

## LA RELAJACIÓN Y EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR

### RELAXATION AND CONTROL OF BREATHING IN PHYSICAL EDUCATION SCHOOL

**Autor:** Antonio Baena-Extremera<sup>1</sup> y Pedro Jesús Ruiz-Montero<sup>2</sup>

**Institución:**

<sup>1</sup> Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia.

[abaenaextrem@um.es](mailto:abaenaextrem@um.es)

<sup>2</sup> Departamento de Educación Física y Deportiva. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Granada. [pedrorumo@ugr.es](mailto:pedrorumo@ugr.es)

**Resumen:**

La relajación y la respiración son contenidos que deben trabajados desde la infancia hasta la edad adulta, por la importancia que tiene para la salud individual de la persona. En el siguiente trabajo, se exponen algunas aproximaciones teóricas de la respiración y la relajación, aportándose algunas ideas para su aplicación práctica en el ámbito escolar y destacando su valor didáctico.

**Palabras Clave:**

Escuela, programación, Unidad Didáctica.

**Abstract:**

Relaxation and breathing are contents which must be worked from childhood to adulthood because of the importance of the individual health in everyone. The present study shows some theoretical approaches of breathing and relaxation,

without to forget some ideas for practical application in schools and emphasizing its educational value.

**Key Words:**

School, programming, teaching unit.

## 1. INTRODUCCIÓN

El término relajación (del latín "relaxatio") significa acción y efecto de aflojar, soltar, así como liberar. Con la relajación, se busca el estado de reposo muscular y mental así como, el conocimiento del propio cuerpo. Hay una implicación del sistema muscular y de la psique (Perelló, 2002). Podemos definir la relajación desde diferentes puntos de vista:

- **Fisiológico:** Disminución del tono muscular acompañado de una disminución del ritmo respiratorio a niveles basales.
- **Psicológico:** Estado de liberación de la tensión psíquica, que puede permitir el control y la organización de uno mismo.
- **Globalizador:** El conjunto de técnicas aprendidas más o menos conscientemente que nos ayudan a disminuir la tensión, a eliminar el estrés y a adentrarnos en nosotros mismos, experimentando las satisfacciones que produce el conocimiento interior.

Por otro lado, el Diccionario de Ciencias del Deporte (Paidotribo, 1998), define la relajación en su variedad, como:

- **Relajación Activa:** Técnicas de relajación que dependen de la activación y toma de conciencia del protagonista de la misma.
- **Relajación Pasiva:** Técnicas de relajación que se basan en la pasividad del sujeto que es ayudado por otra persona o medio para buscar la relajación. Se emplea fundamentalmente cuando se trata de una relajación puramente muscular.
- **Relajación Progresiva:** Método de relajación creado por Edmund Jacobson. Su denominación alude al carácter progresivo de la relajación analítica de los diferentes grupos musculares. Su enseñanza se basa en el aprendizaje de la diferencia entre la contracción y la distensión muscular.
- **Relajación Psicotónica:** Método de trabajo sobre el tono muscular elaborado por J. de Ajuriaguerra. La finalidad del mismo se centra en la

intervención sobre la afectividad y ámbito de relación del individuo a través de la acción sobre el tono muscular.

Entre los autores más importantes, cabe destacar a Ajuriaguerra, por considerar su concepción más aplicable al contexto escolar. Este autor dice que la relajación "permite al niño, con la disminución de la tensión muscular, sentirse más a gusto en su campo, y por ende, en el conjunto de su comportamiento tónico-emocional. No se trata de suprimir el sostén técnico necesario en los momentos de acción, sino la hipertonía muscular agotadora que constituye el fondo del estado emocional y que repercute en el comportamiento".

Las técnicas de relajación aceleran el proceso de descanso recuperador e integrador de las sensaciones emocionales y físicas, mientras que, el concepto de "eutonia", hace referencia a un buen tono muscular, un estado en que todos los movimientos se efectúan con el gasto mínimo de energía y el máximo de eficacia (Macías, 2008).

Si atendemos al significado de lo expuesto de los autores, resulta fácil comprender el concepto globalizador de la relajación que va más allá de la disminución de la tensión o el estrés y que busca la mejora y el desarrollo integrador del individuo que la pone en práctica.

## **2. LA RELAJACIÓN COMO CONTENIDO EDUCATIVO**

La relajación es un contenido de gran interés a trabajar no sólo desde la educación primaria, sino incluso en la educación secundaria. Es interesante señalar la inclusión de la relajación como contenidos de la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.) desde una perspectiva de los contenidos transversales de Educación para la Salud, sin olvidar el tratamiento interdisciplinar que se puede realizar con el área de Ciencias de la Naturaleza, Biología, etc. relacionado con la capacidad de realizar de forma indirecta pero eficazmente actividades integradas en los bloques de contenidos de Cualidades Motrices, Juegos y Deportes y Actividades en el Medio Natural.

Podemos justificar su inclusión en el currículo de Educación Física (EF) como contenido por:

- Ayudar a disminuir la tensión y el estrés.
- Evitar desequilibrios de los diferentes sistemas del organismo.
- Facilitar la adecuada respiración durante la realización de actividad física.
- Facilitar la recuperación después de la realización de actividad física.
- Permitir un cierto grado de interiorización y de concentración por medio de las técnicas de relajación adecuadas.
- Puede utilizarse como medio en la expresión corporal.

La respiración y relajación son contenidos enmarcados no únicamente en el sistema educativo, sino también en el modelo de EF para la Salud (Delgado y Tercedor, 2002).

Con el fin de dar al profesorado un ejemplo, vamos a llevar a cabo una secuencia por ciclos. Para organizar la secuencia, se han delimitado unas ideas de EJES centrales, entre otros posibles, considerados como los elementos vertebrales del proceso de enseñanza y aprendizaje: la condición física y la salud, el aprendizaje de las habilidades y la autonomía en la actividad física. En el segundo ciclo se añade, además, la actividad física como fenómeno sociocultural.

La relajación se encuentra reflejada en el eje de Condición Física y Salud:

*-Primer ciclo:* La práctica de técnicas de respiración y relajación, basada en sus aspectos más fisiológicos de contracción-descontracción muscular, además de su plena contribución al equilibrio personal, contribuye a desarrollar la capacidad de conocimiento del propio cuerpo y de sus mecanismos de regulación. El conocimiento básico de estas técnicas, así como la comprobación de los beneficios de su uso, implicará la disposición favorable a su utilización de manera automática.

-*Segundo ciclo*: El conocimiento y práctica de técnicas de respiración y relajación, se basará en una mayor concentración mental e interiorización para posibilitar un menor gasto energético y una mejor recuperación activa tras el esfuerzo. Además, la práctica de dichas técnicas contribuye al equilibrio incidiendo en un mejor desarrollo personal.

### 3. CONTROL DE LA RESPIRACIÓN EN LA RELAJACIÓN

La Respiración es entendida por McArdle, Katch y Katch (1990) como *el intercambio de algunos gases disponibles en el medio ambiente (agua ó aire) con la maquinaria celular encargada de la transformación de energía de trabajo*. Por tanto la respiración conlleva diferenciar entre:

- Respirar: Es el proceso biológico de oxidación celular de los principios inmediatos. Esto ocurre dentro de la célula, denominándose respiración interna.
- Ventilar: Es el intercambio gaseoso entre el exterior y el interior (pulmones...), denominándose respiración externa.

La respiración es la primera técnica de relajación que se debería aprender y practicar con corrección, ya que es la base para aprender y practicar correctamente otros métodos de relajación, por ello, es necesario dominar sus fases. Concretamente, consta de dos fases, una fase inspiratoria de llenado de los pulmones con aire en mayor o menor medida y una fase espiratoria de vaciado del aire contenido en los pulmones. A las cuales, podemos añadir una situación de apnea, cuando mantenemos el aire inspirado durante un cierto tiempo y otra situación de disnea, cuando mantenemos la respiración después de la espiración (sin aire) (Perelló, Caus, Ruiz, y Ruiz, 2005)

Siguiendo a Blázquez et al. (2006), la respiración normal se encuentra regulada por el autreflejo pulmonar y por los centros respiratorios bulbares, que adaptan de una manera automática la respiración a las necesidades de cada momento. El control consciente sobre la respiración tiene determinadas limitaciones, que pueden influir en la relajación. Por ejemplo, cuando la

concentración de CO<sub>2</sub> en la sangre alcanza determinado nivel se desencadena la respiración automática:

- Si se produce una hipoventilación voluntaria, se produce de forma automática una hiperventilación;
- Si se produce una hiperventilación voluntaria, se produce de forma automática una hipoventilación

Durante la aplicación de las técnicas de relajación, es importante conocer y respetar estos mecanismos fisiológicos, con el fin de no forzar al niño o a la niña en los ejercicios respiratorios y de no provocarle mareos, náuseas o fatiga, como consecuencia de una hipo o hiperventilación prolongadas.

La influencia de la respiración sobre procesos psicológicos es muy determinante, influyendo en la atención de nuestros alumnos y en sus emociones, por lo que su educación en las edades tempranas es de suma importancia. Para lograr el control respiratorio de cara a la aplicación de técnicas de relajación, se debe utilizar en la clase de EF diversos ejercicios de inspiración y espiración tanto bucales como nasales, así como la retención de la inspiración y la espiración, en diferentes estados de reposo y de esfuerzo, tendiendo a afianzar la respiración nasal, desarrollar la amplitud y capacidad respiratoria y controlar su frecuencia. Se trata de lograr que el niño o la niña llegue a un control consciente de su respiración para convertirlo de nuevo en un proceso automático, que ayude a la técnica de relajación aplicada.

Según la técnica de relajación que utilicemos, vamos a usar un tipo de respiración u otra, que ayudará al control de la relajación. Así, hablamos de los siguientes tipos:

- En función de la regulación del proceso respiratorio.

En el proceso respiratorio podemos distinguir dos formas de respirar, una de forma automática e inconsciente, regulada por los centros respiratorios del tallo encefálico y otra de forma voluntaria, regulada por el córtex cerebral.

- En función de las diferentes partes del pulmón que se "llenan" podemos distinguir:

1. **Respiración clavicular o superior:** Consiste en utilizar la zona superior de los pulmones, la que está cerca de las clavículas. En la inspiración se llenará de aire la parte superior de los pulmones próxima a las clavículas, por medio de los músculos inspiratorios de la región clavicular, agrandando la caja torácica por la parte superior.
2. **Respiración torácica, pectoral o intermedia:** Cuando utilizamos la región intermedia ó torácica además de la clavicular. Cuando inspiramos, agrandamos hacia adelante y hacia los lados el tórax utilizando para ello los músculos inspiradores situados en la caja torácica.
3. **Respiración diafragmática, abdominal o inferior:** Cuando llenamos de aire la parte inferior de los pulmones, por medio de la acción del diafragma hacia la zona abdominal, permitiendo la extensión de los pulmones hacia abajo.
4. **Respiración completa o total:** Este tipo de respiración se consigue cuando conseguimos sumar todos los tipos mencionados anteriormente, utilizando las diferentes zonas pulmonares y consiguiendo una respiración profunda y completa. En la inspiración podemos utilizar todos los músculos inspiratorios.

- En función del lugar de entrada del aire (Delgado y Tercedor, 2002: 26-27).

1. **La respiración nasal** debe ser la que se realice, tanto en la vida cotidiana como en el ámbito deportivo. Como ocurre con tantas habilidades, este tipo de respiración ha de ser aprendido en las primeras edades, siendo más asequible su educación en niños con temprana edad; además, la respiración está considerada como un elemento de los que componen las capacidades de tipo perceptivo-motriz, correspondiendo a las primeras edades el periodo crítico para su desarrollo (Castañar y Camerino, 1993). Ventajas de llevar a cabo una



inspiración nasal en base a las funciones de las fosas nasales: *Aclimatoria* (las fosas nasales equilibran la temperatura del aire inspirado), *Filtrativo protectora* (acción microbicida) y *Humidificadora* (cuando el aire inspirado entra en contacto con la mucosa nasal recubierta de secreciones seromucosas, el aire incrementa su humedad relativa facilitando el posterior intercambio gaseoso en los alvéolos pulmonares).

2. **La respiración bucal:** Se da cuando el aire entra por la boca, siendo la principal ventaja que entra mayor cantidad de aire que por vía nasal. Pero existen unos perjuicios de la espiración bucal:

- Se pierde calor y la humedad del aire espirado, únicamente aprovechable cuando la espiración es nasal, en cuyo caso se reintegra a la mucosa de las fosas nasales la cualidad hidrotérmica que poseían y de la que se habían liberado durante la inspiración.
- Es menos completa, a pesar de que pueda parecer lo contrario, pues la retracción de los pulmones es menor si la espiración es bucal.
- A consecuencia de lo anterior, la inspiración que sigue a una espiración incompleta no se podrá llevar a cabo tampoco bajo una gran amplitud.
- El paso del aire por la boca oxida la saliva y precipita las sales minerales que contiene.

- En función de las necesidades de nuestra respiración, hablamos de:

**a) Respiración natural u óptima:** La que satisface las necesidades del organismo, aportando la suficiente cantidad de O<sub>2</sub> y eliminando el CO<sub>2</sub> aportado por el organismo.

**b) Respiración deficiente:** La que no permite la eliminación de los productos de desecho que se elimina por la vía respiratoria y no es capaz de aportar la cantidad de O<sub>2</sub> necesaria para la actividad del organismo o simplemente su nivel de ventilación es insuficiente.

**c) Respiración forzada:** Es el tipo de respiración en la que la fase inspiratoria, y/o espiratoria se realizan de forma voluntariamente

forzadas, aunque las necesidades del organismo en ese momento no lo requieran (ej. caso de una inspiración forzada previa a una apnea prolongada).

- Finalmente, en función de la postura corporal, podemos distinguir los siguientes tipos:

- **Bipedestación:** Es la posición más favorable, pues en la inspiración el diafragma no encuentra resistencia por parte de las vísceras abdominales.
- **Decúbito supino** (tumbado boca arriba): Aumenta la respiración abdominal. Es la posición aconsejada en la educación respiratoria, ya que permite al cuerpo trabajar estando relajado.
- **Decúbito lateral:** Las costillas que apoyan sobre el bazo o el suelo permanecen inmóviles, mientras las costillas del otro lado tienen el máximo de movilidad.

#### 4. VALOR EDUCATIVO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DIRECTRICES DE APLICACIÓN

La justificación más evidente de que la relajación es educativa se basa en su capacidad para dotar al ser humano de los recursos suficientes que le hagan capaz de disminuir su grado de tensión, aspecto fundamental en el ámbito académico. Esto supone el evitar un nivel excesivo y permanente de estrés que le impide desarrollar sus potencialidades, generándole insatisfacción y pudiendo desencadenar ciertas condiciones óptimas para el desarrollo de enfermedades. Además, otras razones a tener en cuenta, son las siguientes (Plana, 1994):

1. Supone una vía para un mejor conocimiento de uno mismo y una mejor autocomunicación (en línea de los objetivos que persiguen algunas materias de la Educación Secundaria).
2. Su práctica puede proporcionar una vía de satisfacción y disfrute directo a través de la vivencia progresiva del estado de relajación que se

consigue a través de las distintas técnicas. (Pueden entenderse ambos, satisfacción y disfrute, como elementos próximos a los grandes retos que debe plantearse la Educación).

3. Como herramienta que permite a quien la domina el obtener mejores resultados en otras facetas de la vida gracias al saber enfrentarse a las mismas con un estrés y una tensión controlados.
4. Como vía de acercamiento a otras técnicas interesantes que conllevan la necesidad previa de un estado de relajación (práctica imaginada, técnicas de visualización actividades de potenciación de la memoria...).

En este sentido Calle (1992) nos comenta que, el interés que podemos extraer de las diversas técnicas y métodos existentes es que, en mayor o menor grado, permiten acceder a un estado de interiorización y de sensibilización interoceptiva. Acceder a este nivel educativo requiere contemplar objetivos base tales como:

- a) Proporcionar una percepción tranquila y "sin prisas" de las diferentes partes del cuerpo.
- b) Permitir la regulación del tono muscular con lo que se consigue eliminar contracciones parasitarias e inútiles de la actividad postural.
- c) Facilitar la independencia de los miembros superiores respecto a los inferiores.
- d) Implicar un cierto equilibrio respiratorio y emocional.
- e) Conservar la movilidad articular vertebral encaminada a la concienciación de la verticalidad y simetría corporales.

El contenido tradicional de la EF en torno a la Condición Física y el Deporte, fundamentalmente para conseguir una buena salud, debe añadir otros aspectos que neutralicen el estrés producido por el actual estilo de vida causante de las enfermedades psicosomáticas cada vez más habituales. En esta circunstancia se justifica la relajación, como técnica para tratar trastornos psicosomáticos. En la E.S.O., su meta será la eliminación de la ansiedad, la

tensión nerviosa, las contracturas musculares, etc. que además de producir desequilibrios, afectan a la imagen corporal.

Según Díaz Jiménez (1999, citado en Rodríguez, 2003), los beneficios de la relajación son los siguientes:

- 1.- La piel es un semiconductor que tiene una resistencia eléctrica. La tensión disminuye esta resistencia y la relajación la aumenta, creando una barrera contra el paso de gérmenes a través de la piel y las mucosas. Por tanto, es una buena defensa contra infecciones.
- 2.- Eliminación de dolores de cabeza, hombros, espalda, calambres en las piernas.
- 3.- Ajustan el grado de relajación/contracción por el entrenamiento de vías neuromusculares.
- 4.- Reducción de la ansiedad producida por el desequilibrio entre los sistemas del sistema nervioso vegetativo: el simpático y el parasimpático. Cuando el sistema nervioso simpático se dispara una y otra vez, bien por un peligro real o bien por un peligro imaginario, se va creando una "facilitación", por lo que se irá disparando con mayor facilidad y ante estímulos menos importantes. Ante esto el sistema parasimpático va disminuyendo su capacidad de corregir estos trastornos.
- 5.- Disminuye la angustia y mejora la depresión.

Para poder iniciar una sesión de relajación con buenas expectativas de éxito, Martínez García (1993) y Vacas (1981, citado en Rodríguez, 2003) recomiendan las siguientes normas básicas:

1. Para lograr la relajación, la concentración es esencial.
2. Se eliminará en lo posible toda sensación de estar agotado.
3. El lugar donde se practique ha de ser tranquilo.
4. Evitar los ambientes cargados, muy calurosos o excesivamente fríos.
5. La luz debe ser tamizada.
6. La ropa con suficiente holgura y adecuada a las condiciones ambientales.

7. La posición será tendido o sentado. En el primer caso el alumno se situará tendido supino sobre una colchoneta que no sea demasiado blanda, con los brazos ligeramente flexionados y a ambos lados del cuerpo, con los antebrazos paralelos y las palmas de la mano mirando hacia abajo, los pies ligeramente separados con las puntas de los dedos hacia fuera. La cabeza reposando cómodamente sobre la colchoneta. Los ojos permanecerán cerrados o semicerrados. En el segundo caso el alumno se sitúa sentado sobre una silla, con la espalda encorvada, los antebrazos descansando sobre los muslos, la cabeza cayendo sobre el pecho en completa distensión.
8. Intentar asumir una actitud de “estoy totalmente tranquilo”.

A nivel más específico, algunos aspectos a tener en cuenta en su aplicación son:

**1. Necesidades previas:** Son las que condicionan el clima necesario para que las actividades a realizar se desarrollen adecuadamente:

a) Las condiciones externas. Referido a las condiciones lumínicas de la sala, temperatura adecuada, ni muy caliente ni fría (cómoda para los alumnos/as en función de un vestuario ligero y cómodo, con un nivel de ruido lo más bajo posible)

b) Las condiciones internas. Un estado de actividad intenso previo a la relajación facilita la misma. El grado de motivación por parte del alumnado es determinante para su realización, facilitando la posible interiorización de la actividad evitando perturbaciones que puedan distraer a los compañeros. Se requiere un nivel de confianza elevado en el profesor y en los propios compañeros por parte de los alumnos. Es importante que el profesor haya vivenciado las actividades que se van a trabajar.

**2. Recursos didácticos:**

a) Actividades relajantes simples (juegos y formas jugadas relajantes, ejercicios respiratorios simples, ejercicios de soltura muscular, masajes y manipulaciones relajantes simples, etc.).

- b) Actividades de interiorización (narraciones en estado de calma, en las que el sujeto intenta experimentar las diferentes sensaciones que el profesor va sugiriendo, buscando la visualización de las mismas y la generación de nuevas imágenes).
- c) Actividades con métodos estandarizados (utilización de métodos estandarizados, si bien pueden estar adaptados al uso en el contexto escolar ya que la mayoría de los métodos estandarizados son utilizados en psicología, con unos requerimientos específicos, que no son los mismos que en el ámbito escolar).
- d) La relajación como proceso autónomo (el alumno, basándose en sus experiencias previas, realizará diferentes actividades de relajación de forma autónoma, adaptándolas a sus necesidades e intereses).

## 5. CONCLUSIONES

Hoy por hoy, con el estrés de la vida diaria, nos olvidamos de vivir y nos olvidamos de respirar, de relajarnos. Y esto, que sin duda aflora en el adulto, se comienza a templar en los jóvenes por la influencia de los padres, y los profesores.

La relajación en la EF escolar debe ser atendida como un conjunto de técnicas variadas que permiten una distensión física y mental buscando el reposo más eficaz posible (Castellano, 2011). La educación de la respiración y la relajación son fundamentales para el buen desarrollo académico del discente: ayuda a prevenir problemas psicósomáticos, situaciones de estrés y ansiedad e incluso, ayudar a estar mejor consigo mismo. Estos contenidos, además, están presentes en el currículum escolar, por ejemplo, en el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria, a través de objetivos y contenidos como por ejemplo, *“Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración”* y a través de criterios de evaluación del primer ciclo, como por ejemplo *“4. Equilibrar el cuerpo*

adoptando diferentes posturas, con control de la tensión, la relajación y la respiración.”

Por todo esto, creemos que la educación de la respiración debe ser un contenido a tratar dentro de la EF casi obligatorio para todos los cursos, y edades, para que estos, consigan en el futuro, vivir mejor.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Baena-Extremera, A. (2005). *Actualización científico-didáctica de la Educación Física escolar*. Granada: Gioconda.
2. Baena-Extremera, A. (2011). Diseño de actividades para la educación de la respiración hacia la salud de los escolares. *Revista A tu Salud*, 73, 23-27.
3. Blázquez, D., et al. (2006). *Preparación de oposiciones primaria. Educación Física. Volumen III*. Barcelona: Inde.
4. Calle, R. (1992). *El libro de la relajación, la respiración y el estiramiento*. Madrid: Alianza.
5. Castellano, M. J. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmasF. Revista Digital de Educación Física*, 3(13), 19-31.
6. Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: Inde.
7. Diccionario de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (1998). Barcelona: Paidotribo.
8. Hernández, L., Gómez, M., Carrasco, M. y Baena-Extremera, A. (2011). El Pilates como alternativa saludable a los contenidos tradicionales de las clases de Educación Física en Primaria. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 4(8), 77-92.
9. Macías, J. G. (2008). Expresión y comunicación corporal: ritmo y danza. *Innovación y Experiencias Educativas*, 43, 1-9.

10. Martínez García, J.L. (1993). *Relajación y yoga*. Barcelona: Paidotribo.
11. McArdle, W. D., Katch, F. I., y Katch, V. L. (1990). *Fisiología del ejercicio: energía, nutrición y rendimiento humano*. Madrid: Alianza Editorial.
12. Perelló, I. (2002). *La relajación como contenido en E.S.O.*. Madrid: Mad.
13. Perelló, I., Caus, N., Ruiz, A. J., Ruiz, F. C. (2005). *Educación Física. Aplicaciones didácticas*. Madrid: Mad.
14. Plana, C. (1994). *La relajación como contenido en E.S.O.* Lérida: Agonós.
15. Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria.
16. Rodríguez, J. (2003). *La relajación en Educación Física*. Granada: No publicado.