



TRABAJO FINAL DE GRADO

Presentado para acceder al título de

Licenciatura en Psicomotricidad

"Reflexiones sobre los efectos de la Relajación Terapéutica en el Tono y la Postura en la Adolescencia Temprana."

Autores:

Aguilera, Adriana - N° DNI. 33.891.294

Quintar, Victor - N° DNI. 29.016.388

Reiriz, Nahir - N° DNI. 34.389.861

Verón, Nancy - N° DNI. 21.728.272

Directora:

Lic. Spector, Sandra.

Lugar: Rosario

Fecha de presentación:

21 de Noviembre 2023.

Firmas de los autores:



Agradecimientos

Primeramente, agradecer a nuestro grupo de compañeras/os, que ya somos amigos/as, que con mucho esfuerzo y sostén superamos los obstáculos haciendo posible la realización del trabajo final monográfico para ser presentado en tiempo y forma.

A la cohorte que sostuvo toda la cursada y que sin ellos no hubiéramos podido llegar a esta instancia. A nuestra tutora de la monografía Lic. Sandra Spector que con su dedicación, empeño y paciencia acompañaron el proceso de desarrollo de esta. Con su ayuda y correcciones hoy podemos entregar nuestro trabajo.

A todos nuestros/as docentes de la carrera, de quienes nos llevamos sus enseñanzas y pasión con que transmitieron sus saberes y experiencias que atesoraremos siempre.

A nuestras familias que nos apoyaron incondicionalmente en todo momento, con su cariño y amor impulsaron el poder concretar nuestras metas.

A la universidad del Gran Rosario que contribuyó al desarrollo académico y personal de nuestro ciclo de complementación.

Índice

Resumen.....	1
Introducción.....	2
Marco Teórico.....	4
Desarrollo.....	11
Conclusión.....	17
Referencias.....	19

Resumen

El presente trabajo final de grado de carácter monográfico tiene por finalidad indagar sobre los efectos de la relajación terapéutica en el tono y la postura del adolescente temprano desde la Psicomotricidad. Para ello se toman las concepciones de Bergés, De Ajuriaguerra, Wallon, Mila, Calmels, González, entre otros.

En este recorrido se parte del concepto de cuerpo para la psicomotricidad, para luego caracterizar las transformaciones que suceden en la adolescencia temprana, con los aportes de otras disciplinas que permiten profundizar el análisis y establecer una relación posible con la relajación terapéutica de Bergés y Bounes, como recurso de intervención de la psicomotricidad.

Finalmente se brindan reflexiones que dan cuenta de la articulación conceptual realizada a lo largo del escrito.

Palabras claves: Adolescencia Temprana - Relajación Terapéutica - Tono - Postura.

Introducción

El presente trabajo monográfico propone indagar sobre los efectos de la relajación terapéutica en el tono y la postura de los adolescentes.

A partir del objetivo general planteado, se desprenden los objetivos específicos que permiten definir los conceptos e ideas que se desarrollan y trazar el camino de la investigación. En primer lugar, se busca caracterizar la adolescencia temprana; luego se realiza conceptualización del tono y la postura para la psicomotricidad y, por último, se define relajación terapéutica y su incidencia en el tono y la postura de los adolescentes, siendo utilizada como un recurso de intervención en Psicomotricidad.

El interés del escrito se ubica en torno a la adolescencia, momento en el que se producen grandes transformaciones en el cuerpo. Se observa con frecuencia dificultades de comunicación, inhibición verbal, se reactiva la angustia de castración, y aparecen agudos problemas de identidad y de identificación, que condicionan y dificultan la manera de relacionarse (Bergés y Bounes 1977).

Bergés y Bounes (1977) sostienen que la técnica de relajación terapéutica es una manera que permite aproximarse al cuerpo, escuchar y experimentar lo que le es propio al funcionamiento y que está relacionado según la historia y la experiencia de cada sujeto. Estos autores, agregan que

precisamente en la medida en que el cuerpo se halla situado en primer plano en la pubertad y en el periodo crítico que le sigue, podemos pensar que un enfoque del tipo de las técnicas de relajación puede ser especialmente oportuno (p. 119).

Para intentar arribar al objetivo del trabajo se tomarán autores tales como: De Ajuriaguerra, Wallon, Bergés, Calmels, González, Mila, Marazzi, entre otros. Estos abordan las temáticas referidas a la adolescencia, tono, postura y relajación desde la Psicomotricidad.

Marco Teórico

El presente trabajo monográfico se propone indagar sobre algunos posibles efectos de la relajación en el tono y la postura del cuerpo de los adolescentes. Para ello se comenzará definiendo y caracterizando a la adolescencia desde la psicomotricidad, disciplina cuyo objeto de estudio es el cuerpo del sujeto. Se entiende al cuerpo, como una construcción en y para la relación con el otro, ubicado en el entrecruzamiento del equipamiento neurobiológico y la estructura psíquica (González, 2009).

Tomando como punto de partida la definición de UNICEF (2021), se entiende a la adolescencia como

...el periodo de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años... Se divide en tres etapas: adolescencia temprana entre los 10 y 13 años, adolescencia media entre los 14 y 16 años y adolescencia tardía desde los 17 y puede extenderse hasta los 21 años (pp. 1-2).

UNICEF señala luego que los adolescentes¹ :

Son seres humanos en construcción, su cerebro se está reestructurando, su personalidad se está moldeando, no olvidemos esto a la hora de hacer afirmaciones tajantes que limitan y condicionan la posibilidad de cambio y crecimiento. La adolescencia es una etapa de florecimiento, de proyectos, de descubrimiento de sí mismos y del entorno...el gran objetivo al transitar la adolescencia es que puedan aprender a tomar decisiones, aprender de sus errores,

¹ Se nombran los adolescentes, en el presente trabajo se nombrará de esta manera, pero no se desconoce las diferentes concepciones de género.

hacerse cargo de sus actos, responder con libertad, funcionar con responsabilidad y crecer en autonomía, para poder llegar a ser adultos saludables (p.10).

De Ajuriaguerra (1977), diferencia la pubertad² de la adolescencia. La primera se relaciona con los cambios somáticos, mientras que la segunda incluye lo somático, lo psicológico, lo sociológico y cultural.

Desde el campo sociológico, Schonfeld citado por De Ajuriaguerra (1977), sostiene que durante la infancia las modificaciones son progresivas, lo que permite que el niño pueda integrar paulatinamente la imagen que hace de su cuerpo. Sin embargo, durante la adolescencia dicho ritmo de crecimiento se acelera notablemente, en relación a lo físico y lo orgánico, y por este motivo es preciso que realice una revisión de la imagen corporal. A esta revisión se añade la importancia del aspecto social, lo que genera que el adolescente no sólo se compare con los otros, sino que también su cuerpo deba responder a ideales sociales. Si bien estos mandatos y relaciones sociales se hacen presentes en esta etapa, la transición de la niñez a la adolescencia da cuenta de un pasaje, una transformación individual y singular de cada sujeto. En cuanto a lo somático se presentan cambios biológicos y morfológicos en el cuerpo, que se caracterizan por modificaciones en la voz, la aparición del vello púbico y también en axilas, aumento de sudoración, olor corporal y el acné (UNICEF 2021).

En la pubertad aparece en el varón la virilidad y en la mujer la menarca (De Ajuriaguerra, 1977). Durante esta etapa, sostiene Mila (2002), el adolescente se siente extraño de su cuerpo, no reconociéndolo como propio.

² De Ajuriaguerra nombra al periodo comprendido entre los 10-13 años como pubertad.

En relación al aspecto psicológico, caen las identificaciones respecto del grupo familiar, dando lugar a nuevas identificaciones orientadas hacia el grupo de pares, ídolos o ideales (De Ajuriaguerra 1976).

Aberastury (2010) señala que los duelos son procesos lentos y dolorosos que el adolescente transita por tres duelos diferentes

- El duelo por el cuerpo infantil.
- El duelo por la identidad
- El duelo por los padres de la infancia.

Luego de realizar una breve caracterización de la adolescencia desde diferentes campos disciplinares, se pasará ahora a desarrollarla desde la psicomotricidad. Desde esta perspectiva, la adolescencia es una etapa de tensión que toma al cuerpo en algunas manifestaciones corporales; en donde la pérdida del cuerpo infantil y la ganancia del cuerpo adulto se complementan en una misma unidad, fusión de dos realidades opuestas (Calmels, 2001).

El adolescente toma distancia y amplía sus espacios pericorporales, acude a sus antiguos movimientos mientras crea una nueva forma de hacer. Lleva consigo mismo un cuerpo que no le es propio. Aparece con una actitud corporal desgarbada, fallas en las coordinaciones y disimetrías producto del desajustado esquema corporal (Calmels 2001).

A partir de lo expuesto anteriormente, se toma a Mila (2002) quien sostiene que

Hablar de adolescentes es hablar de una entelequia, de una ilusión, puesto que, si bien se pueden reconocer una serie de fenómenos y acontecimientos, que le son comunes en tanto grupo etario, que tiene un devenir, psicológico, histórico, social,

cultural y geográfico determinado, nosotros nos dirigimos, en nuestra práctica a individuos, cuya singularidad y cuya individualidad debemos descubrir e investigar. Debemos investigar también sus vínculos en sus grupos de pertenencia, su familia, su institución educativa, su grupo de pares (p. 120).

Mediante esta cita el autor refiere que los adolescentes comparten cambios comunes en esta franja etaria. Además, agrega que no hay una adolescencia ideal, sino que esta etapa estará determinada por el contexto histórico, social, cultural y geográfico. En la práctica psicomotriz se trabaja desde la singularidad de cada sujeto, teniendo en cuenta su familia, escuela y grupo de pares.

Por lo expuesto hasta el momento se reconocen transformaciones en las diversas manifestaciones corporales de los adolescentes. Por tal motivo, y a los fines del objetivo del presente trabajo, a continuación, se conceptualiza la importancia del tono y la postura en la adolescencia.

En relación al tono Lesage (2014) sostiene que

...el nivel tónico también consiste en un “preparado para...” que remite al sentido de sí mismo y define una forma de ver, oír, sentir y tocar, un lugar que es el sí mismo y desde el cual se puede identificar lo que es oportuno, amenazante, tranquilizador (...) Sobre el tono basal se construye un tono postural que corresponde a una distribución preferencial del tono en ciertos grupos musculares. La postura, la cual, según la expresión de Wallon, sostiene el gesto en potencia, representa un estado de vigilancia en relación con ciertos aspectos específicos del

medio ambiente y particularmente con factores espaciales (atrás, adelante, de frente...) (p. 58).

González, al hablar de constructividad corporal³ escribe que "el tono vehiculiza la primera modalidad de ser en el cuerpo con el que el sujeto cuenta, la primera modalidad de aprehender sobre sí y sobre el otro" (González, 2009, p.15).

Bergés (1978) tomando los escritos de Wallon, afirma que

el tonus no es solamente cuantitativo, sino también es una especie de función que fluctúa, según los estados de satisfacción y los estados de distensión, y esta fluctuación, el hecho mismo de esta fluctuación tónica, permite encarar el eje del cuerpo y la función postural como un receptáculo, que en general se encara como un medio de expresión... Esta postura es receptáculo, recibe, es sensible de lo que viene del exterior y esta fluctuación tónica está esencialmente ligada en su problemática, al acuerdo o al proceso de puesta en armonía de los ritmos propios del niño y de los ritmos provenientes del mundo exterior (p. 3).

González (2020) agrega que a través de las fluctuaciones tónicas que se establecen entre el bebe y el otro que cumple la función materna se pone en funcionamiento el campo postural. Se trata de un lugar de expresión de la demanda del bebe y a su vez un lugar de recepción⁴ a la respuesta del otro, como gestos, movimientos, voz, mirada, postura, palabra del otro.

La autora hace referencia a la escucha del cuerpo, que luego será punto de partida de la relajación terapéutica.

³ Constructividad corporal término acuñado por González (2009), distingue al cuerpo en tres fases: tónico, instrumental y cognitivo. No se dan por separado y están en interrelación.

⁴ Berges describe al cuerpo receptáculo como una dialéctica, una inscripción de la relación entre dos. En donde se manifiesta la búsqueda de ser percibido, comprendido.

La noción de “escuchar al cuerpo” está profundamente ligada al modo en que se fue incorporando el lenguaje y el mundo, y a la consideración de la postura como un espacio silencioso, invisible, que, en edades tempranísimas, se afecta en el llamado del sujeto al otro y en la respuesta que recibe (González, 2020, p 7).

A continuación, se abordarán las diversas técnicas utilizadas en la psicomotricidad, haciendo énfasis en la relajación terapéutica.

Marazzi (2018) cita en su texto a Papandrea quien define a estas

...como técnicas principales con las que cuenta la psicomotricidad: el juego y el jugar; las técnicas grafo plásticas y la escritura; la relajación, que incluye el trabajo con los registros del propio cuerpo y de la fluctuación tónica; y los relatos en los que ubicamos los cuentos, las narraciones y la presencia de la palabra conversada (p.4).

A los fines del presente trabajo se ahondará en la relajación. Al respecto, Bergés y Bounes (1977) sostienen que “las técnicas de relajación representan una experiencia corporal tranquilizadora, sobre todo el proceso de identificación implícito en la denominación de las partes del cuerpo y sus funciones biológicas” (P. 120).

La relajación se gestiona en un espacio intermediario que sitúa al cuerpo y a las funciones tónico motrices entre el espacio de adentro y de afuera, como una frontera, bordea el cuerpo y ordena la cavidad, anudando la experiencia corporal que produce a las imágenes y a las palabras. El proceso de relajación posibilita la delimitación del espacio corporal y afianza sus coordenadas topográficas y patentiza sus límites (González y Aragón 1994 p.3).

González (1988) agrega que:

La relajación no sólo es un modo de lograr una apariencia distendida para el cuerpo y no sólo como forma de atemperar los desequilibrios psicósomáticos, sino como un medio para acercarse, para aproximarse al cuerpo. Para experimentar y escuchar la legalidad que le es propia al funcionamiento del cuerpo y que se presenta según la historia y la experiencia vital de cada sujeto (P. 2).

Los conceptos mencionados hasta aquí, permiten conceptualizar y caracterizar la adolescencia temprana, haciendo énfasis en el tono y la postura en esta etapa. Se utiliza la relajación terapéutica como un posible recurso de intervención desde la Psicomotricidad.

Desarrollo

Para comenzar a articular los conceptos enunciados anteriormente es necesario ahondar en ellos. Por tal motivo, se retomará la adolescencia temprana, para luego desarrollar los posibles efectos de la relajación terapéutica en el tono y la postura.

"La adolescencia se podría presentar como una fase más, del "tener que ser", de necesidad y deseo de entrar en una nueva forma de existir, pero en la que coincide una particular dificultad para realizarla" (De Ajuriaguerra, 1977, p.82). Mediante esta cita, el autor da cuenta de la relevancia de las modificaciones que llegan de manera inesperada en esta etapa, tales como la transformación corporal, el despertar sexual, identificación con sus pares.

En relación a los cambios enunciados que acontecen en esta etapa, Calmels (2001) sostiene, "si antes el niño lo ocupa el movimiento "de su cuerpo", ahora le preocupa el movimiento "en su cuerpo" y me refiero a los cambios orgánicos y corporales" (p. 2).

El autor continúa diciendo que, "el fin de la adolescencia, considerado un momento de culminación de procesos de maduración y desarrollo, de "acabado" del esquema corporal, es a su vez, una etapa de enriquecimiento de la visualidad del cuerpo" (Calmels, 2001, p.2).

Para continuar profundizando sobre la adolescencia temprana, se presentan a continuación los conceptos del tono y la postura que permiten luego ahondar en la organización postural en el cuerpo del adolescente.

Coste (1978) define al tono como fundamental en el funcionamiento psicomotor del sujeto humano, ya que este interviene en diferentes aspectos:

- Se trata de un fenómeno nervioso muy complejo, que constituye la trama de todos los movimientos, sin desaparecer en la inacción;
- Recubre todos los niveles de la personalidad psicomotriz y participa en todas las funciones motrices (equilibrio, coordinación, disociación...). Es ante todo el vehículo de la expresión de las emociones.
- Es soporte esencial de la comunicación.
- Es un criterio de definición de la personalidad.

Continuando con Coste (1978), se plantea que "...hay que insistir en el lazo estrecho y necesario que existe entre el comportamiento tónico y la emoción: toda emoción tiene origen en el dominio postural, es decir, según Sherrington, en toda la actividad tónica" (p. 41, 42). Esto da cuenta de la interrelación y el interjuego que existe entre el tono, la postura y la emoción.

Por otra parte, Calmels (2001) describe que en el adolescente.

El tono muscular en ocasiones sufre un descenso que se manifiesta en una caída de los brazos, en la necesidad de apoyo y sostenes complementarios, sensación de cansancio, dehiscencia natural que se hace visible. Por otro lado, el tono muscular formatea el contorno del cuerpo, da forma y figura. Crea imagen y busca semejanza (p. 2).

Con respecto a este tema, Bergés (1978) toma las ideas de Wallon, quien presenta a la postura como eje del cuerpo donde se sitúan las primeras relaciones y limitaciones. Allí se produce la estructuración espacio - temporal, que refiere no solo a la motricidad sino también a

los aspectos psicológicos. Plantea al eje del cuerpo como lugar de origen del movimiento y, por otra parte, lugar desde donde parten las primeras expresiones del niño que son las imitaciones.

Bergés (1978) afirma que la postura es receptáculo, en tanto recibe lo que viene del exterior. Se encuentra ligada al proceso de puesta en armonía de los ritmos propios del niño y de los ritmos provenientes del mundo exterior, especialmente de su madre, mediando la fluctuación tónica.

Entonces la postura, la actitud, la manera de hacer, la manera de colocarse frente a una acción depende del eje del cuerpo. La postura es aquella que organiza la vivencia corporal, se estructura desde la infancia y es receptáculo.

Por otra parte, De Ajuriaguerra (1982) define a la postura como:

...una posición del cuerpo entero o de una parte del cuerpo; la postura sirve a menudo para la preparación de un acto y puede, además, ser la continuación de una serie de movimientos que conducen a un estado. La postura, en ausencia de movimientos, corresponde a una estabilidad del cuerpo en una cierta posición (p.17).

Luego de este recorrido se puede decir que: la organización tónico postural no se da por sí sola, sino que se trata de un proceso de construcción en la infancia que se ve trastocado en la adolescencia por los cambios acelerados. Entonces estos tienen efectos en el funcionamiento psicomotor, en la forma de ser y hacer con el cuerpo.

Por lo expresado anteriormente se pasará a continuación a desplegar los efectos de la relajación terapéutica sobre el tono y la postura de los adolescentes, ya que se considera que puede ser un recurso de intervención oportuna con el que cuenta la psicomotricidad.

Los autores Bergés y Bounes (1977) señalan que la relajación es una técnica que “supone un reconocimiento del cuerpo por parte del sujeto y del terapeuta que lo designa, como factores esenciales, motivando que la relajación sea prescrita en la adolescencia” (p. 120).

La técnica de la relajación terapéutica que proponen Bergés y Bounes (1977), permiten la escucha del cuerpo del adolescente mediante sus fases⁵. Por otro lado, estos autores refieren que los adolescentes experimentan trastornos, manifestándose en descontrol o inhibición a nivel corporal y emocional. A esto se le agregan los cambios en su humor, falta de atención, agresividad en sus relaciones, episodios de ansiedad y de despersonalización entre otros cambios.

Por este motivo la relajación terapéutica podría ser oportuna y beneficiosa

Calmels (2001), sostiene que en la sesión se percibe al cuerpo como unidad y que “el adolescente encuentra en la relajación un espacio para conectarse con la espesura del cuerpo, con su volumen y su extensión” (p.7).

González (2020) expone que el adolescente a través de la relajación toma conciencia de su cuerpo y su funcionamiento.

Hacer presente lo propio, condición del yo soy y del yo hago: se trata de un sujeto autor, de la autoridad que resulta del encuentro y del cuerpo a cuerpo con los dispositivos en los cuales ha sido puesto en juego (p.3).

Calmels (2001) señala que en el trabajo de relajación se pone a circular un texto, una narrativa, sensaciones y percepciones del propio cuerpo que se dan en una vivencia gestionada por un adulto que espera, mira, escucha, sin juzgar. Además, este autor refiere que:

⁵ Las fases de la relajación de Bergés y Bounes, se inician con contacto y movilización de los segmentos corporales, mediante la sugerencia de palabras e imágenes. Luego se continúa una fase de generalización corporal, para llegar a una unidad corporal.

Debemos contemplar durante el trabajo en relajación, lo que el adolescente dice y no dice de su propio cuerpo. Este decir no debe ser tomado como una confesión, como algo ya sabido que se guarda en secreto para ser abierto, revelado, en una relación íntima y confidencial. En líneas generales lo que se dice verbalmente del propio cuerpo alrededor de la práctica de la relajación, son palabras nuevas que, vienen a dar un sentido, una elaboración, a diferentes, problemáticas, malestares, confusiones, ignorancias (p. 8,9).

Mediante esta cita el autor hace referencia a que el adolescente puede llegar a poner en palabras, aquello que su cuerpo está vivenciando.

Bergés y Bounes (1977) exponen que “la relajación permite intercambiar la acción con la imagen, dicho cambio no ocurre sólo en el dominio de la motricidad y de la acción, sino también en el de la postura” (p. 186).

Asimismo, Mila (2002) propone a la relajación como una herramienta de intervención terapéutica en Psicomotricidad. Esto se debe a que se produce una movilización en la estructuración tónico-emocional, en donde a partir de los cambios tónicos el adolescente se contactará con las emociones, sensaciones, imágenes y recuerdos, pertenecientes al inconsciente. Este trabajo se realiza sobre el cuerpo real, del aquí y el ahora, de lo sensorio y de lo motriz.

... al trabajar sobre el tono muscular, evidentemente proporcionamos la emergencia de contenidos inconscientes. Nuestro trabajo será sostener para que el adolescente tome contacto con ellos y que pueda acceder a niveles de representación de los mismos. Nuestra disciplina se ocupa del pasaje de la acción a la representación, de lo sensorio y de lo motriz a la representación (p. 128).

Es a partir de la técnica de relajación terapéutica, que permitirá abordar el cuerpo del adolescente en su totalidad. Además, le brinda nuevas relaciones en su cuerpo en relación al tono, la postura, el entorno y las emociones.

Conclusión

A partir del recorrido teórico realizado en este trabajo final monográfico, y tomando a diferentes autores, se presenta a la relajación terapéutica como un recurso con el que cuenta la psicomotricidad que resulta beneficioso en el tono y la postura de los adolescentes.

El autor De Ajuriaguerra (1977) describe en esta etapa de la adolescencia, es un periodo de crecimiento acelerado, donde se producen cambios en relación a lo somático, psicológico, social, cultural y psicomotriz. El adolescente está marcado por diferentes situaciones de crisis y conflictos, además de los cambios orgánicos. Este tiene que acomodarse en un nuevo cuerpo, conocerse y escucharse.

En este recorrido se profundiza en conceptos fundamentales de la psicomotricidad, como son la postura y el tono, que se reorganizan, se apropian y se resignifican en el funcionamiento psicomotor del adolescente.

Es en la postura donde el adolescente encuentra un lugar para acomodarse y organizar su cuerpo en relación con el movimiento y con el otro.

Se concluye que la postura es el lugar de inscripción y recepción, en donde se observan los conflictos y cambios que se experimenta en el adolescente. Es en la postura donde se producen las fluctuaciones tónicas dejando ver bloqueos, cierres e intercambios.

Por lo dicho anteriormente, se piensa a la relajación terapéutica como una técnica específica de la psicomotricidad. Bergés y Bounes (1977) dice que es oportuno aplicarla en la adolescencia temprana, ya que hay un resurgimiento de la problemática afectiva-biológica donde el cuerpo se encuentra situado en primer plano, busca restaurar la unidad del propio cuerpo a

través de la presencia tranquilizadora del terapeuta. Para estos autores, esta experiencia tónico-motriz permite la integración de lo percibido, donde el tono se reconoce y se distingue de la contracción motriz. La experiencia de la distensión constituye un modo particular de sentir y percibir la contracción y el movimiento.

Esta investigación pretende contribuir desde el campo disciplinar de la Psicomotricidad al conocimiento de la adolescencia. Se toma la relajación terapéutica como un recurso de intervención, ya que a partir de esta le permite al adolescente la escucha del cuerpo, una experiencia corporal tranquilizadora, plasmar sus problemáticas, y así poder poner en palabras aquello que su cuerpo ha vivenciado y vive.

Referencias

- Aberastury, A. y Knobel, M. (2010) La adolescencia normal; Un enfoque psicoanalítico. México: Paidós.
- Bergés, J. y Bounes, M. (1977). La relajación terapéutica en la infancia. Barcelona: Toray-Masson.
- Bergés, J. (1978). Postura y comunicación. Comunicación presentada en las jornadas de trabajo A.R.P.L.O.E. Hospital Henri Rousselle, Francia.
- Bergés, J. (S.f) El cuerpo y la mirada del otro. Crónicas en relajación terapéutica y psicomotricidad. Buenos Aires. (pp. 54-69).
- Bernard, M. (1985). El cuerpo. Técnicas y lenguajes corporales. España. PAIDOS.
- Calmels, D. (2001). Conferencia: Cuerpo Adolescente. Intercambios, Asociación Argentina de Psicomotricidad (pp 8-10).
- Coste, J. (1978). Los conceptos de la Psicomotricidad. En La psicomotricidad. Buenos Aires: Huemul SA.
- De Ajuriaguerra (1977) Cuarta edición, Manual de Psiquiatría. España. Masson. (P. 79-86, 867-877)
- De Ajuriaguerra (1982) Ontogénesis de la postura: yo y el otro.
- González, L. y Aragón, R (1994). La relajación terapéutica en psicomotricidad. Aspectos técnicos y clínicos en la práctica hospitalaria. PSICOMOTRICIDAD. Revista de Estudios y Experiencias. n° 46 (P. 49-56) AAP

González, L. (1998) La relajación o experiencia significativa con el silencio del cuerpo.

González, L. (2009) Pensar lo psicomotor. La constructividad corporal y otros textos.

Buenos Aires: EDUNTREF.

González, L. (2020) La relajación o una experiencia significativa con el silencio del cuerpo. Buenos Aires.

Lesage, B.(2014) Psicomotricidad. Perspectiva francesa. Compiladoras Susana Mo y Leticia Gonzalez. Buenos Aires: EDUNTREF.

Marazzi, M. (2004) Reflexiones acerca de lo técnico en Psicomotricidad Los recursos técnicos de la práctica psicomotriz. Artículo inédito.

Marazzi M. (2018) Lo técnico en la formación de los psicomotricistas En el abordaje con los adultos cobran importancia técnicas corporales. Ver en Papandrea, Alejandra. Abordaje psicomotor en adultos. Imago Mundi. Buenos Aires.

Mila, J. (2002) Cuerpo del adolescente en la clínica psicomotriz. Asociación Brasileña de Psicomotricidad.

<https://psicomotricidade.com.br/el-cuerpo-del-adolscente-en-la-clinica-psicomotriz/>

Mila, J. y Ravazzani, S. (2022) *"El pop1, somos los granos del fondo de la olla - intervenciones psicomotrices socio educativas con adolescentes"*. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad. Volumen 47.

<http://iberopsicomotricidadum.com/index.php> (Pp. 166-174).

Unicef ¿Qué es la adolescencia? <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

Unicef (Julio 2021) Adolescentes. Características ¿Qué cambios y conductas son esperables en la adolescencia? Contenido elaborado con la colaboración técnica del Psic. Juan Pablo Cibils. Revisión de Psic. Carmen Rodríguez