



Universidad  
de La Laguna



TRABAJO DE FIN DE GRADO  
DE MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL

Intervención para la mejora del estrés y ansiedad en niños de  
Educación Infantil

RAQUEL RUIZ GONZÁLEZ

CURSO ACADÉMICO 2015/2016

CONVOCATORIA: SEPTIEMBRE

## **RESUMEN**

Debido al aumento de alumnos con bastante actividad física, estrés y miedos, la educación ha tenido que ir adaptándose para poder llevar a cabo las clases y actividades propuestas, y así poder tener un buen clima dentro del aula. Para ello se deben dar respuestas a esta situación para que exista un buen clima y las clases sean dinámicas, y sobre todo que fomente la relajación en los alumnos.

En este trabajo fin de grado, propongo un proyecto de intervención o mejora para la solución de un problema real para alumnos de segundo ciclo de Educación Infantil. Con esta propuesta y a través del aprendizaje cooperativo se facilitará la puesta en práctica de las distintas técnicas de relajación mediante una gran variedad de actividades con distintos recursos materiales adaptados a los alumnos de 4 años.

**PALABRAS CLAVES:** Educación infantil, aprendizaje cooperativo, técnicas de relajación.

## **ABSTRACT**

Due to the increasing number of Children with stress, fears, and physical activity, education has had to adjust in order to accomplish the status of the class and the activities that has been offered, to finally carry a positive climate in the classroom. Hence, in answering to these dilemma would construct a prosperous, and dynamic atmosphere in the class but above all it would create a calmly effect towards Children.

In this final degree project I propose an intervention or improvement to find a solution for real problems that Children encounter in their second cycle of Children's Education. This proposal and through the cooperative training we'll provide an involvement in the relaxation techniques in which a large variety of activities with distinct material resources can be adapted to 4 year old kids.

**KEY WORDS:** Children's Education, Cooperative Learning, Relaxation Techniques.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	Pág 4
JUSTIFICACIÓN.....	Pág 5
OBJETIVOS.....	Pág 7
METODOLOGIA.....	Pág 8
ACTIVIDADES.....	Pág 9
AGENTES QUE INTERVIENEN.....	Pág 19
RECURSOS.....	Pág 20
TEMPORALIZACIÓN.....	Pág 20
EVALUACIÓN.....	Pág 21
REFLEXIÓN.....	Pág 25
BIBLIOGRAFÍA.....	Pág 26
ANEXOS.....	Pág 27

## INTRODUCCIÓN

Para concluir con los estudios del grado de Maestra en Educación Infantil, impartido en la Universidad de La Laguna, realizo este proyecto en el cual pongo en práctica todas aquellas herramientas y conocimientos adquiridos durante mis años de formación.

La ansiedad y el estrés no solo afectan a los adultos; de hecho, son cada vez más los niños que presentan alteraciones en la conducta que, al igual que en los adultos, responden a situaciones que les generan ansiedad o miedo (Dávila y Guarino, 2001). Mediante las técnicas de relajación infantil ayudamos al desarrollo de su inteligencia emocional y, al mismo tiempo, les inculcamos hábitos saludables que podrán poner en práctica a lo largo de su vida.

Muchas veces nos preguntamos que les aporta a los niños las técnicas de relajación. Antes que nada debemos saber que la relajación no debe ser algo puntual si no que debe de ser un proceso a largo plazo, que forme parte de su vida diaria. De acuerdo con Escalera Gámiz (2009), entre los múltiples beneficios que estas técnicas producen destacan:

- Disminuir la tensión muscular y mental y canalizar su energía.
- Reducir la ansiedad
- Mejorar, o solucionar, los problemas de sueño
- Mejorar la memoria y la concentración
- Aumentar la confianza en sí mismos
- Alcanzar un estado de bienestar general

Mediante las técnicas de relajación conseguimos que los niños sean capaces de reconocer la tensión o ansiedad cuando se enfadan o se ponen agresivos, y sepan cómo responder ante ella.

Cuando a los niños se les presenta un espacio de relajación y descanso, también se les está fomentando la tranquilidad, disminuyendo el estrés y también su ansiedad. No todo el tiempo deben de ser juegos, movimientos y acciones, para los niños es muy importante el poder relajarse y el saber cómo poder relajarse. Por ello el tiempo de relajación debe ser un hábito que los niños adquieran para que así puedan conseguir mejores beneficios para ellos mismos.

En este caso, pretendo llevar a cabo un proyecto que tendría como destinatarios a un grupo de 25 niños de 4 años, en el que existen varios casos de alumnado que presentan una elevada ansiedad y son bastante inquietos. Este grupo de niños se encuentra en el CEIP Punta Brava, localizado en el norte de la isla de Tenerife en el barrio de su mismo nombre en el Puerto de la Cruz, donde, además, realicé el prácticum II. Este centro de línea 1, típico de la zona costera

del norte de la isla, se caracteriza fundamentalmente por el trabajo de los progenitores en el sector servicios, siendo los abuelos los encargados, en muchas ocasiones, de su recogida y custodia.

## JUSTIFICACIÓN

He elegido esta tipología de trabajo fin de grado pues creo que es un tema de importancia capital a la hora de trabajar con los niños ya que, dado el estilo de vida al que se les somete, son muchos los casos en los que el miedo y el estrés parece apoderarse de ellos. Por ello creo que es necesario el poder y saber cómo trabajar el tema de la relajación dentro del aula, pudiendo llegar a conseguir un mejor clima de trabajo, ya que de esta manera incrementaríamos el disfrute del proceso de aprendizaje, tanto para los niños como para el docente adulto.

El estrés y los miedos a menudo provienen de fuentes externas (como la familia, los amigos o la escuela), pero también pueden surgir de la persona (Dávila y Guarino, 2001). El estrés puede afectar a cualquier persona que se sienta abrumada, incluso a los niños (Granell, 1990; Dávila y Guanino, 2001). En los niños de edad infantil, el hecho de separarse de sus padres puede ocasionarles ansiedad y, a medida que los niños crecen, las presiones académicas y sociales, en especial la tarea de “encajar”, les crean mucho estrés.

Muchos de estos niños están muy ocupados y no tienen tiempo para jugar de manera creativa o relajarse después de la escuela. Los niños suelen quejarse de la cantidad de actividades en las que participan y se niegan a ir a ellas, con esto están dando a entender que están bastante ajetreados.

Aprovechando este tema y los casos que se dan en esta aula, en especial con varios alumnos bastante activos, he decidido centrar mi proyecto en conocer y trabajar los diferentes métodos, técnicas y propuestas que se nos ofrecen.

Para trabajar en estas sesiones contra el estrés y miedos de estos niños utilizaremos la técnica del aprendizaje cooperativo, el cual se centra en el intercambio de información entre los estudiantes, los cuales están motivados tanto para lograr su propio aprendizaje como para acrecentar los logros de los demás. Uno de los precursores de este nuevo modelo educativo fue el pedagogo **John Dewey**, quien promovía la importancia de construir conocimientos dentro del aula a partir de la interacción y la ayuda entre pares en forma sistemática (Vera García, M. 2009)

Este aprendizaje cooperativo lo trabajaremos mediante el juego. El juego es la actividad más agradable con la que cuenta el ser humano (Pardo García, 2013). Desde que nacemos hasta que tenemos uso de razón el juego ha sido y es el eje que mueve las expectativas para buscar un rato de descanso y tranquilidad. De allí que a los niños no debe privárseles del juego porque con él desarrollan y fortalecen su campo experiencial. El juego, tomado como entretenimiento suaviza las asperezas y dificultades de la vida, por este motivo elimina el estrés y propicia el descanso. Por estas razones es el juego la mejor forma de llevar a cabo las actividades con estos alumnos.

Para trabajar en estas sesiones, que se basan en los movimientos corporales a través de juegos individuales o en grupos, trabajaremos en el gimnasio o en el aula de psicomotricidad que se puede trabajar fácilmente con colchonetas, distintos materiales de espuma, colchones,... Todo ello nos facilitara a la hora de realizar ejercicios en el suelo, etc. Este tipo de aulas los niños las relacionan con algo divertido, donde realizaran juegos y actividades donde no tienen por qué estar sentados en una silla.

En la realización de las actividades el juego será dirigido. El juego dirigido en el ámbito escolar es muy importante, tanto en Educación Infantil y Educación Primaria. Podemos destacar que a través de él, el niño consigue multitud de aprendizajes de forma fácil, motivadora y que aporta una gran transferencia para otros aprendizajes.

Por todo esto es necesario el juego dirigido y una buena planificación de las actividades para que el niño mediante el juego alcance los objetivos que pretendemos alcanzar.

Para un buen desarrollo del juego dirigido, tenemos que tener en cuenta:

- a) La edad de nuestros alumnos.
- b) La motivación que generan las actividades.
- c) La adecuación de las mismas para aquello que queremos trabajar.

Nada debe quedar a la improvisación, tendrá que estar preparado tanto el material como el espacio adecuado para el desarrollo de estas.

Mi intención con este proyecto es la sistematización de aquellos métodos y técnicas más favorables para un grupo de niños de educación infantil que presentan episodios frecuentes de ansiedad. La intención es conseguir la mejora del clima de trabajo en el aula, favorecer el entorno de aprendizaje en la etapa de infantil y que sea adaptable, al menos, a los primeros años de la educación primaria con el fin de ofrecer ayuda a los demás niños que lo necesiten.

## **OBJETIVOS DEL PROYECTO**

A continuación encontramos aquellos objetivos que los niños y niñas de educación infantil, en este caso de 4 años, deben adquirir en dicha etapa y con dicho proyecto. El principal objetivo a la hora de realizar el presente trabajo fin de grado (TFG), es elaborar una propuesta participativa para generar aprendizaje cooperativo. Los objetivos específicos que derivan del mismo se concretan a continuación:

- Introducción del alumno en las técnicas de relajación
- Aumentar el reconocimiento corporal y el esquema corporal.
- Desarrollar técnica del masaje lúdico como el complemento a una relajación total.
- Desarrollo de las relaciones entre los alumnos.
- Mejora de la condición física.
- Experimentar técnicas de autoconocimiento, relajación, respiración, visualización...
- Realización de técnicas básicas de respiración y relajación para controlar el propio cuerpo y ser aplicadas a distintas situaciones prácticas de la vida.
- Conseguir que los niños se relajen mediante la realización de juegos.
- Conseguir que los niños se relajen mediante los cuentos, videos y con la visualización de cosas.
- Utilizar la respiración y la relajación como medio para la toma de conciencia de sí mismo, como medios para alcanzar el propio bienestar.
- Identificar juegos y ejercicios que resulten relajantes.

Para poder conseguir todos los objetivos, se ha seguido un proceso de elaboración del trabajo. La primera tarea supuso un acercamiento a las fuentes bibliográficas, mediante investigación y lectura reflexiva sobre el aprendizaje cooperativo, sus objetivos, contenidos, características, metodologías que lo posibilitan, etc.

La segunda actividad se centró en el diseño de las sesiones que se llevaran a cabo durante el curso. Para finalizar se abordara la tarea de síntesis y redacción de todos aquellos datos que se han recogido durante las sesiones.

## METODOLOGÍA

La metodología que se va a utilizar para plantear las diferentes actividades, es una metodología basada en el aprendizaje cooperativo. Este es un aprendizaje que promueve la interacción y el intercambio entre todos los actores del proceso educativo en el aula.

El aprendizaje cooperativo es una modalidad de trabajo en grupo, una alternativa al trabajo individual y a la competición, ya que de esta manera el alumnado es solidario y se esfuerza por el bien del conjunto del grupo, produciéndose una mayor satisfacción y menor grado de ansiedad y fracaso (Cuadrado Morales, 2010).

El aprendizaje cooperativo se caracteriza por una metodología activa y basada en la experimentación, donde el papel del maestro/a es el de mediador de los procesos de aprendizaje de los alumnos y alumnas.

El contexto en el que se va a realizar el proyecto, será un centro de educación Infantil, de titularidad pública, en un aula de alumnos de 4 años ya que en este caso es el lugar donde se desarrollan las conductas de estrés y de alumnos bastante activos, las cuales se pretenden prevenir y reducir.

Hay diferentes tipos de relajación para trabajar con los niños (véase, por ejemplo, Dris Ahmed, 2010); en este caso utilizare diferentes técnicas para trabajar con ellos durante las sesiones que realizare. Entre las técnicas que podrían ayudar a trabajar con este alumnado tenemos:

1. Contracción y distensión: Esta técnica se basa en contraer un musculo o grupos de músculos durante unos segundos y luego progresivamente ir aflojando esa tensión. Mediante estos ejercicios podemos apreciar como sentirán una gran relajación después de realizarlos. A esta técnica también se le conoce como “**Técnica Koeppen**”.
2. Balanceo: este método básicamente consiste en imitar el balanceo de un columpio. Para realizarla de manera correcta, la parte del cuerpo que se vaya a trabajar debe de estar distendida y blanda.
3. Estiramiento-relajación: Esta técnica consiste en estirar una parte del cuerpo, alargándola lo más posible. Debe mantenerse la postura unos segundos y luego ir aflojando suavemente. Después de hacer esta técnica los músculos estarán muy relajados y la sensación de bienestar invadirá todo el cuerpo.

4. Caída: Consiste en dejar que la fuerza de la gravedad actúe sobre el cuerpo. Lo que se debe hacer es levantar una parte del cuerpo y dejarla caer lentamente sin que se golpee. Se repite este ejercicio dos o tres veces.

## ACTIVIDADES

Como ya he nombrado anteriormente, las sesiones las realizaremos en la clase de psicomotricidad ya que allí disponemos de distintos materiales para favorecer la relajación de los alumnos.

En todas las sesiones aparecerá un ritual de entrada y ritual de salida, el cual nos servirá para que los alumnos entiendan cual es el comienzo y la finalización de las sesiones. El ritual será que al llegar a la clase nos sentaremos en círculo en el suelo y junto a la maestra todos juntos respiraran lo más hondo que puedan varias veces todos al mismo tiempo para así aprovechar y bajar las pulsaciones de los alumnos y así poder empezar con las actividades.

Las dos últimas sesiones que realizaremos con los niños se nos unirán los padres ya que las realizaremos en horario escolar pero con la ayuda de estos. Esto está pensado para que los padres también sean conscientes de que los niños necesitan los momentos de relajación y de respiración tanto o más que los adultos. Por ello realizaremos esas sesiones con su presencia y tendrán actividades en las que ellos sean los ayudantes y otras en las que ellos sean los protagonistas para que se pongan en la piel de sus hijos y puedan así entenderles mejor y puedan experimentar lo que los pequeños sienten en esos momentos.

SESION 1	TEMPORAIZACIÓN	MATERIAL
<b>Ritual de entrada.</b>	5 minutos	
<b>El juego del limón.</b> Hacer como que exprimimos un limón imaginario con la mano y así la tensamos y destensamos varias veces y con los dos brazos.	5 minutos	
<b>Animales perezosos.</b> Nombraremos distintos animales (gato, perro, oso,...) y les diremos que tenemos que estirarnos y con esto ayudaremos a estirar el cuerpo y así varias veces cambiando de animales para que sea más dinámico.	8 minutos	
<b>La tortuga que se esconde.</b> Consiste en ser tortugas y ayudada por un cuento hacer que esconden la cabeza y los hombros dentro del caparazón	10 minutos	

<b>Mosca pesada.</b> Consiste en atarles las manos a los alumnos con un pañuelo para que no puedan usarlas y decirles que la mosca pesada se nos posa en la nariz, en la frente, en el cachete,... diferentes partes de la cara y también del cuerpo y tienen que arrugarse y contraerse para espantarla.	5 minutos	Pañuelos para atarles
<b>Ritual de salida</b>	5 minutos	

SESION 2	TEMPORAIZACIÓN	MATERIAL
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>Chicle gigante</b> Consiste en masticar un chicle gigante imaginario para mover la mandíbula y cuando el chicle desaparece relajamos la mandíbula y así un par de veces hasta relajar por ultimo todo el cuerpo.	<b>5 minutos</b>	
<b>Estómago duro</b> Consiste en acostarnos en el suelo y poner el estómago lo más duro posible para que el gran elefante que huye pase por encima sin escacharnos, cuando este pase relajamos el estómago para comprobar la sensación de bienestar.	<b>5 minutos</b>	
<b>Cruza la valla.</b> Con las barras haciendo de valla tendremos que pasar entre medio pero al estar tan juntos tenemos que meter la barriga lo más que podamos para cruzarla.	<b>10 minutos</b>	<b>Barras</b>
<b>¡Caminemos por el barro!</b> Estamos en una jungla y hay mucho barro y tenemos que hacer fuerza con nuestras piernas para cruzar, después saldremos del barro para destensar las piernas y volveremos a meternos de nuevo.	<b>8 minutos</b>	
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

SESION 3	TEMPORAIZACIÓN	MATERIAL
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>La hormiga y el león</b> La hormiga es pequeña y respira despacio y lento, pero en cambio el león que es grande y fuerte necesita respirar rápido y fuerte. Los niños aprenderán que la respiración adecuada es la de la hormiga.	<b>5 minutos</b>	
<b>Hincha el globo.</b> Primero haremos las respiraciones simulando que inflamamos un globo. Al soltar el aire lo haremos durante 3 segundos y otra vez cogemos aire de nuevo. Al final, le daremos un globo a cada uno para que lo intenten inflar haciendo la misma técnica.	<b>10 minutos</b>	<b>Globos</b>
<b>Nos relajamos</b> Nos tumbaremos en el suelo y poniéndoles música relajante, empezaremos a ponerles en situación, que estamos en un prado, que somos mariposas (hacemos movimientos flojos como la mariposa), etc.	<b>10 minutos</b>	<b>Colchonetas</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 4</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>Frente al espejo.</b> Vamos sacando de uno en uno a cada niño y se pondrán frente a sus compañeros para hacer el espejo todos los seguirán y tendrán que hacer movimientos lentos para todos los de más imitarle.	<b>15 minutos</b>	
<b>A limpiarnos.</b> Por parejas uno se tumbara y el otro tendrá en la mano una pelota blanda como si fuera la esponja y despacito tendrá que hacer como que limpia a su compañero. Después cambian los roles.	<b>10 minutos</b>	<b>Colchonetas y pelotas blandas.</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 5</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>La tarta de cumpleaños</b> Con la ayuda de un papel de seda, que lo pondremos delante de la cara del niño haremos que vean por donde entra y por donde sale el aire y aprendan que el aire debe entrar por la nariz y salir por la boca. Para que el niño se ponga en situación cantaremos el cumpleaños feliz y si hacen la respiración correctamente le felicitaremos. Esta actividad la harán varios niños a la vez.	<b>15 minutos</b>	<b>Papel de seda</b>
<b>La ducha</b> Haremos grupos de 5 y se pondrán en círculo y uno en el centro, los de más niños con las yemas de sus dedos tienen que ir tocando al que esta acostado en la colchoneta haciendo como que es el agua que cae de la ducha. Así tendrán que ir rotando para que todos se acuesten en la colchoneta.	<b>15 minutos</b>	<b>Colchonetas</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 6</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>Mi corazón hace bum-bum</b> Con esta actividad lo que pretendemos es que los niños sientan el latido de su corazón y vean como esta cuando estamos relajados y cuando estamos alterados. En este caso con su propia mano haremos que intenten notar el pulso en reposo.	<b>5 minutos</b>	
<b>Las estatuas</b> Este juego lo realizaremos para que los niños se activen y las pulsaciones sean más frecuentes y así en la siguiente actividad noten cómo ha cambiado el pulso. Les pondremos música y les haremos moverse y bailar por el aula y al parar la música tienen que quedarse quietos como estatuas.	<b>10 minutos</b>	<b>Música</b>
<b>Mi corazón hace bum-bum</b>	<b>5 minutos</b>	

Al finalizar esta clase haremos lo mismo que al principio que con su mano en el pecho noten el latido del corazón lo alterado que esta al haber hecho un esfuerzo y hacerles entender porque pasa.		
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 7</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>Juego a carcajadas</b> Los niños se tienen que dividir en 2 grupos. El primero tiene que hacer todo lo posible por estar serio, mientras el otro grupo hacen acciones o gestos para ocasionarles risas. Existe un tiempo límite para esta actividad, deber ser realizada por unos cuantos minutos, para que después el otro grupo pueda realizar lo mismo que el anterior.	<b>10 minutos</b>	
<b>Animales perezosos.</b> Nombraremos distintos animales (gato, perro, oso,...) y les diremos que tenemos que estirarnos y con esto ayudaremos a estirar el cuerpo y así varias veces cambiando de animales para que sea más dinámico.	<b>8 minutos</b>	
<b>Estómago duro</b> Consiste en acostarnos en el suelo y poner el estómago lo más duro posible para que el gran elefante que huye pase por encima sin escacharnos, cuando este pase relajamos el estómago para comprobar la sensación de bienestar.	<b>5 minutos</b>	
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 8</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>El pañuelo</b> El docente utilizará un pañuelo para acariciar a todos los niños que se dispondrán acostados en colchonetas.	<b>10 minutos</b>	<b>Colchonetas, pañuelo y música relajante</b>
<b>La Plancha</b> Se colocarán por parejas, y uno de ellos tendrá que planchar a su compañero simulando que es ropa. A continuación se cambiarán los roles.	<b>7 minutos</b>	
<b>¡Caminemos por el barro!</b> Estamos en una jungla y hay mucho barro y tenemos que hacer fuerza con nuestras piernas para cruzar, después saldremos del barro para destensar las piernas y volveremos a meternos de nuevo.	<b>8 minutos</b>	
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 9</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>Mosca pesada.</b> Consiste en atarles las manos a los alumnos con un pañuelo para que no puedan usarlas y decirles que la mosca pesada se nos posa en la nariz, en la frente, en el cachete,... diferentes partes de la cara y también del cuerpo y tienen que arrugarse y contraerse para espantarla.	<b>5 minutos</b>	<b>Pañuelos y para atarles</b>
<b>Chicle gigante</b> Consiste en masticar un chicle gigante imaginario para mover la mandíbula y cuando el chicle desaparece relajamos la mandíbula y así un par de veces hasta relajar por último todo el cuerpo.	<b>5 minutos</b>	
<b>Tocamos el pito</b> Repartiremos a cada niño un pito de carnaval. Colocaremos a los niños sentados en un gran círculo. La maestra pedirá a cada uno de los niños de manera individual que sople el pito cada vez que ella de una palmada. Luego dará dos palmadas y los niños deberán soplar dos veces y así sucesivamente jugando con ritmos y tiempos.	<b>15 minutos</b>	<b>Pitos de carnaval</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 10</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>El juego del limón.</b> Hacer como que exprimimos un limón imaginario con la mano y así la tensamos y destensamos varias veces y con los dos brazos.	<b>5 minutos</b>	
<b>A limpiarnos.</b> Por parejas uno se tumbara y el otro tendrá en la mano una pelota blanda como si fuera la esponja y despacito tendrá que hacer como que limpia a su compañero. Después cambian los roles.	<b>10 minutos</b>	<b>Colchonetas y pelotas blandas</b>
<b>Nos relajamos</b> Nos tumbaremos en el suelo y poniéndoles música relajante, empezaremos a ponerles en situación, que estamos en un prado, que somos mariposas (hacemos movimientos flojos como la mariposa), etc.	<b>10 minutos</b>	<b>Colchonetas</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 11</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>La hormiga y el león</b> La hormiga es pequeña y respira despacio y lento, pero en cambio el león que es grande y fuerte necesita respirar rápido y fuerte. Los niños aprenderán que la respiración adecuada es la de la hormiga.	<b>5 minutos</b>	
<b>Respirar con ordenes</b> Por parejas uno se tumbará sobre una colchoneta y el otro miembro dará órdenes al niño tumbado de como respirar.	<b>8 minutos</b>	<b>Colchonetas</b>

Por ejemplo: el niño que da órdenes dice: tienes que respirar por la nariz y elevar el pecho, tienes que respirar por la boca y soltar el aire por la nariz, tienes que respirar por la nariz y que se eleve el abdomen, a su vez, el niño que da órdenes debe ir poniendo su mano en el pecho, abdomen, cerca de su nariz y boca para sentir la respiración del compañero.		
<b>Piedra o gelatina</b> Los niños se moverán por la clase y si se les dice que son piedras tendrán que tensarse todo el cuerpo y cuando se les diga gelatina tendrán que hacer movimientos ondulantes para relajar el cuerpo.	<b>10 minutos</b>	
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 12</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>Estómago duro</b> Consiste en acostarnos en el suelo y poner el estómago lo más duro posible para que el gran elefante que huye pase por encima sin escacharnos, cuando este pase relajamos el estómago para comprobar la sensación de bienestar.	<b>5 minutos</b>	
<b>La tormenta</b> Con ayuda de nuestro cuerpo representaremos el sonido de la tormenta al principio habrá una gran tormenta y después volverá la tranquilidad y el sol saldrá y hará un día estupendo y soleado, todo ello lo tenemos que representar.	<b>10 minutos</b>	
<b>El péndulo</b> Con ayuda de un metrónomo haremos que los niños se muevan y dejen mover su cuerpo de forma relajada, dejando caer el peso al ritmo que marque el metrónomo.	<b>10 minutos</b>	<b>Metrónomo</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 13</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>Tocamos el pito</b> Repartiremos a cada niño un pito de carnaval. Colocaremos a los niños sentados en un gran círculo. La maestra pedirá a cada uno de los niños de manera individual que sople el pito cada vez que ella de una palmada. Luego dará dos palmadas y los niños deberán soplar dos veces y así sucesivamente jugando con ritmos y tiempos.	<b>15 minutos</b>	<b>Pitos de carnaval</b>
<b>Juego a carcajadas</b> Los niños se tienen que dividir en 2 grupos. El primero tiene que hacer todo lo posible por estar serio, mientras el otro grupo hacen acciones o gestos para ocasionarles risas. Existe un tiempo límite para esta actividad, deber ser realizada por unos cuantos minutos, para que después el otro grupo pueda realizar lo mismo que el anterior.	<b>10 minutos</b>	
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 14</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>Video</b> Ayudados por un video que les pondremos para que ellos vean como se realizan los ejercicios, también yo misma me pondré a realizarlos con ellos. Para realizarlos nos acostaremos en las colchonetas. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e8p_k1fuUX0">https://www.youtube.com/watch?v=e8p_k1fuUX0</a>	<b>10 minutos</b>	<b>Video y colchonetas</b>
<b>La tarta de cumpleaños</b> Con la ayuda de un papel de seda, que lo pondremos delante de la cara del niño haremos que vean por donde entra y por donde sale el aire y aprendan que el aire debe entrar por la nariz y salir por la boca. Para que el niño se ponga en situación cantaremos el cumpleaños feliz y si hacen la respiración correctamente le felicitaremos. Esta actividad la harán varios niños a la vez.	<b>15 minutos</b>	<b>Papel de seda</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 15</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>La mecedora</b> Con ayuda de una sábana grande entre todos los niños ayudaremos a uno de ellos a sentirse como en una nube ya que lo iremos moviendo de lado a lado para que sienta el vaivén y se relaje. Pasaran todos, uno por uno.	<b>20 minutos</b>	<b>Una sábana grande</b>
<b>Chicle gigante</b> Consiste en masticar un chicle gigante imaginario para mover la mandíbula y cuando el chicle desaparece relajamos la mandíbula y así un par de veces hasta relajar por ultimo todo el cuerpo.	<b>5 minutos</b>	
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 16</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>La bola</b> Con ayuda de la plastilina le daremos un poco a cada uno de ellos para que la amasen bien y seguidamente harán una bola con la cual deben seguir nuestras órdenes para poder mover la bola. (Hacia la derecha, hacia la izquierda, dando círculos, etc.)	<b>10 minutos</b>	<b>Plastilina</b>
<b>La tortuga que se esconde.</b> Consiste en ser tortugas y ayudada por un cuento hacer que esconden la cabeza y los hombros dentro del caparazón	<b>10 minutos</b>	
<b>Estómago duro</b> Consiste en acostarnos en el suelo y poner el estómago lo más duro posible para que el gran elefante que huye pase por encima sin escacharnos, cuando este pase relajamos el estómago para comprobar la sensación de bienestar.	<b>5 minutos</b>	
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 17</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>Piedra o gelatina</b> Los niños se moverán por la clase y si se les dice que son piedras tendrán que tensarse todo el cuerpo y cuando se les diga gelatina tendrán que hacer movimientos ondulantes para relajar el cuerpo.	<b>10 minutos</b>	
<b>La ducha</b> Haremos grupos de 5 y se pondrán en círculo y uno en el centro, los de más niños con las yemas de sus dedos tienen que ir tocando al que está acostado en la colchoneta haciendo como que es el agua que cae de la ducha. Así tendrán que ir rotando para que todos se acuesten en la colchoneta.	<b>15 minutos</b>	<b>Colchonetas</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 18</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>Cruza la valla.</b> Con las barras haciendo de valla tendremos que pasar entre medio pero al estar tan juntos tenemos que meter la barriga lo más que podamos para cruzarla.	<b>10 minutos</b>	<b>Barras</b>
<b>Hincha el globo.</b> Primero haremos las respiraciones simulando que inflamos un globo. Al soltar el aire lo haremos durante 3 segundos y otra vez cogemos aire de nuevo. Al final, le daremos un globo a cada uno para que lo intenten inflar haciendo la misma técnica.	<b>10 minutos</b>	<b>Globos</b>
<b>La hormiga y el león</b> La hormiga es pequeña y respira despacio y lento, pero en cambio el león que es grande y fuerte necesita respirar rápido y fuerte. Los niños aprenderán que la respiración adecuada es la de la hormiga.	<b>5 minutos</b>	
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 19</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>Somos serpientes</b> Les pediremos que cierren los ojos y acostados en las colchonetas les diremos que se imaginen que son una serpiente. Por unos minutos van a descansar como las serpientes, colocaran sus manos en su estómago y que respiren lentamente, además empezaran a hacer el silbido de la serpiente mientras respiran, poco a poco se irán relajando.	<b>8 minutos</b>	<b>Colchonetas</b>
<b>Mosca pesada.</b> Consiste en atarles las manos a los alumnos con un pañuelo para que no puedan usarlas y decirles que la mosca pesada se nos posa en la nariz, en la frente, en el cachete,...	<b>5 minutos</b>	<b>Pañuelos para atarles</b>

diferentes partes de la cara y también del cuerpo y tienen que arrugarse y contraerse para espantarla.		
<b>Nos relajamos</b> Nos tumbaremos en el suelo y poniéndoles música relajante, empezaremos a ponerles en situación, que estamos en un prado, que somos mariposas (hacemos movimientos flojos como la mariposa), etc.	<b>10 minutos</b>	<b>Colchonetas</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 20</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>El péndulo</b> Con ayuda de un metrónomo haremos que los niños se muevan y dejen mover su cuerpo de forma relajada, dejando caer el peso al ritmo que marque el metrónomo.	<b>10 minutos</b>	<b>Metrónomo</b>
<b>La mecedora</b> Con ayuda de una sábana grande entre todos los niños ayudaremos a uno de ellos a sentirse como en una nube ya que lo iremos moviendo de lado a lado para que sienta el vaivén y se relaje. Pasaran todos, uno por uno.	<b>20 minutos</b>	<b>Una sábana grande</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 21</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>Frente al espejo.</b> Vamos sacando de uno en uno a cada niño y se pondrán frente a sus compañeros para hacer el espejo todos los seguirán y tendrán que hacer movimientos lentos para todos los de más imitarle.	<b>15 minutos</b>	
<b>Video</b> Ayudados por un video que les pondremos para que ellos vean como se realizan los ejercicios, también yo misma me pondré a realizarlos con ellos. Para realizarlos nos acostaremos en las colchonetas. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e8p_k1fuUX0">https://www.youtube.com/watch?v=e8p_k1fuUX0</a>	<b>10 minutos</b>	<b>Video y colchonetas</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 22</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>En la piel de otro</b> En este caso la maestra ira diciendo cosas y los niños tendrán que realizar movimientos como si fueran esas cosas que ella dice. Ej.: Un palo (tieso), una hoja de papel, el viento, una roca, el agua,...	<b>10 minutos</b>	
<b>La respiración con un libro</b> Les pediremos que se tumben boca arriba. Les pondremos un objeto sobre su vientre., en este caso un libro. A continuación le pedimos que tiene que hacer subir y bajar el libro con su vientre, con su respiración. Le explicamos que	<b>5 minutos</b>	<b>Libros</b>

al coger aire (intentamos que sea por la nariz si ya sabe), su barriga se hincha y el libro sube, y al soltarlo la barriga se deshincha y así el libro baja.		
<b>Colorear mandalas</b> Les llevaremos las hojas con dibujos mandalas para que ellos se relajen coloreándolos ya que está comprobado que estas técnicas relajan mucho	<b>15 minutos</b>	<b>Dibujos</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 23</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>La ducha</b> Haremos grupos de 5 y se pondrán en círculo y uno en el centro, los de más niños con las yemas de sus dedos tienen que ir tocando al que esta acostado en la colchoneta haciendo como que es el agua que cae de la ducha. Así tendrán que ir rotando para que todos se acuesten en la colchoneta.	<b>15 minutos</b>	<b>Colchonetas</b>
<b>La pelota</b> Con una pelota en la mano cada niño debe moverse por la clase de forma lenta y cuando escuchen “abrazo” tendrán que abrazar muy fuerte la pelota de tal manera que contraigan todos sus músculos y después de contar hasta 10 dejaran de hacerlo hasta que vuelvan a escuchar de nuevo la palabra.	<b>10 minutos</b>	<b>Pelotas</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 24 – Asistencia de los padres</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
<b>Somos serpientes</b> Con unas colchonetas se acostaran tanto los padres como los niños. Solo les pediremos que cierren los ojos y que se imaginen que son una serpiente. Por unos minutos van a descansar como las serpientes, colocaran sus manos en su estómago y que respiren lentamente, además empezaran a hacer el silbido de la serpiente mientras respiran, poco a poco se irán relajando.	<b>8 minutos</b>	<b>Colchonetas</b>
<b>Piedra o gelatina</b> Esta actividad la maestra les dirá en voz alta si son piedras, que tendrán que ponerse tensos tanto las piernas como brazos cuello, etc. Y en un momento dado les dirá que son gelatina y tendrán que moverse por el aula haciendo movimientos ondulantes como la gelatina.	<b>10 minutos</b>	
<b>Los pitos</b> Esta es una actividad que les gusta mucho a los niños ¿y porque no hacerla con los padres?, por ello les daremos un pito tanto a padres como a hijos y tendrán que seguir las pautas que les diga la maestra.	<b>10 minutos</b>	<b>Los pitos</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

<b>SESION 25 – Asistencia de los padres</b>	<b>TEMPORAIZACIÓN</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Ritual de entrada</b>	<b>5 minutos</b>	
Los padres cogerán de cada una de las extremidades de los niños y las moverán haciendo que el brazo se quede ligero para poder hacer la relajación (un brazo, el otro, una pierna, el otro, el cuello, la cabeza,...).	<b>10 minutos</b>	<b>Colchonetas</b>
Con una colchoneta donde los niños se acostaran y los padres tendrán que decirles por donde tienen que respirar y de qué manera y acompañándole poniendo la mano encima de su cuerpo para notar el movimiento de la respiración.	<b>10 minutos</b>	<b>colchonetas</b>
Esta última actividad será igual que la anterior pero cambiando los roles, ya que será el niño el que tome la posición del adulto para que así el adulto también se ponga en la situación del niño y también se relaje con estas técnicas.	<b>10 minutos</b>	<b>colchonetas</b>
<b>Ritual de salida</b>	<b>5 minutos</b>	

## **AGENTES QUE INTERVENDRAN**

En este caso los agentes que intervendrían normalmente en el desarrollo de dicho proyecto y actividades serían:

- Los 25 alumnos de la clase de 4 años
- El docente

Y en determinadas ocasiones necesitaremos la intervención de las familias.

En las dos últimas sesiones incorporaremos a estas a los padres de los niños, para que ellos también aprendan a realizar estas actividades con sus hijos y sepan lo importante que son estos métodos para ellos. Esto es una gran ayuda para ellos ya que podrán ver por ellos mismos como los docentes consiguen distintos objetivos con ellos y de la forma en que motivan a los niños para ello.

## **RECURSOS MATERIALES, FINANCIEROS, DIDÁCTICOS/EDUCATIVOS Y HUMANOS**

En este proyecto en concreto no se necesitarían recursos financieros. En cuanto a los recursos materiales dependen de las actividades que realicemos con ellos en las distintas sesiones que se realicen.

En muchas de las actividades planteadas necesitaremos distintos materiales como pueden ser las colchonetas, pelotas blandas, los pitos de carnavales, música, libros, pañuelos, sabana, etc. Estos materiales los iremos utilizando en las sesiones dependiendo de la actividad a realizar.

En este caso con respecto a los recursos humanos podemos decir que para llevar a cabo las actividades necesitaremos la ayuda de las familias, ya que son una parte muy importante en el buen desarrollo del docente, los alumnos, que gracias a el juego que realizamos aprenden las cosas con interés ya que no lo toman como una obligación si no de una forma dinámica. Y además a la tutora, en este caso yo misma ya que dependerá de mi la realización de estas sesiones y dependerá de mi actitud y de mi forma de presentar estas actividades a los niños, si les interesa, si les motiva o les mueve la curiosidad por hacerlo y ponerlo a prueba.

Con respecto a los recursos educativos y didácticos que utilizaremos podemos hablar de las TIC`s ya que utilizaremos un ordenador para poder poner la música, para poder ver los videos que necesitemos, etc. Estos recursos son muy necesarios y es bueno incorporarlos en clases así para que aprendan que hay maneras de utilizarlos para que nos ayudan a relajarnos.

## **TEMPORALIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN**

Empleando el calendario escolar previsto para el curso 2016/2017, las sesiones que abarcarían el proyecto estarían repartidas a lo largo del curso. Estas sesiones abarcarían, cada una, unos 35-40 minutos aproximadamente.

Estas sesiones se llevarían a cabo una vez por semana, con la incorporación de las familias en dos de las sesiones que se establecen dentro del horario escolar, aunque previamente se les comunicaría a los padres por si les viene mejor el realizarla por la tarde, fuera del horario escolar.

La mayoría de las actividades requieren de varias sesiones de aprendizaje ya que algunas tendrían que repetirse en otras ocasiones para poder así ver el progreso de los alumnos y comprobar si realmente están sirviendo de ayuda para ellos.

Por ello a la hora de evaluarlo trimestralmente no contaremos con todos los indicadores ya que algunos de ellos serán adquiridos al final del curso cuando ya hayan trabajado todas las actividades.

Son actividades que no tienen un tiempo fijo y estricto de duración, pues dependen de las tareas que se planteen en cada sesión.

## **EVALUACIÓN**

El seguimiento del alumno/a se hará de la siguiente manera:

En primer lugar, se realizará una evaluación inicial que me proporciona información sobre los conocimientos previos que tienen los alumnos/as y su situación personal. Esta la realizaré al comienzo.

A continuación la evaluación será continua y formativa y que servirá para reajustar el proceso de enseñanza-aprendizaje según los resultados que voy obteniendo.

Al finalizar el curso, se utilizará una evaluación final y sumativa para averiguar si se han conseguido los criterios de evaluación y por consiguiente los objetivos propuestos.

### **Técnicas a utilizar**

Como técnicas se utilizarán la observación directa y sistemática. Y las herramientas (agentes) que se emplearán para registrar la información serán:

- **Fichas de seguimiento (tablero de doble entrada):** en la cual se seguirá un control para saber si después de cada sesión el alumno ha llegado a conseguir todas aquellas acciones y comportamientos que se requerían en cada una de las actividades. El modelo adjunto en el ANEXO 1, podemos ver el modelo de seguimiento que realizaríamos después de cada sesión, cambiando los ítems según la sesión que se realice.
- **Diario de la maestra:** en este caso en este diario la maestra anotará si existe algún tipo de problema en algún alumno o algún inconveniente ocurrido con las actividades, estas anotaciones sirven principalmente para beneficio de la docente ya que es una pequeña agenda por la cual apunta aquellas cosas que se deben tener más presentes en el día a día
- **Ficha de seguimiento (Anual):** En este caso aparecerán todos los ítems que nos hemos propuesto para el buen desarrollo del proyecto, y esta ficha se realizará a final del curso

ya que es cuando se supone que todos los alumnos habrán adquirido todos aquellos conocimientos que nos habíamos propuesto al inicio del curso. (ANEXO 2)

Para la recogida de información y análisis de los resultados obtenidos durante la realización de las actividades, el instrumento que utilizaré será la observación directa y una tabla de control en la cual aparecerán pequeños ítems para yo saber si el alumno ha llegado a conseguir todas aquellas acciones y comportamientos que se requerían en cada actividad realizada.

### **Tipos de evaluación**

Llegada la hora de evaluar se utilizarán principalmente cuatro tipos de evaluación, estos son:

- **Heteroevaluación.:** la que llevaré a cabo con respecto a los aprendizajes de mis alumnos. Pero también es importante que la heteroevaluación la puedan realizar mis alumnos/as hacia mí como maestra, ya que no debemos perder de vista que la evaluación es un proceso que compromete a todos los agentes del sistema educativo.
- **Coevaluación:** es la evaluación realizada entre pares durante la puesta en marcha de una serie de actividades o al finalizar una unidad didáctica, alumnos/as y profesores pueden evaluar ciertos aspectos que resulten interesantes destacar.
- **Autoevaluación:** donde mis alumnos/as serán lo que valoran su trabajo, haciéndoles reflexionar.
- **Y por último la reflexión con los padres,** después de realizar las sesiones con ellos se debe tener una pequeña reflexión con ellos porque es muy interesante saber que piensan ellos de cómo ven a sus hijos en esos momentos, como se ven ellos, si creen que lo que han realizado sirve para algo,...

Este punto de vista es interesante para el docente ya que siempre viene bien saber la opinión de los padres ya que a veces ellos ven cosas que a los otros se les escapa y esto puede ayudar a mejorar y cambiar aquellas cosas que fallen en el desarrollo de las sesiones.

Este último punto creo que es bastante enriquecedor tanto para el docente como para los padres y de más familiares, ya que en estas sesiones en las que ellos interactúan pueden darse cuenta de cómo los docentes son en las clases y cómo actúan con los niños para llegar a cumplir los objetivos que se han propuesto. Objetivos tan distintos como que aprendan a recoger cada vez

que utilicen algún material, a objetivos de saber tranquilizarse y poder calmar la ansiedad que puedan tener en distintos momentos del día a día.

## **CRITERIOS DE EVALUACION**

A continuación mostramos aquellos criterios que creemos que son necesarios para el buen desarrollo de este proyecto. Durante el curso se hará un seguimiento en el cual no se valoraran la totalidad de estos criterios, ya que algunos de ellos solo podrán ser valorados al final del curso cuando se realicen todas las sesiones programadas.

Para este proyecto solo necesitamos criterios relacionados con dos áreas, que son, el área del conocimiento de sí mismos y autonomía personal, y el área del lenguaje: comunicación y representación.

### **Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

1. Identificar las partes del cuerpo en sí mismo, en el de otro niño y en un dibujo. Mostrar coordinación, control y habilidades de carácter fino, tanto en situaciones de reposo como de movimiento.

- Identificar las partes del cuerpo
- Muestra coordinación y control tanto en situaciones de reposo como de movimiento
- Mantiene la atención en periodos cortos de tiempo

2. Distinguir los sentidos e identificar sensaciones a través de ellos.

- Distingue los sentidos e identificar sensaciones a través de ellos

3. Expresar, oral y corporalmente, emociones y sentimientos.

- Expresa, oral y corporalmente, emociones y sentimientos

4. Mostrar confianza en sus posibilidades para realizar las tareas encomendadas.

- Muestra confianza en sus posibilidades

5. Orientarse tanto en el espacio y el tiempo como en su relación con los objetos.

- Se orienta tanto en el espacio como en el tiempo

6. Mostrar actitudes de respeto y aceptación hacia las reglas del juego y las normas básicas de relación y convivencia. De idéntica forma, manifestar curiosidad e interés por conocer juegos propios de la cultura canaria.

- Muestra respeto y acepta las reglas y normas.

### **Lenguaje: comunicación y representación**

15. Utilizar la expresión corporal como medio para representar estados de ánimo, situaciones, personajes, cuentos, etc.

- Utiliza la expresión corporal como medio para representar estados de ánimo.

### **REFLEXIÓN**

Una vez realizado este trabajo de fin de grado (TFG), he de decir que me siento muy orgullosa ya que cuando empecé los estudios de este grado no pensé que yo pudiera realizar un trabajo así y además dedicado a solventar un problema como es la ansiedad en los niños que actualmente tanto les afecta a su día a día.

Con este trabajo me he dado cuenta de aquellos conceptos y técnicas que he ido aprendiendo y adquiriendo durante estos años y de que maneras puedo llevarlas a cabo en las clases con los alumnos.

La realización de este trabajo me ha dado ánimos para seguir adelante, ya que la realización de este significa el fin de una gran etapa, y el comienzo de otra nueva etapa, en la cual puedo crecer como persona ya sea personal y laboralmente, ya que el fin de esta significa que seré oficialmente Maestra de Educación Infantil, el cual ha sido mi objetivo siempre.

Finalizado este trabajo me he dado cuenta de todos aquellos momentos y experiencias en las que los niños se fijan y se preocupan en cosas que para ellos son importantes, cosas que a veces para nosotros los adultos no son de tanta importancia. Una simple noticia en la tele, o una

conversación entre dos adultos de algún tema que incumba a los niños puede hacer que estos se estresen y cojan ansiedad y miedos por el miedo a perder a los seres queridos.

Todas estas situaciones perjudican dentro del aula ya que esta ansiedad se traslada al aula y por ello es difícil poder llevar una clase tranquila y relajada si no tenemos la existencia de técnicas de relajación para practicarlas con los niños y que tengan sus momentos de tranquilidad. Ciertamente es que estos momentos no solo se deben de realizar en la escuela ya que lo correcto sería que también se realizaran con la familia en sus casas para que el niño goce de estos momentos en un entorno que le gusta y con sus seres más queridos.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente dicho, podemos decir que aquellos niños que aprenden a relajarse por sí solos sin ayuda de un adulto, quiere decir que el niño ha llegado a adquirir un hábito esencial para la salud y puede seguir poniendo en práctica estas terapias y ejercicios a lo largo de su vida ya que ellos saben y se van dando cuenta de los grandes beneficios que estos tienen para ellos.

La esencia de este trabajo de fin de grado es ofrecer la oportunidad de aprender y ayudar tanto a docentes como a alumnos a saber realizar diferentes ejercicios para llegar a reducir el estrés y la ansiedad.

Con este trabajo pretendo poder aportar mi granito de arena a solventar estos problemas que actualmente están muy presentes en el aula. Espero que gracias a estos consejos y actividades se puedan beneficiar muchos docentes y que puedan ponerlos en práctica fácilmente y vean reducidos los síntomas de ansiedad y alteración a la hora de llevar a cabo la clase.

Para finalizar, indicar que una de las cuestiones que podrían suscitar dudas es la aplicabilidad de este modelo en una tipología específica de centro. Creo, firmemente, que un proyecto de estas características podría ser válido, independientemente de la naturaleza del entorno dónde se encuentre enclavado el centro, en la etapa educativa propuesta, la educación infantil, sin menoscabar su posible potencialidad en los primeros estadios de la educación primaria. Desde cualquier entorno escolar se debe favorecer el trabajo que ponga en valor la necesidad de trabajar el estrés y la ansiedad como rutinas propias del proceso de aprendizaje del alumnado, independientemente de si en el aula existan problemas de este tipo, ya que gracias a ello podremos también ayudar a prevenir para que no aparezcan pues las dinámicas propuestas en el proyecto, están basadas en juegos dotados de actividades de baja dificultad y dinámicas que

ayudan a que los niños no se aburran fácilmente y puedan así aprender sencillas técnicas con las cuales ellos solos puedan calmar su ansiedad y sus miedos.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Cuadrado Morales, J. (2010). El aprendizaje cooperativo en Educación Primaria. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 29. Recuperado de:

[http://www.csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_29/JOSEFELIX\\_CUADRADO\\_1.pdf](http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_29/JOSEFELIX_CUADRADO_1.pdf)

Dávila. B y Guarino. L. (2001). Fuentes de estrés y estrategias de afrontamiento en escolares venezolanos. *Revista interamericana de Psicología*, 35, 97-112.

Dris Ahmed, M. (2010). Actividades de relajación en educación infantil y primaria. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 34. Recuperado de:

[http://www.csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED\\_1.pdf](http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED_1.pdf)

Escalera, A. (2009). La relajación en educación infantil. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 16. Recuperado de:

[http://www.csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_16/AGUEDA%20MARIA\\_ESCALERA\\_1.pdf](http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/AGUEDA%20MARIA_ESCALERA_1.pdf)

Granell, E. (1990). Ayudando a mi hijo a enfrentar el estrés....a ser menos vulnerable. Caracas, Venezuela: Editorial Galac.

Koeppen, A. S. (1974). Relaxation training for children. *Elementary School Guidance and Counseling*, 9, 14-21.

Muñoz Quintero, J. (2009). Juego dirigido y juego libre en el área de educación física. *Temas para la Educación*, 3. Recuperado de:

<http://www2.fe.ccoo.es/andalucia/docuipdf.aspx?d=5058&s>

Pardo García, M. (2013). Aprendizaje cooperativo: una experiencia de rincones de un aula de cinco años (Memoria Trabajo Fin de Grado en Maestro en Educación Infantil). Universidad Pública de Navarra. Recuperado de:

<http://academica-e.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/7945/Mar%C3%ADa%20Pardo%20Garc%C3%ADa.%20Aprendizaje%20cooperativo,%20una%20experiencia%20de%20rincones%20en%20un%20aula%20de%20cinco%20a%C3%B1os..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vera García, M. (2009). Aprendizaje cooperativo. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 14. Recuperado de:

[http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_14/MARIA%20DEL%20MAR\\_VE\\_RA\\_1.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/MARIA%20DEL%20MAR_VE_RA_1.pdf)

## ANEXOS

ANEXO 1	EDUCACION INFANTIL 4 AÑOS. SESIÓN 1										
ALUMNOS/AS	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4	Alumno 5	Alumno 6	Alumno 7	Alumno 8	Alumno 9	Alumno 10	Alumno 11
Tensa y destensa la mano varias veces											
Estira todas las partes de su cuerpo											
Enroscarse como una bola, intentando esconder la cabeza											
Sin ayuda de las manos, puede movilizar los músculos faciales.											
Acepta las normas y reglas											
Expresa libremente sus sensaciones en los rituales de entrada y salida											

	NC
	EP
	C

ANEXO 2

## EDUCACION INFANTIL 4 AÑOS. EVALUACIÓN FINAL

ALUMNOS/AS	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4	Alumno 5	Alumno 6	Alumno 7	Alumno 8	Alumno 9	Alumno 10	Alumno 11
<b>CONOCIMIENTO DE SI MISMO Y AUTONOMIA PERSONAL</b>											
Identificar las partes del cuerpo											
Muestra coordinación y control tanto en situaciones de reposo como de movimiento											
Mantiene la atención en periodos cortos de tiempo											
Distingue los sentidos e identificar sensaciones a través de ellos											
Expresa, oral y corporalmente, emociones y sentimientos											
Muestra confianza en sus posibilidades											
Se orienta tanto en el espacio como en el tiempo											
Muestra respeto y acepta las reglas y normas.											

<b>LENGUAJES: COMUNICACIÓN Y REPRESENTACIÓN</b>										
Utiliza la expresión corporal como medio para representar estados de ánimo.										

■	NC
■	EP
■	C