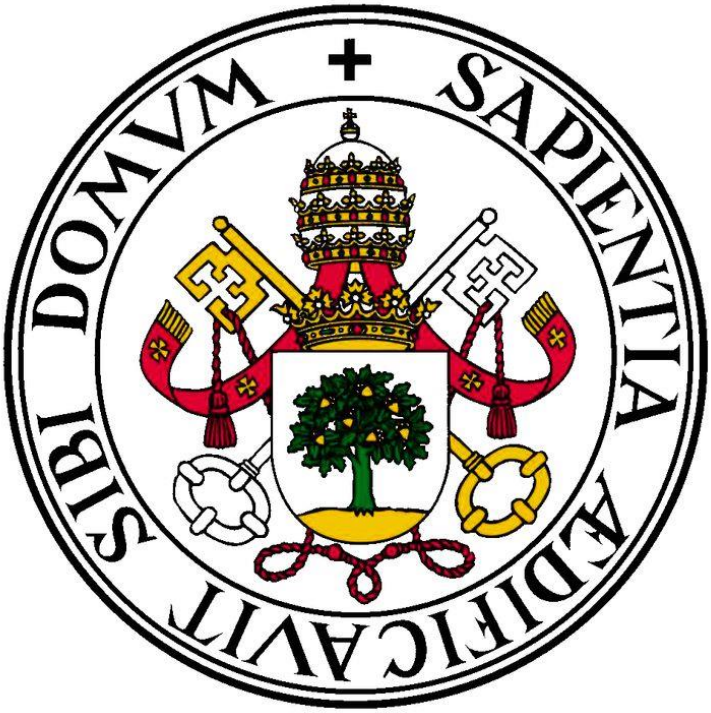


UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA (CAMPUS MARÍA ZAMBRANO)

GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO DE FIN DE GRADO

LA RELAJACIÓN COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DESDE EL SENTIDO DEL TACTO, EL MINDFULNESS Y LA MÚSICA.

Curso académico: 2017-2018

Autora: Marta Parra Valverde

Tutor académico: Dra. Inés María Monreal Guerrero

RESUMEN

Los diferentes comportamientos sociales repercuten directamente en la personalidad de las personas y, por tanto, en la de los alumnos de las aulas de la actualidad. Entre los posibles problemas a los que se pueden enfrentar estos alumnos es la aparición del estrés provocado de la interacción entre las personas y el medio. Esto hace necesaria la búsqueda de momentos de relajación para el aprendizaje de habilidades emocionales y del cuidado del cuerpo. Para ello, se lleva a cabo una propuesta de intervención en la que se evidencia la conexión entre el sentido del tacto y la utilización de música como una manera facilitadora de vivenciar estos momentos de distensión. Una de las herramientas fundamentales de obtención de datos ha sido el cuaderno de campo, donde se ha volcado la información proveniente de la observación participante. Además, se ha empleado el uso de dos tipos de cuestionarios, uno realizado de forma oral al finalizar cada una de las actividades y uno final al terminar la propuesta de intervención en su totalidad. Tras el análisis de los datos recogidos con las anteriores herramientas, han permitido entender la importancia del uso de la disciplina de la música para el alcance de estados de reposo, así como el uso del masaje infantil en las aulas comprendiendo las preferencias de los alumnos por dar o recibir el masaje y el grado de relajación que proporciona. Además, se ha visto reflejada la dificultad de permanecer en silencio y la consideración de la elección de la hora lectiva para la realización de este tipo de actividades por la variación del grado de concentración y necesidad motriz a lo largo de la jornada escolar.

ABSTRACT

The different social behaviors directly affect the personality of individuals and, therefore, the students from the classrooms of today. Among the possible problems that these students can be addressed is the appearance of stress caused from the interaction between people and the environment. This makes necessary the search for moments of relaxation for body care and emotional skills learning. To do so, is carried out a proposal of intervention in which there is evidence of the connection between the sense of touch and the use of music as a facilitating way of experiencing these moments of relaxation. One of the fundamental tools of data collection has been the field notebook, where has information from the participant observation turned. In addition, has been employed the use of two types of questionnaires, one made orally at the end of each of the activities and one final at the end of the proposal of intervention in its entirety. After the analysis of the data collected with previous tools, they have allowed to understand the importance of the use of the discipline of music for the scope of States of repose, as well as the

use of infant massage in the classroom, understanding the preferences of students by give or receive massage and the degree of relaxation that provides. In addition, has been reflected the difficulty of remaining silent and the consideration of the choice of the teaching time to carry out this type of activity by the variation of the degree of concentration and motor need throughout the school day.

PALABRAS CLAVE

Estrés, relajación, sentido del tacto, mindfulness, educación musical, propuesta de intervención, educación infantil.

KEYWORDS

Stress, relaxation, sense of touch, mindfulness, music education, proposal of intervention, preschool education.

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN 6
2. OBJETIVOS 6
3. JUSTIFICACIÓN 7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA 10
4.1. LA SOCIEDAD ACTUAL Y SU AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS. 10
4.2. LA RELAJACIÓN 12
4.2.1. Relajación infantil y relajación escolar 12
4.2.1.1. Objetivos de la relajación escolar 13
4.2.2. Relajación estática y relajación en movimiento 14
4.2.3. Beneficios 14
4.3. EL MINDFULNESS 16
4.3.2. Beneficios 16
4.3.3. El Mindfulness en la etapa de educación infantil 18
4.4. EL MASAJE INFANTIL 19
4.4.1. Introducción 19
4.4.2.1. Tipos 19
4.4.2.2. Beneficios 20
4.5. LA MÚSICA 22
4.5.1. La música 22
4.5.3. La música como herramienta facilitadora de relajación 22
4.5.4. Beneficios 23
4.5.5. Música, masaje y relajación 23
5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA 25
5.1. INTRODUCCIÓN 25
5.2. CONTEXTO Y ENTORNO DONDE SE DESARROLLA LA PROPUESTA 25
5.2.1. Contexto y características del centro 25
5.2.2. Características del aula 26
5.3. HERRAMIENTAS DE OBTENCIÓN DE DATOS PARA LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN 27
5.3.1. Observación participante 27
5.3.2. Cuaderno de campo 27
5.3.3. Cuestionario 28
5.4. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO 28
5.5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA 29

5.5.1. Objetivos, contenidos y criterios de evaluación 29
5.5.2. Diseño de las actividades 31
5.6. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES 39
5.7. ANÁLISIS DE DATOS 41
6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE FUTURO 53
6.1. CONCLUSIONES 53
6.2. LIMITACIONES DEL TRABAJO Y PROPUESTAS DE FUTURO 56
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 58
8. ANEXOS 62

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I. Cuadro resumen de las actividades 62
Anexo II. Frascos de la calma 64
Anexo III. Canción Casa casita 64
Anexo IV. Receta de una pizza 64
Anexo V. El aceite mágico de Campanilla y Peter Pan 65
Anexo VI. Cuaderno de campo 66
Anexo VII. Fotografías 79
Anexo VIII. Cuestionario 82

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla I. Objetivos de la relajación escolar 13
Tabla II. Repercusiones del Mindfulness en niños y maestros 17
Figura I. Organización del aula 26
Tabla III. Objetivos, contenidos y criterios de evaluación 29
Tabla IV. Cuadro resumen de las actividades 62
Tabla V. Evaluación de las actividades 39

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica I. Actividad 1 42

Gráfica II. Actividad 2 42

Gráfica III. Actividad 2 43

Gráfica IV. Actividad 3 43

Gráfica V. Actividad 3 44

Gráfica VI. Actividad 4 45

Gráfica VII. Actividad 5 46

Gráfica VIII. Actividad 5 46

Gráfica IX. Actividad 6 47

Gráfica X. Actividad 6 47

Gráfica XI. Actividad 7 48

Gráfica XII. Actividad 8 48

Gráfica XIII. Actividad 8 49

Gráfica XIV. Actividad 9 50

Gráfica XV. Cuestionario final. Pregunta 1 50

Gráfica XVI. Cuestionario final. Pregunta 2 51

Gráfica XVII. Cuestionario final. Pregunta 3 51

Gráfica XVIII. Cuestionario final. Pregunta 4 52

Gráfica XIX. Cuestionario final. Pregunta 5 52

Gráfica XX. Cuestionario final. Pregunta 6 53

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de fin de grado tiene como objetivo comprobar, a través de la realización de una propuesta en un aula de educación infantil, cómo la música interviene en los procesos de relajación del niño, incluyendo también dos técnicas diferentes, el Mindfulness y el masaje infantil.

La estructura de esta propuesta se encuentra dividida en dos partes diferenciadas, la primera de ellas, la fundamentación teórica, es la base para el conocimiento y entendimiento de nuestro estudio y, en segundo lugar, la propuesta de intervención, en la cual se diseñan y se llevan a la práctica una serie de actividades en un aula de niños con cuatro años de edad.

Para concluir, se muestra el análisis de los datos arrojados al poner en práctica la propuesta de intervención educativa, las conclusiones del Trabajo de Fin de Grado, las referencias bibliográficas y los anexos en los que se guarda toda la información recopilada en la propuesta y necesaria para la comprensión de la fundamentación teórica y para la realización correcta de cada una de las actividades propuestas.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden con este trabajo de fin de grado son los que se muestran a continuación:

- Diseñar una propuesta de intervención con la finalidad de la búsqueda de relajación en el aula, potenciando así un clima sin estrés.
- Trabajar el contacto y la magnitud de la piel como medio de comunicación y socialización afectiva eficaz.
- Utilizar la disciplina de la música como herramienta facilitadora de reducción de estrés.
- Trabajar la escucha activa, la relajación y la atención a través del Mindfulness.

3. JUSTIFICACIÓN

Para la justificación de este trabajo de fin de grado nos basaremos en los objetivos del mismo, es decir, la búsqueda de la relajación utilizando y combinando dos técnicas diferentes: el Mindfulness y el masaje infantil, todo ello desde la disciplina de la música.

Nos gustaría empezar el epígrafe con la reflexión personal de la autora sobre su deseo de incluir en su trabajo de fin de grado el masaje infantil, un arte muy antiguo, pero con poco conocimiento y escasa puesta en práctica entre las familias de la sociedad actual, y más concretamente en la provincia de Segovia al contar con apenas tres educadoras de masaje infantil certificadas por la Asociación Internacional de Masaje Infantil (IAIM). La autora de este proyecto es una de ellas, por lo que, para cumplir su deseo por trasmitir su importancia desde las aulas de educación infantil, realizó un curso con contenido de recursos para el aula, el curso de Tacto Afectivo en Educación Infantil, programa para centros educativos, a través de la Asociación de Tacto Afectivo en Educación Infantil (ATAEI).

Desde el presente trabajo se pretende mostrar una propuesta de intervención en la que se evidencie la conexión entre el sentido del tacto y la utilización de la música como una manera facilitadora de vivenciar momentos de distensión. Por ello, es imprescindible mostrar la valoración de este sentido desde la primera infancia, al ser el menos valorado de todos ellos, a diferencia de por ejemplo el sentido de la vista y del oído. El sentido del tacto es imprescindible en la vida, es el primero en desarrollarse y además el último es funcionar en las últimas etapas de la vida. Se encuentran alrededor de entre seis y diez millones de sensores táctiles en nuestro cuerpo que recogen información y, por tanto, llega tanto del exterior como del interior del organismo (Quijada, 2014).

Consideramos que esta insuficiente valoración del sentido del tacto puede ser debido a su desconocimiento y, por eso, se ha de reaccionar, como docentes y como ciudadanos para tomar conciencia de la importancia de una caricia, una mirada y una sonrisa. Por lo tanto, esto se traduce en la falta de formación del profesorado en la actualidad, lo que hace que se convierta en un aspecto más importante e interesante para las personas que se dedican y están por y para el trato y educación de la primera infancia.

Tras el conocimiento de la importancia del sentido del tacto, se ahondó en cómo incluir el tacto afectivo en las aulas de educación infantil, para ello se eligió la búsqueda de la relajación e incorporar al mismo tiempo el uso de la música. La elección de esta disciplina se debe a nuestra especial consideración para la elaboración de este proyecto, al ser un punto fundamental en el mismo e importante su empleo en las aulas de Educación Infantil. Para entender la importancia

de uso y, por tanto, por su elección nos apoyamos en lo que nombra Pascual (2006): "El sonido y la música son innatos al hombre y se presentan en los primeros meses de vida, por lo que la educación musical debe iniciarse en edades tempranas" (p.51).

A continuación, se hace mención al Decreto 122/2007, de 27 de diciembre en el cual se muestra con claridad la relación con los objetivos propuestos en el Trabajo de Fin de Grado.

En primer lugar, hacemos referencia al área I: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, en dicha área se hace referencia a la construcción de la propia identidad, al establecimiento de relaciones sociales afectivas y positivas, al control de movimientos, autonomía y cuidado personal y a juegos corporales (p.10). Por esta razón, consideramos que el objeto de nuestro trabajo, es decir, la búsqueda de relajación a través del masaje y la utilización de música, está directamente relacionada con dicha área. La anterior afirmación se debe a que con esta propuesta de intervención se trabaja claramente el control del cuerpo en la realización de las relajaciones, además de la creación de un clima positivo en el aula que favorece las relaciones sociales afectivas. En relación con estas relaciones afectivas se encuentra relación directa con los vínculos afectivos que se trabajan a través del masaje infantil, lo que se explicará en el capítulo correspondiente. Por último, para concluir esta área se hace referencia a los juegos corporales, los cuales son la base de este trabajo de fin de grado, al ser una propuesta de intervención en la que se busca la relajación a través de juegos y actividades en los que están implicados el masaje y la música.

Por otro lado, en relación con el área II: Conocimiento del entorno, se cree oportuno mencionar al descubrimiento, la comprensión y la representación de la realidad que rodea a los niños, desde el conocimiento de cada uno de sus elementos (p.11), de esta forma se considera que a través de nuestra propuesta se trabaja ese descubrimiento al darles oportunidades de exploración corporal a través del tacto y la música

Para finalizar, en cuanto al área III: Lenguajes: comunicación y representación, se hace referencia a la creación de relaciones sociales a través de los diferentes lenguajes, es decir, oral, escrito, artístico, musical y corporal, por lo que se encuentra relación clara con estos dos últimos mencionados:

El lenguaje musical permite el desarrollo de habilidades como la percepción, el movimiento corporal, la escucha activa, la exploración, la manipulación, etc. (p.14). Dicho esto, se establece relación directa con la utilización de la música para la búsqueda de relajación y, además, como aparecerá reflejado en la propuesta, la técnica del Mindfulness, es decir, el trabajo de la atención plena y la escucha activa a través de la meditación en la que se favorece al mismo tiempo la

regulación emocional con el objetivo de hacer frente a situaciones que perturban la estabilidad emocional, como es en este caso, situaciones de estrés.

Como se ha hecho referencia anteriormente, en esta propuesta de intervención además de abordar parámetros propios de la música y su lenguaje, se hace referencia al lenguaje corporal, con una finalidad comunicativa a través del movimiento del cuerpo, gestos y actitudes que favorecen al mismo tiempo la afectividad y el desarrollo de la sensibilidad y la desinhibición (p.14). De esta forma, se encuentra una relación directa con el uso del masaje y los juegos corporales explicados en el área I, conocimiento de sí mismo y autonomía personal, por la razón de ser una propuesta que pretende la relajación a través de actividades en las que se ven implicados los movimientos del cuerpo, gestos y actitudes de respeto y afectividad entre los participantes.

Del mismo modo, se muestra la conexión con la adquisición de las competencias expuestas en la Guía docente de Trabajo de Fin de Grado en Educación Infantil de la Universidad de Valladolid para el curso 2017-2018:

-Adquirir conocimiento y comprensión para la aplicación práctica de principios y procedimientos empleados en la práctica educativa y, las principales técnicas de enseñanza-aprendizaje.

- Desarrollar habilidades que formen al estudiante para ser capaz de reconocer, planificar llevar a cabo y valorar buenas prácticas de enseñanza-aprendizaje.

A continuación, se exponen las competencias específicas relacionadas con la mención cursada:

- Ser capaz de diseñar, utilizar y evaluar diferentes recursos y actividades encaminadas al desarrollo de las capacidades de expresión y comunicación corporal, plástica y musical, y al enriquecimiento de la cultura motriz y artística del alumnado.
- Ser capaz de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.
- Ser capaz de establecer relaciones entre la expresión musical, corporal y/o plástica con el juego motor y el desarrollo de las diferentes áreas de experimentación en el currículo de Educación Infantil.
- Conocer y analizar los elementos de las estructuras de las actividades físicas, musicales y plásticas de carácter colectivo, apreciando su posibilidad de transformación y su influencia sobre las acciones de los participantes.
- Capacidad de analizar la calidad de la práctica docente realizada, enfocada a un proceso de reflexión y mejora sistemática de la misma, en las diferentes áreas de expresión (Universidad de Valladolid, 2017, pp. 3-4).

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En este capítulo se nos brinda la posibilidad de adentrarnos en la búsqueda información específica sobre la aplicación y creación de momentos de relajación en las aulas de Educación Infantil y todo lo que ello conlleva en ese campo de actuación. Para ello, se pretende ahondar en la importancia de dos técnicas diferentes, directamente relacionadas con la relajación, es decir, por un lado, el Mindfulness y por otro, el masaje infantil. Además de estas dos técnicas, se busca la comprensión de la conexión de la disciplina de la música entre ambas técnicas con dicha disciplina para el objetivo principal del presente trabajo de fin de grado.

4.1. LA SOCIEDAD ACTUAL Y SU AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS.

La necesidad de la búsqueda de momentos de relajación surge del análisis de los problemas emergentes de la sociedad actual en la que vivimos. Se encuentra de esta forma en primera instancia, el obstáculo del estrés, lo que se evidencia en una sociedad caracterizada por la preocupación de la salud mental, ya que cada vez más personas se preocupan por aprender a mantener y mejorar e incluso recuperar su salud mental. Esta preocupación ha llevado a que la sociedad tome conciencia del control adecuado de la tensión frente a diferentes estresores que surgen de la vida cotidiana, y que, por tanto, se tenga interés en aprender a afrontarlos de forma exitosa y conseguir un estado de bienestar completo (Cornejo y Lucero, 2005).

El estrés es uno de los problemas más comunes en la sociedad actual y el origen de este estrés es causado por la relación entre la persona y los eventos de su medio (Díaz, 2010). Esta relación con el entorno da lugar a diferentes y variadas formas de hacer frente a situaciones de estrés, por lo que las respuestas ante ellas se relacionan directamente con la manera que tienen las personas de interpretar los acontecimientos que le surgen, así como la forma de valorar sus propios recursos y posibilidades para enfrentarlos, lo que se traduce además en los diferentes modos de pensar y de los sentimientos e imágenes que se tenga respecto determinadas situaciones puede crear, aumentar, mantener o disminuir la respuesta hacia dicho estrés (Naranjo, 2004a).

Para un mejor entendimiento de lo que es el estrés, se hace referencia al Diccionario de la Real Academia Española (citado por Martínez, 2016, pp. 10): “El concepto de estrés deriva del griego *stringere* y significa: provocar tensión. Es una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”.

De esta manera, tenemos la plena convicción de que desde que nacemos estamos sometidos a una sociedad de cambios constantes, los cuales provocan diferentes comportamientos y sentimientos, lo que hace que cada persona deba hacer frente al estrés y, por tanto, adquiera

estrategias para poder afrontar dichas situaciones que pueden llegar a ser estresantes. De esta manera, desde el punto de vista docente es esencial que se tenga en cuenta, por la razón de educar a la primera infancia y ser la etapa en la que la vivenciación, la experiencia y las características del entorno que les rodean influyen directamente en los comportamientos y actitudes que adquieren los alumnos.

Como se ha mencionado en el epígrafe anterior, los seres humanos actúan ante el estrés de diferentes formas, por lo que a continuación se hace mención a las reacciones de los niños al ser la primera infancia y la etapa a la que va dirigida esta propuesta:

> La reacción de los niños al estrés puede tomar diversas formas. Una de las más comunes e inmediatas es un cierto grado de activación emocional (ansiedad, enfado, agresión verbal o física, etc.). Al mismo tiempo pueden ponerse en marcha mecanismos defensivos como la regresión (asumir conductas correspondientes a niveles evolutivos ya superados), desplazamientos, etc. (Buendía y Mira, 1993, pp. 18).

Ante reacciones como las nombradas anteriormente, es importante tener presente la necesidad de aprender a prevenir y controlar el estrés, es decir, buscar los medios para reducir problemas de salud mental y la tranquilidad personal de los seres humanos. Por ello, es esencial conocer prácticas adecuadas para afrontarlo y así disfrutar de un estilo de vida más sano, calmado y sosegado (Naranjo, 2009). De este modo, se hace visible lo fundamental que es entender que la aparición de estas reacciones es causa de la acumulación del estrés sin la acción beneficiosa de la relajación. Lo que se traduce en la importancia de la vivenciación de momentos de tranquilidad desde la atención plena para la reducción y eliminación de este tipo de reacciones desde los primeros años de vida. Es conveniente, por tanto, tener capacidad de relajarse conscientemente, ya que es un beneficio para hacer frente a las presiones ejercidas por la sociedad moderna de la que venimos hablando. “Aprender esta técnica durante las primeras etapas de la vida permite incorporarlas al sistema natural, algo similar a los anticuerpos que protegen al cuerpo de las enfermedades” (McClure, 2014, pp.14-15).

Ante este estrés en los niños es importante que tanto desde el ámbito escolar como desde el ámbito familiar aprendan a prevenirlo y, por tanto, enseñar a los niños a enfrentarlo. Para ello, es esencial que se tenga en cuenta la relajación, lo que nos referiremos en el apartado siguiente.

4.2. LA RELAJACIÓN

Se hacía mención al finalizar el capítulo anterior a lo relevante que es desarrollar la capacidad de relajación desde las primeras etapas de la vida, dadas las múltiples situaciones que provocan estrés tanto en los niños como en los adultos. Se entiende por relajación a la búsqueda de un momento para el descubrimiento de un mismo, en el que se pretende la reducción de agitación en el cuerpo (Baly, 1976). Se establece así la relajación como un elemento facilitador y vehicular para reducir el estrés, dada, por tanto, la relevancia de la temática a abordar para mejorar su comprensión y su profundización se le concede un capítulo entero, se parte de esta forma, de la definición que propone Hewitt (citado por Segura, 2017):

> La relajación es una respuesta innata, una capacidad humana universal y un don natural que todos podemos activar y usar, consistente en un estado de muy baja activación en el que la mayoría de los órganos están en calma. Termina definiéndola como el antídoto natural contra el estrés (p. 4).

Consideramos que la relajación se ha de incluir desde las primeras etapas de vida, por lo que los entornos inmediatos que rodean a los niños, es decir, el familiar y el escolar, han de ser conscientes de esta técnica. Dado que nuestro trabajo gira alrededor de la conexión entre el sentido del tacto y la utilización del lenguaje musical para la creación de situaciones de distensión dentro de las aulas de Educación Infantil, nos parece importante incidir en la diferencia de la relajación cuyo ámbito de trabajo es el centro escolar y, por otro lado, la relajación infantil que tiene lugar fuera de los centros escolares y es la que se realiza de forma terapéutica.

4.2.1. Relajación infantil y relajación escolar

Una vez entendida la técnica y respuesta de la relajación, se ha de tener en consideración los dos tipos de relajación que se pueden proporcionar a los niños de temprana edad, es decir, a la que serían directamente responsables los familiares/cuidadores de estos y, por otro lado, los maestros desde el ámbito escolar. En primer lugar, la relajación infantil es aquella referida a las intervenciones que se realizan de forma terapéutica y no desde el centro escolar (López, 2011).

Nos centramos en la relajación que se lleva a cabo dentro de las aulas de Educación Infantil, denominada relajación escolar. En el presente trabajo de fin de grado se hace mención a la definición propuesta por López (citado por López, 2011):

> Por relajación escolar entendemos el conjunto de intervenciones que se realizan en la escuela en cualquier etapa educativa desde cualquier área o ámbito curricular o extraescolar, pero teniendo en cuenta objetivos educativos y no estrictamente terapéuticos. (p. 88).

4.2.1.1. Objetivos de la relajación escolar

En la definición de relajación escolar anterior se encuentra la consideración y presencia de unos objetivos educativos. Por lo que se muestra a continuación la clasificación que considera López (2011) se pretenden con la relajación en el aula. Lo podemos ver en la siguiente tabla:

Tabla I. Objetivos educativos que emanan de la relajación escolar

EDUCAR PARA LA SALUD	
1. Disminuir el estrés. 2. Desarrollar mecanismos de vida saludable mediante la atención al propio cuerpo.	- Toma conciencia de la respiración, postura, sensaciones y emociones. - Disminuir estados de ansiedad.
MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR	
3. Mejorar el rendimiento escolar. 4. Mejorar la práctica docente con métodos innovadores. 5. Mejorar el clima de centro y de aula. 6. Valorar la atención y silencio como requisitos para el aprendizaje.	- Desarrollar la atención y la concentración. - Dosificar los esfuerzos. - Proporcionar un clima adecuado al estudio. - Favorecer el aprendizaje. - Integrar la experiencia en el aprendizaje. - Usar los sentidos en el aprendizaje.
DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	
7. Humanizar la educación. 8. Mejorar la convivencia y educar para la paz. 9. Facilitar la educación emocional. 10. Aprender a auto controlarse. 11. Auto conocerse y valorar la relación con uno mismo.	- Integrar la relajación en programas de educación emocional. - Escuchar, reconocer las propias emociones y aprender a transformarlas.

Fuente: (López, 2011, pp. 99-100)

4.2.2. Relajación estática y relajación en movimiento

Los dos tipos de relajaciones vistas en el apartado anterior explicaban los diferentes ámbitos en lo que se puede aplicar la relajación en la primera infancia, lo que lleva a profundizar en las formas de su puesta en práctica, es decir, el modo de llevarla a cabo, estas pueden ser de una forma inmóvil o de una forma con desplazamientos y actividad. Para ello se muestra una clasificación que tiene en cuenta el grado de movimiento del cuerpo para alcanzar la relajación:

La relajación estática: este tipo de relajación se caracteriza por la ausencia de actividad motriz. Su objetivo es la búsqueda de relax sin necesidad de mover el cuerpo, es decir, se practica de forma sentada, tumbada o cualquier otra postura que resulte cómoda para el practicante (Francos, 2015).

Este tipo de relajación debe proponerse en Educación Infantil desde el juego simbólico, es decir, trasladar lo literal a lo imaginario y a la fantasía. Un ejemplo de esta relajación es el método Jacobson (Pascual, 2006). Por ello pensamos que este tipo de relajación ha sido totalmente viable y, por tanto, se ha tenido en cuenta en esta propuesta de intervención incluyendo así, el juego simbólico para la vivenciación de momentos de distensión.

La relajación en movimiento: a diferencia de la relajación estática, la relajación en movimiento, como su propio nombre indica se realiza de forma dinámica en la que el cuerpo se mueve lentamente al ritmo de la música. Esta relajación tiene como finalidad sentir la melodía de una forma diferente, en la que se conecta el cuerpo y la mente, es decir, de realizar movimientos con el cuerpo mientras se conecta y se siente la música. Es importante aprender a dejar que la melodía guíe el cuerpo al mismo tiempo que se deja la mente en reposo y alejada por un tiempo de la vida cotidiana (Francos, 2015).

El conocimiento de estos dos tipos de relajación nos lleva también a abordar los beneficios que conlleva el hecho de que vivencien situaciones de relajación.

4.2.3. Beneficios

El beneficio principal que surge de la práctica de la relajación es la reducción del estrés, por ser el desencadenante de este trabajo. Pero, además, repercute en la aparición de numerosas ventajas con su introducción en la vida diaria, entre las que se muestran a continuación:

La relajación nos permite la reducción de la ansiedad, es decir, el aumento de la capacidad de hacer frente a las diferentes situaciones estresantes que se nos presentan en el día a día. Por otro lado, encontramos beneficios como son la mejora del aprendizaje, el reconocimiento de

situaciones agobiantes en nuestro cuerpo y la puesta en marcha de mecanismos de reducción de las hormonas del estrés. “El aumento de la facilidad de pensar en positivo, imagen positiva de sí mismo, mejora de la circulación sanguínea al estar en momento de reposo muscular completo, mejora de la calidad del sueño” (Francos, 2015, pp.8).

Por otro lado, se encuentran beneficios relativos a la mejora de la socialización. El aprendizaje de técnicas de relajación favorece la seguridad que tienen los seres humanos en ellos mismos; además los niños se relacionan de forma más sociable y, por tanto, son menos agresivos incrementando el respeto entre ellos (Bergés y Bounes, 1983).

Dicho esto, se encuentra conexión plena entre los beneficios que provoca la relajación y los objetivos educativos vistos anteriormente, es decir, los beneficios tienen relación directa con la salud mental, los que mejoran el rendimiento escolar y los referidos a la educación emocional.

Para concluir, tras hacer referencia a los múltiples beneficios anteriores, se establece conexión con la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), en la que se muestra la importancia de la educación en la trasformación de la sociedad a través de la formación de personas activas con autoconfianza. También es necesario lograr competencias trasversales como son el pensamiento crítico, la creatividad y la capacidad de comunicar, y además actitudes como la confianza, el entusiasmo y la aceptación al cambio (p.3). La necesidad de estas capacidades se conecta directamente con la finalidad y lo que se pretende con este trabajo de fin de grado, es decir, la creación de situaciones de distensión en las que los alumnos aprendan a hacer frente al estrés en aquellas situaciones de cambio que pueden surgir en su vida diaria, al mismo tiempo que adquieren confianza en ellos mismos para la elaboración de respuestas positivas ante esas situaciones.

En el capítulo siguiente se muestran las diferentes técnicas que se pueden proporcionar para trabajar esta relajación y, por tanto, para alcanzar los diversos beneficios teniendo como finalidad alcanzar los objetivos educativos relativos a ella.

4.3. EL MINDFULNESS

Una vez entendida la necesidad de la creación de momentos de relajación en las aulas de Educación Infantil se muestra en primer lugar, la técnica del Mindfulness, la cual está directamente relacionada con el trabajo de la escucha activa y la atención plena como se ha visto y relacionado con el currículo de infantil de Castilla y León. En primer lugar, se muestra una breve definición sobre la técnica conectada con la primera infancia: "El Mindfulness es una herramienta muy poderosa para que los niños aprendan las habilidades que alientan la paz en su interior y en el mundo que les rodea" (Nhat, 2015, pp.12).

Ante las situaciones que se presentan en el día a día de los seres humanos, se suceden y se ponen en funcionamiento una serie de sentimientos y emociones que se producen ante la vivenciación de esas situaciones. Por lo que se presenta el Mindfulness como un recurso directamente relacionado con la confrontación de estas situaciones con el fin de alcanzar un equilibrio entre las emociones que provocan dichas situaciones y la respuesta ante ellas (García, 2016):

> El Mindfulness es una técnica que está íntimamente conectada con las emociones, ya que a través de esta meditación se logra crear una conexión y un equilibrio entre la emoción y la respuesta que damos ante esa emoción (p. 22.).

Ante estas posibles reacciones, el esfuerzo por la realización de este tipo de actividades desde la etapa de Educación Infantil se convierte en aún más esencial, al ser primordial trabajarlo desde las primeras edades para ir asentando conocimientos, aprender a hacer frente a esas emociones negativas y así, evitar posibles respuestas impulsivas.

A continuación, se profundiza en los beneficios que surgen de su puesta en práctica.

4.3.2. Beneficios

Numerosos estudios sobre el Mindfulness muestran los beneficios de su aplicación, los beneficios que se obtienen de esta meditación, concentración, atención plena y regulación emocional. "El Mindfulness nos ayuda a conservar la alegría interna y abordar mejor los retos que la vida nos depara. Así podremos asentar, en nuestro interior, los cimientos de la libertad, el espacio y el amor" (Nhat, 2015, pp. 17).

Los beneficios que nos proporciona el Mindfulness son principalmente la mejora de la calidad de vida, desarrollo de habilidades que reducen el estrés, la mejora de la autoestima personal al entrar en contacto por y para uno mismo, la mejora de la concentración por la búsqueda

de la atención focalizada, regulación de nuestras emociones, la mejora de habilidades sociales como son la paciencia, la amabilidad y la empatía (García, 2016).

De una forma más concreta, Nhat (citado por García, 2016) nombra los beneficios que aporta el Mindfulness principalmente en los niños:

> Son más capaces de centrarse y concentrarse.
> Experimentan una calma creciente
> Experimentan una reducción del estrés y la ansiedad.
> Mejoran el control de los impulsos.
> Son más conscientes de sí mismos.
> Descubren formas más adecuadas de responder a las emociones difíciles.
> Son empáticos y entienden a los demás.
> Poseen habilidades naturales de solución de problemas (p. 27).

Nhat (2015) muestra las repercusiones que tiene el trabajo de la atención a través del Mindfulness:

Tabla II. Repercusiones del Mindfulness en niños y maestros

LOS NIÑOS ATENTOS	LOS MAESTROS ATENTOS
Son más capaces de centrarse y concentrarse.	Son más conscientes de sí mismos y están más conectados con sus alumnos.
Experimentar una calma creciente.	Son sensibles a las necesidades de sus alumnos.
Experimentan una reducción del estrés y la ansiedad.	Mantienen el equilibrio emocional
Mejoran el control de los impulsos.	Promueven una comunidad de aprendizaje que alienta el desarrollo académico, emocional y social de los niños.
Son más conscientes de sí mismos.	Se esfuerzan tanto personal como profesionalmente.
Descubren formas más adecuadas de responder a las emociones difíciles.	Saben gestionar y reducir el estrés.
Son empáticos y entienden a los demás.	Mantienen relaciones sanas tanto en casa como en el trabajo. (p. 21)
Posee habilidades naturales de solución de problemas.	

Fuente: (Nhat, 2015, pp. 21).

4.3.3. El Mindfulness en la etapa de educación infantil

Entendida la importancia del Mindfulness y sus múltiples beneficios, pensamos en la forma en la que se debe aproximar a los niños. Qué mejor forma de acercar el conocimiento y enseñanza de las habilidades que se aprenden y se ponen en funcionamiento durante los momentos de meditación que, a través de un lenguaje sencillo, cercano a los niños y a través de algo representativo y significativo que explique y se aprenda de forma vivencial la relajación que se consigue.

Por lo tanto, se establece una relación con la forma de acercar el Mindfulness a los niños con el juego simbólico, es decir, a través de actividades y juegos que trasladen lo real a lo imaginario de forma lúdica.

> El Juego simbólico nos invita a repensar cómo aprender a ser y a comprender el espacio de la vida, a través del juego. Este, el juego, se torra así en juego simbólico en tanto que posibilita experiencias de vida que a través de metáforas generan posibilidades que desde la fantasía se trasladan en la infancia a la "realidad", en un ejercicio de ser otro, otro espacio y otra cosa, para llegar a ser uno mismo (Ruiz y Abad, 2011. pp. 303).

Este juego simbólico se convierte en un punto esencial a tener en cuenta para la puesta en práctica de nuestra propuesta de intervención, al ser totalmente viable el trabajo del Mindfulness desde los juegos corporales y la imaginación. Del mismo modo, además de la técnica del Mindfulness para la creación de momentos lúdicos y de relajación en las aulas de educación infantil, en este trabajo de fin de grado analizamos e incluimos otra técnica que utiliza básicamente el sentido del tacto para llegar a ese estado de relajación, la cual es, el masaje infantil. Dicha técnica, igual que el Mindfulness se debe poner en práctica desde el juego simbólico para aprender desde la creación de actividades y juegos el entendimiento y alcance de estados de tranquilidad y relajación. A continuación, aparece reflejado la técnica del masaje infantil.

4.4. EL MASAJE INFANTIL

4.4.1. Introducción

La siguiente de las técnicas que se proponen para la búsqueda de la relajación es la que se basa fundamentalmente en el sentido del tacto, es decir, el masaje infantil.

El masaje infantil es una técnica de estimulación que utiliza básicamente el tacto, la mirada y la voz humana. Se presenta, por tanto, el masaje como la creación de un espacio para trabajar ese contacto, que favorece la comunicación verbal y no verbal entre los que lo practiquen y, por tanto, les ofrece la posibilidad de un momento de relajación, de descubrimiento e interacción entre ellos (Asociación Tacto Afectivo en Educación Infantil, 2017). Por lo tanto, el masaje infantil es una experiencia que a través del sentido del tacto contribuye también al trabajo de la regulación emocional, al verse implicadas numerosas emociones y sentimientos cuando se lleva a cabo, del mismo modo que lo hace la técnica del Mindfulness.

Se establece una relación clara entre lo que afirma la Asociación de Tacto Afectivo en Educación Infantil con lo que McClure (2014) entiende por masaje infantil:

> El masaje infantil, tal como aparece descrito en este libro, no es simplemente una moda. Es un arte antiguo que le conecta profundamente con la persona que es su bebé y que le ayuda a comprender el lenguaje no verbal de su hijo y responder a él con amor y con una escucha respetuosa. Los profundos vínculos emocionales creados en la infancia son una base perfecta para toda una vida de confianza, valor, fiabilidad, fe y amor (p.4).

Se presenta, por tanto, el masaje infantil como un momento de relajación en el que se mejoran las relaciones interpersonales a través de la comunicación no verbal. Se practica la relajación con la finalidad de aprender a hacer frente a la vida cotidiana, creando un espacio en el que los participantes se centran en el aquí y en el ahora al mismo tiempo que mejoran la relación con los de su alrededor a través del sentido del tacto. Para ello, hemos de conocer los tipos de masaje infantil que podemos utilizar en el ámbito escolar, para de esta forma, ver su aplicabilidad en nuestra propuesta de intervención.

4.4.2.1. Tipos

El masaje se puede realizar de diferentes maneras, es decir, teniendo en cuenta la forma de contacto con la piel (directamente o indirectamente), la forma de movimiento de las manos (movimientos continuos o discontinuos) y, por último, de forma creativa a través de juegos de tacto, cuentos y canciones.

El masaje directo se refiere al que se realiza con un total contacto piel con piel entre las personas que lo realizan. En cambio, el masaje indirecto es aquel que se realiza con la utilización de diferentes objetos intermediarios por lo que no hay contacto directo piel con piel, como veremos en nuestra propuesta. Por otro lado, el masaje se puede realizar de forma continua o discontinua, es decir, deslizando las manos sobre la piel o la ropa de una forma continua o realizando movimientos de presión sobre la zona y levantando las manos cada vez que se desplaza en una dirección (presionar-soltar-presionar-soltar, etc.) (Asociación de Tacto Afectivo en Educación Infantil, 2017).

Por otro lado, se tiene en cuenta el masaje creativo, es decir el que además de buscar la relajación y la creación de vínculos afectivos, favorece la imaginación al proponerse el masaje de una forma lúdica a través de juegos de tacto. "A los niños les agrada que les cuenten historias que describan una pequeña acción" (Klein, 2001, pp.54).

En relación es este masaje creativo, cabe señalar la importancia de la música al ser un medio de trasmisión de conocimientos y sentimientos, lo que se relaciona con la experiencia de la música que se propone más adelante en el presente trabajo de fin de grado.

> La música y las canciones ayudan a expresar las emociones y forman parte de la vida cotidiana de las escuelas infantiles: trasmiten afecto, ayudan a la comunicación, aportan seguridad, consuelan, animan y contribuyen a desarrollar aspectos de la vida emocional de los niños. Por este motivo, puede resultar especialmente beneficioso contar con ellas en el momento del masaje al ser elementos facilitadores de la relación de los niños con los adultos y sus iguales (Asociación de Tacto Afectivo en Educación Infantil, 2017, p.22).

4.4.2.2. Beneficios

En múltiples estudios, como son los de Hernández y Velilla (2005) y el encontrado en el Manual de Educadores de Masaje Infantil propuesto por McClure y el círculo de formadores de la IAIM (2005), se muestran los efectos del masaje infantil y sus múltiples beneficios. En este caso se hará hincapié en los efectos relacionados con la relajación, es decir, con la liberación de tensiones corporales y emocionales y, por tanto, la reducción de las hormonas del estrés.

El empleo del masaje ayuda a mantener nuestra salud mental, afecta también a los sistemas nervioso, endocrino, respiratorio, digestivo, excretor y circulatorio. Y, por último, con su puesta en práctica se trabaja la comunicación entre los participantes, fortaleciendo de esta forma los vínculos afectivos entre ellos, al crearse una relación de amistad y respeto (Hernández y Velilla, 2005).

Por otro lado, hemos encontrado relación con el Manual de Educadores de Masaje Infantil propuesto por McClure y el círculo de formadores de la IAIM (2005) en el cual muestran su propia clasificación de estos beneficios, dando la importancia que se merece a una de las categorías el nombre de: relajación, al ser el objetivo que pretendemos. "Los beneficios del masaje infantil, pueden mirarse desde diferentes ángulos. Las cuatro categorías principales de beneficios fueron definidas originalmente por la fundadora de IAIM Vimala McClure, como los cuatro beneficios generales, y son: interacción, estimulación, alivio y relajación" (p.32). El conocimiento de estas cuatro categorías, nos lleva a mostrar los relativos a la relajación y a la interacción al ser los directamente relacionados con nuestra propuesta:

Interacción:

Fomento del vínculo, apego seguro, comunicación verbal y no verbal, atención individualizada, sentimiento de respeto, participación de todos los sentidos, amor, tolerancia, tacto nutritivo, empatía e imitación.

Relajación:

Mejora de los patrones del sueño, momentos de tranquilidad, reducción de los niveles de estrés y hormonas del estrés, aumento de los niveles de hormonas relajantes, reducción de la hipersensibilidad y de la hiperactividad, así como la posibilidad de disfrutar de un "descanso" positivo (p.33).

Hemos ahondado en los conceptos que aborda este manual y lo hemos cotejado con autores como Hernández, González, Capote, Medina & Vives (2013), de esta forma se han encontrado beneficios como el alivio de cólicos y estreñimiento. Favorece el sistema respiratorio, aprendiendo a mantener una respiración tranquila, permitiendo al mismo tiempo la circulación sanguínea. Además, participa como efecto relajante y normaliza los trastornos del sueño. Y, por último, intensifica la comunicación afectiva y la comunicación tanto verbal como no verbal (Hernández, González, Capote, Medina & Vives, 2013).

Como se puede observar, la práctica del masaje infantil favorece la creación de momentos relajantes y tranquilos en los que se reducen las hormonas del estrés, al mismo tiempo que se favorece el establecimiento de relaciones sociales sanas, lo que ayuda al bienestar psicológico y mental de los niños.

4.5. LA MÚSICA

4.5.1. La música

La disciplina que se tiene en cuenta en esta propuesta para la creación de situaciones de distensión es la música, es decir, un lenguaje que se utiliza como medio que ayuda a percibir el mundo. La música es una disciplina de adquisición de conocimientos, el cual nos rodea día a día y es uno de los rituales más antiguos de la especie humana (Hormigos, 2012).

Se hace referencia a la definición de música en relación con el descubrimiento del interior de cada ser humano y a la importancia de la música para aprender a trasmitir los sentimientos y emociones que surgen durante ese tiempo de Tresierra (2005):

> La música está considerada como un medio de expresión no verbal, es un tipo de lenguaje que facilitar la comunicación y la exteriorización de sentimientos, permitiendo a las personas descubrir o redescubrir lo que hay en su interior y compartirlo con los demás (p. 54).

Esta expresión no verbal se encuentra en la vivenciación de momentos en los que los niños sienten emociones y las identifican. Por lo tanto, a través de la música es esencial que los niños reconozcan dichos sentimientos y sepan comunicar a los demás la forma en la que han vivido ese momento. La creación de momentos de distensión utilizando a la música como medio para facilitar la comunicación de la vivencia de la relajación se convierte en esencial, ya que así se consigue comprobar los efectos que tienen sobre ellos. Por tanto, a continuación, se muestra esa relación entre la utilización de la música y la creación de momentos de relajación.

4.5.3. La música como herramienta facilitadora de relajación

Se ha elegido el empleo de la música para trabajar la relajación escolar al considerarse una disciplina que sea un medio para el alcanzar estados de tranquilidad y el desencadenante de sonrisas y risas que ayudan a la desinhibición ante la vivencia de situaciones estresantes. “La música, los sonidos y el contacto que se establece entre el adulto y el niño produce este efecto “mágico” (Akoschky, Alsina, Díaz y Girádez, 2008, p.13).

A continuación, se muestra la importancia de la educación musical desde el ámbito escolar que nos influye, es decir, el por qué utilizar la música en el desarrollo integral del alumnado en todos sus aspectos. Touriñan y Longueira (2010) exponen:

> No se trata de preparar a todos los alumnos como si fueran a ser instrumentistas expertos, ni se trata de considerarlos a todos como si fueran vocacionalmente músicos. Se trata de entender que la música en la educación general permite desarrollar competencias que

> implican destrezas, hábitos, actitudes y conocimientos que mejoran la capacidad de decidir y realizar nuestra propia vida. (p, 156).

Por eso, desde el presente trabajo de fin de grado, lo que se pretende no es crear músicos expertos en dicha disciplina, sino utilizar la música como herramienta facilitadora para la búsqueda de situaciones de relajación, ya que gracias a ella se favorece el trabajo de habilidades como son la escucha activa y la percepción de sentimientos y emociones, las cuales favorecen al entendimiento del mundo interior de cada uno de los alumnos en la creación de los momentos que se pretenden.

4.5.4. Beneficios

La música es una disciplina que aporta numerosos beneficios, entre los cuales hacemos mención a los referidos y relacionados con la creación de momentos de distensión. En este caso, la música potencia el aprendizaje de la escucha activa, la mejora de la atención y la concentración, la imaginación y creatividad. Además, puede conseguir aumentar la autoestima, ofrece momentos de tranquilidad y bienestar, permite el conocimiento de sí mismo y de los demás, etc (Hernández y Velilla, 2005).

> Hoy se sabe que existe una fuerte correlación entre la educación musical el desarrollo de habilidades que los niños y las niñas necesitarán a lo largo de su vida, entre ellas, la autodisciplina, la paciencia, la sensibilidad, la coordinación, el trabajo en equipo o la capacidad para memorizar y concentrarse (Akoschky et al, 2008, p. 14).

La experiencia sensorial que proporciona la música es increíble, favorece el equilibrio emocional, psicológico y social de los seres humanos. De esta forma, existe la necesidad de utilizar la música como experiencia para buscar la salud mental, es decir, la reducción de las respuestas negativas ante las perturbaciones que ocasiona la sociedad. Por esta razón, es imprescindible la experiencia sensorial de la música, ya que sin ella se pueden llegar a problemas de conducta (Sarget, 2003).

4.5.5. Música, masaje y relajación

Y llegamos al epígrafe en el que se dan cabida los tres elementos fundamentales que forman los pilares sobre los que se sustenta nuestro trabajo de fin de grado, por lo que se hace referencia a estudios en los que se habla al mismo tiempo sobre todo lo anteriormente explicado, es decir, autores que argumentan sus explicaciones combinando tanto la relajación y la música, como otros que explican la relación entre el masaje y la música para alcanzar momentos de

tranquilidad y relajación. Así como los tipos de músicas que son más facilitadoras de esos momentos.

En primer lugar, se muestra la relación que establece McClure entre el masaje y la utilización de palabras suaves, susurros, murmullos y canciones para crear momentos de paz y tranquilidad. De esta forma, la experiencia que se muestra y se pretende consiste en una comunicación no verbal entre las personas que la practican y en cuyo momento solo existen ellos, es decir, vivir el aquí y el ahora (McClure, 2014).

> Una forma para favorecer un clima relajado y acogedor, además de potenciar los vínculos afectivos y de relación entre los niños es mediante el masaje compartido. Será un espacio en el que la música también ayuda a crear ambiente de bienestar, una música agradable y tranquila (López, 2005, p. 161).

Por otro lado, se establece una relación clara entre la necesidad de la relajación escolar con el ámbito disciplinario de la música y la danza. La introducción de la música en las aulas de Educación Infantil constituye una de las fuentes principales para la aportación de relajación en las aulas, ya que estas disciplinas requieren ejercicios de conciencia plena del propio cuerpo y de relajación. "Se están incluyendo en el currículo variable actividades como la arteterapia, la danza-terapia y la musicoterapia, entre otras, que también tienen en cuenta la relajación" (López, 2011, pp.90).

Entre los géneros y subgéneros de música que favorecen la creación de momentos de tranquilidad y paz interior podemos encontrar la monodía religiosa medieval, el canto gregoriano son en primer lugar el canto gregoriano (utiliza ritmos de respiración natural), lo que ayuda a combinar la respiración con la escucha de este tipo de canto. Por otro lado, es excelente la meditación para reducir el estrés, y para mejorar la concentración, entre la música que proporciona estabilidad y seguridad se encuentra la música barroca instrumental de tempus lento (Bach, Haendel, Vivaldi y Corelli) (Champbell, 1998).

5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

5.1. INTRODUCCIÓN

En el presente capítulo se hace referencia a todos los pasos que se han realizado para la elaboración y puesta en práctica de esta propuesta de intervención, además del contexto en el que se ha realizado. Esta propuesta se ha realizado en el Colegio Claret, situado en la provincia de Segovia, y más específicamente, en el aula de 2ºD compuesta por 19 alumnos de 4 años de edad.

Para la realización de esta propuesta de intervención, hemos tenido en cuenta el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil de la Comunidad de Castilla y León. La razón por la que se fundamenta en este documento es debido a que las actividades planteadas están directamente apoyadas en los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de las tres áreas que se encuentran en dicho documento.

5.2. CONTEXTO Y ENTORNO DONDE SE DESARROLLA LA PROPUESTA

5.2.1. Contexto y características del centro

El colegio Claret se encuentra situado en la provincia de Segovia. Es un colegio católico, cuya titularidad es de la Congregación de los Misioneros Claretianos, fundada por San Antonio María Claret. El centro atiende a las etapas educativas de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria y Bachillerato.

El Claret es un centro referente de alumnos con deficiencias auditivas, es decir, entre la población escolar se encuentran alumnos con deficiencia auditiva de diferente naturaleza y características. Entre ellos hay alumnos con implantes cocleares y/o prótesis auditivas. El motivo de esta integración es la preocupación por las desigualdades sociales y el compromiso por educar en la solidaridad.

El centro es referente de alumnos con problemas auditivos desde 1987, desde que se produjo una anticipación de la LOGSE, y se eligió para llevar a cabo una propuesta experimental. Esta propuesta experimental se le asignó al Colegio Claret y desde entonces es un centro referente de alumnos con necesidades auditivas.

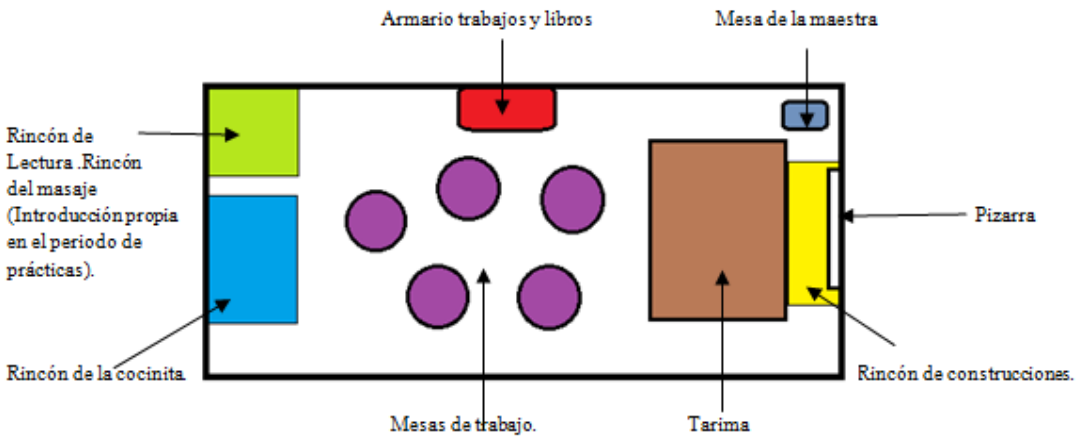
La gran mayoría de los alumnos proceden de la ciudad de Segovia y de los pueblos de alrededor. Hay un porcentaje inferior de 5% de alumnos que proceden de otros países. Muchos de ellos son nacidos en España de padres inmigrantes. El nivel académico y cultural del alumnado es medio-alto. Entre las familias que asisten al centro, la mayoría de ellas son de un entorno y nivel socioeconómico medio. Habiendo familias que son de nivel económico bajo y afectadas por la situación de la crisis económica y, por tanto, situación laboral inestable. Los padres de los alumnos del Colegio Claret suelen trabajar ambos, padre y madre fuera de casa. Esto se traduce en que un tercio de los alumnos aproximadamente acuden al comedor escolar.

5.2.2. Características del aula

La ubicación del aula de 2ºD de Educación Infantil se encuentra en la planta baja, las dimensiones de dicha aula aproximadamente 10m por 7m, como el resto de las unidades de Educación Infantil, lo que ayuda a tener un espacio amplio para el reparto y ubicación de todas las zonas de trabajo, de juego y la tarima.

Se compone de cinco zonas trabajo y juego, en cuyas mesas de trabajo se intercambia el trabajo de fichas y el juego en los rincones presentes en el aula. En cada una de las mesas se encuentra asignado un rincón, es decir, la mesa de lectoescritura con el rincón de lectura, el rincón de las matemáticas con el juego de puzles, tapones y pinchos, la mesa de la plástica con el juego con plastilina, el rincón de la cocinita, y por último la mesa asignada a las experiencias cuyo rincón correspondiente es el de las construcciones.

Figura I. Organización del Aula



Fuente: Elaboración propia

5.3. HERRAMIENTAS DE OBTENCIÓN DE DATOS PARA LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A continuación, se detallan las herramientas empleadas para la obtención de datos en la realización de la propuesta de intervención en el centro escolar.

5.3.1. Observación participante

La observación es una técnica de recopilación de datos, mediante la cual se registra de forma objetiva las actividades que se llevan a cabo. La utilización de la observación sirve para percibir atentamente las actividades, para así tomar la información pertinente y posteriormente registrarla para su posterior análisis. De esta forma, se obtienen los datos necesarios para la comprobación de los objetivos previamente estipulados.

Esta observación la lleva a cabo el maestro, siendo por tanto la persona responsable de lo que sucede en el aula en ese tiempo y espacio en concreto, convirtiéndose, por tanto, en la única persona que vive esa experiencia. Esta afirmación se apoya en lo que exponen Rodríguez, Gil y García (1996):

> La observación participante favorece un acercamiento del investigador a las experiencias en tiempo real que viven las personas; el investigador no necesita que nadie le cuente cómo han sucedido las cosas o cómo alguien dice que han sucedido, pues él estaba allí y formaba parte de aquello (p.166).

En esta propuesta de intervención, los datos recogidos a través de la observación se han recogido en el cuaderno de campo y en las imágenes tomadas durante la realización de las actividades.

5.3.2. Cuaderno de campo

Como se ha mencionado anteriormente, los datos obtenidos de las actividades tras la observación participante, se han registrado en un cuaderno de campo. Un instrumento en el que se incluyen descripciones de personas, acontecimientos y conversaciones, es decir, el registro en un papel sobre todo lo relativo a lo que se recuerda tras la observación (Taylor y Bogdan, 1987).

Además, hemos creído conveniente mencionar la importancia de la recogida de datos referidos a todos los aspectos de la práctica educativa, es decir, la descripción de la forma más objetiva posible, en la que se incluyan las relaciones de los sujetos en ese contexto y ese momento. (Martínez, 2007).

Por lo tanto, el uso de un cuaderno de campo nos ha resultado imprescindible para la recogida de todo lo sucedido en las actividades de la propuesta de intervención, por la razón de ser una forma sencilla de registrar toda la experiencia, anotando los comportamientos de los alumnos, las preferencias y rechazos, así como los alumnos presentes en cada una de ellas.

5.3.3. Cuestionario

El cuestionario es otra de las herramientas que se han empleado para obtener los datos de la propuesta. ha sido un método de recogida de datos apoyado en la obtención de datos a través de preguntas cerradas, que buscan información sobre la opinión de lo ocurrido de cada uno de los participantes que ha intervenido en la propuesta de intervención educativa. (Muñoz y Zaragoza, 2008).

En esta propuesta de intervención, se ha utilizado un cuestionario al finalizar cada una de las actividades para comprobar el o los objetivos específicos de cada una de ellas. La forma de realizar los mismos ha sido de forma oral, indicando a los alumnos que levantasen la mano si lo habían hecho. Además de este cuestionario se ha utilizado otro al finalizar la propuesta. Este cuestionario se ha realizado con el apoyo del papel y de gomets de colores para colocar en la "carita sonriente" la "carita triste" o en la "carita ni sí ni no". Así mismo, las preguntas que componían dicho cuestionario han sido escritas en un lenguaje sencillo, en las que solo se recogía un único aspecto para facilitar su entendimiento por estar dirigidas a un colectivo de 4 años de edad. El cuestionario utilizado se muestra en el Anexo VIII.

5.4. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

El aula de 2ºD está formada por 19 alumnos, de los cuales 9 son de género masculino y 10 de género femenino. No hay ningún alumno con necesidades educativas especiales.

En cuanto al grado de autonomía personal cabe señalar la diferencia que existe entre los alumnos nacidos a principio de año y los nacidos a últimos, aunque no en todo el alumnado igual, ya que también son destacables algunas excepciones ante esto. De igual modo, todos tienen adquirido el control de esfínteres.

Sobre las destrezas lingüísticas y, por tanto, teniendo en cuenta que tienen 4 años, la fluidez verbal está totalmente desarrollada pero la fluidez escrita está en proceso de aprendizaje con respecto a las letras del abecedario. Todos los alumnos comprenden y entienden a la perfección lo que se les pide por lo que ninguno tiene dificultad en su comprensión y realización de las tareas.

Respecto a la autoestima, no se observa que ningún alumno tenga algún problema al respecto. Aun así, en el aula se realizan actividades de refuerzo positivo para favorecer la autoestima de cada uno de ellos.

En relación a la capacidad de hacer frente a la frustración, los alumnos, en su gran mayoría, toman actitud de enfado cuando el maestro les está observando, es destacable que en algunos alumnos el control de impulsos (si creen que el maestro no les está viendo) es en algunas ocasiones de agresividad ante los compañeros, como por ejemplo "tirar algo" "quitarle algo de forma brusca", etc.

5.5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

5.5.1. Objetivos, contenidos y criterios de evaluación

Currículo de Educación Infantil (Decreto 122/2007, de 27 de diciembre).

Tabla III. Objetivos, contenidos y criterios de evaluación

Objetivos	Contenidos	Criterios de evaluación
Conocer y representar su cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones más significativas, descubrir las posibilidades de acción y de expresión y coordinar y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos.	Exploración del propio cuerpo y reconocimiento de las distintas partes; identificación de rasgos diferenciales. Progresivo control postural estático y dinámico.	Identificar, nombrar y diferenciar las distintas partes de su cuerpo.
Adecuar su comportamiento a las necesidades y requerimientos de los otros, actuar con confianza y seguridad, y desarrollar actitudes y hábitos de respeto, ayuda y colaboración.	Tolerancia y respeto por las características, peculiaridades físicas y diferencias de los otros, con actitudes no discriminatorias	Escuchar con atención y respeto las opiniones de los demás
Expresar ideas, sentimientos, emociones y deseos mediante la lengua oral y otros		Comunicar por medio de la lengua oral sentimientos,

lenguajes, eligiendo el que mejor se ajuste a la intención y a la situación		vivencias, necesidades e intereses.
Realizar actividades de movimiento que requieren coordinación, equilibrio, control y orientación y ejecutar con cierta precisión las tareas que exigen destrezas manipulativas.	Descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación. Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación. Posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo.	Realizar las actividades con un buen tono muscular, equilibrio, coordinación y control corporal adaptándolo a las características de los objetos y a la acción.
Descubrir e identificar las cualidades sonoras de la voz, del cuerpo, de los objetos de uso cotidiano.	Ruido, sonido, silencio y música. Discriminación de sonidos y ruidos de la vida diaria, de sus rasgos distintivos y de algunos contrastes básicos (largo-corto, fuerte-suave, agudo-grave). Audiciones musicales que fomenten la creatividad. Actitud de escucha e interés por la identificación de lo que escuchan	Conocer las propiedades sonoras del propio cuerpo, de los objetos
Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con los otros, y descubrir sus	Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias.	Confiar en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas, aceptar las pequeñas frustraciones y

posibilidades y limitaciones para alcanzar una ajustada autoestima		mostrar interés y confianza por superarse.
Mostrar interés hacia las diferentes actividades escolares y actuar con atención y responsabilidad, experimentando satisfacción ante las tareas bien hechas.	Gusto y participación en las diferentes actividades lúdicas y en los juegos de carácter simbólico.	Evocar y representar personajes y situaciones reales e imaginarias.

Fuente: Elaboración propia en base al currículo de Educación Infantil (Decreto 122/2007, de 27 de diciembre)

5.5.2. Diseño de las actividades

Actividad 1: Cae purpurina muy despacio

Objetivos:

- Diferenciar entre enfadado/ en tensión y tranquilo/relajado.
- Vivir la relajación con el frasco de la calma.

Recursos: Reproductor de música, canción: me tranquilizo. Frascos de la calma. Alfombras. Música: https://www.youtube.com/watch?v=7TO_oHxuk6c

Temporalización: 20-25 minutos

Desarrollo de la actividad: Se diseña una actividad de toma de contacto con el objetivo de esta intervención, es decir, acercar la importancia de la relajación haciendo primero una reflexión sobre lo que nos hace sentir enfadados y en tensión y, por tanto, lo que debemos de hacer para tranquilizarnos y relajarnos en esos momentos. Por lo tanto, en este primer momento se llevó a cabo una reflexión para trabajar la inteligencia emocional.

En un primer momento, se proyectó en la pizarra la canción: *despacio me tranquilizo*. Una vez vista se estableció un diálogo sobre cómo es la respiración, cómo hablamos, cómo andamos, qué nos puede doler, qué hacemos y cómo salen las cosas cuando nos enfadamos. Se llevó a cabo este diálogo con la finalidad de hacer entender a los alumnos la importancia de aprender a relajarnos. Una vez realizada esta primera parte, se les enseñó un frasco de la calma, el cual fue colocado en un punto en que lo veían todos, se le movió y dejó quieto para que lo observasen. (La forma de elaboración de los frascos de la calma se muestra en el anexo II). Una vez observado el suceso del frasco de la calma, se llevó a cabo una relajación.

Se les indicó colocarse por grupos, ya que cada grupo tuvo una botella, es decir, un frasco de la calma por cada cuatro alumnos. Además, se les recordó que debían estar en completo silencio para relajarse igual que la purpurina cayendo hasta el fondo, y hacer hincapié en que si hablaban no podrían verlo. Además, se les indicó que observasen el frasco y cuando viesen que había caído toda la purpurina, le volviesen a agitar y lo observasen de nuevo.

Además, se puso música facilitadora de momentos de relajación teniendo como instrumento solista al arpa en el reproductor presente en el aula para ayudar a conseguir ese momento de relajación observando el frasco de la calma con música de fondo.

Actividad 2: Caja sorpresa

Objetivos

- Utilizar materiales de la vida diaria para la relajación.
- Diferenciar entre rol de recibir/dar un masaje.

Recursos: reproductor de música. Caja sorpresa: material de masaje (esponjas, pinceles, pelotas de texturas, brochas de maquillar, plumas, rodillos, cepillos, limpiapipas, trozos de cuerdas, esponjas de maquillaje)
Música: https://www.youtube.com/watch?v=W5IKT_xue4o

Temporalización: 25 minutos

Desarrollo de la actividad: Esta actividad se realizó en el aula de experiencias, en un primer momento se colocó a los alumnos en círculo para mostrarles la caja sorpresa que la persona responsable había preparado. Se llevó a cabo un momento de toma de contacto con diferentes materiales de la vida cotidiana, estableciendo un diálogo con los alumnos de cómo podrían utilizarlos para dar un masaje y relajarse. Además, se reflexionó sobre cómo debemos estar si queremos relajarnos y casi dormirnos, es decir, la importancia de cerrar los ojos, estar en silencio y movernos muy despacio. Para finalizar la asamblea se puso como norma que los alumnos que tuviesen el rol de dar el masaje solo podían coger un objeto de la caja y estar un ratito con él, y después podrían volver a la caja para cambiar de objeto.

En un segundo momento, se dividió a los alumnos en dos grupos, de los cuales, un grupo fue el que se tumbó para recibir el masaje y relajarse y el otro el que dio el masaje con los materiales. Durante 10 minutos se llevó a cabo con este primer rol, y los 10 minutos siguientes se cambió de roles.

La persona responsable ofreció música académica propia del clasicismo que les sirvió para crear una atmósfera de relajación (*Adagio. segundo movimiento del concierto para clarinete en la mayor k. 622. Mozart*) para la realización de la actividad.

Actividad 3: Suena una campana ¡atención!

Objetivos

- Acercar el conocimiento de los cuencos tibetanos y su importancia en la búsqueda de la relajación.
- Trabajar la asignación del sonido del cuenco con la elevación de una mano hasta su cese.
- Trabajar la posición de yoga: Padmasana-Postura del loto

Recursos: Reproductor de música. Cuenco tibetano, alfombras.
Música: https://www.youtube.com/watch?v=CHkmC7Mp0gg

Temporalización: 15 minutos

Desarrollo de la actividad: Esta actividad también se realizó en el aula de experiencias. La persona responsable colocó a los alumnos sentados con las piernas entrelazadas, mirando todos a una misma dirección de forma que la viesen a ella en frente. Se les enseñó a los alumnos un cuenco tibetano y les explicó su uso para la búsqueda de la relajación con su sonido. Además, se colocó en la posición de yoga: Padmasana-Postura del loto e indicó a los alumnos que se colocasen de esa forma y cerrasen todos los ojos para concentrarse mejor.

Acto seguido, se puso música instrumental académica de fondo (Primer movimiento del *claro de luna- opus 27. L.V. Beethoven*), se hizo sonar el cuenco tibetano, se levantó una mano cuando se le oyó y se bajó cuando se dejó de oír el sonido. Se les indicó a los alumnos que repitieran lo que hacía ella. Después, se realizó sin que la maestra levantase y bajase la mano, solo tocó el cuenco tibetano. Tras los 6 minutos de duración de la música seleccionada, se consideró oportuno reproducir de nuevo la audición, pero en este caso, además, se les pidió que se tumbasen y siguiesen levantando la mano al sonido del cuenco; al finalizar este segundo momento de relajación, se les indicó que fuesen abriendo los ojos despacio. Cuando todos volvían a estar atentos a la voz de la persona responsable de la actividad, se realizó una asamblea en la que se dialogó sobre lo que habían hecho, sobre la posición de yoga y la posición tumbados, sobre la música y si les había ayudado a calmarse.

Actividad 4. Casa casita

Objetivos

- Discriminar el masaje en la parte del cuerpo de la cara.
- Acompañar el masaje con movimientos al ritmo de la canción.
- Favorecer el contacto en grupos de dos.
- Acercar el uso del aceite de almendras.

Recursos: reproductor de música, aceite de almendras, CD anexo al libro: ¿Te acaricio el alma? Recursos para el masaje infantil desde una experiencia familiar. Canción: Casa casita.

Temporalización: 20 minutos.

Desarrollo de la actividad: Esta actividad se llevó a cabo en el aula de experiencias, se colocó a los alumnos por parejas, y se les pidió que uno se tumbase y el otro se sentase justo detrás de la cabeza de su compañero. La persona responsable estableció un breve diálogo con los alumnos en esta posición sobre el uso de aceite o crema para dar los masajes, de esta forma, se les preguntó si alguna vez habían dado un masaje con ello, que si creían que era mejor o peor y que si les había gustado o pensaban que les iba a gustar más.

Al finalizar esta reflexión se les puso un poco de aceite de almendras en las manos de los alumnos que tenían la misión de dar el masaje. Una vez en silencio, se puso la canción "Casa casita".

Se colocó en frente de ellos de modo que se le viese bien, ya que ella fue quien dirigió el masaje en la cara haciéndoselo a ella misma al mismo tiempo que los alumnos la imitaban y daban el masaje a su pareja. Para conseguir, de esta forma, que los movimientos a realizar fueran completamente vistos y evite así la distracción posibilitando una concentración plena tanto de los alumnos que tienen el rol de dar el masaje como de los que lo están recibiendo.

La canción se realizó varias veces en cada rol por la razón de ser de corta duración. Cuando todos los alumnos habían pasado por ambos roles se llevó a cabo una reflexión sobre lo sucedido. La canción *Casa casita* se muestra en el Anexo (III).

Actividad 5: Somos cocineros

Objetivos

- Trabajar la relajación en estado de reposo.
- Diferenciar entre rol de recibir/dar un masaje.
- Fomentar la imaginación.

- Reflexionar sobre el concepto de amor y contacto.

Recursos: reproductor de música, gorros de cocineros: cartulinas blancas y rotuladores, alfombras y mantas, aceite de almendras. Música facilitadora de entorno relajante: https://www.youtube.com/watch?v=RNxz_sUEHLc

Temporalización: 20 minutos.

Desarrollo de la actividad: Un día antes de llevar a cabo el masaje se les enseñó el video de la canción: *La gallina cocinera*. Una vez visto, se les preguntó ¿Qué ingrediente utiliza la gallina para que la comida esté muy rica? El amor. ¿Qué es el amor? ¿A quién queremos mucho nosotros? ¿Qué hacemos para que la gente sepa que los queremos? ¿Y darle un masaje?, etc. Además, se les proporcionó un gorro de cocinero, y se les pidió salir por equipos y entre ellos se dieran los gorros de cada uno diciéndole a cada uno una cosa bonita o darle las gracias por algo.

Al día siguiente se les recordó lo realizado y se les dividió a los alumnos en dos grupos, siendo en un primer momento un grupo el que se tumbó para recibir el masaje y relajarse y el otro el que dio el masaje. La persona responsable puso todo el espacio acomodado con telas y mantas para realizar el masaje, ya que fue en la espalda y se necesitaba subir la camiseta un poco y dejar la tripa al descubierto frente al suelo.

La actividad se comenzó pidiendo absoluto silencio para poder casi dormirnos y relajarnos, se puso música generadora de atmósfera de fondo (*Ave María, piano- Charles Gounod*) y se repartió un poco de aceite en las manos de los alumnos que tenían el rol de dar el masaje. Acto seguido, se empezó contando la historia de: Receta de una pizza. (Anexo IV).

Una vez realizado el masaje a un grupo se intercambiaron los roles. Al final de ambos momentos, se llevó a cabo una asamblea en la que se habló como se habían sentido, que momento les había gustado más y si habían conseguido relajarse y casi dormirse.

Actividad 6: Aceite y manitas arriba

Objetivos

- Trabajar la atención durante un juego de masaje en parejas.
- Trabajar la relajación estática.

Recursos: reproductor de música, cuenco tibetano. Música: https://www.youtube.com/watch?v=CHkmC7Mp0gg

Temporalización: 20 minutos.

Desarrollo de la actividad: Esta actividad se llevó a cabo en el aula de experiencias, se comenzó en asamblea recordando a los alumnos lo que era un cuenco tibetano y lo que podíamos hacer con él para relajarnos cuando estábamos enfadados o nerviosos. Además, se les recordó la importancia del masaje para conseguir ese mismo objetivo.

Después se les indicó a los alumnos que se pusieran en parejas, la persona responsable optó por colocarles en dicha colocación pero que las parejas fuesen dentro del grupo de cooperativo que tenían establecidos en el aula.

Se les indicó que uno de los de la pareja se tumbara y el otro sentado al lado, se puso música académica que favoreció la generación de atmósfera (Primer movimiento del *claro de luna- opus 27. L.V. Beethoven*), y se les dio la libertad de hacer un masaje en la parte que quisieran y de la forma que quisieran, pero con la única regla de estar atentos al sonido del cuenco tibetano y cuando escuchasen su sonido, cerrasen los ojos y levantasen la mano hasta que dejasen de oírlo y acto seguido seguir dándole el masaje a su compañero.

Durante 8-10 minutos se realizó con los primeros que adquirían el rol de dar el masaje y los que recibían el masaje, trascurridos esos 8-10 minutos se cambiaron los roles para que todos los alumnos sintiesen y viviesen ambos roles.

Actividad 7: Somos las hojas de los árboles y el viento

Objetivos

- Trabajar la relajación en movimiento.

Recursos: reproductor de música, telas, pañuelos.
Música: https://www.youtube.com/watch?v=ityXUCNIOBE

Temporalización: 20 minutos.

Desarrollo de la actividad: Esta actividad se llevó a cabo en el aula de experiencias, para comenzar la actividad se realizó una asamblea en la que se reflexionó sobre el uso de los pañuelos y telas que había en el centro del círculo. En este diálogo se reflexionó sobre si podíamos hacer relajarse a alguien con esos objetos y la forma de utilizarlos.

Al finalizar esta asamblea se dividió a los alumnos en dos grupos, atribuyéndoles a cada grupo un rol, es decir, uno de ellos el rol de hojas de árboles caídas y al otro grupo el rol del viento.

Se pidió a los alumnos que eran las hojas de los árboles que se tumbasen en el suelo y se quedasen quietos y cerrasen los ojos, y a los alumnos que eran el viento se le proporcionó un pañuelo o tela a cada uno de ellos. De esta forma, se puso en reproducción música cuya finalidad es la relajación (*Balada otoñal para Emi- Antonio Jesús Asiáin Sanz*) pidiendo a los alumnos que eran el viento dar caricias a sus compañeros de forma suave como el movimiento del viento para conseguir que se quedasen casi dormidos. Una vez realizada la relajación con esos roles, se realizó de forma inversa. Al finalizar ambos tiempos, se realizó otra asamblea en la que se reflexionó sobre los dos roles y en cuál se habían sentido más tranquilos y les había gustado más.

Actividad 8: Abrazos musicales

Objetivos

- Trabajar la importancia de los abrazos.
- Trabajar la relajación en movimiento.

Recursos: Reproductor de música.
Música: https://www.youtube.com/watch?v=TKCAdZ3ofRI

Temporalización: 20 minutos

Desarrollo de la actividad: Esta actividad se llevó a cabo en el aula de psicomotricidad, para comenzar se pidió a los alumnos que se sentasen el círculo, una vez en esta posición, la persona responsable les preguntó que si les gustaba que les diesen abrazos y se reflexionó con ellos sobre la forma de andar de los elefantes y de las hormigas, introduciéndoles en una pequeña historia de un niño que está dormido y pasando por su lado estos dos animales. Acto seguido se procedió a explicarles lo que iban a hacer.

Se les pidió que se tumbasen hacia arriba alrededor de toda la sala y cerrasen los ojos y escuchasen prestando atención a la música que iba a sonar (*AmiTomake- ninnananna*), la razón de la elección de esta música se fundamenta en el hecho de ser una canción de cuna Bengalí de Vimala McClure, cuyo significado es: *"Te quiero mi precioso bebé*". Una vez puesta la música, la maestra en prácticas les indicó que iba a ser ella la primera en andar como una hormiga, y mientras andaba iba a observar cuál de todos ellos estaba más relajado, eligiendo a uno para darle un abrazo para que se levantase y ella se tumbase en su sitio, para así, ese niño fuese a buscar a otro compañero tranquilo y con pies de hormiga para darle otro abrazo y volver a tumbarse. Y así sucesivamente todos los alumnos durante el tiempo de realización de la actividad.

Al finalizar, se preguntó a los alumnos cómo se habían sentido y lo que más les había gustado, si estar tumbados con los ojos cerrados escuchando con atención la música o el momento de levantarse y dar un abrazo a un compañero.

Actividad 9: El aceite mágico de Campanilla y Peter Pan

Objetivos

- Trabajar la imaginación.
- Fomentar el masaje en parejas y la relajación estática

Recursos: reproductor de música, disfraz de Peter Pan, figura Campanilla, Aceite mágico (aceite de almendras).
Vídeo:https://www.youtube.com/watch?v=tS6N3EfdgOg&list=PLcxquh68HTsaK_QcJMAoEIpTUlcbYARJV –
Música: https://www.youtube.com/watch?v=7maJOI3QMu0

Temporalización: 30 minutos.

Desarrollo de la actividad: Para dar comienzo a la actividad la persona responsable apareció en el aula de experiencias disfrazada de Peter Pan, y preguntó a los alumnos si le conocían y si sabían que podía volar gracias a unos polvos mágicos de su amiga Campanilla (la cual acompaña a Peter Pan (una figura) que le hacían volar. Peter Pan les enseñó un vídeo de ese momento que vivió (*Volarás, volarás, volarás*). Al finalizar el video les mostró un frasco mágico, en este caso un frasco con aceite. Peter Pan les pidió que estuviesen muy en silencio porque iban a dar un masaje con ese aceite mágico de Campanilla.

Se pidió a los alumnos que, como otras veces, se pusiesen por parejas y solo uno de ellos se tumbase boca abajo y el otro sentado al lado. Se repartió un poco de ese aceite mágico a los alumnos y se contó una breve historia de cómo hacer “las alas” para poder volar.

Al finalizar el masaje se pidió a los alumnos que se tumbasen todos colocados boca arriba según estaban y dónde estaban. Una vez todos en silencio se procedió a realizar una relajación de forma estática en la que se contaba una historia imaginaria que enlazaba la historia de Peter Pan y Campanilla, los cuales viajaban a un bosque mágico en el que se encontraban con diferentes animales y hacían diversas cosas. (Anexo V). Dicha relajación final se realizó con la composición *River Flows in you- Piano. Yiruma* al mismo tiempo que se contaba el cuento imaginario de Peter Pan.

5.6. EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Para la mejora de la práctica educativa, es importante realizar una evaluación de las propuestas de intervención que se realizan. Por esta razón, en este Trabajo de Fin de Grado, nos basamos en los criterios de evaluación que establece la Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil. Se muestran a continuación los criterios que se tienen en cuenta para la evaluación de esta propuesta.

- Aceptar muestras de afecto de adultos o compañeros y ofrecerlas a otros compañeros.
- Reconocer emociones básicas como la alegría, enfado o tristeza.
- Controlar progresivamente los comportamientos ante situaciones de "rabia" o "enfado".
- Aceptar y respetar las normas que rigen los juegos.
- Manifestar y regular sentimientos y emociones.
- Participar en situaciones comunicativas en la que se debe respetar el turno de palabra.

Tabla V. Evaluación de las actividades

Actividad	Puntos fuertes	Puntos débiles
Cae purpurina muy despacio.	Participación de todos los alumnos. Curiosidad por los frascos de la calma.	Relajación en grupos de trabajo. Ausencia de concentración al realizarla en equipos.
Caja sorpresa.	Curiosidad, intriga por la caja sorpresa. Masaje en parejas, contacto entre compañeros.	Explicar el uso adecuado e inadecuado del material presente en la caja sorpresa.
Suena una campana ¡atención!	Posición de Yoga: Padmasana-Postura del loto. Atención por levantar la mano cuando sonaba el cuenco tibetano.	Necesaria más separación entre alumnos, para evitar distracciones. Al ser una relajación sin ninguna temática menos interés.
Casa casita	Canción a seguir, con movimientos imitando una casa en la cara de los compañeros. Aceite.	Incidir constantemente en la importancia del silencio para escuchar y cantar la canción y así relajar a los compañeros.
Somos cocineros	Temática Cocineros. Gorros. Vídeo introductorio La Gallina cocinera.	Incidir constantemente en la importancia del silencio para

	Imaginación por hacer una pizza con aceite en la espalda del compañero y su relación con la relajación. Masaje en parejas	escuchar la música y así relajar a los compañeros.
Aceite y manitas arriba	Música facilitadora para prestar atención al sonido del cuenco tibetano. Masaje en parejas.	Sin temática. Menos interés.
Somos las hojas de los árboles y el viento	Importancia de moverse según la música que suena y su relación con la relajación. Imaginación por ser hojas de árboles y el viento. Uso de pañuelos.	Incidir constantemente en la importancia del silencio para así relajar a los compañeros.
Abrazos musicales	Explicación de movimientos de elefantes y de hormigas y su relación con la relajación. Afecto al mismo tiempo de momento de relajación	Necesario dirigir a los alumnos de forma, que no vayan a dar el abrazo al compañero con el que más están, juegan o interactúan.
El aceite mágico de Peter Pan y Campanilla	Temática de Peter Pan y Campanilla. Vídeo de la escena: volarás, volarás, volarás. Imaginación para dibujar alas a los compañeros con el aceite mágico para poder volar.	Con niños de esta edad dividir la actividad en dos partes, un día el vídeo y el masaje y, otro día, la relajación del viaje al bosque mágico.

Fuente: Elaboración propia

5.7. ANÁLISIS DE DATOS

A continuación, se muestran los resultados de forma detallada de cada una de las actividades que componen esta propuesta de intervención educativa. Se ha de tener en cuenta que los mismos pueden verse influenciados por diferentes aspectos, como son los momentos llevados a cabo, al no aplicarse todas las actividades a la misma hora lectiva (aspectos referidos a los diferentes estados de concentración y necesidad motriz que tienen los alumnos a lo largo de la jornada escolar). Además, a tenor de los resultados obtenidos, somos conscientes de que la capacidad de hacer frente al estrés, la forma de relajarse ante diferentes situaciones, el autoconocimiento individual, de emociones negativas y positivas y, su manera de vivir en una sociedad caracterizada por los cambios, solo van a ser verdaderamente visibles a largo plazo.

Para este análisis, se ha utilizado los dos tipos de cuestionarios empleados durante su puesta en práctica (Anexo VIII). En primer lugar, el cuestionario realizado de forma oral al final de cada una de las actividades cogiendo las respuestas a modo de relato infantil, preguntando sobre el objetivo específico de dicha actividad. Y, en segundo lugar, el cuestionario final en el cual se han utilizado gomets de colores para evaluar cada uno de los objetivos generales de esta propuesta de intervención.

Actividad 1. Cae purpurina muy despacio

- Sé cuándo me siento tranquilo y relajado

En cuanto al primer ítem de la primera actividad realizada, el 100% de los alumnos han sabido reflexionar sobre el estado de tranquilidad que experimenta.

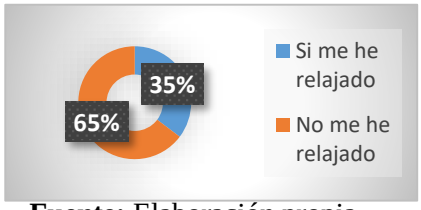
> "Yo para relajarme respiro hondo, o me voy al campo a caminar entre los árboles"
>
> Además, son destacables los comentarios de unos alumnos, que han mencionado el masaje y el uso de un frasco de la calma, por tener conocimientos y experiencias anteriores.
>
> "Yo me relajo y me tranquilizo cuando me dan un masaje"
>
> "Yo para relajarme uso un frasco de la calma que me hizo mi papá" (CC, 01.02, A.1, P.2)[1]

1. Sistema de codificación del cuaderno de campo.
   CC: Cuaderno de Campo. 01: día del mes; 02: mes del año; A.1: número de actividad; P.2: párrafo en el que se encuentra. A partir de este momento se utilizará esta codificación.

“Yo no me he podido relajar porque mis compañeros de grupo no hacían más que tocar el frasco” Yo tampoco me he podido relajar porque mis compañeros estaban hablando todo el rato, y había que estar en silencio” (CC, 01.02, A.1, P.7)

Tras la realización de esta primera actividad a través del análisis de datos se evidencia que la relajación en grupo puede ser más complicada que la relajación de forma individual, ya que se han observado comportamientos de no poder permanecer en silencio por estar en contacto tanto auditivo como visual con los compañeros del grupo de trabajo.

Gráfica I. Actividad 1. Cae purpurina muy despacio



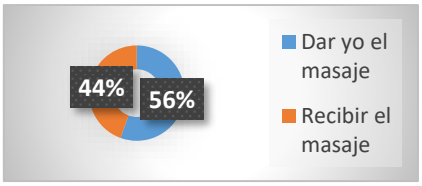
Fuente: Elaboración propia

Actividad 2. Caja sorpresa

-Me ha gustado más que me diesen el masaje/ Me ha gustado más dar yo el masaje

En cuanto al primer ítem a analizar en esta actividad, el 55,55% dice que le ha gustado más coger los materiales y darle el masaje a su compañero. Por lo tanto, el 44,45 % dice que ha preferido que se lo diesen. Con estos resultados se evidencia que ambos roles dentro de una actividad de relajación gustan y son totalmente efectivos, siendo importante combinar ambas para que los alumnos aprendan tanto a relajarse como a ser los responsables de cómo hacer relajarse a sus compañeros.

Gráfica II. Actividad 2. Caja sorpresa



Fuente: Elaboración propia

-Me he relajado

En relación con el segundo ítem, el 83,33% afirma haberse relajado con el masaje de su compañero y el 16,67% han comentado que no.

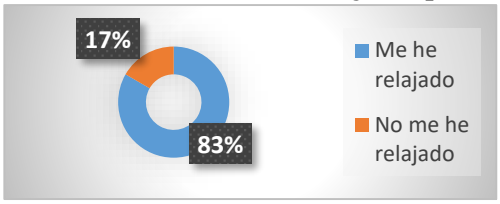
> “Yo si me he relajado, porque me ha dado un masaje con la esponja y es muy suave”
>
> “Yo sí me he relajado, porque te he hecho caso y he cerrado los ojos”

"Yo no me he relajado porque no me ha gustado que me metiese el pincel por la nariz"

"Yo tampoco me he relajado, porque no me ha dado el masaje con la esponja" (CC, 02.02, A.2, P.11)

Por tanto, se comprende que, tras la explicación del uso adecuado e inadecuado de los objetos presentes en la caja de masajes, los alumnos que dicen no haberse relajado por razones referidas al uso de dichos objetos, se encuentra la necesidad de incluir en la asamblea inicial de la actividad, un diálogo sobre ello, para así, conseguir que todos los alumnos hiciesen un uso adecuado de los objetos.

Gráfica III. Actividad 2. Caja sorpresa



Fuente: Elaboración propia

Actividad 3. Suena una campana ¡atención!

-Me he relajado

En base al primer objetivo a pretender en esta actividad, el 63,16 % dice que se ha relajado con la actividad, por lo que el 36,84% afirma que no lo ha conseguido.

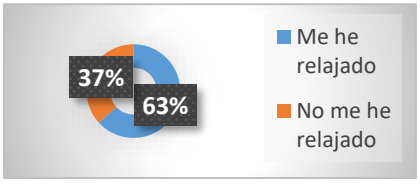
"Yo si me he relajado, porque casi me he quedado dormido"

"Yo también me he relajado porque me gustaba mucho la música"

Yo también me he relajado porque he cerrado los ojitos todo el rato" (CC, 16.04, A3, P.8)

De esta forma, se llega a la conclusión de que la relajación individual es efectiva al no entrar en contacto con el resto de compañeros y así una mayor facilidad para concentrarse. Además, por los comentarios expuestos por los alumnos tras la realización de la actividad, se comprueban los beneficios del uso de música creadora de ambiente relajante y de la insistencia en la importancia de cerrar los ojos para conseguir tranquilizarnos y calmarnos.

Gráfica IV. Actividad 3. Suena una campana ¡atención!



Fuente: Elaboración propia

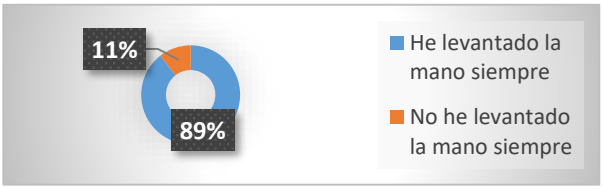
-He levantado la mano siempre que sonaba el cuenco tibetano

En cuanto al segundo ítem, el 89,47% afirma que ha levantado siempre la mano cuando sonaba el cuenco tibetano, por lo que el 10,53% confiesa y expone la razón por la que no siempre la ha levantado.

> "Yo si he levantado siempre que tocabas la campana"
>
> "Se llama cuenco tibetano"
>
> "Yo casi me quedo dormido, y se me ha olvidado" (CC, 16.04, A3, P.10)

Tras la observación de esta actividad, se comprueban los beneficios del uso de un cuenco tibetano para trabajar la atención y la concentración para conseguir el objetivo de la relajación. Del mismo modo, a casi todos los alumnos se les ha visto receptivos a mantener la atención ante el sonido del cuenco. Es destacable mencionar que durante el tiempo en el que han estado en la posición de Yoga, todos los alumnos levantaban la mano en el tiempo indicado, pero en la segunda parte, en la que se ha cambiado a la posición de tumbados, algunos alumnos han dejado de levantar la mano tras unos minutos, por la razón de centrarse más en relajarse totalmente adoptando una postura de completa calma, los que se incluirían en los alumnos que afirman que no han levantado siempre la mano.

Gráfica V. Actividad 3. Suena una campana ¡atención!



Fuente: Elaboración propia

Actividad 4. Casa casita

-Me he relajado

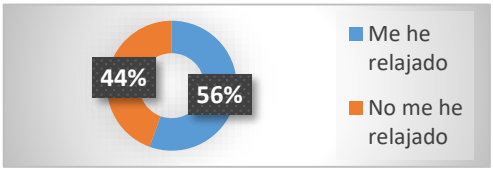
En cuanto al primer ítem, el 55,55% afirma que se ha relajado en la actividad, por lo que el 44,45. Por tanto se considera que la introducción de una canción a cantar por los alumnos puede ser la causante de que algunos alumnos no se hayan relajado, además de ser constante con hacer entender a los alumnos la importancia del silencio y de la escucha de la música para la relajación. Para reforzar dichos datos, presentamos los fragmentos del cuaderno de campo

> "Yo no porque K casi me mete un dedo en el ojo"
>
> "Yo tampoco, porque P estaba hablando"

"Yo sí porque he cerrado los ojos como tú has dicho"

"Yo también me he relajado porque me ha gustado mucho" (CC, 17.04, A.4, P.12)

Gráfica VI. Actividad 4. Casa casita



Fuente: Elaboración propia

Actividad 5. Somos cocineros

-Me he relajado

En relación a este ítem, se obtiene que el 78,95 % de los alumnos afirma y exponen las razones por las que se ha relajado en la actividad, por lo que el 21,05% argumenta por qué no lo ha conseguido. Se entiende entonces, con estos resultados que la importancia del silencio para escuchar la música creadora de ambiente y conseguir relajarse es comprendida y expuesta por los alumnos. Además, se considera que la unión de la temática de la actividad, el masaje y el ambiente creado en el aula facilitan notablemente esta relajación.

"Yo sí me he relajado porque me gusta mucho el masaje"

"Yo sí me he relajado porque casi me quedo dormido"

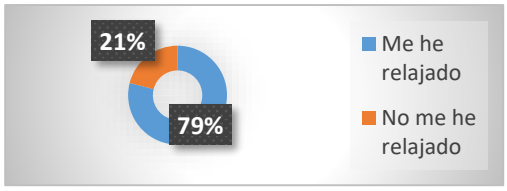
"Yo sí me he relajado porque me gusta la pizza"

"Yo no me he relajado porque F estaba hablando"

"Yo no me he relajado porque como H estaba hablando no podía relajarme y escuchar la música"

"Yo sí me he relajado porque las mantas son muy suaves" (CC, 19.04, A.5, P.13)

Gráfica VII. Actividad 5. Somos cocineros



Fuente: Elaboración propia

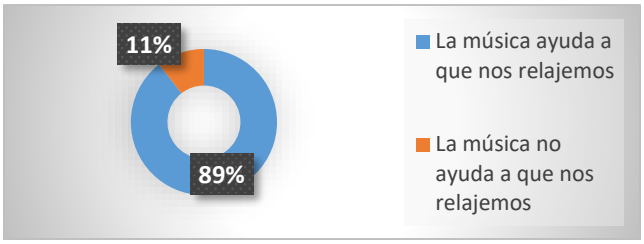
-La música ayuda a que nos relajemos

En cuanto a este ítem, el 89,47% de los alumnos afirma que cree que la música que se pone de fondo les ayuda que se relajen, al reproducirse en un tono bajo para evitar distracciones y así, evitar un volumen muy alto y no facilitar un espacio tranquilo. Por lo tanto, el 10,53% de los alumnos levantan la mano en el momento de la formulación de la pregunta de la forma de no creer que la música ayuda a relajarse, dando razones referidas al tipo de música que es y sus preferencias en su día a día.

"Yo creo que sí porque estaba muy bajita"

"A mí no me ha gustado la música, me gustan más otras canciones, como las que pone mi papá en el coche" (CC, 19.04, A.5, P.15)

Gráfica VIII. Actividad 5. Somos cocineros



Fuente: Elaboración propia

Actividad 6. Aceite y manitas arriba

-Me he relajado

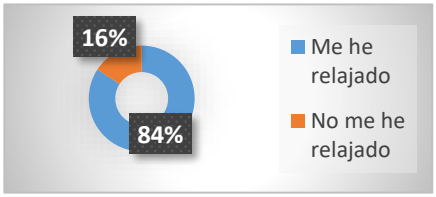
El 84,21% de los alumnos levanta la mano ante la pregunta de si se habían relajado, por lo que el 15,79% expone las razones por las que no lo ha conseguido. Se considera, por tanto, que los alumnos que no han conseguido relajarse en esta actividad puede ser derivado al comportamiento de algunos alumnos al no estar en completo silencio y por realizar los movimientos del masaje de una forma inadecuada. De aquí a como se ha visto en actividades anteriores, es de vital importancia ir inculcando a los alumnos hábitos de escucha y silencio.

"Yo sí me he relajado porque me gusta mucho que me den masajes"

"Yo no me he relajado porque P no hacía círculos, me daba golpes"

"Yo estaba muy cansado y casi me quedo dormido" (CC, 20.04, A.6, P.5)

Gráfica IX. Actividad 6. Aceite y manitas arriba



Fuente: Elaboración propia

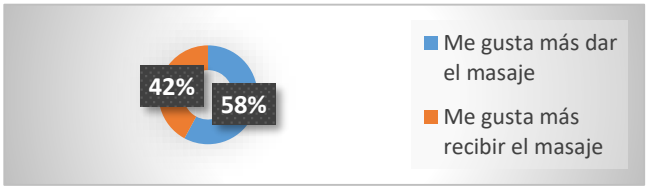
-Me gusta más dar o recibir el masaje

En cuanto al segundo ítem preguntado a los alumnos tras la realización de la actividad, el 57,89% de ellos argumenta que le gusta más dar el masaje, por lo que 42,11% considera que le gusta más dar el masaje, siendo la razón de la mayoría de ellos el uso del aceite.

> "A mí me gusta más dar el masaje, porque me encanta el aceite"

> "Pues a mí me gusta más que me lo den porque así me quedo dormidito" (CC, 20.04, A.6, P.7)

Gráfica X. Actividad 6. Aceite y manitas arriba



Fuente: Elaboración propia

Actividad 7. Somos las hojas de los árboles y el viento

-Me he relajado

El 58,82% expone que, si se ha relajado, por lo que el 41,18% argumenta sus razones por las que no se ha tranquilizado y calmado con esta actividad de pañuelos. Se entiende, por tanto, que la relajación en movimiento es más complicada, al influir factores como los desplazamientos y la creación de sonidos que no favorecen el momento. Aunque, el uso de pañuelos y telas, el permanecer tumbados introduciéndose en el rol de hojas de los árboles es el punto a favor para alcanzar la relajación. También ha sido importante tener en cuenta la constancia en repetir a los alumnos lo importante que era moverse despacio y del mismo modo Y acariciar a los compañeros de una forma suave y en silencio.

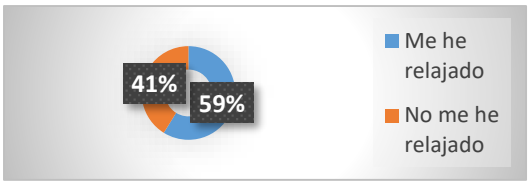
> "Yo no me he relajado porque J estaba hablando"

> "Yo no me he relajado porque M me daba en la tripa"

"Yo si me he relajado porque me ha gustado mucho"

"Yo si me he relajado porque K movía los pañuelos muy bien" (CC, 24.04, A.7, P.8)

Gráfica XI. Actividad 7. Somos las hojas de los árboles y el viento



Fuente: Elaboración propia

Actividad 8. Abrazos musicales

-Me he relajado

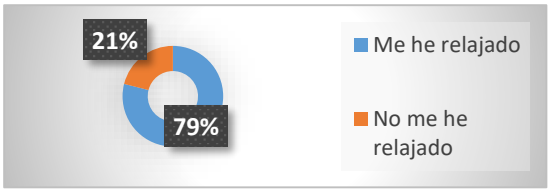
El 78,94% levanta la mano cuando se les pregunta si se han relajado en la actividad, por lo que el 21,06% la levanta cuando se les formula la pregunta, al contrario. Se considera que la introducción de la actividad con las formas de caminar de dos animales diferentes ha sido esencial para alcanzar la relajación en prácticamente todos los alumnos, ya que al darles unas reglas tan cerradas y cercanas a ellos las han respetado. Así como el dar un abrazo solo a algún compañero que estuviese relajado y con los ojos cerrados, excepto un alumno que, como se muestra en el cuaderno de campo, no ha respetado esa regla. Tomamos citas del cuaderno de campo en relación a la actividad:

"Yo si me he relajado porque casi me quedo dormido"

"Yo si me he relajado porque no oía a las hormigas"

"Yo no me he relajado porque oía a B hablar" (CC, 25.04, A.8, P.7)

Gráfica XII. Actividad 8. Abrazos musicales



Fuente: Elaboración propia

-Me ha gustado más dar el abrazo o estar tumbado relajándome

Como se aprecia en la gráfica XIII el 63,15% levanta la mano cuando se le pregunta sobre dar el abrazo a un compañero, por lo que el 36,85% la levanta considerando que le ha gustado más estar tumbado. Se entiende, por tanto, que la mayoría si se han relajado cuando estaban tumbados al no oír a los compañeros andar y querer calmarse y cerrar los ojos para que alguno de sus compañeros

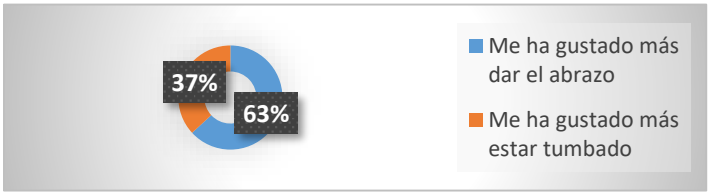
les eligiera para dar el abrazo. Ya que la mayoría de los alumnos prefiere el momento de protagonismo y sabían que para serlo tenían que relajarse. Algunos de los comentarios sobre este ítem fueron:

"A mí me ha gustado más dar el abrazo a H"

"A mí estar tumbado, porque estoy cansado"

"A mí dar el abrazo porque me gustan mucho los abrazos" (CC, 25.04, A.8, P.9)

Gráfica XIII. Actividad 8. Abrazos musicales



Fuente: Elaboración propia

Actividad 9. Las alas de Campanilla y Peter pan

-Me he relajado más en el masaje o en el viaje al bosque mágico

Tal como se refleja en la gráfica XIV, el 100% de los alumnos afirma y levanta la mano cuando se les formula "Me he relajado más en el masaje". Se considera que la actividad en su totalidad es demasiado extensa, al contar con cuatro partes diferentes: la introducción a la historia con el fragmento de la película de Peter Pan, el masaje y dibujo de las alas de Campanilla, la relajación del viaje al bosque mágico y por último la asamblea final. Por lo que en este resultado se ve claramente reflejada la concentración de los alumnos en las primeras fases, dando lugar así a una mayor relajación durante el masaje y no en el viaje al bosque mágico.

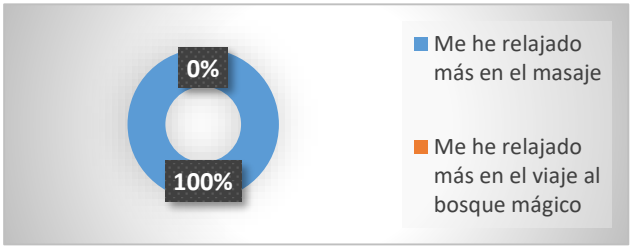
"Yo en el masaje, porque nadie hablaba"

"Yo en el masaje porque me gusta más"

"Yo en el masaje porque quería que me saliesen las alas"

"Yo en el masaje porque casi me quedo dormido" (CC, 26.04, A.9, P.11)

Gráfica XIV. Actividad 9. Las alas de Campanilla y Peter Pan



Fuente: Elaboración propia

RESULTADOS FINALES DEL CUESTIONARIO FINAL DE LA PROPUESTA

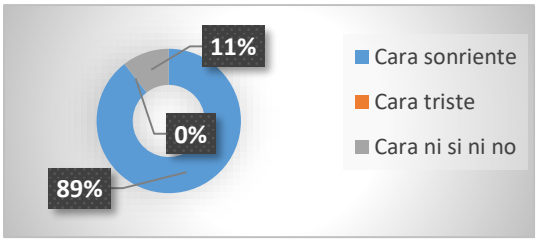
A continuación, se muestran los resultados finales obtenidos del cuestionario realizado al concluir esta propuesta de intervención. Fue realizado el 26/04/2018 con la asistencia de 19 alumnos. Los cuestionarios de autoevaluación de cada uno de los alumnos se muestran en el Anexo VIII.

-Me he relajado en las actividades

Tras el análisis de las respuestas de los alumnos, el 89,47% afirma que se ha relajado en las actividades, por lo que el 10,53% no lo considera y decide poner el gomet en la cara de "A veces".

Se considera, por tanto, que los alumnos son conscientes de si se han relajado mayoritariamente en las actividades o no, dando lugar a así a un resultado totalmente acorde a los de cada una de las actividades que se han mostrado. Durante toda la propuesta se ha visto la dificultad de mantener el silencio y escuchar atentamente la música para relajarse de algunos alumnos, por lo que con ese 10,53% de los alumnos se confirma que no se han relajado en todas las ocasiones. Esto puede ser debido al momento de realización de las actividades, al no llevarse a cabo a la misma hora lectiva, lo que influye directamente en el grado de concentración y de necesidad motriz de los alumnos, el cual varía a lo largo de la jornada escolar.

Gráfica XV. Pregunta 1



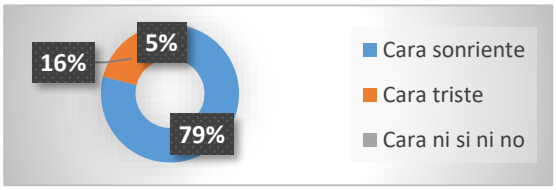
Fuente: Elaboración propia

-Me ha gustado dar el masaje

El 78,94% coloca el gomets en la cara sonriente en la pregunta me ha gustado dar le masaje a mis compañeros, el 15,78% considera que no le gusta darlo y, por tanto, el 5,26% piensa que algunas veces le ha gustado, pero otras no.

Con estos resultados se ven reflejados los de cada una de las actividades, en la cuales se mostraban las preferencias equitativas de dar o recibir el masaje, siendo por tanto agradable para la mayoría de ellos dar el masaje al ser los protagonistas de la acción y como se ha visto en sus comentarios, el interés por el uso del aceite de almendras. El porcentaje de alumnos que coloca el gomet en la cara triste o en la de a veces, se entiende que su preferencia será recibir el masaje en vez de darlo.

Gráfica XVI. Pregunta 2



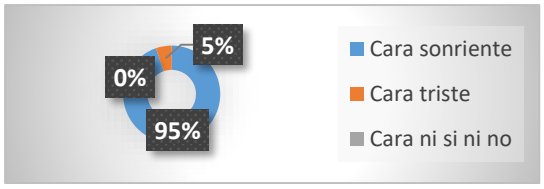
Fuente: Elaboración propia

-Me ha gustado recibir el masaje

El 94,74% decide colocar el gomet en la cara sonriente, por lo que el 5,26% considera que no le ha gustado recibirlo. Con estos resultados se considera que todos los alumnos no han sentido ningún rechazo hacia sus compañeros por que le diese un masaje, tanto en la espalda con la camiseta levantada, como en la cara o el resto del cuerpo.

Es destacable la sinceridad de un alumno que coloca el gomet en la casilla de la cara triste, siendo uno de esos alumnos que se ha mostrado durante las actividades de forma más inquieta y con comportamientos de menos interés por realizar las actividades. Nos encontramos, por tanto, con mayor interés en los momentos de dar el masaje a sus compañeros y su aumento de delicadeza en realizarlo, siendo también el alumno que se dio cuenta y lo hizo saber que le había tocado el mismo compañero, queriendo cambiar y darle el masaje a otro alumno de la clase (sin ver ningún tipo de rechazo hacia el primero de ellos).

Gráfica XVII. Pregunta 3



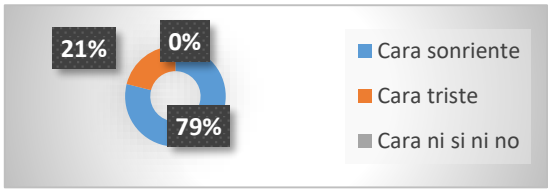
Fuente: Elaboración propia

-Me ha gustado la música que sonaba

El 78,94% coloca el gomet en la cara sonriente, y el 21,06% lo coloca en la cara triste. Con estas respuestas se entiende que a la mayoría de los alumnos les ha parecido bien la música elegida para las relajaciones, excepto a 4 alumnos que no les ha gustado, relacionándolo con algunos de los comentarios aparecidos en las asambleas finales de las actividades, como fue: "A mí no me ha gustado la música, me gustan más otras canciones, como las que pone mi papá en el coche". (CC, 19.04, A.5, P.15)

En este porcentaje de alumnos que no consideran la música de su agrado, no se encuentra ninguna relación con alumnos más inquietos o desinteresados por las actividades. Se refieren a alumnos que simplemente prefieren escuchar otro tipo de música y lo hacen saber.

Gráfica XVIII. Pregunta 4

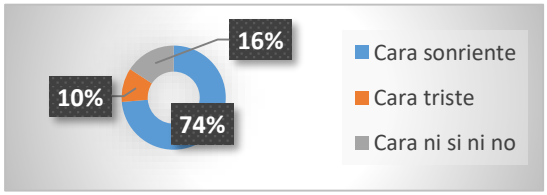


Fuente: Elaboración propia

-He estado en silencio

El 73,68% considera que ha estado en silencio en todas las actividades, el 10,53% se sincera y coloca el gomet en la cara triste, y el 15,78% piensa que a veces. Es destacable la sinceridad con la que han contestado los alumnos a esta pregunta, ya que existe una relación directa con los resultados de cada una de las actividades con el pensamiento de las actuaciones de los alumnos al finalizar todas ellas. Se entiende que la mayoría de los alumnos han permanecido en silencio, pero como se ha comentado en repetidas ocasiones era imprescindible mantener constancia en repetir la importancia del silencio, de cerrar los ojos y escuchar la música, ya que algunos alumnos tenían más dificultades de respetarlo.

Gráfica XIX. Pregunta 5

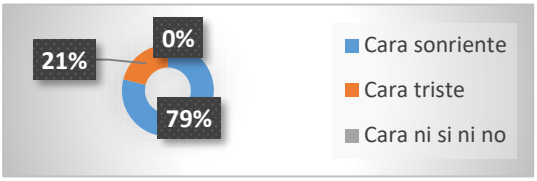


Fuente: Elaboración propia

-Se lo que tengo que hacer cuando me siento nervioso

El 78,95% coloca el gomet en la cara sonriente y el 21,06% lo hace en la cara triste. A tenor de los resultados, la mayoría de los alumnos, excepto a 4 de ellos, les ha quedado claro lo que tienen que hacer, y, por tanto, lo que hemos realizado en esta propuesta de intervención. Con este porcentaje de alumnos que consideran que no saben lo que tienen que hacer cuando se sienten nerviosos, no se encuentra relación con alumnos que se hayan distraído más o tengan dificultades para permanecer en silencio, escuchando la música con los ojos cerrados.

Gráfica XX. Pregunta 6



Fuente: Elaboración propia

6. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE FUTURO

6.1. CONCLUSIONES

En el presente capítulo se muestra el grado en el que se han conseguido los objetivos indicados al principio de esta propuesta de intervención educativa llevada a cabo en un aula de 2º de Educación infantil. Para la presentación de las mismas, se irán analizando cada uno de los objetivos y la conclusión derivada de cada uno.

La puesta en práctica de esta propuesta nos ha permitido entender la realidad de las aulas, conociendo así la falta de momentos de relajación durante la jornada escolar, posibilitando de esta forma, la creación de actividades en las que los alumnos se han visto protagonistas de su propio cuerpo. Además, tratar la relajación desde la disciplina de la música ha sido un aspecto esencial para la misma, por la razón de haber sido imprescindible para el alcance de estados de reposo y calma completa.

Por otro lado, nos ha concedido entender la importancia del masaje infantil en las aulas de Educación infantil, incluyendo actividades de relajación a través del tacto afectivo entre compañeros. Comprendiendo así, las preferencias de los alumnos por dar o recibir el masaje, las dificultades claramente destacables de permanecer en silencio escuchando la música creadora de atmósfera con los ojos cerrados y, por otro lado, los cambios en los comportamientos de algunos alumnos durante la realización de las actividades. Por último, nos ha proporcionado la toma de

conciencia sobre la esencialidad de ofrecer este tipo de actividades desde la imaginación y la fantasía, en la que los alumnos se vean incluidos en una historia o temática y se les haga protagonistas de lo que está sucediendo y, por tanto, disfruten del momento de aprender jugando.

Durante la puesta en práctica de la propuesta se ha comprobado la eficacia del uso de las herramientas de obtención de datos, al ser imprescindible la observación del participante por parte de la persona responsable del propio Trabajo de Fin de Grado, por ser sus propios ojos los que conocen y observan a los alumnos. Del mismo modo, el cuaderno de campo y los cuestionarios realizados se han convertido en esenciales, como fuentes de información, para el análisis de los comportamientos de los participantes.

A continuación, se muestran las conclusiones sobre los objetivos planteados al principio de esta propuesta.

1. **Diseñar una propuesta de intervención con la finalidad de la búsqueda de relajación en el aula, potenciando así un clima sin estrés.**

Tras la observación de los participantes en todas las actividades llevadas a cabo y analizar esos momentos en el aula junto con el cuestionario final realizado por cada uno de los alumnos, se evidencia la creación de momentos de relajación en los que el clima que se generaba en el aula era positivo, en los que la calma y la tranquilidad en su mayoría se hacían presentes.

Destacable del mismo modo, ocasiones en las que el silencio no era totalmente posible, con lo que se llega a la conclusión de que la insistencia y la reiteración de este tipo de propuestas en las aulas desde principio de curso, en cuyo año escolar se realice de forma diaria o semanalmente se verá reforzado y mejorado.

Por tanto, en cuanto al clima sin estrés, la propuesta de intervención determina que el clima que se crea en el aula con la realización de relajaciones, se ve también influenciado por la forma de introducirlas en los alumnos, siendo esencial la fantasía para la implicación completa Y consciente de los alumnos instaurando así un clima sin tensiones y de total interés. De igual modo, se evidencia la mejora de estos momentos si la relajación se realiza de forma individual o en parejas, al haberse realizado una de ellas en grupos de trabajo y haber resultado no adecuada al ser aún más complicado mantener el silencio.

Para concluir este primer objetivo, se evidencia el gusto y el interés mostrado por algunos alumnos en la creación de momentos sin estrés, al recibir la aceptación y comentarios de padres de alumnos sobre lo que les piden sus hijos y lo que desean enseñarles para que se relajen con ellos. Siendo, por tanto, esencial la creación de estos momentos desde edades tempranas, para así,

los alumnos que en un futuro serán adultos, se vean capacitados para hacer frente a las hormonas del estrés y sepan del mismo modo tomar decisiones positivas ante situaciones negativas.

2. **Trabajar el contacto y la magnitud de la piel como medio de comunicación y socialización afectiva eficaz.**

En relación a este segundo objetivo, se demuestra la importancia del tacto afectivo desde la etapa de Educación Infantil, gracias al cual se verá reflejado en la personalidad de los alumnos a largo plazo y estos serán más tolerantes y respetuosos hacia las personas que les rodean.

Con la observación, análisis y resultados de los cuestionarios realizados por los propios alumnos, se evidencia la mejora de la relajación si se incluye en la misma, el masaje desde la fantasía y la imaginación. Esta mejora se ve influenciada por la mayor implicación que se requiere en la concentración de lo que se está realizando.

Son destacables los comportamientos de algunos alumnos, los cuales son más inquietos y tienen más dificultades de concentrarse en las tareas del día a día en el aula. La introducción del masaje en estos momentos de relajación ha resultado ser lo que más ha motivado a todos los alumnos y en especial a esos otros alumnos más nerviosos, creándose así un momento de mayor socialización, respeto y tranquilidad. Se evidencia la preferencia de uno de ellos por dar el masaje a sus compañeros, y no centrándose en uno solo, sino que no le importaba comunicarse y relacionarse con otros compañeros, haciéndolo saber a la persona responsable.

Además, son importantes las actitudes tomadas por los alumnos mostrando una mayor delicadeza y calma en estos momentos, gracias a los cuales, si se realizan de forma continuada en el aula, se verán reflejadas relaciones interpersonales más positivas entre los alumnos.

3. **Utilizar la disciplina de la música como herramienta facilitadora de reducción de estrés.**

En cuanto a la disciplina de la música como herramienta facilitadora para la creación de una atmosfera de relajación en las actividades propuestas, se obtiene la clara eficacia de su uso para estos momentos, al ser un aspecto clave para favorecer la concentración de los alumnos en ella. Con el análisis de los resultados se evidencia que los alumnos entienden la importancia de la música que se ha elegido para su propia relajación, destacando del mismo modo, los comentarios de algunos alumnos por sus preferencias por otro tipo de música.

Es destacable la diferencia de las actividades en las que la música era utilizada como hilo auditivo atmosférico creando un clima de relajación y en las que la música jugaba un papel protagonista dado que los alumnos cantaban una canción, obteniendo de esta forma, la igual eficacia de ambas formas. De ambas maneras, tanto si se utiliza de una manera como si se canta

una canción en concreto, en ambas situaciones, se favorece la relajación, al haberse presentado en parejas, mientras la mitad del alumnado cantaba, la otra mitad se relajaba tumbado mientras le daban el masaje.

Se considera que gracias al uso de la música creadora de un clima de calma y sin estrés, ha ayudado a que los alumnos redujeran su posible nerviosismo conociendo su cuerpo en estado de reposo.

4. Trabajar la escucha activa, la relajación y la atención a través del Mindfulness.

En relación al objetivo referido a la escucha activa y a la atención a través del Mindfulness, se evidencian las dificultades de los alumnos por estar en constante momento prestando interés y atención a su propio cuerpo, al no tener como rutina actividades de este tipo.

Se considera, por tanto, que la introducción del Mindfulness a través del uso de un cuenco tibetano ha sido esencial para incrementar el interés y motivación de los alumnos, al ser un instrumento nuevo y novedoso para ellos. Del mismo modo, el Mindfulness llevado a cabo de dos formas diferentes, muestra la mejora de la escucha activa y la atención cuando se intercala y se incluye con un juego de masaje.

Estos resultados son complicados de ver a tan corto plazo con la realización de escasamente las actividades de esta propuesta de intervención, por lo que, si se lleva cabo en las aulas de una forma diaria o semanal, en un futuro se verán beneficios referidos a la reducción del estrés, la mejora del control de impulsos y una mayor concentración.

6.2. LIMITACIONES DEL TRABAJO Y PROPUESTAS DE FUTURO

Antes de abordar las propuestas de futuro, mostramos brevemente las limitaciones que tiene este trabajo:

La primera de ellas ha sido la realización interrumpida de las actividades, al haber sido realizadas las dos primeras en el mes de febrero y el resto en el mes de abril, aunque la propuesta se tenía pensado haberla llevado a cabo durante todo el mes de febrero, no se pudo realizar como se tenía pensado en un principio.

Otra de las limitaciones encontrada en este trabajo ha sido la novedad del uso del masaje infantil y actividades de Mindfulness en el aula, al encontrarnos con alumnos que no habían vivenciado nunca esos momentos, por lo que, en algunas ocasiones ha sido complicado que los niños mantuviesen el silencio en la realización de las mismas.

En lo relativo a las propuestas de futuro, consideramos que la puesta en práctica de este tipo de intervención es abierta, ya que esta intervención educativa ha sido aplicada de forma novedosa en el centro y se encuentra accesible a numerosas propuestas futuras y modificaciones.

Consideramos, debido a nuestra preocupación profesional por la escasez de profesionales con conocimientos sobre el tacto afectivo, de gran interés que los docentes reflexionen sobre su práctica docente en relación a la incorporación del mismo en las aulas.

Con esta reflexión, una propuesta de futuro sería mejorar la relación familia/escuela con la realización de este tipo de actividades, en las que los propios familiares y personas cercanas al niño puedan participar en estas actividades de relajación con el uso de música y tacto y se practique el Mindfulness, al traer beneficios y mejorar las relaciones interpersonales entre ellos.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Akoschky, J., Alsina, P., Díaz, M. y Giráldez, A. (2008). *La música en la escuela infantil (0-6).* Barcelona: Graó.

Asociación Tacto Afectivo en Educación Infantil (2017). *Tacto afectivo en la Educación Infantil, programa para centros educativos.* Escuela Murciana de Primera Infancia.

Bergés, J. y Bounes, M. (1983). *La relajación terapéutica en la infancia*. Barcelona: Masson.

Buendía, J. y Mira, M. (1993). *Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo: un estudio sobre el estrés infantil* (54). Murcia: Editum.

Champbell, D. (1998). *El efecto Mozart: Experimenta el poder trasformador de la música.* Barcelona: Urano.

Cornejo, M. y Lucero, M.C. (2005). *Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento.* Recuperado de: http://www.redalyc.org/pdf/184/18412608.pdf

Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.

Ruiz, Á. y Abad, J. (2011). *El juego simbólico.* Barcelona: Graó.

Díaz, Y. (2010). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina*. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S172781202010000100007&script=sci_arttext&tlng=en

Delgado, T. (2012). *Plan de relajación en base al masaje para niños de 0 a 2 años del Centro de Desarrollo Infantil "Reino Mágico"*. Recuperado de: file:///C:/Users/usuario/Downloads/08968%20(1).pdf

Francos, V. (2015). *Técnicas de relajación en el aula: propuesta teórica para desarrollar el autocontrol*. Recuperado de: http://docplayer.es/12581583-Tecnicas-de-relajacion-en-el-aula-propuesta-teorica-para-desarrollar-el-autocontrol.html

García, M. (2016). *Mindfulness para la autorregulación emocional en las aulas del primer ciclo de educación infantil*. Recuperado de: http://docplayer.es/36896745-Mindfulness-para-la-autorregulacion-emocional-en-las-aulas-del-primer-ciclo-de-educacion-infantil.html

Hernández, G., Gonzales, S., Capote, N., Medina, B. y Vives, M. (2013). *Masaje infantil. Un detalle ausente en la consulta de Puericultura.* Recuperado de: http://files.sld.cu/puericultura/files/2013/08/masaje-infantil2.pdf

Hernández, M. y Velilla, N. (2005). *Dinámicas y masajes de 4 a 6 años*. Madrid: San Pablo.

Hormigos, J. (2012). *La sociología de la música. Teorías clásicas y puntos de partida en la definición de la disciplina*. Recuperado de: http://www.redalyc.org/html/3221/322127624005/

Klein, M. (2001). *Masaje para bebés y niños*. Barcelona: Oniro.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. (LOMCE). (BOE, núm. 295, de 10 de diciembre de 2013).

López, E. (2005). *La educación emocional en la educación infantil. Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado.* 19. 153-167. Recuperado de: http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf

López, L. (2011). *Relajación en el aula: recursos para la educación emocional.* Madrid: Wolters Kluwer.

Martínez, L.A. (2007). *La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación.* Recuperado de: https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/34712308/9_La_observacion_y_el_diario_de_Campo_en_la_Definicion_de_un_Tema_de_Investigacion.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1516905371&Signature=niyFKmnKsPhgfHlKp%2FHhdiiniKI%3D&response-content-

disposition=inline%3B%20filename%3DFecha_de_Recepcion_30_03_07_Fecha_de_Ace.pdf

Martínez, N. (2016). *Narración, música y masajes para vencer el estrés en el aula infantil.* Recuperado de: http://docplayer.es/51333235-Narracion-musica-y-masajes-para-vencer-el-estres-en-el-aula-de-infantil.html

McClure, V. (2014). *Masaje Infantil. Guía práctica para el padre y la madre.* Barcelona: Medici.

McClure, V. y Círculo de formadores de la IAIM (2005). *Manual para educadores/instructores de Masaje Infantil*. Asociación Internacional de Masaje Infantil (AEMI).

Muñoz, C. y Zaragoza, C. (2010). *Unidad didáctica 8. La evaluación en Educación Infantil. En Didáctica de la Educación Infantil*. 172-194. Barcelona: Altamar.

Naranjo, M.L. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo.* Revista Educación. Nº 33. Obtenido de: http://www.redalyc.org/html/440/44012058011/

Naranjo, M.L. (2004a). *Enfoques conductualistas, cognitivos y racional emotivos.* Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

Nhat, T. (2015). *Plantando semillas: la práctica del Mindfulness con niños*. Barcelona: Kairós. Recuperado de: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=JxGjCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA15&dq=mindfulness+en+ni%C3%B1os&ots=MBjb5sBNzH&sig=Hl9K8uy6oozc_4ZuwlUfwjPolF0#v=onepage&q=mindfulness%20en%20ni%C3%B1os&f=false

Orden ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil. (BOE núm. 5, sábado 5 enero 2008).

Pascual, P. (2006). *Didáctica de la música.* Madrid: Pearson.

Quijada, P. (2014). *La importancia de una caricia*. Periódico ABC. Recuperado de:

http://www.abc.es/ciencia/20140521/abci-caricias-emociones-cerebro-201405211556.html

Rea, A. (2015). ¿El enfoque integral y el Mindfulness en la educación? *Revista para el aula IDEA*. Recuperado de: http://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para_el_aula/Documents/para_el_aula_16/pea_016_0017.pdf

Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa.* Granada: Aljibe.

Sarget, M. A. (2003). *La música en la educación infantil. Estrategias cognitivo-musicales.* 197-209. Recuperado de: file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-LaMusicaEnLaEducacionInfantil-1032322%20(3).pdf

Segura, M. (2017). *Los efectos de la relajación mediante el masaje infantil en la memoria del trabajo.* Recuperado de: http://docplayer.es/52634307-Los-efectos-de-la-relajacion-mediante-el-masaje-infantil-en-la-memoria-de-trabajo-the-effects-of-relaxation-through-infant-massage-in-working-memory.html

Stenhouse, L. (1996). *La investigación como base de la enseñanza*. Madrid: Morata.

Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.

Tresierra, J. (2005). Musicoterapia y pediatría. *Revista peruana de pediatría*. 54-55. Recuperado de: http://portal.ucol.mx/content/micrositios/235/file/musicoterapia.pdf

Touriñán, J.M. y Longuerira, S. (2010). *La música como ámbito de educación. Educación por la música y educación para la música.* 151-181. Universidad de Salamanca. Recuperado de:https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/121601/1/La_musica_como_ambito_de_educacion_Educa.pdf

Universidad de Valladolid (2017). *Guía docente de Trabajo Fin de Grado en Educación Infantil para el curso 2017-2018.*

Walker, R. (1989). *Métodos de investigación para el profesorado.* Madrid: Morata.

8. ANEXOS

Anexo I. Cuadro resumen de las actividades

Tabla IV. Cuadro resumen de las actividades

Actividad	Objetivos	Relación	Trabajo en el aula
Cae purpurina muy despacio.	-Diferenciar entre enfadado/ en tensión y tranquilo/relajado. - Vivir un momento de relajación con frascos de la calma.	-Relajación -Música	Metodología semi-dirigida y en grupos de trabajo.
Caja sorpresa.	-Utilizar materiales de la vida diaria para la relajación. -Diferenciar entre rol de recibir/dar un masaje.	-Relajación -Masaje -Música	Metodología semi-dirigida y en grupos de trabajo.
Suena una campana ¡atención!	-Acercar el conocimiento de los cuencos tibetanos y su importancia en la búsqueda de la relajación. -Trabajar la asignación del sonido del cuenco con la elevación de una mano hasta su cese. -Trabajar la posición de yoga: Padmasana-Postura del loto.	Relajación -Mindfulness -Música	Metodología dirigida e individual.
Casa casita.	-Discriminar el masaje en la parte del cuerpo de la cara. -Acompañar el masaje con movimientos al ritmo de la canción. -Favorecer el contacto en grupos de dos.	-Relajación -Masaje -Música	Metodología dirigida y en grupos de trabajo.

	-Acercar el uso del aceite de almendras.		
Somos cocineros	- Trabajar la relajación en estado de reposo. -Diferenciar entre rol de recibir/dar un masaje. -Fomentar la imaginación. -Reflexionar sobre el concepto de amor y contacto.	-Relajación -Masaje -Música	Metodología dirigida y en grupos de trabajo.
Aceite y manitas arriba	-Trabajar la atención durante un juego de masaje en parejas. -Trabajar la relajación estática.	-Relajación -Mindfulness -Masaje -Música	Metodología semi-dirigida y en grupos de trabajo.
Somos las hojas de los árboles y el viento.	-Trabajar la relajación en movimiento.	-Relajación -Masaje -Música	Metodología no directiva en gran grupo.
Abrazos musicales	- Trabajar la importancia de los abrazos. -Trabajar la relajación en movimiento.	-Relajación -Mindfulness -Masaje -Música	Metodología semi-dirigida en gran grupo.
Las alas de Campanilla y Peter Pan.	-Trabajar la imaginación. -Fomentar el masaje en parejas y la relajación estática.	-Relajación. -Masaje. -Música.	Metodología dirigida y en parejas/individual.

Fuente: Elaboración propia

Anexo II. Frascos de la Calma.

MATERIALES:

1 Una botella de plástico

Purpurina de colores

Pegamento trasparente o gomina de pelo

Agua templada

PROCESO DE ELABORACIÓN:

1. Vierte agua templada o caliente en el bote de cristal o botella de plástico.
2. Ahora, echa dos cucharadas soperas de pegamento con purpurina y remueve bien.
3. Llega el turno de la purpurina. Escoge un color y echa tres cucharaditas de postre llenas de purpurina. Remueve.
4. Sólo te queda cerrar el bote con la tapa. ¡Ya tienes tu botella de la calma!

Anexo III. Canción: Casa casita

Casa, casita, con tus ventanitas
Ring, ring suena el timbre ring.
Sal a saludar,
Que me voy a pasear.
(García, Mª Paz. ¿Te acaricio el alma?)

Anexo IV. Receta de una pizza

"Vamos a preparar una pizza riquísima. Primero tenemos que hacer la masa." Con el antebrazo o con las palmas de las manos, alisar la espalda.

"Ponemos la harina." Se realizan círculos sobre la espalda (como si estuviésemos amasando). "Ahora añadimos la levadura." Ligeros contactos o roces con las puntas de los dedos.

"Ahora ponemos el huevo." Movimiento fluido desde el centro a los lados, simulando una clara que se derrama. "Amasamos toda la mezcla." Amasar con fuerza la espalda, recorriendo toda la superficie.

"Ahora vamos a aplanar la masa." Realizar un movimiento con el antebrazo simulando un rodillo, como si se extendiese la masa sobre una tabla.

"Ahora vamos a poner todos los ingredientes. Primero hay que poner la salsa de tomate." Tocar la espalda con movimientos ligeros y rápidos. El niño puede elegir los ingredientes: jamón, salami, champiñones, etcétera. A continuación, se realizarían pequeñas palmadas repartidas por toda la espalda. "Podríamos poner unas aceitunas " (Pueden dejarse estos ingredientes a elección del niño). Se dibujarían sobre la espalda los diferentes elementos que se vayan poniendo. "Ahora colocamos el queso." Contactos repetidos a modo de pellizcos. "El orégano." Toques o roces muy suaves. "Un poco de aceite." Trazar líneas en la espalda con las puntas de los dedos.

"Ahora hay que meterla en el horno para cocerla." Con ambas manos. "¡Ummm! ¡Qué bien huele! Ahora hay que cortarla en porciones." Con el lateral de la mano, se dibujan líneas entrecruzadas en la espalda del niño, simulando el corte en porciones.

Anexo V. El aceite mágico de campanilla y Peter pan

"Ahora vamos a poner el ungüento en la zona donde salen las alitas". Ahora vamos a hacer circulitos pequeños, así muy bien. Ahora vamos a hacer círculos grandes. Ahora andamos con los deditos por la espalda, muy bien. Ahora soplamos muy flojito: ¡shhh!!!! ¡uy! "¡Ya estoy viendo la pelusilla! ¡Ya están saliendo! Os están saliendo unas alas preciosas".

Relajación teniendo las alas, tras el masaje.

Ahora chicos, estamos con los ojos cerrados, las piernas estiradas, separadas, los brazos en el suelo, estirados. Y lo más importante, nos imaginamos que tenemos alas, las alas en las que nos han dado un masaje hace un poquito.

Alas, como las que tienen los pájaros. Grandes y muy bonitas, del color que más os gusta, azules, amarillas, rojas, verdes, rosas, naranjas, como queráis.

Campanilla y Peter Pan nos han ayudado a tener estas preciosas alas, y hemos viajado a un bosque mágico. Un bosque muy bonito, con muchos árboles, muchas flores, de muchos colores. Hoy el sol brilla y se oyen pajaritos cantar, hay mariposas de colores, un río con peces.

Nos hemos tumbado en la hierba verde, que agustito, estamos tranquilos, escuchando la música, inflamos la tripa, muy bien, ahora la deshinchamos. Genial.

¡Uy! Se ha posado una mosca en nuestra nariz, movemos la nariz un poquito, muy bien así. ¡Ya se ha ido! ¡Uy ha vuelto!, volvemos a mover la nariz, ya está, muy bien.

Ahora oímos a lo lejos, a Campanilla llamarnos, “niños y niñas de 2º D de infantil del Colegio Claret, lo habéis hecho genial”, es hora de que nos vayamos de este bosque mágico tan bonito.

Vamos abriendo los ojos, despacito, movemos un poquito los brazos, ahora un poquito las piernas, muy bien. Nos vamos levantando. Genial chicos.

Anexo VI. Cuaderno de campo

Actividad 1. Cae purpurina muy despacio. Realizada el día 01/02/2018. En esta primera actividad han participado 17 alumnos, por lo que han faltado dos alumnos. Tras la realización de la primera actividad se ha comprobado que los alumnos tienen conocimiento de las diferentes emociones que sienten. En este caso, los alumnos han reflexionado sobre cuando se sienten enfadados, y de este modo, llegar a dialogar sobre la relajación. La persona responsable ha guiado la asamblea inicial tras ver el video: Me tranquilizo.

En esta asamblea los alumnos han tenido comentarios como los que se muestran a continuación:

"Yo para relajarme respiro hondo, o me voy al campo a caminar entre los árboles"

"Yo me relajo y me tranquilizo cuando me dan un masaje"

"Yo para relajarme uso un frasco de la calma que me hizo mi papá"

Al finalizar esta asamblea inicial, se ha enseñado un frasco de la calma a los alumnos, es destacable el comentario de una alumna al ver dicho frasco: "Hala mirar, como el que me hizo mi papá"

Después se ha llevado a cabo la relajación con música de arpa, se ha pedido a los alumnos agruparse por sus equipos, después que se tumbasen boca abajo mirando el frasco de la calma. Mientras el tiempo de relajación la persona responsable ha observado en todo momento los comportamientos de los alumnos. Los alumnos han sido prácticamente incapaces de mantener la atención en el frasco de la calma, la relajación en grupo ha sido fallida. Se han oído comentarios como:

"No toques el frasco, déjalo ya"

"Hay que estar en silencio, no habléis"

Al finalizar la actividad se ha realizado una nueva asamblea en la que se les ha preguntado quién se había relajado. En un primer momento han levantado la mano todos los alumnos menos una, a la cual se la ha preguntado el por qué y ha respondido:

"Yo no me he podido relajar porque mis compañeros de grupo no hacían más que tocar el frasco"

Tras el comentario de esta alumna, más alumnos se han unido a ella haciendo comentarios como:

"Yo tampoco me he podido relajar porque mis compañeros estaban hablando todo el rato, y había que estar en silencio"

Por lo tanto, queda demostrado que esta actividad realizada de forma grupal ha sido un error, ya que, si se hubiese realizado de forma individual, teniendo entonces cada alumno un frasco de la calma se hubieran conseguido otros resultados totalmente diferentes.

Actividad 2. **Caja sorpresa.** Realizada el día 02/02/2018. Asistieron 18 alumnos, faltando por tanto un alumno. Para comenzar la actividad se ha creado un ambiente de intriga por la caja sorpresa que se iba a enseñar. Se ha realizado una asamblea en la que se ha dialogado sobre las formas para relajarnos, entre los comentarios de los alumnos son destacables las siguientes:

"Yo miro el frasco de la calma que me hizo el otro día mi mamá"

"Yo me intento dormir"

"Yo pido a mi mamá que me dé un masaje, o bueno se le doy yo a mi hermano"

Tras este pequeño diálogo se les mostró la caja sorpresa y una vez abierta se fue reflexionando sobre los diferentes materiales que iban apareciendo. Durante este momento los alumnos estuvieron muy expectantes e intrigados por todos los materiales que iban saliendo. Son importantes comentarios como los que se muestran a continuación:

"Hala, una esponja, que suave"

"Yo los pinceles les utilizaría para dar un masaje en la cara"

"A mí lo que más me gusta son las plumas"

"Yo a mi mamá le doy masajes con mis manos, no con esponjas ni nada de eso"

Al finalizar se les indicó la importancia de cerrar los ojos cuando queremos tranquilizarnos y también de movernos muy despacio y no correr. Acto seguido, se les pidió que se colocasen por parejas, siendo la persona responsable la que les iba indicando su posición para agilizar el proceso de elección de pareja.

Se colocó la caja llena de materiales diferentes para dar el masaje, y se les pidió que primero, uno de la pareja se tumbase y el otro cogiese un objeto de la caja. Y fuese a darle un masaje con ese material a su amigo.

Durante su realización se observó que la mayoría de los alumnos hacían un uso adecuado de los materiales, exceptuando algunos de ellos que por ejemplo utilizaban los pinceles metiéndoselos por la nariz a su compañero, lo que provocaba el resultado contrario a la relajación. Además, otro aspecto a mejorar sería establecer una norma de coger por ejemplo 3 objetos como máximo de la caja, para evitar tantos desplazamientos que provocaban ruidos.

Todos los alumnos se han mostrado receptivos al contacto con sus compañeros, por lo que no se observa ningún rechazo entre ninguno de ellos. Durante ambos tiempos de masajes, es decir, el tiempo en el que uno de los de la pareja tenía la misión de dar el masaje y el otro de recibirlo y el tiempo a la inversa se han observado y oído escasos comentarios ya que se han mostrado concentrados plenamente en lo que estaban haciendo, viéndolos, por tanto, implicados en dar un masaje a sus compañeros. Uno de los comentarios oídos ha sido:

"¿Te gusta así?"

"Hay que hacerlo despacito y muy suave, ¿A qué sí?"

Otro aspecto importante que destacar es el comportamiento de dos alumnos, los cuales en el día a día del colegio muestras actitudes más inquietas y con dificultades de concentración y respeto de normas, y se ha observado cómo son la realización de esta actividad se han involucrado, a diferencia de otros alumnos en realizarlo de forma tranquila y cuidada. Aspecto que ha sido comentado por la maestra principal al extrañarla los comportamientos que habían adoptado esos alumnos en la actividad.

Al finalizar ambos roles, se ha realizado una asamblea de reflexión sobre lo sucedido, en ella se les ha preguntado si se habían relajado. Entre las reflexiones de los alumnos sobre ello se encuentran:

"Yo si me he relajado, porque me ha dado un masaje con la esponja y es muy suave"

"Yo sí me he relajado, porque te he hecho caso y he cerrado los ojos"

"Yo no me he relajado porque no me ha gustado que me metiese el pincel por la nariz"

"Yo tampoco me he relajado, porque no me ha dado el masaje con la esponja"

Además, se les indicó que levantasen la mano de a quién le había gustado más dar el masaje él mismo, y del mismo modo, a quién le había gustado más recibir el masaje.

Por tanto, con la realización de esta actividad se ha llegado a la conclusión, además del uso más restringido de materiales y evitar desplazamientos es la reflexión del uso adecuado e inadecuado de los objetos, es decir, hacerles entender que si queremos relajar a nuestros

compañeros no se les pude hacer cosas que no les gusta, y, por tanto, hay que dar el masaje con mucha suavidad y despacio.

Actividad 3. ¡Suena una campana, atención! Realizada el día 16/04/2018. Han asistido todos los alumnos, es decir, 19 en total. Para dar comienzo a la actividad se les ha mostrado una imagen de una persona en la posición del Loto. Ante esta imagen se ha establecido un breve diálogo con los alumnos de lo que pensaban que estaba haciendo. Entre los comentarios de los alumnos se encuentran:

"Está pensando"

"Yo creo que está rezando"

"Puede que esté escuchando música"

"Yo creo que está calmándose"

En este diálogo se les ha explicado que la chica estaba haciendo yoga, por lo que estaba intentando relajarse, se les ha preguntado entonces que creían ellos que había que hacer para relajarse:

"Hay que cerrar los ojos"

"Hay que respirar hondo"

"Mi papá respira hondo cuando se enfada"

Además, se les ha explicado lo que era un cuenco tibetano y para lo que servía. Haciendo una comprobación de su sonido con la explicación de la actividad a realizar. Se les ha pedido que se pusiesen todos en la posición que estaba la chica de la imagen. Es destacable en este caso, el interés mostrado por un alumno en colocarse igual, ya que nada más ver la imagen se ha puesto en esa posición.

Durante la realización de la actividad se ha observado el interés por adoptar la posición de Yoga, al ser algo nuevo e interesante al haber sido mostrado en una imagen previamente. En esta posición prácticamente todos los alumnos estaban atentos al sonido del cuenco para levantar la mano, en cambio, en la segunda parte de la actividad en la que la posición cambiaba a tumbados horizontalmente, al cabo de unos minutos algunos alumnos no han levantado la mano.

Para finalizar se ha llevado a cabo otra pequeña asamblea en la que se les ha preguntado sobre los objetivos que se pretendían con su realización. De esta manera, se les ha preguntado que, si se habían relajado, al principio todos han dicho que sí, pero haciendo una pequeña insistencia en la

importancia de decir la verdad. Entre los comentarios dichos por los alumnos ante esta primera pregunta se encuentran:

"Yo si me he relajado, porque casi me he quedado dormido"

"Yo también me he relajado porque me gustaba mucho la música"

Yo también me he relajado porque he cerrado los ojitos todo el rato"

Además, se les ha preguntado sobre la atención en el sonido del cuenco tibetano y si habían levantado siempre la mano cuando lo oían. Los comentarios han sido los siguientes:

"Yo si he levantado siempre que tocabas la campana"

"Se llama cuenco tibetano"

"Yo casi me quedo dormido, y se me ha olvidado"

Actividad 4. **Casa casita.** Realizada el día 17/04/2018. Han asistido 18 alumnos. Para dar comienzo a la actividad se realizó una asamblea en la que se les preguntó sobre qué se puede utilizar para dar masajes, incluyendo así la pregunta ¿Os gustaría dar un masaje con aceite? Ante esto, se vio en la mayoría de los alumnos una intriga y sorpresa en los rostros, apareciendo además comentarios de alumnos con reacciones menos interesados con el aceite como son:

"Pero aceite como el que utiliza mi mamá para cocinar?

Ante este tipo de comentarios, se les explicó y, por tanto, enseñó un bote de aceite, haciéndoles entender que ese tipo de aceite seguro le habían utilizado todos sus papás cuando eran bebés, para que se quedase su piel súper suave. Además de reflexionar sobre los masajes y el uso de aceite, también se les preguntó si les gustaría cantar una canción al mismo tiempo, y no solo escuchar música instrumental de fondo.

Por tanto, se colocó a los alumnos por parejas, según los grupos de cooperativo que tenían establecidos en el aula. Se les fue pidiendo que uno de ellos se tumbase boca arriba y el otro sentado detrás de su cabeza, tocándole la cara con las manitas. Una vez colocados, la persona responsable puso unas gotas de aceite en las manos de los alumnos que empezaban teniendo el rol de dar el masaje. Mientras lo iba haciendo los alumnos mostraban comportamientos inquietos por querer que se llegase a ellos para tener el aceite. Cuando todos tenían las gotas de aceite se les pidió que se masajeasen un poquito las manos para calentarlas un poquito y no dar frio a su compañero. Una vez, así se puso en reproducción la canción: Casa casita y la maestra en prácticas guio a los alumnos con los movimientos correspondientes en la frente, cejas, ojos, nariz, mejillas y barbilla.

Al finalizar la canción por primera vez, se les recordó a los que estaban tumbados que tenían que cerrar los ojos y lo importante que era para relajarse escuchando la canción que cantaban sus compañeros. Al ser una canción de corta duración, se repitió otras dos veces más. Se pretendía realizar dos veces por cada rol, pero ante las reacciones positivas de algunos alumnos caracterizados por ser más inquietos y con dificultades de mantener la atención y concentrarse, se decidió realizar una vez más. Siendo característico un comentario de uno de estos alumnos:

"Yo quiero otra vez, quiero más aceite, se me ha ido"

Ante este comentario se repartió una vez más unas gotas de aceite a todos los alumnos, y se volvió a repetir. Al terminar, se pidió a los alumnos que ahora lo íbamos a hacer al revés, los que estaban tumbados iban a dar el masaje y los que habían dado el masaje tenían que tumbarse, cerrar los ojos y relajarse. En esta transición se oyeron comentarios como:

"Que bien, te voy a dar un masaje con aceite"

"Ahora me toca cantar"

Durante las tres repeticiones también realizadas con este grupo de alumnos se escucharon a alumnos decir en voz baja:

"Pero cierra los ojos, que, si no, no te vas a relajar"

Al finalizar ambos roles, se realizó una asamblea en la que se dialogó y preguntó a los alumnos sobre si se habían relajado cuando les habían dado el masaje, sus comentarios fueron:

"Yo no porque K casi me mete un dedo en el ojo"

"Yo tampoco, porque P estaba hablando"

"Yo sí porque he cerrado los ojos como tú has dicho"

"Yo también me he relajado porque me ha gustado mucho"

Por otro lado, se les preguntó sobre qué les había gustado más, si dar el masaje o recibirlo:

"A mí me gusta más dar el masaje, porque me gusta el aceite"

"A mí me ha gustado más tumbarme, porque me ha gustado que G me tocase la cara"

Para terminar, se dialogó sobre si les había gustado la canción Casa casita y si habían seguido los movimientos como los hacía la maestra en prácticas. Ante estas preguntas todas las respuestas fueron rotundos positivos.

Actividad 5. **Somos cocineros.** Primera parte: realizada el día 18/04/2018. Han asistido 19 alumnos. Este día se realizó la primera parte de la actividad. Al entrar en el aula, los alumnos establecieron un primer contacto con las cartulinas blancas que llevaba la persona responsable de la actividad. Para dar comienzo, se puso el vídeo: La gallina cocinera, tras verlo, se estableció un diálogo entre los alumnos en el que se habló sobre el ingrediente que utilizaba la gallina para hacer sus comidas, sobre qué es el amor y el cariño y sobre lo qué se puede hacer para que otras personas sepan que los queremos. Sus respuestas fueron:

"El amor es querer a alguien"

"Le podemos decir te quiero, y dar abrazos"

"Yo a mi mamá la doy muchos besos"

"O hacerle un dibujo"

"O un masaje no profe?"

Acto seguido se procedió al reparto de los gorros de cocineros, de forma que saliendo los alumnos de uno en uno, llamase y diese el gorro de quién correspondía (al tener el nombre escrito). Se les pidió que se lo entregasen diciéndole algo bonito, dándole un abrazo o un beso, o dándole las gracias por algo. En esta parte de la actividad todos los alumnos optaron por dar un abrazo o un beso, exceptuando una alumna que lo hizo diferente a los demás, cuya actitud y comportamiento fue decir a su compañera:

"Eres muy bonita"

Segunda parte: realizada el día 19/04/2018. Asistieron 19 alumnos. Este día se volvió a repartir los gorros de cocineros, pero no los alumnos, sino la maestra en prácticas. Una vez todos los alumnos con los gorros puestos se dirigieron al aula de experiencias, en la que se pusieron las mantas y alfombras repartidas por todo el espacio del aula. Se les colocó en parejas, pidiéndoles que uno se tumbase boca abajo, al revés del otro día, y el compañero sentado al lado.

Antes de comenzar la relajación, se les recordó la importancia de cerrar los ojos, escuchar muy atentos la música para calmarnos y de mantener silencio todos. Acto seguido, se pudo en reproducción la música instrumental elegida para crear un ambiente de relajación y tranquilidad. Y se les repartió unas gotas de aceite en las manos de los que iban a dar le masaje primero, a medida que se les iba repartiendo se les fue diciendo en voz baja y calmada que escuchasen la música que estaba sonando, que era muy bonita.

Además, se les pidió que los que estaban tumbados se fuesen levantando un poquito la camiseta, para poder dar el masaje en la espalda, diciendo incluso que, si alguno de ellos no quería, podía decirlo sin problema. Ante esto, el comentario de una alumna fue:

"Yo no quiero"

Con esta respuesta, la persona responsable se acercó a ella y le dijo a ella y a su compañera que no se preocupasen, que no pasaba nada, que se lo diesen encima de la camiseta, pero sin aceite. La alumna se quedó tranquila.

Tras esto, se comenzó la relajación en sí, con el recital tranquilo y en voz melodiosa de la receta de la pizza que iban a dibujar en la espalda. Durante este momento se oyeron comentarios como los siguientes:

"¿Te gusta?

"Pero cierra los ojos y no hables"

"Escucha la música y así te relajas, lo dice M"

"Profe, K se ha levantado la camiseta, ¿me das aceite?

Al finalizar la actividad en ambos roles, se realizó una asamblea en la que se les preguntó si se había relajado. Sus respuestas fueron:

"Yo si me he relajado porque me gusta mucho el masaje"

"Yo si me he relajado porque casi me quedo dormido"

"Yo si me he relajado porque me gusta la pizza"

"Yo no me he relajado porque F estaba hablando"

"Yo no me he relajado porque como H estaba hablando no podía relajarme y escuchar la música"

"Yo si me he relajado porque las mantas son muy suaves"

Además, se les preguntó si creían que la música les ayudaba a relajarse, como si casi que quedaran dormidos. Sus respuestas fueron:

"Yo creo que sí porque estaba muy bajita"

"A mí no me ha gustado la música, me gustan más otras canciones, como las que pone mi papá en el coche"

Para finalizar se les preguntó sobre qué les había gustado más, si dar el masaje o recibirlo, ante esto hubo respuestas equitativas, ya que hacia la mitad de la clase levantó la mano por una cosa, y la otra mitad por la otra.

Actividad 6. ¡Aceite y manitas arriba! Realizada el día 20/04/2018. Han asistido 19 alumnos. Para dar comienzo a la actividad se ha establecido un diálogo preguntando a los alumnos si recordaban lo que era un cuenco tibetano, además de recordar la importancia de la relajación con los ojos cerrados y el único sonido de la música de fondo para ayudar a calmarnos.

Después de esta asamblea, se les ha colocado en parejas encima de las mantas, uno tumbado boca abajo y el otro sentado al lado de él. En esta actividad se ha visto la facilidad de colocación al haberlo realizado anteriormente. Al colocarles de esta forma los comentarios de los alumnos han sido de deseo por repetir la receta de la pizza realizada el otro día.

Durante la actividad se ha observado la atención de los alumnos ante el sonido del cuento tibetano, siendo todos los alumnos totalmente responsables de realizar pequeños círculos en la espalda de su compañero. Además, se ha visto que todos los alumnos excepto 3, los círculos los han dibujado despacio y tranquilos. Por otro lado, se ha observado también a los alumnos cuando adoptaban el rol de recibir masaje, cerrando todos los ojos excepto 4.

Todas estas observaciones realizadas durante la actividad se han visto reflejadas en los comentarios posteriores de los alumnos en la asamblea final en la que han expuesto las razones por las que, si se habían relajado o en cambio, no:

> "Yo si me he relajado porque me gusta mucho que me den masajes"
>
> "Yo no me he relajado porque (P) no hacía círculos, me daba golpes"
>
> "Yo es que estaba muy cansado y casi me quedo dormido"

También han comentado sobre los gustos de dar o recibir masaje:

> "A mí me gusta más dar el masaje, porque me encanta el aceite"
>
> "Pues a mí me gusta más que me lo den porque así me quedo dormidito"

Actividad 7. Somos las hojas de los árboles y el viento. Realizada el día 24/04/2018. Asistieron 17 alumnos. Se llevó a cabo en el aula de experiencias, en la cual, para dar comienzo a la actividad se llegó con bolsas llenas de telas y pañuelos, ante esto el interés de los alumnos se veía favorecido, al ser algo nuevo y novedoso. Se realizó una asamblea en la que se reflexionó sobre lo que podíamos hacer con esas telas, entre los comentarios de los alumnos fueron:

"Yo creo que podemos disfrazarnos"

"Yo creo que son muy suaves"

"Nos podemos esconder"

Ante el comentario del alumno sobre cómo eran las telas y los pañuelos se guio el diálogo hacia la relajación, preguntándoles así cómo creían que podían relajar a sus compañeros con esas telas. Dando por tanto lugar a la reflexión sobre el movimiento del viento y la forma correcta de mover las telas, es decir, los conceptos de suave y despacio. Además, se les explicó lo importante que era esta forma de mover los pañuelos y telas al ritmo de la música que iban a escuchar.

En un primer momento, se les dividió en dos grupos, asignándoles el rol de hojas a uno de ellos que se debían tumbar en el suelo y al otro grupo el rol del viento, recordando en todo momento la importancia de moverse muy lentamente y en silencio para relajar a los compañeros que eran hojas.

Se puso en reproducción la música creadora de atmosfera de relajación y se dejó a los alumnos actuar. Durante su realización y ante la vista del comportamiento de algunos alumnos por no permanecer en silencio y mover las telas de forma brusca, la persona responsable incidía constantemente en estar en silencio para que los que eran las hojas de los árboles casi se durmieran. Poco a poco, se fue consiguiendo que estos alumnos respetasen las normas que había.

En el segundo turno, es decir, en el que los alumnos cambiaban de roles, se siguió recordando el concepto de silencio y cómo debían ser los movimientos al ritmo de la música. En este segundo momento, todos los alumnos permanecieron en silencio en la medida de lo posible, destacando a un alumno la forma de acercarse e incluso arrodillarse ante algún compañero para hacerle caricias suaves y con mucha delicadeza en la cara.

Al final ambos tiempos, se llevó a cabo otra asamblea en la que se dialogó sobre lo que habíamos vivido, sobre lo que más les había gustado, cómo se habían sentido más tranquilos si siendo las hojas de los árboles o el viento y si se habían movido al ritmo de la música que escuchaban. En esta asamblea los argumentos fueron:

"A mí me ha gustado el pañuelo azul"

"Yo me he relajado cuando estaba tumbado"

"A mí me ha gustado más ser el viento"

"Yo me he movido muy despacito para no despertar a F"

"Yo no me he relajado porque J estaba hablando"

"Yo no me he relajado porque M me daba en la tripa"

"Yo si me he relajado porque me ha gustado mucho"

"Yo si me he relajado porque K movía los pañuelos muy bien"

Actividad 8. Abrazos musicales. Realizada el día 25/04/2018. Asistieron 19 alumnos. Se realizó en el aula de psicomotricidad por no estar disponible el aula en el que se realizaron el resto de actividades. Al entrar en el aula, se pidió a los alumnos sentarse en círculo para realizar una asamblea antes de comenzar la actividad. Se empezó contando una pequeña historia en la que el protagonista era un niño que tenía mucho sueño y decidió irse a la cama a dormir, pero algo pasaba esa noche, y es que hubo un momento que pasaron elefantes caminando al lado suyo y el niño se despertó, en cambio en otro momento de la noche pasaron unas pequeñas hormigas, y el niño ni se enteró. Ante esta historia, se les preguntó a los niños las dos formas de caminar:

"Los elefantes andan así, mira… (se pone a dar patadas contra el suelo y le siguen todos sus compañeros"

"Las hormigas andan muy despacio porque son pequeñas"

"Las hormigas van en silencio"

Con estos comentarios, se les preguntó entonces sobre si nosotros quisiéramos hacer una relajación, ¿Cómo nos gustaría que caminasen a nuestro lado? Con respuestas de hormigas de una forma rotunda.

Acto seguido, se les dijo que entonces íbamos a hacer una relajación y todos teníamos que acordarnos de lo despacio y en silencio que caminan las hormigas. En un primer momento, se le pidió que se tumbasen hacia arriba o hacia abajo (cómo cada uno estuviese más tranquilo y le gustase más) y la persona responsable de la actividad fue la primera en caminar alrededor de todos ellos hasta ver a un niño tranquilo y con los ojos cerrados para darle un abrazo y luego ese niño se levantase a buscar a otro compañero relajado. En este caso, la maestra en prácticas fue guiando a los alumnos, para que recordasen dar el abrazo a su compañero y tumbarse, y el niño elegido se levantase e hiciese lo mismo.

Durante la actividad, prácticamente todos los alumnos fueron buscando a algún compañero que estuviese relajado y con los ojos cerrados, excepto 1 que optó por ir a dar el abrazo a un compañero que no estaba concentrado en la actividad.

Al finalizar la actividad, es decir, una vez que todos los alumnos habían sido abrazados y se habían relajado tumbado se les volvió a pedir que se sentasen en círculo para así, realizar una asamblea. En dicha asamblea, se les preguntó sobre si se habían relajado o no y lo que más les había gustado, si estar tumbados con los ojos cerrados escuchando con atención la música o el momento de levantarse y dar un abrazo a un compañero. Haciéndoles, por tanto, levantar la mano en una de las dos opciones. Sus respuestas en cuanto a si se habían relajado fueron:

"Yo si me he relajado porque casi me quedo dormido"

"Yo si me he relajado porque no oía a las hormigas"

"Yo no me he relajado porque oía a B hablar"

Los comentarios respecto a lo que más les había gustado fueron los siguientes:

"A mí me ha gustado más dar el abrazo a H"

"A mí estar tumbado, porque estoy cansado"

"A mí dar el abrazo porque me gustan mucho los abrazos"

Actividad 9. Las alas de Campanilla y Peter pan. Realizada el día 26/04/2018. Asistieron 19 alumnos. La actividad comenzó en el momento en el que Peter Pan interrumpió en el aula con Campanilla en sus manos. Los alumnos se quedaron sorprendidos e inmediatamente empezaron a preguntar qué íbamos a hacer. Se llevó a cabo en el aula de experiencias, una vez allí, se les pidió que se sentaran en el suelo frente a la pantalla y se les preguntó si sabían quién era Peter Pan y Campanilla (todos sabían quién era Campanilla, excepto un alumno que sabía quién eran los dos). Preguntándoles, además, si se acordaban cómo conseguía volar Peter Pan y los hermanos. Dicho esto, se les puso el fragmento: "Volarás, volarás, volarás" Al finalizar el vídeo, se les enseñó el frasco de "Aceite mágico" que el mismo Peter Pan había llevado, se les dijo que si querían dar un masaje en la espalda a sus compañeros con ese aceite mágico y dibujar unas preciosas alas.

Tras el rotundo sí de todos los alumnos, se les fue poniendo en parejas tumbados sobre las alfombras y mantas. Una vez en parejas, se les pidió que uno de ellos se tumbase y el otro se sentase al lado suyo. Durante este tiempo de reparto de compañeros, es destacable el comentario de uno de los alumnos:

"Yo el otro día ya me puse con K"

Ante este comentario, se le preguntó al alumno si no se quería poner con K por alguna razón, la respuesta del alumno fue:

"No, pero quiero dar el masaje a otro"

A medida que se les iba repartiendo unas gotitas de ese aceite mágico se les fue recordando cómo había que estar para relajarse, para que así saliesen unas alas parecidas a las de Campanilla. Mientras se les insistía en cerrar los ojos, estar en silencio y escuchar la música que se había puesto, todos los alumnos esperaron a que todos tuviesen el aceite mágico para empezar.

Se empezó contando la pequeña historia presente en los anexos de cómo dibujar las alas, y después de cambió de rol para realizarlo a la inversa. Cuando todos habían estado con los ojos cerrados y tumbados y también habían dado el masaje a su compañero, se les pidió que se tumbasen todos hacia arriba y cerrasen los ojos.

En este momento se llevó a cabo la relajación guiada con un pequeño cuento que enlazaba la historia de Peter Pan y Campanilla con un viaje a un bosque en el que se encontraban con diferentes cosas, incluyendo en él además el grupo de la clase de 2ºD de Educación Infantil del Claret, recordándoles al final lo bien que lo habían hecho.

Durante esta relajación, se vio claramente que ya se estaba alargando demasiado la actividad, al incluir en el mismo día la introducción a la actividad con el fragmento de la película, el masaje y la relajación final. Ya que, durante estos minutos, los alumnos ya no se concentraban en relajarse.

Al finalizar la actividad, se llevó a cabo una asamblea final en la que se les preguntó y por tanto pidió que levantasen la mano cuándo se habían relajado más, si durante el masaje o durante la relajación del viaje al bosque mágico.

"Yo en el masaje, porque nadie hablaba"

"Yo en el masaje porque me gusta más"

"Yo en el masaje porque quería que me saliesen las alas"

"Yo en el masaje porque casi me quedo dormido"

Ante esta pegunta, todos los alumnos levantaron la mano refiriéndose al masaje como momento en el que se habían relajado, aspecto también observado por la persona responsable, al ver que la tercera parte de la actividad en total, debería realizarse en otro día diferente y no todo seguido.

Anexo VII. Fotografías

Actividad 1. Cae purpurina muy despacio.





Actividad 2. Caja sorpresa







Actividad 3.



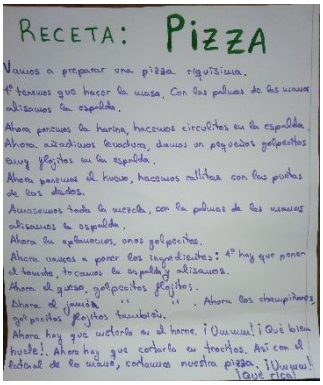




Actividad 4. Casa casita



Actividad 5. Somos cocineros





Actividad 6. Aceite y manitas arriba





Actividad 7. Somos las hojas de los árboles y el viento





Actividad 8. Abrazos musicales



Actividad 9. Las alas de Campanilla y Peter Pan





Anexo VIII. Cuestionario.

			
¿Me he relajado en las actividades?			
¿Me ha gustado dar masajes a mis compañeros?			
¿Me ha gustado la música que sonaba en las actividades?			
¿He escuchado todo lo que decía la profesora?			
¿Me he sentido a gusto diciendo todo lo que sabía sobre lo que es relajarse, lo que son los masajes?			
¿Me ha gustado que me diesen los masajes?			
¿He estado en silencio en todas las actividades?			
¿Me llevo mejor con mis compañeros de clase?			
¿Se lo que tengo que hacer cuando me siento nervioso?			

Dibuja lo que más te ha

gustado