ed. Paidos, Barcelona.

Freud Anna .1992. Psicoanálisis del desarrollo del niño y del adolescente. Ed. Paidos. Barcelona

Freud Sigmund .1991. Introducción al Psicoanálisis. Ed. Patria. México.

Gesell Arnold.1956. El adolescente de 10 a 16 años. Ed.Paidos. EEUU.

H. Erikson Erik..1974. Identidad, juventud y crisis. Ed. Paidos, Buenos Aires.

H. Erikson Erik. y otros.1962. La Juventud en el mundo. Ed Paidos. Buenos Aires.

H. Erikson Erik.1981. Sociedad y Adolescencia. Ed. Siglo XXI, México.

Hernández Sampieri Roberto y otros. 2003. Metodología de la investigación. 3ª Edición Ed. Mc Graw Hill. México.

J. Labrador Francisco.1995. Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta. 2ª edición. Ed. Pirámide, Madrid.

J. Salkind Neil. 1999. Métodos de Investigación. 3ª Edición. Ed.Prentice Hall. México

Jiménez Ortega José y Jiménez De La Calle Isabel. 1997 . Psicomotricidad. Teoría y programación para educación infantil, primaria, especial e integración.

Josep Tomas.1997. Reeduación psicomotriz y atención precoz. Ed. Laertes, Barcelona.

Le Boulch Jean.1991. El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor. Ed. Paidos, España.

Le Boulch Jean.1989. El movimiento en el desarrollo de la persona. Ed. Paidotribo, Barcelona.

Levi Giovanni. 1996. Historia de los jóvenes. I. De la antigüedad a la edad moderna. Ed.Taurus. España.

Lucio Ledezma Cecilia. 2006.Construcción en la identidad de género en la adolescencia-juventud elementos para un diagnóstico. Tesis. E.T.S. UNAM, México.

Manzi Piera. 1984. Como respirar bien para vivir mejor. Ed. De Vecchi. Barcelona

Masson Suzanne. 1985. La reeducación psicomotriz y el examen psicomotor Ed. Gedisa. España

Méndez Alvarez Carlos Eduardo. 1995. Metodología. 2ª Edición. Ed. McGraw Hill. Colombia

Merino, G. Carmen. (2001). La construcción de la identidad del yo en la adolescencia tardía: estudiantes universitarios. Tesis de Doctorado. Universidad Iberoamericana.

N. Kerlinger Fred. 2002. Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en ciencias sociales. 4ª Edición, Ed. McGraw Hill. México.

Nickel Horst. 1980. Psicología del desarrollo de la infancia y de la adolescencia. Ed. Herder. Barcelona

Orizaba Tovar Alicia y Naranjo Audrey. 1999. Entrenamiento en relajación para el control de la ansiedad y mejoramiento del rendimiento escolar. Tesis, Fac. Psicología, U.N.A.M.

Papalia E. Diane. 1988. Desarrollo Humano. 2ª edición. Ed. McGraw-Hill. México.

Perez Islas José Antonio. 2003. Nuevas miradas sobre los jóvenes. Ed. Instituto Mexicano de la Juventud. México.

Piaget Jean .1986. Seis estudios de Psicología. Ed. Ariel. España.

Pick De Weiss Susan y Vargas Trujillo Elvia. 1995. Yo, adolescente. Respuestas claras a mis grandes dudas. Ed. Ariel escolar, México.

S. Kaplan Helen. 1988. El sentido del sexo. Ed. Grijalbo, México.

Sánchez-Rivera. J. M. y et. al. 1979. Integración corporal y psicología humanística. Ed. Marova, Madrid.

Suzanne Masson. 1985. La reeducación psicomotriz y el examen psicomotor. Ed. Gedisa. España.

Trigo Eugenia. 2000. Fundamentos de la motricidad. Ed. Gymnos, España.

Vázquez Jiménez Pamela. 2005. La psicomotricidad como herramienta de apoyo para mejorar la autoestima en los y las adolescentes. Tesis de Licenciatura. Fac. de Psicología UNAM, México.

Villavicencio Carranza Miguel Alejandro. 2003. Técnicas de relajación para el control del estrés. Basado en la teoría instruccional de Robert M. Gagné. Tesis de Licenciatura. Fac. de Psicología UNAM, México.

Weller Stella. 1999. Respirar bien para vivir mejor. Ed. Oniro, España, 1999.

Zemach-Bersin David. 1999. Ejercicios de relajación. Ed. Paidós. México.

## PAGINAS INTERNET.

<http://www.sld.cu/saludvida/psicologia/temas>

<http://www.identidades.org/revista/adolescencia>

[www.iberopsicomot.net/sumarios.html](http://www.iberopsicomot.net/sumarios.html)

[www.monografias.com/trabajos31/psicomotricidad](http://www.monografias.com/trabajos31/psicomotricidad)

[www.ansiedadcero.com](http://www.ansiedadcero.com)

<http://www.tuobra.unam.mx/publicadas/>

## ANEXOS

### CARTA DESCRIPTIVA.

Nombre del Taller. Reeducando mi cuerpo con la psicomotricidad y relajación.

Para ésta investigación, la muestra fue propositiva , con jóvenes de la U.N.A.M. en la Facultad de Ingeniería. Se hizo una invitación a inscribirse y los jóvenes se apuntaron al taller por propia decisión.

### CONDUCCION DE LAS SESIONES.

- Exploración de Expectativas y necesidades. (MOTIVACIÓN).
- Se aplicaron los ejercicios prácticos para reforzar el tema. (EJECUCIÓN).
- La participación activa y el esfuerzo de cada participante recibió la atención adecuada del Instructor . (RETROALIMENTACIÓN).
- Preguntas y evaluación al final de la sesión, sobre los ejercicios . (APRENDIZAJE).
- Se pedirá a los participantes ejemplos prácticos de los ejercicios y realización individual de algunos de ellos que dominen. (GENERALIZACIÓN).

Se mencionará a continuación en forma sintetizada, como se dieron las primeras explicaciones en el Taller:

Tu cuerpo es como un amigo con quien pasas la vida. Vives con él, comes con él, descansas con él y te mueves con él. Es importante por lo tanto que te informes de sus fuerzas y debilidades y aprender a cooperar y trabajar con él. Si le dedicas el tiempo y la atención que se merece, te sorprenderás al comprobar que buen amigo y que buena casa tu cuerpo puede ser para ti.

Se pretende que cada joven aprenda a flexibilizar todas las articulaciones de su cuerpo y reconozca cuando está tenso y sepa destensarse y en su caso prepararse antes, durante o después de una situación de ansiedad o estrés y sepa como controlarse ante tal situación. Para practicarlas no necesitas entrenamiento especializado, ni algún equipo sólo te cuesta tiempo, atención, tener la confianza de que te van a ser útiles, y practicarlos.

## TIPO DE MUESTRA.

El tipo de muestreo para la selección de los jóvenes de éste estudio fue seleccionada al azar abarcando los siguientes criterios:

- Fueron jóvenes de sexo femenino y masculino
- Que estaban en un rango de edad entre 18 a 24 años

## SUJETOS.

La muestra estuvo conformada por 10 jóvenes (4 del sexo masculino y 6 del sexo femenino). De la Facultad de Ingeniería de la U.N.A.M., cuyas edades oscilan entre los 18 y 24 años. Estas edades y cantidad de jóvenes que participaron del taller se consideraron suficientes para participar ya que no se pretendía hacer comparaciones contra otro grupo, sino en el mejor de los casos obtener resultados individuales que se evaluarían cualitativamente.

## TIEMPO EN LAS SESIONES DEL CURSO:

Para el éxito del entrenamiento y uso individual de las técnicas; en cada sesión se ocuparon 5 minutos en precalentamiento; 20 minutos en relajación. 15 minutos en respiración, y 20 minutos en ejercicios de psicomotricidad. En este estudio, se ocuparon 20 horas de enseñanza, tiempo suficiente para aprender a aplicar las técnicas.

## ESCENARIO:

- La aplicación de los cuestionarios de autoevaluación se llevaron a cabo en un salón de 4X5 mts. En la Facultad de Ingeniería, espacio considerado adecuado, con buena luz natural y artificial, libre de ruidos externos, con ventilación proporcionada por ventanas corredizas, sin tráfico externo de alumnos en el tiempo de aplicación de las sesiones.
- En la aplicación del programa Psicomotor y de Relajación, se utilizó un salón más grande de 7mts x 7mts. En la misma Facultad de Ingeniería el cual está aislado de ruidos internos, y los externos, aunque pocos, no se consideraron relevantes ya que las personas en su casa no pueden aislar completamente todos los ruidos, se hicieron con luz del día.

El Objetivo General fue: que los jóvenes identifiquen estrategias para conocer el uso y beneficios que tienen el adecuado uso de los movimientos de su cuerpo y las técnicas de relajación para reducir el estrés y la ansiedad y ponerlas en práctica.

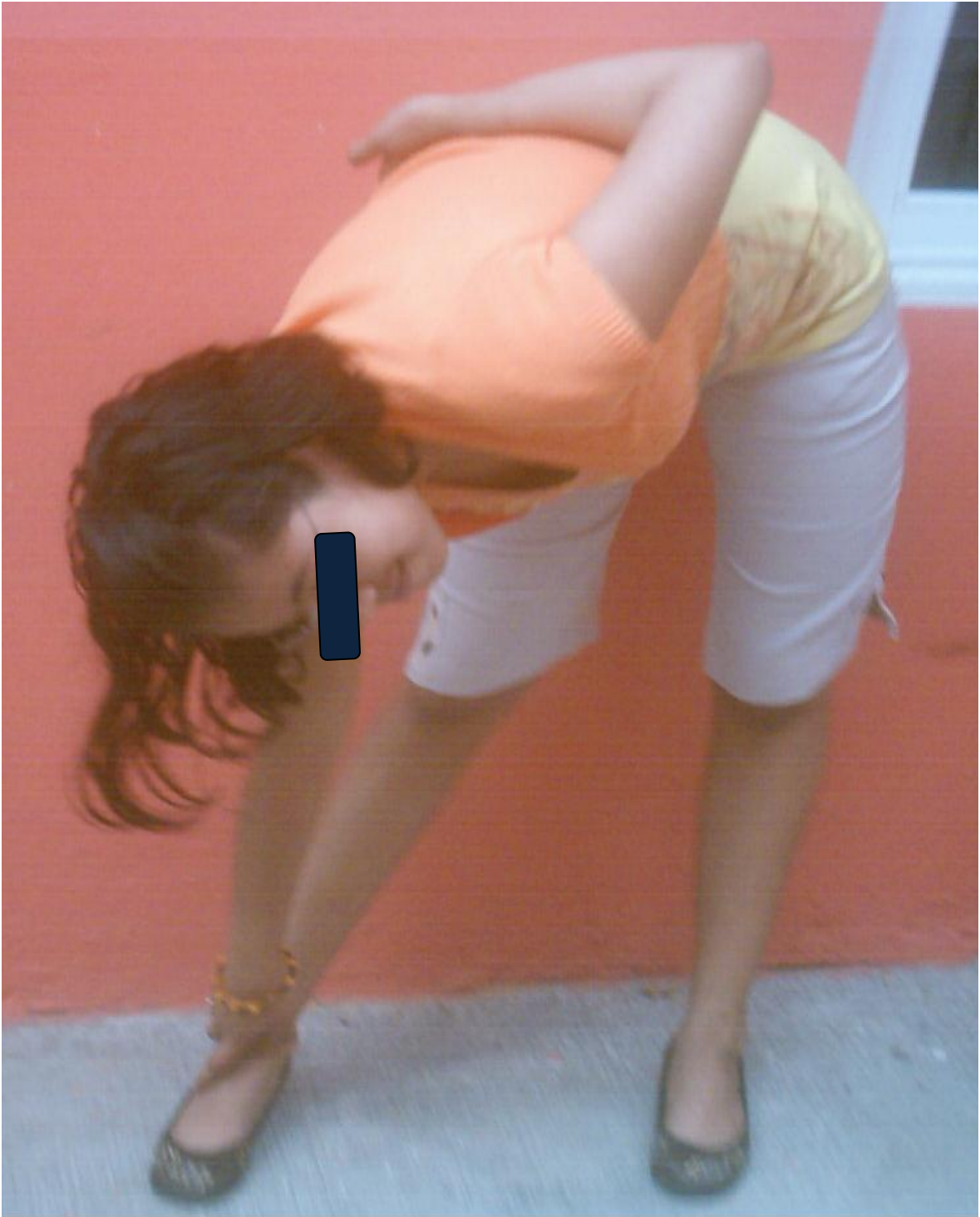




EJERCICIO DE PSICOMOTRICIDAD SIN ELEMENTOS.



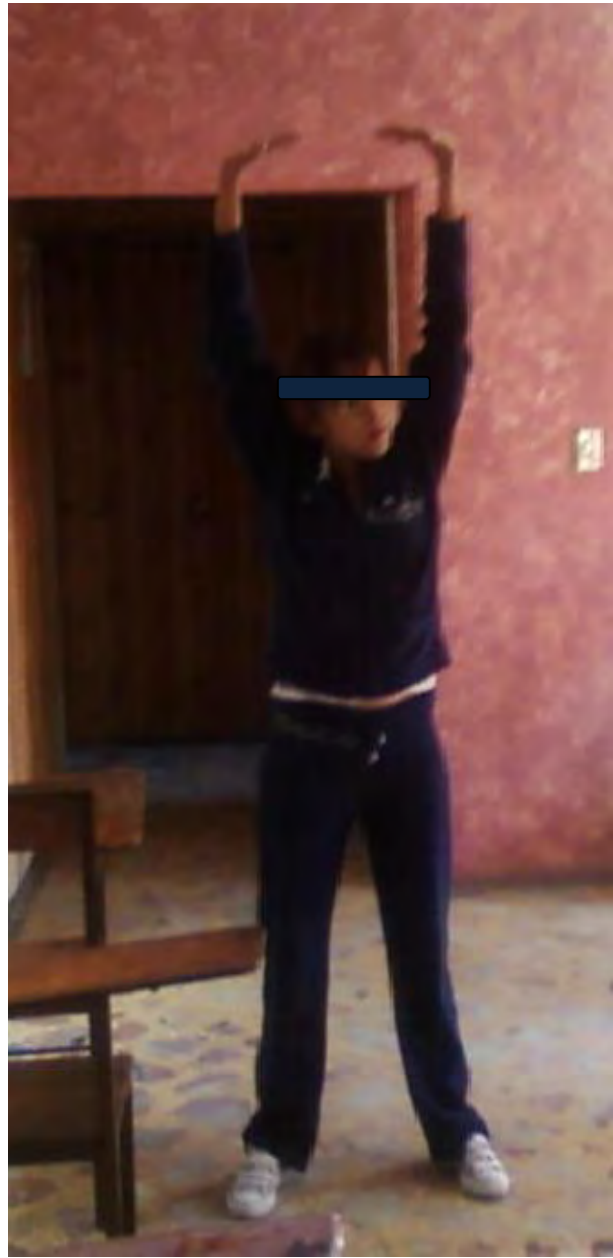
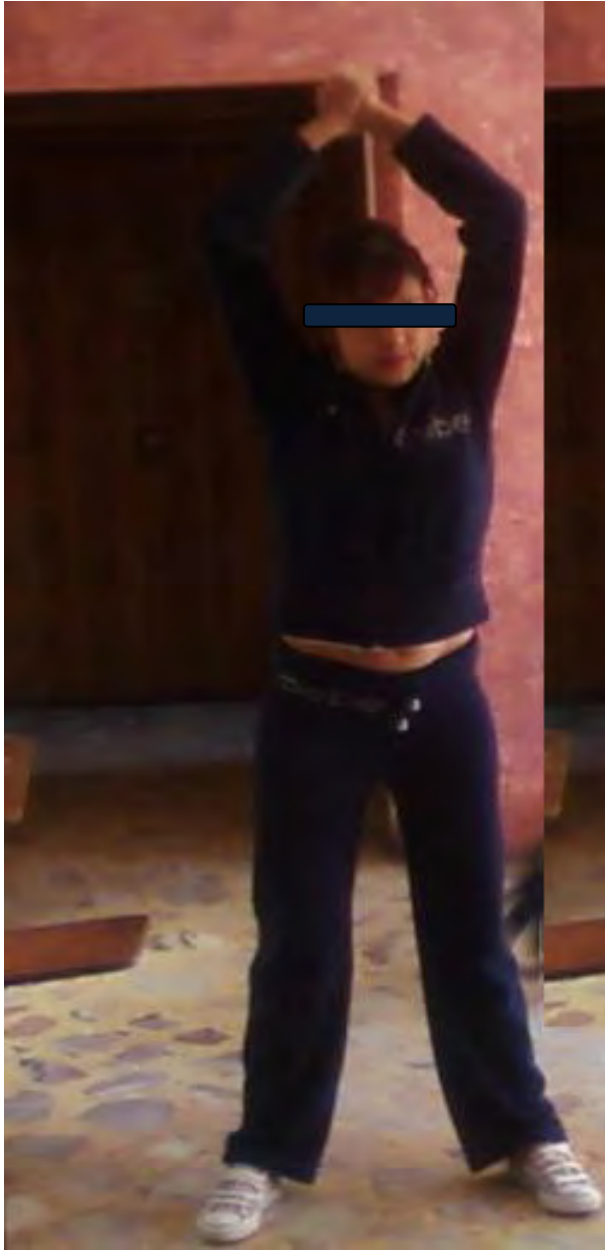
EJERCICIO DE PSICOMOTRICIDAD SIN ELEMENTOS.



EJERCICIO PSICOMOTRIZ DE ELASTICIDAD.



EJERCICIO DE PSICOMOTRICIDAD SIN ELEMENTOS.



EJERCICIO DE PSICOMOTRICIDAD RAPÍDEZ Y CREATIVIDAD.



EJERCICIO DE PSICOMOTRICIDAD CON CUERDA.



EJERCICIO DE COORDINACIÓN CON BASTÓN.



EJERCICIO MOTRIZ DE CREATIVIDAD CON BASTÓN.





EJERCICIOS CON ARO.



EJERCICIO DE PSICOMOTRICIDAD CON BASTÓN.



EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD POR PAREJAS.



EJERCICIO PSICOMOTRIZ DE RESISTENCIA POR PAREJAS.



EJERCICIO PSICOMOTRIZ DE OPOSICIÓN POR PAREJAS.



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA.



EJERCICIO DE RELAJACIÓN.



EJERCICIO DE RELAJACIÓN.





EJERCICIO DE RELAJACIÓN.



EJERCICIO DE RELAJACIÓN.



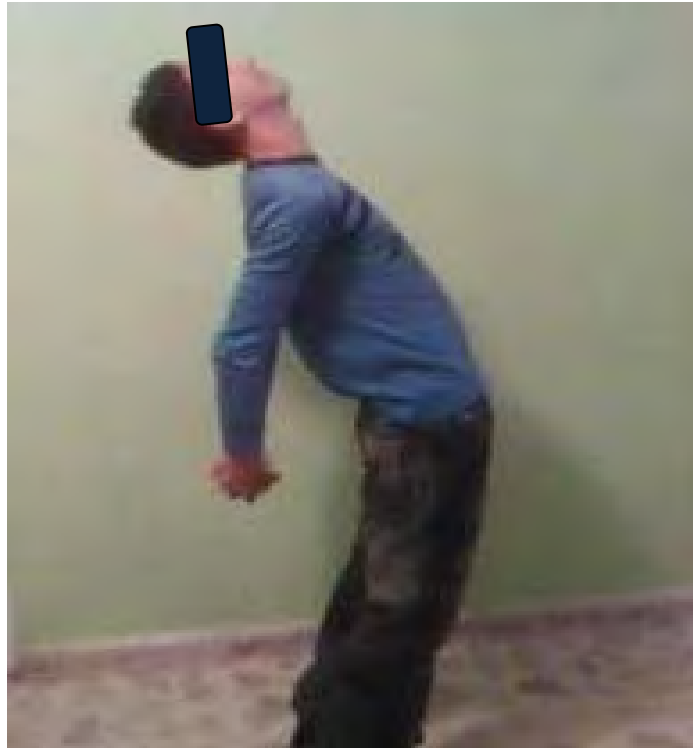
EJERCICIO DE RELAJACION Y RESPIRACIÓN.



EJERCICIO DE RELAJACION Y RESPIRACIÓN.



EJERCICIO DE RELAJACIÓN Y RESPIRACION.



EJERCICIOS DE RESPIRACION Y POSICIÓN DE CONTROL.



POSICIÓN DE CONTROL Y DE RESPIRACIÓN.



EJERCICIO DE RESPIRACIÓN.





EJERCICIO DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA.



RESPIRACIÓN ANTIDEPRESIÓN.