

Programa de relajación creativa y su incidencia sobre los niveles de creatividad motriz infantil

Eduardo JUSTO MARTÍNEZ y Clemente FRANCO JUSTO

Correspondencia

Eduardo Justo Martínez
Clemente Franco Justo

Departamento de Psicología
Evolutiva y de la Educación.

Facultad de Humanidades y
Ciencias de la Educación.

Universidad de Almería.
La Cañada de San Urbano s/n.
C.P. 04.120 Almería.

Teléfono: 950015377-950015499
Fax: 950015083

E-mail: ejusto@ual.es
cfranco@ual.es

Recibido: 20-11-2007
Acepto: 8-6-2008

RESUMEN

En este estudio se analizan los efectos que un programa de relajación creativa puede tener sobre los niveles de creatividad motriz (fluidez, originalidad e imaginación) de un grupo de niños de último curso de Educación Infantil. Para ello se contó con la participación de un grupo control que no recibió el programa de intervención y de un grupo experimental que recibió un programa de relajación creativa. Los niveles de creatividad motriz de los dos grupos fueron evaluados mediante el test Pensando Creativamente en Acción y Movimiento de Torrance, encontrándose mejoras significativas en el grupo experimental respecto al grupo control en las variables estudiadas.

PALABRAS CLAVE: Creatividad motriz, Relajación creativa, Educación Infantil

A creative relaxation programme and its incidence on children's motor creativity

ABSTRACT

In this study we analyse the effects that a creative relaxation programme can have on the levels of motor creativity (fluidity, originality and imagination) of a group of children in the last year of Infant Education. For this purpose, two groups of children took part: a control group that did not receive an intervention programme and an experimental group that received a creative relaxation programme. The levels of motor creativity of the two groups were assessed using the test Thinking Creatively in Action and Movement by Torrance. A significant improvement in the variables studied was perceived in the experimental group in comparison to the control group.

KEY WORDS: Motor Creativity, Creative Relaxation, Infant Education

Introducción

La sociedad actual, llena de cambios y transformaciones constantes, necesita hoy más que nunca contar con individuos capaces de adaptarse a la diversidad de retos y situaciones que ella misma nos exige. Por eso, el gran interés que suscita hoy día el tema de la creatividad está relacionado con esta necesidad de la vida actual de contar con sujetos capaces de adaptarse y de ser flexibles frente al ambiente en el que se desenvuelven.

Como es sabido, la creatividad que todos tenemos en diferente medida no es algo fijo, sino que se puede desarrollar en grados variables. La creatividad se puede encontrar en todas las actividades humanas y se puede observar cuando intentamos hacer las cosas de una manera diferente o cuando nos preocupamos por solucionar problemas que nos afectan directamente. Aunque para ciertos investigadores interesa estudiar la creatividad en personas que la poseen en gran medida, nuestro interés como educadores debe estar en estudiar y buscar propuestas para su desarrollo en nuestros alumnos, como complemento de su formación integral personal, ya que de ellos va a depender el futuro de nuestra sociedad. En este sentido, no está de más recordar aquí la idea expresada hace ya algunos años por De la Torre (1987) al afirmar que la creatividad es como un grano de trigo que sólo crece cuando se cultiva.

El estudio de la creatividad y sus diversos factores ha experimentado un interés creciente en los últimos años; sin embargo, el área motriz de ésta ha sido poco desarrollada, siendo escasas las investigaciones tendentes a su estudio, análisis, evaluación y estimulación. Tanto para los investigadores de la creatividad como para los estudiosos de la motricidad, la creatividad motriz ha sido un área marginada y olvidada en el estudio del desarrollo y la naturaleza humana.

Desde los inicios del estudio de la creatividad, la mayoría de los estudiosos e investigadores han concedido más importancia a los aspectos verbales y gráficos de la misma que a sus aspectos motrices y, como afirma Trigo (1999), los conceptos de motricidad y creatividad pocas veces se estudian de manera interrelacionada, ya que, de hecho, los grandes investigadores de la creatividad humana suelen obviar la creatividad motriz del individuo, pues tanto en sus escritos como en sus investigaciones el tema de la creatividad motriz es comúnmente ignorado y omitido. Todo esto hace que el campo de la creatividad motriz sea un ámbito donde prácticamente todo está por hacer, por descubrir y por investigar, pues es llamativamente escasa la documentación bibliográfica y los estudios sobre el mismo.

No obstante, autores conocidos en el ámbito de la motricidad y psicomotricidad vienen insistiendo en la importancia de la creatividad. Así, mientras Da Fonseca (1989: 314-315) establece que “*la motricidad retrata, en términos de acción, los productos y los procesos funcionales creadores de nuevas acciones sobre acciones anteriores*”, Frostig & Maslow (1984) consideran que la educación del movimiento debe proporcionar oportunidades tanto para el entrenamiento de los atributos específicos del movimiento como para el movimiento creativo, y ello porque, como afirman García Núñez & Berruezo (1994), es evidente que no pueden separarse los diferentes aspectos que configuran a la persona en su conjunto, y si hay algún elemento en el ser humano que los pueda aglutinar simultáneamente, este es el movimiento. Por su parte, Ruiz (1995) señala que, puesto que ser competente desde un punto de vista motriz es ser capaz de producir múltiples y variadas respuestas, la noción de creatividad motriz debe mantener lazos de relación importantes con la noción de competencia motriz: de ahí la necesidad de ser estimulada en el ámbito educativo. Este autor añade que las consideraciones sobre la creatividad motriz se han relacionado directamente con el modo en que la creatividad se aborda en el ámbito psicológico general, y, en este sentido, habría que considerar que una persona es motrizmente creativa si es capaz de producir múltiples respuestas, variadas y únicas ante un estímulo o una situación.

Algunos de los estudios sobre creatividad motriz son los realizados por Kelly (1989), con un programa de arte en niños de Educación Infantil; Jay (1991), con un programa de danza también en niños de Educación Infantil; Caf, Kroflic & Tancig (1997), igualmente con un programa de danza pero en niños de entre 7 y 10 años; o Garaigordobil & Pérez (2001), con un programa de arte en niños de Educación Primaria.

Pero en lo que atañe al estudio sistemático de la creatividad motriz, hay que destacar, sobre todo, las investigaciones que viene realizando el grupo Contraste de la Universidad de la Coruña, dirigido por la profesora Eugenia Trigo, que van dirigidas a demostrar la importancia de la creatividad motriz en el desarrollo integral del ser humano, considerando que el trabajo con la motricidad tiene que estar construido a partir del desarrollo de procesos de pensamiento complejo (crítico y creador), si se pretende que tenga incidencia sobre la construcción de la persona. Este grupo investigador indica que la creatividad motriz hace referencia a la posibilidad de considerar al individuo y al movimiento como una totalidad holística que involucre a la persona para el ser y el sentir. De hecho, Trigo & Maestu

(1998: 623) definen la creatividad motriz como *“la capacidad intrínsecamente humana para utilizar la potencialidad (cognitiva, afectiva, social, motriz) del individuo en la búsqueda innovadora de una idea valiosa”*.

Para Trigo (2001: 180-181), *“educar para actuar y transformar, no es otra cosa que enseñar a aprender a pensar”*. Para esta autora, la motricidad es en sí misma creativa, ya que la capacidad creativa del ser humano es inseparable de su naturaleza holística. Asimismo, afirma que la creatividad primaria, entendida como la primera fase de la motricidad creativa, se realiza de forma fundamental a través del juego libre que se desarrolla sin la imposición de reglas externas, y que la creatividad es en sí misma imaginativa, pues la imaginación es una parte sustancial que fomenta en el niño la creación a partir del uso de materiales e ideas. De esta manera, la imaginación logra que los niños se vuelvan más abiertos, creativos y receptivos, ya que les permite investigar un mundo nuevo y enriquecedor para ellos, lo que les lleva a desarrollar su potencial en distintas áreas. El proceso de imaginación, según Serrabona & Woloschin (2004), mejora si el niño se encuentra relajado y concentrado, ya que de esta manera se logra que las ondas cerebrales sean más lentas y amplias, favoreciendo de este modo la creatividad.

Esta última idea resalta el importante papel que la relajación puede tener en la manifestación creativa del niño, y, en este sentido, Herrero (1987) indica que la relajación es creativa cuando a partir del estado de relajación física cada persona es capaz de utilizar su propia imaginación para crear elementos, estrategias, recursos e imágenes que servirán para el propio beneficio de cada persona. En esto mismo abunda Charaf (1999, 125), al afirmar que *“los procesos de relajación son creativos tanto por la modalidad y estrategias que utilizan para promover y generar en las personas respuestas de descubrimiento y transformación, como también por el estímulo que supone esta actividad para el desarrollo del pensamiento y la actitud creativa por parte de las personas”*.

Que la relajación también ayuda a desarrollar la creatividad es algo que hace ya algunos años expresó Berge (1979) tras indicar que la relajación es más beneficiosa para el niño que para cualquier otra persona. Asimismo, en la importancia de la relajación hace hincapié Abozzi (1997: 15) al resaltar que *“cuando nos relajamos establecemos una comunicación con nosotros mismos y restablecemos el equilibrio perdido”*. De este modo, el niño tiende a desarrollar progresivamente la facultad para expresar sus sensaciones, emociones y pensamientos, y se siente libre y confiado para crear y para desarrollar el pensamiento libre, flexible y abierto que le lleva a conocer, experimentar y descubrir.

Arieti (1993) establece como recomendaciones para fomentar la creatividad el desarrollar en el niño la capacidad para estar solo y poder escuchar así su yo interno y entrar en contacto con sus habilidades básicas. También establece como recomendaciones para el desarrollo de la capacidad creadora la inactividad, el soñar despierto y el pensamiento libre, condiciones fundamentales para que aflore la creatividad en el niño.

Con la relajación creativa se persigue la consecución por parte del niño de un estado de equilibrio, armonía y bienestar físico y psíquico que facilite la expresión creativa e imaginativa de éste, ya que, tal y como afirma Smith (1994: 6), *“la dinámica de la relajación alienta a la experimentación y a la exploración”*.

Para Charaf (1999), con la relajación creativa se logra:

- Integración mente-cuerpo, que desembocará en un estado de equilibrio y armonía que tendrá como resultado la concentración de la energía física y mental para la fluidez de ideas.
- Flexibilidad mental, que a través del pensamiento divergente permitirá combinar, modificar y construir nuevas realidades.
- Espontaneidad y autenticidad para generar respuestas novedosas y originales.
- Capacidad para afrontar nuevos riesgos.

El niño, gracias al poder de su imaginación, es dueño de un potencial creativo que le permite combinar y transformar nuevas creaciones auténticas, originales y novedosas. A este respecto, Vygotski (1982: 10) establece que *“la imaginación, como base de toda la actividad creadora, se manifiesta por igual en todos los aspectos de la vida cultural, posibilitando la creación artística, científica y técnica. En este sentido, todo lo que nos rodea y ha sido creado por la mano del hombre, todo el mundo de la cultura, a diferencia del mundo de la naturaleza, todo ello es producto de la imaginación y la creación humana, basada en la imaginación”*.

En el ámbito de la relajación creativa las imágenes mentales tienen gran importancia al poner de manifiesto el caudal fantástico e imaginativo de las personas, constituyendo para Charaf (1999: 148) *“el puente que conecta el proceso de relajación creativa con el desarrollo del potencial creativo y expresivo de cada persona”*, por lo que, para esta misma autora, la relajación combinada con las imágenes mentales es una estrategia que ayuda a estimular el pensamiento creativo o divergente.

La utilización de imágenes conscientes con la intención de estimular la creatividad, mejorar aptitudes y resolver dificultades es una técnica que Serrabona & Woloschin (2003, 2004) llevan trabajando desde hace tiempo en el ámbito de la psicomotricidad con el nombre de movimiento imaginado. En su aplicación siempre parten de una postura corporal relajada, y el proceso de

visualización se acompaña de ejercicios orientados a calmar y concentrar a los niños. Asimismo, consideran que el complemento ideal para concluir un ejercicio de visualización es una actividad creativa, porque es el camino adecuado para que el niño retome el contacto con el mundo exterior después de una gran concentración.

El uso y la estimulación de la imaginación en los niños, según De Prado (1991), contribuye a mejorar su aprendizaje y a estimular su potencial creador. Añade que con la relajación creativa lo que se pretende es, a partir de la inducción de un estado de relajación, aumentar la evocación de imágenes mentales, la inventiva y la fantasía con el objetivo de crear nuevas realidades y posibilidades a partir de una realidad ya conocida.

En este trabajo se pretende comprobar si se puede mejorar la creatividad motriz en niños de último curso de Educación Infantil mediante la relajación creativa. Para ello planteamos la siguiente hipótesis de trabajo: *“Los niños de último curso de Educación Infantil que han seguido un programa de relajación creativa van a tener un incremento significativamente mayor en la expresión de su creatividad motriz, medida en sus aspectos de fluidez, originalidad e imaginación, que aquellos niños del mismo nivel educativo que no han seguido dicho programa”*.

Método

Sujetos

La muestra del presente estudio ha estado constituida por 48 sujetos, distribuidos en 2 grupos naturales o aulas del último curso de Educación Infantil de dos colegios públicos de la ciudad de Almería. Uno de estos grupos actuó como grupo control o de referencia, y el otro actuó como grupo experimental o de intervención. El grupo experimental estuvo formado por 25 sujetos (10 niñas y 15 niños), y el grupo control por 23 sujetos (14 niñas y 9 niños). Las edades de los niños han oscilado entre los 6 años y 3 meses y los 5 años y 3 meses, no existiendo diferencias significativas en función de la edad entre los dos grupos ($F=1.42$; $p>0.05$).

Diseño

Para analizar los efectos del programa de relajación creativa (variable independiente) sobre los niveles de creatividad motriz (variables dependientes), se utilizó un diseño longitudinal de tipo cuasiexperimental de comparación de grupos con medición pretest-postest, con un grupo experimental y un grupo control.

Se aplicó una técnica de triple ciego, ya que los niños no conocían el tratamiento, ninguna de las maestras conocía el objetivo del estudio (desconociendo la existencia de otro grupo en la investigación), y las evaluadoras no conocían la pertenencia de los sujetos a los grupos experimental o control.

Instrumentos

Para la evaluación de la creatividad motriz se utilizó el PCAM (Pensando Creativamente en Acción y Movimiento) (TORRANCE, 1980). Se trata de una prueba diseñada para ser aplicada individualmente a niños de entre 3 y 8 años de edad, en la que se plantean cuatro actividades diferentes, a través de las cuales se pretende evaluar la forma en la que los niños pequeños utilizan sus aptitudes de pensamiento creativo en diferentes actividades que requieren fundamentalmente modalidades de respuesta kinestésica, evitando de este modo las posibles dificultades derivadas de expresar su pensamiento a través del lenguaje o el dibujo.

A través del PCAM se evalúa la fluidez (número de respuestas diferentes, relevantes y adecuadas), la imaginación (forma en la que el sujeto es capaz de imaginar y adoptar los seis roles que en ella se proponen) y la originalidad (evaluada según el criterio de infrecuencia estadística).

Los estudios psicométricos realizados con este test muestran resultados satisfactorios en cuanto a la fiabilidad test-retest de la prueba, con un coeficiente de fiabilidad global de $r=.84$.

Procedimiento

Este estudio se llevó a cabo con los niños del último curso de Educación Infantil de dos colegios públicos de la ciudad de Almería. Uno de los colegios actuó como grupo experimental y el otro como grupo control. La asignación de los colegios a uno u otro grupo se realizó al azar.

En primer lugar se llevó a cabo la fase pretest, que consistió en realizar una evaluación inicial de los niveles de creatividad motriz de partida de los sujetos de los dos grupos participantes en la investigación, administrándose de forma individual el PCAM en el colegio de los niños durante el horario lectivo.

Para controlar el posible efecto que la variable evaluador podía tener en los resultados obtenidos, dos semanas antes de realizarse esta primera evaluación los evaluadores (que previamente habían recibido formación relacionada con la administración de las pruebas) se incorporaron a las clases a las cuales iban a evaluar. Fueron presentados como profesores en prácticas, tomando durante este período contacto con los niños, ya que, según Marín (1980), es necesario en la evaluación de la creatividad la

existencia de un clima efectivo de confianza y aceptación, ya que la existencia de un ambiente evaluativo inhibiría la manifestación de respuestas creativas.

Concluido el pretest, se procedió a la aplicación del programa de intervención en relajación creativa a los niños del grupo experimental. La persona encargada de llevar a cabo esta tarea fue la maestra de los niños, la cual previamente fue informada y preparada sobre la metodología a seguir. Durante el periodo de aplicación del programa al grupo experimental, los niños del grupo control no recibieron sesiones de relajación creativa propiamente dichas, sino que su maestra simplemente les invitaba a tumbarse con los ojos cerrados para descansar después de haber realizado alguna actividad estimulante.

El programa de relajación creativa se desarrolló a lo largo de 10 semanas (tercer trimestre), realizándose sesiones diarias durante dicho periodo con una duración de entre 10 y 15 minutos cada una de ellas. Dicha fase de intervención sólo duró 10 semanas con el fin de aminorar la influencia del factor madurativo en los resultados obtenidos. Se tuvo presente, asimismo, que a mayor tiempo transcurrido entre el pretest y el postest aumenta la probabilidad de interferencia de variables extrañas. Además, tal y como establecen Anguera *et al.* (1995), el diseño pretest-postest no permite argumentos válidos de causalidad a menos que se trabaje con cortos o muy cortos periodos de tiempo entre pretest y postest y, por tanto, no resulta recomendable en situaciones donde se evalúa una intervención psicológica o educativa a largo plazo. La duración de las sesiones fue como máximo de 15 minutos, ya que en los niños de Educación Infantil es muy difícil mantener la atención y la concentración durante periodos prolongados de tiempo, por lo que se estableció que las sesiones de relajación debían de ser breves. Además, para evitar distracciones e interferencias entre los niños durante las sesiones de relajación creativa, se dividió a la clase en cinco grupos de cinco niños cada uno de ellos. Mientras se realizaban las sesiones de relajación creativa, los niños que no participaban en dicha sesión quedaban mientras tanto a cargo de la maestra en prácticas. De este modo, al reducir los grupos se minimizaba la posible aparición de conductas que pudiesen interferir o alterar las sesiones de relajación creativa.

El programa de relajación creativa aplicado al grupo experimental estaba dividido en tres módulos. Durante el primer módulo, que tuvo una duración de tres semanas, se invitaba a los niños a tumbarse sobre unas colchonetas y se les sugería que cerrasen los ojos mientras escuchaban una música de relajación. Durante este tiempo, la maestra les iba hablando con voz pausada y suave con frases que les sugerían un estado de relajación. Dichas sesiones tenían una duración máxima de 10 minutos, tras los cuales se hacía una pequeña puesta en común o verbalización de la sesión realizada.

El segundo módulo tuvo una duración de tres semanas, y cada sesión tenía una duración de 15 minutos como máximo. Dichas sesiones comenzaban invitando a los niños a que se tumbasen sobre las colchonetas y una vez tumbados se les proponía que cerrasen los ojos mientras sonaba una música de relajación. Mientras tanto, la maestra les iba hablando de forma tranquila y relajada, con el fin de facilitar la consecución de un estado de distensión agradable y satisfactoria por parte de cada uno de los niños. Tras unos cinco minutos aproximadamente, la profesora comenzaba a leerles un cuento, invitando a los niños a que se imaginasen las escenas del cuento y los personajes. Para ello, se eligieron cuentos desconocidos para los niños, con el fin de que éstos pudiesen jugar más libremente con su imaginación, pues de haber trabajado con cuentos conocidos la imaginación de los niños hubiese estado condicionada por las imágenes previas ya formadas respecto a los mismos. Una vez finalizada la lectura del cuento, la maestra les iba invitando a que abriesen lentamente los ojos y se fuesen incorporando. Posteriormente, los niños se sentaban formando un círculo para comentar y poner en común los aspectos vividos e imaginados durante la sesión. Se procuró que dicha exposición y verbalización se llevase a cabo bajo un clima de confianza, aceptación, libertad y humor.

El tercer módulo tuvo una duración de cuatro semanas, y cada sesión tuvo una duración de 15 minutos como máximo. Se iniciaba la sesión con los niños tumbados sobre las colchonetas. A continuación, se les invitaba a que cerrasen los ojos mientras la maestra les hablaba con una voz lenta y suave para inducirles un estado de calma y tranquilidad, mientras sonaba música relajante. A los pocos minutos, la maestra comenzaba a sugerir a los niños que se imaginasen que se encontraban con determinados objetos y que pensasen en todas las formas en que podían jugar con ellos y utilizarlos. Por ejemplo: imagina que estás en el parque y de repente te encuentras con una pelota, ¿qué cosas puedes hacer con ella? Imagina todas las cosas que se te ocurra hacer con dicha pelota. Otras propuestas realizadas fueron: imagina qué puedes hacer con un aro, con un pañuelo, con un palo, con un gorro, con un periódico, con un cubo, con una cuchara, con una cuerda, etc.

Una vez finalizada la sesión de relajación creativa los niños se sentaban en círculo para poner en común el proceso vivenciado, dentro de un ambiente dominado por la espontaneidad, la aceptación, la confianza y el humor.

Concluida la aplicación del programa de relajación creativa, se procedió a obtener la puntuación postest con el fin de comprobar si se había producido alguna variación en las variables de creatividad motriz estudiadas, por lo que se volvió a pasar a todos los niños de la muestra el FCAM en las mismas condiciones que en el pretest.

Resultados

Para analizar los efectos que la intervención del programa de relajación creativa pudo tener sobre las variables estudiadas, se efectuó una comparación de medias a través de un análisis de covarianza. Para dicho análisis se utilizó el programa estadístico SPSS, versión 15.0.

Se ha utilizado un análisis de covarianza como técnica de análisis de los datos obtenidos, porque es una técnica recomendada cuando se tiene un reducido número de sujetos o cuando se han utilizado grupos naturales (GARCÍA JIMÉNEZ, 1992).

Se ha realizado un análisis de covarianza de cada variable en el postest tomando como covariada su equivalente en el pretest, que indicaría los niveles previos de cada variable antes de aplicar el tratamiento. Con ello se pretende eliminar la influencia que pudieran tener los niveles previos de creatividad en los resultados del postest.

También se realizó un análisis de varianza de cada variable en el pretest, para descartar la presencia de diferencias significativas de partida entre el grupo control y el experimental.

Tabla I: Puntuaciones medias y desviaciones típicas de la variable fluidez motriz

Grupo	Media pretest	Desviación típica pretest	Media postest	Desviación típica postest
Control	21.75	7.58	25.83	10.52
Experimental	22.43	8.42	34.94	11.36

Los resultados del análisis de varianza de las puntuaciones pretest realizados para la variable fluidez motriz no muestran la existencia de diferencias significativas previas de partida entre el grupo control y el experimental ($F=1.24$; $p>0.05$). Sin embargo, los resultados del análisis de covarianza de las diferencias postest-pretest, usando las puntuaciones pretest como covariadas, sí fueron significativos ($F=3.97$; $p<0.05$) a favor del grupo experimental, ya que, al analizar los datos del grupo experimental en los dos momentos de la medición, encontramos diferencias significativas entre las puntuaciones pretest-postest para esta variable ($t=4.37$; $p<0.001$), no apareciendo dichas diferencias significativas en el grupo control entre la medida pretest y postest ($t=1.12$; $p>0.05$).

Tabla II: Puntuaciones medias y desviaciones típicas de la variable originalidad motriz

Grupo	Media pretest	Desviación típica pretest	Media postest	Desviación típica postest
Control	23.79	9.78	27.47	8.64
Experimental	25.72	10.52	46.32	12.36

Respecto a la variable originalidad motriz, el análisis de varianza de las puntuaciones pretest muestra que no hay diferencias significativas entre el grupo control y el experimental ($F=0.38$; $p>0.05$). Por su parte, el análisis de covarianza sí muestra la existencia de diferencias significativas para dicha variable a favor del grupo experimental ($F=10.21$; $p<0.01$), pues, al analizar los datos del grupo experimental en los dos momentos de la medición, se han encontrado diferencias significativas entre las puntuaciones pretest-postest para esta variable ($t=12.36$ $p<0.001$), no apareciendo dichas diferencias significativas en el grupo control entre la medida pretest y postest ($t=-3.03$; $p>0.01$).

Tabla III: Puntuaciones medias y desviaciones típicas de la variable imaginación motriz

Grupo	Media pretest	Desviación típica pretest	Media postest	Desviación típica postest
Control	14.34	2.94	16.75	3.42
Experimental	16.48	3.16	21.83	4.11

Al realizar el análisis de varianza de las puntuaciones pretest para la variable imaginación motriz no aparecen diferencias significativas entre el grupo control y el experimental ($F=1.98$; $p>0.05$). Pero sí aparecieron diferencias significativas al realizar el análisis de covarianza para esa misma variable de las diferencias postest-pretest ($F=5.93$; $p<0.05$) a favor del grupo experimental, ya que, al analizar los datos del grupo experimental en los dos momentos de la medición, encontramos

diferencias significativas entre las puntuaciones pretest-postest para esta variable ($t=6.92$; $p<0.001$), no apareciendo dichas diferencias significativas en el grupo control entre la medida pretest y postest ($t=2.16$; $p>0.05$).

Discusión y Conclusiones

Tras analizar los datos obtenidos a lo largo del estudio realizado, se puede afirmar que la hipótesis de partida se ha confirmado, es decir, que los niños que han seguido el programa de relajación creativa han manifestado un incremento significativamente mayor en las tres dimensiones de la creatividad motriz evaluadas, en comparación con los sujetos del grupo control.

Por lo tanto, a partir de estos datos se puede concluir que la relajación creativa puede ser un procedimiento válido y eficiente para la mejora de la creatividad motriz en niños de último curso de Educación Infantil. Aunque es difícil realizar comparaciones adecuadas con otros trabajos, debido a los diferentes procedimientos de intervención utilizados y los diversos sujetos que han participado, y con la prudencia que exige este tipo de análisis, se puede ver que se ha verificado lo obtenido en otros estudios respecto a la mejora de la creatividad motriz (CAF, KROFLIC & TANCIG, 1997; GARAIGORDOBIL & PÉREZ, 2001; JAY, 1991; KELLY, 1989).

Un aspecto a resaltar es que los niños del grupo control, que solamente estuvieron descansando tras una actividad estimulante, obtuvieron una pequeña mejora en cada una de las dimensiones de la creatividad motriz estudiadas, siendo esta mejora no significativa. Luego parece que este tipo de situación no es suficiente para producir un efecto importante en la creatividad de los niños.

Por los resultados obtenidos creemos que la relajación permite al niño entrar en contacto consigo mismo durante dicha experiencia, al tiempo que deja libres los canales para que el niño experimente y logre resultados creativos, por lo que la relajación creativa es un buen punto de partida para, utilizando la imaginación, desarrollar y fomentar la capacidad creadora del niño. En efecto, mediante la relajación el niño puede desprenderse de los bloqueos que inhiben su capacidad creadora, y así permitir la capacidad de concentración de los procesos internos que estén implicados en el proceso creador, al tiempo que libera su imaginación, que es la base del pensamiento creativo y de la expresión creadora.

No hay que perder de vista que los niños de estas edades se encuentran en la etapa de la representación, donde destaca el desarrollo de las funciones simbólicas y se es capaz ya de manipular mentalmente aquellos objetos y acciones que previamente ha interiorizado. Así lo expone Bradbeer (1999) cuando, al hacer una descripción de las actitudes y conductas creativas por edad, establece que entre los cuatro y los seis años el niño posee una gran imaginación y, junto a esto, aprende a planificar y trabajar aspectos importantes en el proceso creativo. Ahora bien, aunque la capacidad creadora tiene su base en la imaginación, si la realidad no es percibida adecuadamente el niño no se podrá salir de ella para crear, ya que, como afirman García Núñez & Berruezo (1994), la adecuación del niño a la realidad precede a la creación de nuevas realidades por parte de éste.

A nuestro juicio, la estimulación de las capacidades creativas debe ser asumida de forma principal por el sistema educativo, pues, como señalan Garairgodobil & Pérez (2002), uno de los principales objetivos de la educación debe ser facilitar el crecimiento del alumno, potenciando y desarrollando su capacidad creativa para que pueda enfrentarse de forma flexible a las situaciones que vayan surgiendo a lo largo de su proceso de desarrollo. En diversos estudios longitudinales, como el realizado por Nickerson (1999), se ha puesto de manifiesto que el entrenamiento de la creatividad durante el periodo de la Educación Infantil muestra una marcada influencia sobre los niveles de creatividad que se mostrarán en niveles educativos superiores. Por tanto, esta labor de estimulación debe comenzar en la Educación Infantil, porque además, si su finalidad principal tiene como misión la de fomentar y desarrollar todas las capacidades del sujeto, no tiene sentido el dejar fuera de la acción educativa la estimulación y el desarrollo de las capacidades creativas en el niño, pues son dichas capacidades las que le permiten observar, manipular, experimentar, investigar y resolver las cuestiones con las que se va encontrando a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Referencias bibliográficas

- ABOZZI, P. (1997). *La relajación creativa*. Barcelona: Martínez Roca.
- ARIETI, S. (1993). *La creatividad*. Méjico: F. C. E.
- ANGUERA, M. T., ARNAU, J., ATO, M., MARTÍNEZ, R., PASCUAL, J. & VALLEJO, G. (1995). *Métodos de investigación en psicología*. Madrid: Síntesis.
- BERGE, Y. (1979). *Vivir tu cuerpo. Para una pedagogía del movimiento*. Madrid: Narcea.
- BRADBEER, J. (1999). *Imagining curriculum*. New York: T. C. Press.
- CAF, B., KROFLIC, B. & TANCING, S. (1997). "Activation of hypoactive children with creative movement and dance in primary school". *Arts in Psychotherapy*, 24 (4), 355-365.

- CHARAF, M. (1999). *Relajación creativa. Técnicas y experiencias*. Universidad de Santiago de Compostela.
- DA FONSECA, V. (1989). *Desenvolvimiento humano*. Lisboa: Noticias.
- DE PRADO, D. (1991). *La orientación e intervención expresivo-creativa*. Universidad de Santiago de Compostela.
- DE LA TORRE, S. (1987). *Educación en la creatividad: recursos para desarrollar la creatividad*. Madrid: Narcea.
- FROSTIG, M. & MASLOW, P. (1984). *Educación del movimiento: teoría y práctica*. Buenos Aires: Médica Panamericana.
- GARAIARGODOBIL, M. & PÉREZ, J. I. (2001). "Impacto de un programa de arte en la creatividad motriz, la percepción y el autoconcepto en niños de 6-7 años". *Boletín de Psicología*, 71, 45-62.
- GARAIARGODOBIL, M. & PÉREZ, J. I. (2002). "Efectos de la participación en el programa de arte Ikertze sobre la creatividad verbal y gráfica". *Anales de Psicología*, 18 (1), 95-110.
- GARCÍA JIMÉNEZ, V. (1992). *El método experimental en la investigación psicológica*. Barcelona: PPU.
- GARCÍA NÚÑEZ, J. A. & BERRUZO, P. P. (1994). *Psicomotricidad y Educación Infantil*. Madrid: CEPE.
- HERRERO, E. (1987). *Entrenamiento en relajación creativa*. Madrid: Herrero Lozano.
- JAY, D. (1991). "Effect of a dance program on the creativity of preschool handicapped children". *Adapted Physical Activity Quarterly*, 8 (4), 305-316.
- KELLY, P. (1989). *Enchanting children's creativity and self-perception through the arts*. Tesis Doctoral. Universidad de Miami.
- MARÍN, R. (1980). *La creatividad*. Barcelona: CEAC.
- NICKERSON, R. (1999). "Enhancing creativity". En R. STERNBERG (ed.), *Handbook of creativity*. Nueva York: Cambridge University Press.
- RUIZ, L. M. (1995). *Competencia Motriz*. Madrid: Gymnos.
- SERRABONA, J. & WOLOSCHIN, L. (2003). *Visualizaciones que ayudan a los niños*. Barcelona: RBA Integral.
- SERRABONA, J. & WOLOSCHIN, L. (2004). "El movimiento imaginado". *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 13, 5-20.
- SMITH, J. (1994). *El gran libro de la dinámica de la relajación*. Madrid: Tikal.
- TORRANCE, E. P. (1980). *Thinking creatively in action and movement*. Georgia: Georgia Studies of Creative Behavior.
- TRIGO, E. (1999). *Creatividad y motricidad*. Zaragoza: Inde.
- TRIGO, E. (2001). *Motricidad creativa: una forma de investigar*. Universidad de La Coruña.
- TRIGO, E. & MAESTU, J. (1998). "Juego y creatividad: dos asignaturas pendientes en la Educación Física del tercer milenio". *VI Congreso Galego de Educación Física "Educación Física e Deporte no século XXI"*. La Coruña: Servicio de Publicaciones de la Universidad de La Coruña, Vol. II, 269-279.
- VYGOTSKI, L. S. (1982) *La imaginación y el arte en la infancia*. Madrid: Akal.