

TRABAJO FIN DE GRADO



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

Grado en Educación Infantil

EI CUERPO INTROYECTIVO en Educación Infantil

Realizado por Doña: Valentina Romairone López-Villar

Tutor: Dr. Antonio Fraile Aranda

RESUMEN

A lo largo de la Educación en general, y a lo que esta propuesta compete, que es la Educación Infantil, lo que se pretende es una educación integral, que asiente las bases de los futuros adultos de nuestra sociedad. Es necesario fomentar una educación basada en el conocimiento introyectivo de los alumnos. Por ello, una vez entendido el concepto de consciencia y conocimientos introyectivos, y en qué consiste dentro del ámbito escolar, nos centraremos en un estudio de la metodología que se emplea en las aulas.

En este estudio se recogen una variedad de ejercicios que fomentan dicho conocimiento y consciencia a través de las cuales identificar cuál es la metodología. Los objetivos que se pretenden alcanzar son comprobar de qué forma los alumnos de Educación Infantil han mejorado su capacidad introyectiva a través de actividades de: de relajación, respiración, de actitud corporal y toma de conciencia corporal. Como conclusión a este estudio destacaremos que la educación motriz y más concretamente la educación introyectiva es muy importante en la formación de futuras personas de nuestra sociedad. Formando personas autosuficientes, con un alto nivel de autoestima y autoconocimiento de sí mismos.

Palabras clave: conciencia corporal, consciencia sensitiva, actividades introyectivas, percepción, relajación, respiración y actitud tónico postural

ABSTRACT

Throughout education in general, and what this proposal falls, which is primary education, the aim is a comprehensive education that bases seat the future adults of our society. It is necessary to encourage knowledge-based education of students introyective. Therefore, once understood the concept of consciousness and knowledge introyective, and what is within the school, we focus on a study of the methodology used in the classroom. In this study, we collected a variety of exercises that promote such knowledge and consciousness through which identify what is the methodology. The objectives to be achieved are checking how kindergarten students have improved introyective through activities: relaxation, breath, body posture and body awareness. As a conclusion of this study emphasize that education and specifically driving introyective education is very important in the formation of future people of our society.

Forming self-sufficient, with a high level of self-esteem and self.

Keywords: body awareness, sensory awareness, introjective activities, awareness, relaxation, breathing and postural tonic attitude

INDICE

INTRODUCCIÓN

I.	FUNDAMENTACIÓN TEORICA	Pág. 9
1.1.	CONCEPTOS Y DEFINICIONES SOBRE EL CUERPO INTROYECTIVO	Pág.9
1.2.	TEORIAS SOBRE LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ Y SU RELACIÓN CON EL CUERPO INTROYECTIVO	Pág. 10
1.3.	LA INTROYECCIÓN MOTRIZ	.Pág. 12
a)	Actitud y Control Tónico Postural- Ortoestática	Pág. 13
b)	La respiración	Pág. 14
c)	La relajación.	Pág. 16
II.	APLICACIONES PRÁCTICAS	Pág. 20
2.1.	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	Pág. 20
2.2.	PROBLEMAS QUE SE HAN TENIDO QUE RESOLVER EN LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES	Pág. 27
2.3.	PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE	Pág. 27
2.4.	ESTRUCTURA DE TODAS LA SESIONES	Pág. 27
III.	METODOLOGÍA	Pág. 29
3.1.	CONTEXTO DEL CENTRO Y DEL ALUMNADO	Pág. 29
3.2.	OBJETIVOS DEL ESTUDIO	Pág. 31
3.3.	INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS EN LA RECOGIDA DE DATOS	Pág. 31
IV.	RESULTADOS	Pág. 34
V.	DISCUSIÓN	Pág. 41
VI.	CONCLUSIÓN	Pág. 44
VII.	BIBLIOGRAFIA	Pág. 46

INTRODUCCIÓN

En la actualidad no se puede negar la importancia de la educación motriz en los contextos educativos. Como por ejemplo, actitudes motrices, habilidades motrices correctas, habilidades cognitivas e intelectuales, etc. Se debe destacar la importancia de la actividad motriz para cualquier aprendizaje, no solo como un mero contenido curricular si no como un tema transversal a trabajar en un aula. Se trata de un recurso globalizador para el aprendizaje de los alumnos.

La educación corporal ha tenido, en ocasiones, menos protagonismo en la escuela en beneficio del desarrollo e intelectual. El modelo tradicional ha considerado que los alumnos eran receptores pasivos de la información, fomentando el individualismo del alumno y el espíritu competitivo. Es sabido que hoy en día los niños aprenden mejor y más significativamente a través de las experiencias propias y vividas. Con lo cual ha sido preciso plantearse una renovación en cuanto al sistema educativo, en general, y al tratamiento de la educación corporal en particular. El modelo práctico, al contrario del tradicional, pretende contextualizar el aprendizaje, pretende recurrir a razonamientos prácticos, etc.

En la presente ley de educación, La Ley Orgánica de educación 2/2006, del 3 de mayo, argumenta que la finalidad de Educación Infantil es contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas. En el primer ciclo de Educación Infantil se atenderá `progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y lenguaje, a las pautas principales de la convivencia y así como a la relación social con el entorno que les rodea. Además se facilitará que las niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y además adquieran progresivamente autonomía personal.

Los objetivos que se plantean en la de LOE en el DECRETO 12/2008, del 14 de febrero.

En la etapa de Educación Infantil, los objetivos establecidos son los siguientes:

- a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
- b) Observar y explorar su entorno familiar, entorno natural y su entorno social.
- c) Adquirir progresivamente autonomía en su vida cotidiana.
- d) Desarrollar sus capacidades afectivas.

- e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.
- f) Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.
- g) Iniciarse en las habilidades lógico-matemáticas, en la lectoescritura y en el movimiento, el gesto y el ritmo.

Los objetivos anteriormente mencionados se pueden trabajar desde el tema que he escogido “Cuerpo Introyectivo”.

En la sociedad actual, domina la preocupación por la apariencia externa, es decir, la física y no prestamos atención a las sensaciones, al cómo nos sentimos realmente ya que, a veces, tenemos que sufrir una lesión para darnos cuenta del estado de esa parte del cuerpo, lo que se conoce como discapacidad sensitiva. Es necesario que los niños aprendan y conozcan mejor físicamente su propio cuerpo y el de los otros sujetos, además con el fomento del trabajo de la introyección se pretende conocer sus posibilidades de acción a partir de su autoconocimiento corporal.

Con ello, los alumnos deben ser conscientes de su propia respiración y las posibilidades y beneficios que ello conlleva. El hecho de que los niños conozcan su cuerpo desde el interior posibilita una alta autoestima y asienta las bases para su desarrollo integral.

De igual forma la conciencia de tu propio cuerpo y su funcionamiento a través del trabajo introyectivo, ayuda a que los niños relajen la mente y el cuerpo y puedan deshacerse de posibles bloqueos y tensiones.

Como futura maestra creo que es importante proporcionar al alumnado situaciones que propicien:

“Descubrir, conocer y controlar el propio cuerpo, formándose una imagen ajustada y positiva de sí mismo, valorando su identidad, siendo conscientes de sus posibilidades y limitaciones y adquiriendo hábitos básicos de salud, bienestar y seguridad personal.”

Reduce el posible estrés al que los niños se ven expuestos hoy en día, los posibles dolores, bloqueos emocionales y malestar físico o psicológico.

Competencias:

De acuerdo al anexo I del Real Decreto 1513/2006 y el artículo 38 de la LEA (17/2007) en la educación primaria deberá incluir, al menos, las siguientes competencias básicas:

Dichas competencias van íntimamente ligadas a lo que yo pretendo con mi investigación y con mi práctica. Las competencias básicas, deben permitir identificar aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles desde un planteamiento integrador del alumnado. En el proyecto de la OCDE, relativo a la Definición y Selección de competencias, se define las competencias como:

“la capacidad de responder a demandas complejas y llevar a cabo tareas diversas de forma adecuada, supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivaciones, valores éticos, actitudes, emociones y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz”

Jack Delors (1996) cuando habla de los pilares fundamentales de la educación pone como base de su pensamiento el desarrollo de dichas competencias.

“habilidades necesarias para todos los ciudadanos, saber, hacer, convivir y ser”

Es necesario que cómo maestra y que mis alumnos desarrollen la competencia en comunicación lingüística. Ésta competencia se refiere a utilizar el lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, para poder expresarse y comunicar su conocimiento, sus emociones o sentimientos. También es necesario que aprendan a escuchar.

Otra competencia que creo necesaria trabajar en mi investigación es el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural. Para poder contemplar “mi cuerpo” con el mundo que me rodea.

Además de la competencia social y ciudadana. Se refiere a la comprensión de la realidad social en que se vive, actitudes y hábitos de convivencia y vida en sociedad, solución de conflictos de forma pacífica.

La competencia y actitudes para seguir aprendiendo de forma autónoma a lo largo de la vida. Esta competencia se refiere a saber iniciarse en el aprendizaje, ser consciente de lo que se sabe, de cómo se aprende y de cómo se progresa en el aprendizaje, desarrollo de técnicas de atención, concentración, memoria, comprensión y expresión lingüística, técnicas de trabajo intelectual, motivación de logro, trabajo en grupo, autoevaluación, etc.

Es importante también el correcto tratamiento de la competencia cultural y artística, ya que es fundamental en la vida, apreciar, comprender y valorar las numerosas manifestaciones culturales, como fuente de disfrute personal y enriquecimiento de la persona, por ejemplo en el caso de conocimiento de actividades de otras sociedades como puede ser el yoga o el taichí.

Y finalmente, la competencia para aprender a aprender que supone el iniciarse en el aprendizaje, para después ser capaz de continuar solo de manera autónoma. Se trata de adquirir una mejor toma de consciencia de las propias capacidades cognitivas e intelectuales de cada uno y de las estrategias empleadas.

I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A continuación se recoge la fundamentación teórica que son las bases en las que me asentaré para poder llevar a cabo el estudio. Una buena fundamentación teórica nos ayudará durante el camino a que este estudio sea viable.

1.1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES SOBRE EL CUERPO INTROYECTIVO

Actitud tónico postural: forma de adaptación motriz en la que predomina el aspecto expresivo (Le Boulch, 1978).

Autoconocimiento sensitivo: es la capacidad para tomar consciencia de nuestras propias sensaciones (Rovira, 2010).

Autorregulación: es la capacidad que tenemos para reconocer los síntomas de malestar de nuestro cuerpo y saber actuar para resolver ese malestar (Rovira, 2010).

Conciencia sensitiva: capacidad para apreciar mediante los sentidos todo aquello que logramos gracias a la prácticas motrices introyectivas (Rovira, 2010)

Introyección: capacidad para prestar atención a nuestro propio cuerpo (Rovira, 2010).

Introyección motriz: proceso por el cual el individuo toma consciencia de las partes internas de su cuerpo y de su funcionamiento y movilidad (Rovira, 2010).

Prácticas motrices introyectivas: son métodos corporales con la finalidad de encontrar el equilibrio de los movimientos, el auto concepto y el control corporal (Rovira, 2010).

Relajación: es un mecanismo que permite la reducción del tono muscular que está acompañada de una sensación de distensión, reposo y bienestar (Hernández, 2011).

Respiración: función mecánica y automática, cuya misión es la de asimilar el oxígeno del aire para la nutrición de los tejidos y desprender el dióxido de carbono (Comellas y Perpinyá, 1987).

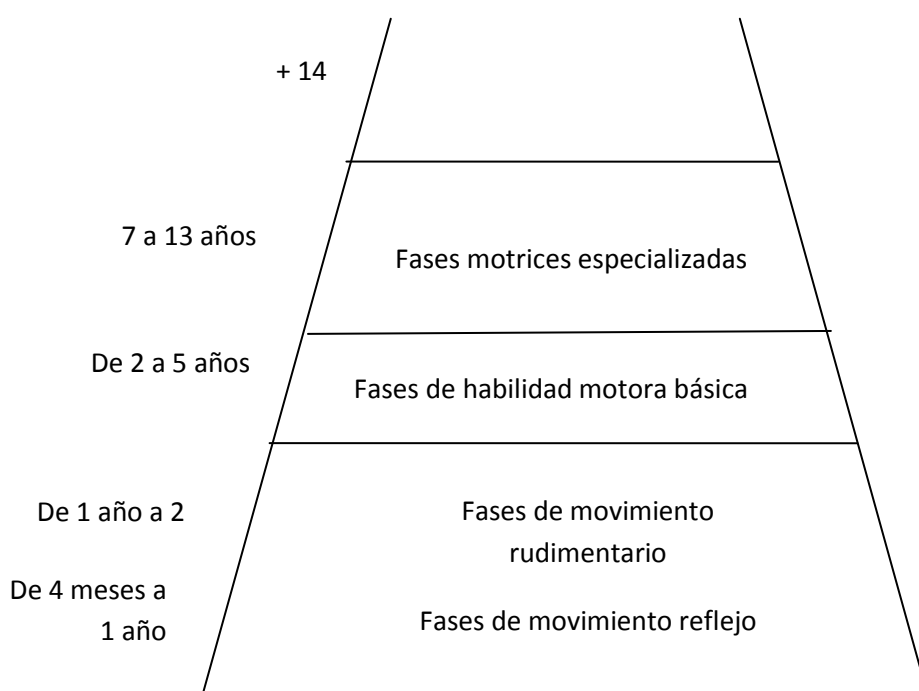
Sensación: se define en términos de la respuesta de los órganos de los sentidos frente a un estímulo (Feldman, 1999).

1.2. TEORÍAS SOBRE LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ Y SU RELACIÓN CON EL CUERPO INTROYECTIVO

Las teorías de la educación motriz parten de diferentes planteamientos teórico – prácticos, mediante los cuales se pretende subsanar la concepción antigua, tradicional y desfasada de la escuela. Para ello, se pueden destacar dos modelos en los que se trata la corporeidad del infante de una forma muy exclusiva.

Desde la “educación psicomotriz” se intenta mejorar la motricidad y la parte cognitiva, a partir de una visión dualista e integradora del cuerpo-mente, de forma especial en etapas de infantil. En este caso, por ejemplo, la motricidad fina para su posterior uso en el aprendizaje de la grafo-motricidad.

Desde el marco teórico se puede hablar de la interpretación evolucionista de la motricidad, lo que representa que los niños en condiciones normales tienden a tener una jerarquía en la adquisición de la motricidad. David Gallahue (1982) desarrolla un modelo evolutivo de desarrollo motor en la infancia en donde se establecen las siguientes etapas:



El periodo cronológico de la pirámide es aproximado. Como ya sabemos no es sistemático que a cierta edad aparezcan las fases, se trata de una aproximación.

El desarrollo evolutivo motor dice que el niño experimenta varias fases, que van desde la más básica que son los actos reflejos, pasando por movimientos motores que se aprenden a través de la repetición, hasta pasar por la habilidad motora básica que se adquiere cuando el niño posee un control tónico adecuado. Una vez conseguido la fase de movimiento motriz básico o también denominadas habilidades básicas, gracias al desarrollo psicomotriz se pasa a la especialización de dichos movimientos.

Partiendo de la base de que el niño vive la corporeidad a través de sus experiencias, es decir de su propia vida y los procesos que atraviesa como por ejemplo la verbalización, el juego, la imaginación, etc. Todo esto da como resultado numerosas y variadas respuestas motrices.

En el modelo de escuela corporalizada se habla de al menos cinco fases o estados por los que pasa un niño de educación infantil, en el aula a lo largo de una jornada escolar, que ayuda al aprendizaje. A continuación se citarán los siguientes con una breve explicación:

El cuerpo implicado: el niño realiza la actividad de forma activa en cuanto a lo que a la motricidad se refiere. *El cuerpo silenciado*: el cuerpo está relajado, en silencio y son movimiento para poder atender a las explicaciones de la maestra o maestro. *Cuerpo instrumentado*: el cuerpo requiere del movimiento para poder comprender. *Cuerpo como tratamiento educativo*: es cuando se utiliza el cuerpo y su movilidad para fines educativos y, finalmente, *cuerpo como objeto de atención*: cuando se tiene en cuenta al cuerpo, sus necesidades y sus cuidados. Por ejemplo para atender las necesidades básicas de movimiento, alimentación, descanso, etc.

Desarrollo de la conciencia corporal según Piaget (1992) y Le Boulch (1984).

Estas etapas se producen en la etapa de educación primaria, pero como ya sabemos no se le puede dar un tratamiento sistematizado a dichas etapas, porque cada niño tiene un nivel de aprendizaje distinto que se ve influenciado por el entorno que le rodea, la sociedad en la que vive inmerso (ya sea micro sistema como la familia-escuela o macro sistema que es la sociedad), las estimulaciones que recibe o su propio desarrollo cognitivo.

En la primera etapa corresponde según Piaget (1992) a la etapa senso-motriz del cuerpo como noción cognitiva del cuerpo. O como lo nombra Le Boulch (1984) el cuerpo-sentido,

como noción consciente del cuerpo. Ambos se refieren a que en esta etapa predominan las sensaciones que sienten los niños de su cuerpo, frente al conocimiento corporal del “yo” del propio niño.

En la segunda etapa que corresponde a la etapa establecida como la educación infantil (3-6 años) en nuestro país. Los niños van tomando consciencia de la noción pre operativo del cuerpo además de una mayor conciencia física. Esta etapa coincide con el aprendizaje de la actitud tónico postural y lateralización según explica Le Boulch.

La tercera etapa corresponde a los 6 a 12 años y los niños ya van tomando consciencia de la representación mental del cuerpo, porque ya son capaces de insertar su propio cuerpo en el espacio.

El objetivo que nos planteamos desde la educación física en esta etapa infantil es que los niños aborden su cuerpo de una manera globalizadora, a partir de poder descubrir las numerosas posibilidades que tiene su cuerpo, tanto como bloque como por partes segmentarias. Reconocer la simetría y las asimetrías del cuerpo. Experimentar la percepción corporal en sus distintos niveles: las formas, los volúmenes, superficies de apoyo, ejes, planos, etc. Y finalmente, reconocer las posibilidades de movimientos de cada segmento desde las articulaciones.

En el caso de este trabajo, se pretendo obtener cambios positivos en las actitudes de los niños y niñas. La manera de intervenir va a ser en un aula de la etapa de educación infantil de edades comprendidas entre cuatro y cinco años, mediante sesiones de relajación individuales y colectivas, el aprendizaje de los distintos tipos de respiración, actividades y juegos en el que los niños precisen de su cuerpo y de sus posibilidades de acción y, finalmente, mediante cuentos y meditaciones.

1.3. LA INTROYECCIÓN MOTRIZ

Es el proceso que realiza una persona para conocer su cuerpo, no sólo físicamente, sino sobre todo, “sensitivamente”, es decir, tomar conciencia de nuestras sensaciones internas, conocerlas y discriminar el estado de cualquier parte de nuestro cuerpo, a través de la reflexión, autoconocimiento y autoevaluación.

El conocimiento del cuerpo se trabaja a través de dos niveles. El primero es la conciencia y el conocimiento corporal en sí y el segundo nivel es el control que permite a los escolares llegar a la independencia de sus movimientos y de sus acciones.

Para afianzar este concepto cabe destacar que Sigmund Freud (1953) y su teoría del *ego* y el *superego* admite que se construyen mediante la introyección de patrones de conducta externos en la persona del sujeto

Conocemos numerosas formas de trabajar la introyección motriz en un aula, por ejemplo, a través del Yoga, el Taichí, o cualquier disciplina similar que busque el autoconocimiento y control corporal de la persona. También mediante ejercicios de relajación y respiración, centrando la atención hacia uno mismo y sus sensaciones. Este último más frecuente en aulas de educación infantil. Realizando ejercicios de posturas, que les obliguen a tomar conciencia y controlar su propio cuerpo y en contraposición el de los demás. Mediante técnicas como Pilates, que trabajen el control postural y la relajación simultáneamente, mediante masajes y además trabajan conceptos como la percepción espacial y temporal.

Para trabajar de una manera equilibrada el cuerpo Introyectivo y la conciencia sensitiva, es necesario tener en cuenta los tres ejes principales que van a guiar la buena práctica motriz introyectivas que son la actitud tónico postural, la respiración y la relajación.

Las directrices para la intervención educativa son las siguientes: permitir y facilitar el ejercicio global y lúdico de la motricidad potenciando la exploración y experimentación que pueda poner a prueba las posibilidades y limitaciones motrices. Verbalizar la realidad o experiencias vividas por el cuerpo y su movimiento. Y finalmente la visualización de dibujos o fotos.

Con todo esto lo que vamos a intentar que el alumno o niño consiga es una imagen global positiva de su cuerpo y diferenciar las partes de su propio cuerpo, experimentar las posibilidades de movimiento (segmentarias y globales), descubrir la utilidad de las partes del cuerpo, tener una imagen ajustada de sí mismo (identificando características y cualidades personales y respetando a los demás).

a) Actitud y Control Tónico Postural- Ortoestática.

El comportamiento motor de nuestro cuerpo se manifiesta en función del funcionamiento neuromuscular del organismo.

El tono muscular constituye un “telón de fondo” que forma parte del cuerpo en su regulación postural y que no siempre somos conscientes de él. Para entender este concepto debemos conocer que está formado por elementos de “tonicidad y posturalidad” del equilibrio del propio cuerpo.

La Ortoestática es definida como el mantenimiento del propio cuerpo sobre el eje vertical con base en los pies. Este hecho repercute directamente en el equilibrio, contenido clave de la conducta motriz del alumnado. Da Fonseca (1985) afirma que una “mala equilibración trae consecuencias negativas” en la consciencia de la movilidad de algunos segmentos corporales, a través de la rigidez o la incorrecta movilización de segmentos.

La tonicidad o tono muscular es la condición previa a la acción, podemos distinguir varias:

- tono muscular de base: estado de contracción mínima del músculo en reposo, que se puede ver afectado por diversas situaciones como son la fatiga, la relajación, la edad, la emoción, etc.
- tono postural: es el tono de actitud o mantenimiento que lucha contra la fuerza de la gravedad.
- tono de acción: es el que acompaña a la actividad muscular durante la acción.

Por último, un buen funcionamiento tónico o armonía tónica implica una correcta sinergia muscular y en resultado final la “fluidez del movimiento”.

b) La respiración.

La respiración es una de las funciones vitales de los seres vivos. Se trata de la entrada de oxígeno al cuerpo de un ser vivo y la salida de dióxido de carbono. No todo el mundo maneja correctamente por las condiciones de vida actuales, la vida acelerada, el estrés, etc. Al respirar, solemos hacerlo acelerada y superficialmente. La mayoría de las personas respiramos mal, además de no ser una respiración consciente. El estrés y la ansiedad a la que nos vemos sometidos hoy en día, nos hace contener la respiración. Al dejar de respirar aumenta tantas veces como sería necesario, aparece la ansiedad, se debe a la escasa ventilación aeróbica.

Una adecuada respiración y eficaz, hace fluir los sentimientos, unifica el cuerpo y mente y hace aumentar la satisfacción y en consecuencia da calidad de vida. Se trata de un fenómeno reflejo por el cual se permite la entrada de oxígeno al cuerpo de un ser vivo y la salida de

dióxido de carbono. O al proceso metabólico de respiración celular, indispensable para la vida de los organismos aeróbicos. Gracias a la respiración podemos tener energía y logramos llevar a cabo nuestra alimentación y nuestra vida diaria de una manera saludable. Pese a ser un acto reflejo, cabe destacar que se puede tener cierto control consciente y voluntario sobre la respiración.

Las cuatro etapas mecánicas principales de la respiración son:

La *inspiración o inhalación* es el proceso por el cual entra aire, específicamente el oxígeno desde un medio exterior hacia el interior de un organismo (pulmones). La comunicación de los pulmones con el exterior se realiza por medio de la tráquea. Este proceso es realizado con la intervención del diafragma y la ampliación del tórax con la contribución de los músculos intercostales externos, esternocleidomastoideos, serratos anteriores y escalenos en la respiración forzada.

La *apnea* es el mantenimiento del aire en el momento de máxima inspiración.

La *exhalación o espiración* es el fenómeno opuesto a la inspiración, durante el cual el aire que se encuentra en los pulmones sale de éstos eliminando el dióxido de carbono. Es una fase pasiva de la respiración, porque el tórax se retrae y disminuyen todos sus diámetros, sin intervención de la contracción muscular, volviendo a recobrar el tórax su forma primitiva. Los músculos puestos en juego, al dilatarse el tórax, se relajan en esta fase; las costillas vuelven a su posición inicial así como el diafragma.

La *disnea* que es el mantenimiento sin aire en el momento de máxima expiración. Se distingue tres tipos de respiración.

- La diafragmática o baja: En la inspiración, el abdomen se hincha. El suave descenso del diafragma ocasiona un masaje constante y eficaz en toda la masa abdominal. Poco a poco toda la parte baja de los pulmones se llena de aire
- La pulmonar o media: Su movimiento consiste en separar las costillas y expandir la caja torácica, llenando así de aire los pulmones, en su región media.
- La clavicular o alta: levantar las clavículas al mismo tiempo que se inspira y se introduce el aire lentamente, pero sin levantar los hombros. Solo la parte superior de los pulmones recibe un aporte de aire fresco



Una combinación de estas tres daría un resultado positivo frente al control respiratorio y su buena utilización. Para trabajar en el aula la respiración es necesario tener en cuenta los distintos tipos de respiración y sus beneficios. Además los niños tienen que tener en cuenta su respiración, ser conscientes y poder controlarla.

En primer lugar como educador hay que prestar atención en la espiración del niño, ya que es la expulsión del dióxido de carbono. Y es aquí el primer punto de trabajo. Una vez conseguido el control y ser consciente ya se puede pasar a trabajar la multitud de posibilidades de ejercicios con la respiración.

c) La relajación.

Sentirnos nos tranquiliza. Es necesario concentrarnos en sentir y percibir nuestro propio cuerpo, una vez conseguido el hecho de poder prestar atención a nosotros mismos interiormente viene consigo la relajación y la tranquilidad. También se aplica al conocimiento de cuerpo de los demás y sirve para el desarrollo óptimo de la vida cotidiana, por ejemplo, si yo me encuentro con un amigo que sufre estrés, él a mí me transmite a través de su cuerpo intranquilidad y de lo contrario yo al escucharle de una manera activa con una adecuada postura de mi cuerpo y control sobre él le voy a transmitir tranquilidad y calma. Cuando más precisa y profunda vaya siendo el conocimiento y atención a mi cuerpo más profunda será la tranquilidad.

La relajación ayuda a un nivel óptimo psicoemocional del niño además de aumentar al nivel físico del cuerpo. Podemos trabajar estos dos niveles mediante el trabajo de las sensaciones. Es necesario trabajar en el aula a través de las sensaciones exteroceptivas (estímulos del mundo exterior y cualidades externas del propio cuerpo), propioceptivas (información de mi propio cuerpo, los receptores son los tendones, músculos, nervios, etc.). Las sensaciones propioceptivas pueden ser de dos clases, cenestésicas (son la posición y el movimiento frente a mi cuerpo) y vestibulares (es el equilibrio, el receptor principal es el oído) y finalmente las sensación interoceptivas (que son las que nos proporcionan información interna de nuestro cuerpo, por ejemplo, la sensación de micción, los nervios, etc.)

Se trata de un estado de reposo o tranquilidad. El polo opuesto a un estado de excitación general a la que nos hemos acostumbrado en la actualidad. Dicen expertos de la psicología de las emociones, que la relajación es entendida como un estado de características fisiológicas, subjetivas y conductuales similares a las de los estados emocionales. Las emociones intensas como son las emociones negativas (ira, agresividad, estrés, etc.) procesan un alto nivel de actividad fisiológica.

Los estados emocionales de tranquilidad, el caso de la relajación, el nivel de activación fisiológica es menos.

Lo relevante de esto es que aplicar estas técnicas de relajación supone un potente recurso para combatir las emociones negativas y ayudar. En los niños es importantes generar estrategias para el control de ciertas conductas y afrontar o reducir eficazmente miedos, ansiedad o síntomas depresivos y comportamientos de ira. El objetivo fundamental es dotar al individuo de la habilidad para hacer frente a las situaciones cotidianas que le están produciendo tensión o ansiedad.

Practicar técnicas de relajación en la infancia crear unos espacios de interacción de padres-hijos y afianzar vínculos afectivos. En el caso de hacerlo en el ámbito de la escuela lo que se pretende es favorecer el vínculo entre iguales y entre maestra-alumno. Existen técnicas de relajación según edad del individuo. La relajación o inducción a un estado de mayor tranquilidad (menor activación fisiológica) se inicia a edades muy tempranas. Durante el primer año de vida, el bebé suele tranquilizarse y estar más aliviado si su vínculo afectivo con su madre es cercano, hay contacto físico o se le balancea suavemente en sus brazos o en la cuna. También el hablarle o cantarle en tono suave y relajado les hace situaciones agradables en los que se ven relajados.

En la Primera infancia se inicia la relajación básicamente como un juego. Las actividades principalmente tienen, ante todo, que ser vividas y entendidas por el niño como un juego, una forma de divertirse a la vez que siente sus beneficios. Más adelante, a partir de los 6 años, podemos ya introducir diferentes técnicas más estructuradas en función de las necesidades de cada caso. Con los niños más pequeños debemos tener en cuenta que nos ayudará tener un entorno tranquilo, silencioso. Podemos trabajar la relajación justo antes de empezar a dormir, o de pasar a hacer algo que conlleve que el niño se encuentre relajado. Se puede trabajar a través

de la narración de cuentos, canciones o masajes. Los cuentos siempre tienen que tener un contenido práctico, que el niño debe interpretar. Por ejemplo que el niño durante el cuento experimente sensaciones de tensión y relajación. También que el niño imagine y disfrute de la narración. Le provocará placer y por consiguiente le provoca un estado placentero de relajación y bienestar.

Los ejercicios de respiración (aprender a inspirar por la nariz y expirar por la boca de forma pausada) lo podemos hacer también diciéndole al niño que se imagine que es un pez globo que lentamente se va hinchando (le damos también instrucciones para que vaya alzando los brazos al tiempo que se hincha) para después deshincharse (expirando el aire y bajando lentamente los brazos). A la vez también se le proporciona instrucciones del tipo *¿Estas muy relajado y tranquilo? ¿Notas el aire en la barriga?, ¿notas el aire hincha tu barriga y tu pecho? Y ¿Cómo lo deshinchas?*

En esta primera etapa el objetivo principal es que el niño se empiece a familiarizar con algo que se llama “relajarse” o “estar tranquilo”.

Existen dos métodos muy conocidos y muy útiles son, el método global como es el entrenamiento autógeno de Schütz y el método progresivo de Jacobson como técnica analítica. A continuación una breve descripción de cada uno de ellos:

El Entrenamiento Autógeno de Schütz. Es una técnica psicoterapéutica basada en la concentración pasiva de sensaciones físicas. Está más próximo a las técnicas de meditación que a las de sugestión o a la hipnosis. Constituye la base de los métodos de Psicoterapia Autógena. Se basa en que la mayoría de las personas son capaces de alcanzar un estado de relajación profunda, sólo con el poder de su imaginación. Por ejemplo, en personas que imaginen un intenso calor en sus brazos puede medirse un aumento real de la temperatura, debido al aumento de su riego sanguíneo.

La relajación progresiva Jacobson es un método original y eficaz que demostró la profunda implicación entre cuerpo y mente, probando que el estado del músculo influía sobre la intensidad de la respuesta refleja. Demostró que el pensamiento y el estado emocional afectaban al nivel de respuesta muscular probando una relación directa músculo - pensamiento - emociones.

La Relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, está orientado al reposo, siendo especialmente útil en los trastornos del sueño por la facilidad con que induce un

reposo muscular. El entrenamiento en relajación progresiva favorece una relajación profunda sin apenas esfuerzo permitiendo establecer un control voluntario de la tensión distensión que llega más allá del logro de la relajación en un momento dado.

Después de revisar, en este primer capítulo de fundamentación teórica, se pasará a presentar algunas de las aplicaciones didácticas a modo de ejemplo.

II. APLICACIONES PRÁCTICAS

Previamente a empezar el estudio tomé una semana de observación de la clase para conocer a los niños y niñas, saber sus intereses, sus puntos fuertes y sus puntos débiles y poder partir de ahí mi trabajo.

Quiero justificar la elección de las actividades, ya que en este estudio se platearon numerosas sesiones. Y todas con una gran relevancia. Pero quizás cabe destacar las que se redactan a continuación por su éxito entre el alumnado, además de por su efectividad frente a los objetivos que se plantearon en cada uno de ellas.

Inicialmente antes de comenzar a realizar las aplicaciones prácticas se les hizo unas preguntas previas, generales. Se trata de conocer qué sabían y qué opinaban sobre los ejercicios introyectivos a desarrollar: ¿Qué eran para ello este contenido? ¿Sí conocían el yoga, el taichí, los masajes, etc.? ¿Para que servían los pulmones?, ¿Qué función tienen las fosas nasales?, ¿Los bronquios?, ¿Que son los músculos?, ¿Dónde están?, ¿Para qué sirven? etc. Para ello, tuvimos que emplear un lenguaje y unos ejemplos adaptados a su etapa escolar.

2.1. DESARROLLO DE ACTIVIDADES

a) Actividades de relajación:

Sesión 1. Método progresivo de Jacobson

Objetivos:

- Sentir la extensión o distensión de los músculos.
- Crear un esquema mental de su cuerpo.
- Respetar a los compañeros.
- Mantener silencio

Desarrollo: los alumnos se tumban en el suelo, pudiendo elegir ellos mismo, si es decúbito supino o prono, manos estiradas o recogidas, etc. Con los ojos cerrados y con una música de fondo. A continuación les preguntaremos si están cómodos y relajados. Para después ir introduciendo instrucciones más concretas:

Vamos a imaginarnos un árbol de naranjas, con muchas naranjas muy grandes y sabrosas. Vamos a estirar los brazos para poder coger unas cuantas. Y las posamos en el suelo a nuestro lado.

Ahora me gustaría que siguieras dejando relajado todo tu cuerpo, mientras concentras tu atención en tu mano derecha (con la que escriben “gomet”). Cuando yo te diga, cierra el puño, muy fuerte, todo lo que puedas, como si exprimieras naranjas para preparar un zumo muy rico (dos o tres veces). ¡Ahora! Fíjate lo que sientes cuando los músculos de la mano y antebrazo están tensos.

Duración: 15 minutos.

Material: la canción que se utilizó: “Can you relax now”

Sesión 2. Los mándalas y velas aromáticas

Objetivos:

- Mantenerse en silencio.
- Respetar el trabajo de los compañeros/as.
- Percibir poco a poco la relajación que produce el ambiente del aula.
- Mostrar interés por la actividad.

Desarrollo: los niños se dispersarán por el suelo del aula. Pudiendo elegir la postura más cómoda para ellos. Se les proporcionará unos mándalas infantiles, que ellos tendrán que pintar. Antes de comenzar la actividad se les explicará qué es un mándala y para qué sirven. A la vez que pintan los mándalas se acompañara con música relajante, para que ellos pasen a tomar una postura relajada frente a la actividad.

También se ha repartido por la clase unas velas aromáticas que hacen del aula un lugar tenue, tranquilo y que invita a la relajación.

Duración: 15 minutos.

Material: pinturas de colores, velas aromáticas, mándalas infantiles y música.

b) Actividades de respiración:

Sesión 1. *Tomar consciencia de la propia nariz*

Objetivos:

- Que reconozcan su propia nariz.
- Formen esquema facial.
- Percibir las diferencias entre las narices de los compañeros y lo respeten.

Desarrollo: Se preguntas al niño “¿dónde está la nariz? Y le dices que está ¡Aquí!”. Te la tocas y le pides al niño que haga lo mismo.

La exploráis, es larga, puntiaguda, tiene dos agujeros... Con los dedos la tocáis despacito, hace cosquillas (acaricias la nariz del niño) ¡Claro! La nariz es una señora muy fina y delicada, pero muy importante; sin ella no podemos respirar y sin respirar no podemos vivir. Ahora vamos a jugar con la nariz:

Dar pequeñas palmaditas en la nariz, diciendo pín, pín, pín... Con los dedos índices tapan los agujeros alternativamente y decir cuac, cuac, cuac... Tocar el suelo con la nariz... Tocar la mesa con la nariz... Colorear con pintura de dedos la nariz, frente a un espejo.

Duración: 5-7 minutos.

Material: la nariz.

Sesión 2. *Descubrir y experimentar la nariz de otras personas*

Objetivos:

- Reconocer el esquema facial de los compañeros.
- Mantener contacto físico con los compañeros.

Desarrollo: Chocar vuestras narices saludándose como los gnomos. Tocar alternativamente las narices: tu nariz, mi nariz.

Duración: 3 minutos.

Material: La nariz y las manos.

Sesión 3. *Tomar consciencia de la función respiratoria de la nariz*

Objetivos:

- Tomar consciencia de la función respiratoria.
- Percibir la respiración.
- Respeto de los compañeros.

Desarrollo: se comienza explicando que la nariz sirve para muchas cosas, pero principalmente para meter y sacar aire en nuestro cuerpo, o sea, para respirar. Después pasamos a llevar a cabo la práctica de tal manera que los niños experimenten ellos mismos la experiencia. Primero los niños deben inspirar aire con la boca cerrada (por la nariz) y lo espirarlo muy despacito encima del espejo ¿Qué pasa? Si el espejo se empaña, eso quiere decir que tenemos la nariz limpia y el aire puede salir con facilidad. Además ¿nuestro aire está caliente o frío? Después para finalizar dejaremos que los niños dibujen en el espejo, con su respiración.

Duración: 10 minutos.

Material: la propia nariz y un espejo.

c) Actividades de control tónico y actitud corporal.

Sesión 1. *El Espejo*

Objetivos:

- Mostrar respeto por los compañeros.
- Mostrar interés por la realización de la actividad.
- Crear un esquema de su propio cuerpo y el de los demás.
- Reconocer las funciones corporales.
- Iniciarles en el reconocimiento de la lateralidad.

Desarrollo: Este juego se realizará por pareja en el que un niño se sitúa frente a otro. Uno de ellos es la persona que se mira al espejo y el otro es su reflejo. El que se mira al espejo debe ir realizando gestos y acciones para que el espejo haga lo mismo. Debemos intentar que los niños realicen acciones suaves para que puedan ser fácilmente imitables. Por

ejemplo: Estiro el brazo hacia delante poniendo el puño duro. Tenso durante unos segundos y relajo, hacemos hincapié en la sensación de tensión y en la de relajación para que el niño lo diferencie (está muy duro, ahora está muy relajado, el brazo me pesa no puedo moverlo...) Realizamos el ejercicio dos veces con cada brazo. Primero el derecho y después el izquierdo.

Subo los dos hombros hacia arriba, lo mantengo unos segundos y suelto los hombros. Hecho los dos brazos hacia atrás como si fuera a juntar las manos, mantengo unos segundos y suelto. Se hace dos veces. Aprieto muy fuerte la barriga, comprueba con tus dedos que tu barriga está muy dura. Igual que el anterior. Estiro hacia delante la pierna con la punta del pie también hacia delante, mantengo unos segundos y suelto. Realizo la actividad dos veces con cada pierna.

Apretar los dos ojos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces. Juntar los labios y apretarlos fuertemente, mantenemos unos segundos y soltamos. Dos veces. Pon la frente como si estuvieras enfadado/a, arrugándola. Igual. Coloca la boca como si fueras a soplar. Igual. Y finalmente, apretamos los dientes muy fuertes.

Duración: 15 minutos.

Material: el propio cuerpo,

Sesión 2. Los palos de bambú.

Objetivos:

- Respeto por la actividad.
- Mostrar respeto hacia mis compañeros/as.
- Percibir las partes del cuerpo, su musculatura.
- Crear un esquema corporal.
- Mantener silencio.
- Conseguir la relajación del niño.

Desarrollo: por parejas los alumnos debían de ponerse un en el suelo tumbado y el otro sentado a su lado. El que está sentado será el que realice el masaje y el otro el que lo reciba.

El masaje va a ser realizado con un palo de bambú, que debemos ir pasando por las partes del cuerpo de nuestro compañero, primero extremidades superiores, luego inferiores y luego tronco. La música marcará el ritmo del masaje. Los movimientos del masaje deben ser lentos y suaves.

Duración: 15 minutos.

Material: palos de bambú y música: La luna se baña de María Elena Walsh.

Sesión 3. Masajes. Arena del mar

Objetivos:

- Crear vínculos afectivos entre los alumnos.
- Que exista el contacto físico entre compañeros.
- Que se relajen.
- Gusto por los masajes y la música.
- Gusto por la actividad.
- Respeto por mis compañeros.

Desarrollo: los niños se colocarán por parejas. Uno tumbados hacia abajo será el que reciba el masaje y el otro se colocará al lado. El masaje se realizará al ritmo que marca la música. Se trata de un masaje guiado.

Primero se pone las manos en la espalda del compañero, perpendicular a su columna, sin presionar, que note el calor de las palmas. Segundo, desplaza las manos en un movimiento de vaivén, bajando desde los hombros hasta el final de la espalda y luego subiendo desde el final de la espalda hasta los hombros (Me gusta jugar con la arena del mar). Tercero, con la yema de los dedos de ambas manos haz circulitos a lo largo y ancho de toda la espalda, desde los hombros hasta el final de la espalda (Coger caracolas del mar). Y finalmente, con toda la mano abierta, como si fuese un peine, desde los hombros hasta el final de la espalda, deslizamos las manos. Trazamos líneas verticales, siguiendo la dirección de la columna. (Subirme en las olas y volver a bajar).

Duración: 10 minutos.

Material: las manos y la música:

*“Me gusta jugar con la arena del mar,
Coger caracolas y conchas de mar,
Subirme en las olas y volver a bajar.
Me gusta jugar con la arena del mar”*

Sesión 4. Masaje de pie: Rosquillas:

Objetivos:

- Crear vínculos afectivos entre los alumnos.
- Que exista el contacto físico entre compañeros, a través de los pies.
- Gusto por los masajes y la música.
- Gusto por la actividad.
- Respeto por mis compañeros.

Desarrollo: los niños se colocarán por parejas. Uno tumbados hacia abajo, que será el que reciba el masaje y el otro se colocará al lado. El masaje se realizará al ritmo que marca la música. Se trata de un masaje guiado.

El masaje será en los pies primero me tocarán los pies de uno mismo y después del compañero. Primero se coge el pie con una mano y con el dedo pulgar de la otra mano, se trazan círculos, por toda la planta del pie (“Rosquillitas, ¡ay qué ricas!/ muchas, muchas voy hacer). Segundo, con la mano cerrada en puño, voy a colocar los nudillos en la planta del pie y se fricciona, de arriba abajo (lo amaso con cuidado y las echo a la sartén) y para finalizar en masaje, hacemos un recorrido posando por todos los dedos del pie y los nombramos.

Duración: 10 minutos.

Material: nuestros propios pies y la canción.

*“Rosquillitas ¡ay qué ricas!
Muchas, muchas voy hacer.
Las amaso con cuidado,
Y las echo a la sartén”*

2.2 PROBLEMAS QUE SE HAN TENIDO QUE RESOLVER EN LA PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES

Uno de los principales problemas con los que nos hemos encontrado en durante la actividad práctica ha sido la timidez del niño, que se muestra en los ejercicios de tensar y relajar (especialmente la cara). Pueden reírse y encontrar jocoso el ejercicio, sin embargo lo más efectivo será ignorar las risas e indicar que se trata de parte del procedimiento y que deben continuar. También el día de la semana en la que nos encontráramos (no era igual un martes que un viernes) los niños se encuentran más cansados. También la actividad que planteará. Yo partía de la base de que cuanto más innovador fuera la actividad, mas implicados estarían. Las respiraciones quizás eran las menos divertidas para ellos.

2.3 ESTRUCTURA DE TODAS LA SESIONES

Comenzamos relajando el cuerpo, a partir de la postura de sentados cómodamente uno en frente del otro o de frente a la maestra, también tumbados por el suelo (como se sintieran más cómodos), la asamblea que era un momento de tranquilidad, con buena temperatura y con luz tenue, y siempre acompañada de música o hilo musical, dependiendo de la actividad. Al finalizar la sesión siempre tomamos dos minutos para asimilar lo realizado, pensar en lo que habíamos sentido y, después, pasamos a levantarnos poco a poco.

2.4. PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE

Partiendo del decreto 12/2008, del 14 de febrero, que establece que en la etapa de Educación infantil, el desarrollo y aprendizaje son procesos dinámicos que tiene lugar como consecuencia de la interacción con el entorno. Es fundamental tener en cuenta las características del alumnado, así como sus interés y su estilo cognitivo, para poder llevar a cabo una buena práctica educativa.

Los métodos de trabajo que se va a llevar a cabo en este estudio se basarán en las experiencias, las actividades y el juego. Se fomentará un ambiente de confianza y afecto para que su consiguiente aprendizaje sea significativo.

No existe una metodología explícita y única. Es un conjunto de estrategias que se pueden ver modificadas según el día, la situación o el alumno/a. Se trabaja a través del cuerpo para asimilar conocimientos en primera persona. Lo que se ha pretendido en todo momento es

que el niño experimente y aprecie en la realidad a través de su cuerpo. El alumno debe conexionar relaciones entre sus experiencias previas y los nuevos aprendizajes.

También se ha tratado de llevar a cabo el método de descubrimiento inductivo, para que de esta manera, presentándolos las herramientas necesarias y haciendo de guía en todo momento, los niños/as lleguen por sí solos a alcanzar los objetivos propuestos y descubran por sí mismos lo que desean aprender. Lo primero que hacemos es recurrir a sus conocimientos previos, para comenzar, de tal manera que los niños adquieran un aprendizaje significativo, siendo capaces de conectar conocimientos nuevos con los antiguos y establecer conexiones y relaciones entre los conocimientos y experiencias corporales.

Los niños han tenido una participación activa frente a todas las actividades que se han planteado. El niño pues ha ido construyendo aprendizajes significativos (Constructivismo).

Por otro lado, el método que más se ve más reflejado en este estudio, es el globalizador (un aprendizaje que es un producto de múltiples conexiones, que intentan dar un sentido y una relación entre lo nuevo y lo aprendido). Se trata de un acercamiento del alumno a la realidad que quiere conocer.

Todas las actividades planteadas con los alumnos de prácticas del colegio Joaquín Díaz en las sesiones, han sido muy amenas y agradable para los niños. Empleando un tono adecuado y dulce con los niños, buscando con ello que pudieran sentirse más cómodos, más desahogados y despreocupados. Mediante la ampliación de un lenguaje condescendiente y adecuado a los niños la motivación es más elevada.

III. METODOLOGÍA

Este apartado que corresponde a la metodología, contemplando el contexto del centro escolar abordando los aspectos temporales y espaciales. Además se abordan las características del alumnado con los que ha sido posible llevar a cabo dicho estudio. y para finalizar, se hace referencia a los métodos que se han llevado a cabo para la obtención y recogida de resultados.

3.1. CONTEXTO DEL CENTRO Y DEL ALUMNADO

a) Ubicación del centro

El centro CEIP “Joaquín Díaz” se encuentra ubicado en el municipio de La Cistérniga a unos 6 km de Valladolid, se encuentra entre dos polígonos industriales, el polígono de la Mora y el polígono San Cristóbal.

b) Duración y fechas del estudio.

Once semanas. Fechas comprendidas entre el 25 de febrero al el 17 de mayo del 2013

c) Características del alumnado.

La distribución del aula en la que realicé mis prácticas es de once niñas y diez niños, haciendo un total de veintiún alumnos, en un aula de 4 años. En general ha sido una clase buena, receptiva, respetuosa y muy tranquila. Son niños que pertenecen a familias estables económicamente y socialmente y ello ha favorecido una relación muy positiva. Existe el caso de algún alumno con padres separados. Como ya he dicho antes las familias se implican bastante en la educación de sus hijos y en las relaciones familia-tutor, asisten a las reuniones, cumplen las normas establecidas. Existe un interés espontaneo por parte del alumnado a aprender cosas nuevas y a la adquisición de contenidos de ámbito cultural y social.

La relación que se da entre niños/as y maestra es algo que no se puede describir, existe un vínculo afectivo muy grande. También cabe destacar la relación inmejorable entre iguales (salvo dificultades excepcionales de la edad)

Aunque el ambiente de enseñanza aprendizaje ha sido muy positivo, en cuanto a los ritmos de aprendizaje se podía apreciar una leve diferencia sobre la adquisición del aprendizaje, todos aprenden equitativamente a final de evaluación aunque algunos son más rápidos que otros. Pero personalmente creo que es normal debido a la diversidad y a la madurez de algunos niños y niñas.

Los niños de esta aula responden mejor al trabajo cooperativo que al individual. Con lo cual las actividades que se plantearon partían de ese modelo metodológico. El aula era un lugar acogedor donde los niños se sentían muy cómodos, procurando que fuera una extensión de su casa.

d) El área destinada a la práctica del estudio será en la asamblea.

El aula consta de un lugar destinado a la asamblea, donde pasamos bastante tiempo, era un lugar sin sillas donde los niños estaban sentados todos juntos en el suelo. El suelo estaba caliente ya que la calefacción estaba en el suelo, haciendo de éste lugar un lugar idóneo. Se destinaba este lugar al trabajo en común. Lo que se pretende en esta zona del aula es que apareciera el cuerpo silenciado, es decir, que el cuerpo de los niños se mostrara relajado (la tonicidad este relajada) y, los niños permanecieran en silencio y sin movimiento, hasta que el cuerpo se fuera implicando en la actividad. Esto se desarrollaba bajo mis instrucciones.

e) Ubicación temporal

Elegí la hora realizar dichas actividades después del recreo cuando los niños volvían a clase. Lo primero que hacían era beber agua por grupos, o en algunas ocasiones, bebía de manera libre quién tenía sed. A continuación pasaban a relajarse a la zona de la asamblea (que como he dicho antes es la zona más idónea para estar juntos y en el suelo, ya que esta calentito). Durante lo que ha durado las prácticas que son unas 11 semanas, yo he sido la encargada de hacer las sesiones de relajación. Pudiendo así llevar a cabo el estudio. Realizando actividades previamente preparadas y con música, en el que pretendía que los niños a la vez que comenzaban a relajar su cuerpo (después de la excitación del recreo) y pasan a tener el cuerpo y la mente preparada para poder seguir trabajando un poco más. A la vez de intentar conseguir estos objetivos lo que pretendía es que los niños tomaran consciencia del funcionamiento de su propio cuerpo, es decir, de las innumerables posibilidades que no nos damos cuenta de nuestro cuerpo, nuestras extremidades, nuestros pulmones, nuestra respiración, etc.

Además lo que tuve en mente es trabajar siempre las actividades de forma individual pero también grupal, para que los niños trabaja en colectivamente y vayan perdiendo ese egocentrismo tan característico de la edad.

3.2. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

El objetivo general que se ha pretendido con este estudio es:

- Comprobar de qué forma los alumnos de Educación Infantil han mejorado su capacidad introyectiva a través de actividades de Expresión Corporal como son: actividades de relajación, actividades de respiración, actividades de actitud corporal, así como la toma de conciencia corporal.

Los objetivos específicos son:

- Conocer e identificar el esquema corporal y su funcionamiento.
- Identificar la presencia de las capacidades sensoriales en los escolares de EI.
- Valorar la aplicación de los ejercicios introyectivos para una mejor autonomía corporal del alumnado.

3.3. INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS EN LA RECOGIDA DE DATOS

El procedimiento fundamental para la recogida de resultados ha sido la observación directa y sistemática. La observación sistemática me ha permitido la obtención de la información directamente en el ámbito natural del sujeto. En este caso ha sido el ámbito escolar. Dicha observación tiene una mínima interferencia, ya que es sobre la rutina del alumnado.

Esta información ha sido recogida en un *cuaderno de campo*, diario. Aquí se reflejaba todas las actitudes de los alumnos frente a las aplicaciones didácticas. Después de obtener una información general del comportamiento y las características (físicas, emocionales y cognitivas) de los alumnos, se pasó a realizar un observación más focalizada referida a las prácticas introyectivas que se iban a realizar en el aula. Que respondiera tanto a los objetivos de carácter general del estudio como los más específicos. (En las aplicaciones prácticas se pudo observar los objetivos de dichas actividades introyectivas). De esta manera era más fácil la observación de los alumnos en general y de los alumnos, objeto de estudio.

Se trata de una tabla de registro individualizada para cada ejercicio, ya que cada sesión perseguía unos objetivos distintos. A continuación se indica un ejemplo de tabla de registro de la sesión de “los palos de bambú”:

Cuando aparece la conducta que se propone se pone una estrella (★) y cuando no aparece se pone un rayo (⚡). Solo se va a evaluar si aparece o si no aparece, en ocasiones también se evaluará la frecuencia (si se considera relevante).

Tabla 1 Ejemplo de tabla de recogida de datos.

Palos de Bambú Fecha:	Muestra interés por la realización de actividad	Diferencia las distintas partes del cuerpo	Muestra buena relación con su compañero	Consigue relajarse	Mantiene el silencio
Iván	★	★	⚡	★	⚡
Patricia	★	★	★	⚡	⚡
Alumno 2	⚡	★	⚡	⚡	★
Nicolás	★	★	★	★	★
Carla	★	★	★	★	⚡
Irene	★	★	★	★	⚡
Alumno 1	★	★	★	★	★
Daniel	★	★	★	★	★
Alumno 4	★	★	★	★	★
Zoe	★	★	★	★	⚡
Ethan	★	★	★	★	★
Ainara	★	★	★	★	★
Andrés	★	★	★	★	★

Héctor	☆	☆	☆	☆	☆
Dana	☆	☆	☆	☆	☆
Sergio	☆	☆	☆	☆	☆
Eva	☆	☆	☆	☆	☆
Alumno 6	☆	⚡	⚡	⚡	⚡
Alumno 3	☆	☆	☆	☆	☆
Alumno 4	☆	☆	⚡	☆	☆
Laura	☆	☆	☆	☆	⚡

IV. RESULTADOS

Para realizar el estudio he focalizado mi atención en seis niños del aula, que por sus características personales, me interesaba basarme en ellos. Para salvaguardar la identidad de los alumnos y alumnas que van a ser objeto de estudio, se les denominó como alumno 1, alumno 2, alumno 3, alumno 4, alumno 5 y alumno 6.

ALUMNO 1

Se trata una niña de cuatro años, aún no ha cumplido los cinco años. Su carácter es muy bueno a la vez que tímido. Acepta, sin problemas, las normas del aula. Frente al trabajo diario del aula (trabajo individualizado, trabajo de fichas, cumplimiento de normas establecidas, etc.), responde positivamente.

Tiene un hermano que es mayor (este hecho influye en su comportamiento, por ejemplo en el hecho de no ser egoísta). Es amable y comparte. Incluso en el aula pasa desapercibida porque se mantiene con una actitud afable. Cabe indicar que llama la atención, porque sirve de ejemplo para el resto de compañeros por su buen comportamiento. Su expresión facial en todo momento es de querer aprender y de interés por lo que aprende.

Su actitud corporal también es buena, ella permanece siempre activa en todas las actividades, tanto físicas como las estáticas. No tiene ninguna dificultad motora.

En mi observación inicial sobre su comportamiento, pude percibir que le gusta más jugar con los niños que con las niñas, con las niñas tiene el trato mínimo. Ella juega al fútbol, a luchas, etc., Es decir, a juegos que se vinculan más en el género masculino.

Frente a las actividades que planteo en el aula, es una niña que muestra gran interés. Esta muy implicada en realizar las actividades y realizarlas bien. Las actividades que planteo suelen ser en común. Esto quiere decir que lo que pretendo fomentar es el trabajo en grupo (que unos dependan de otros). Muestra esfuerzo en la realización de los ejercicios. Además cabe destacar que en todas las sesiones he demostrado alcanzar los objetivos que se plantearon. En todo momento se ha relajado, se ha mantenido en silencio si había que hacerlo y ha mostrado un aprendizaje significativo.

Alumno 1, ha demostrado una mejora en el conocimiento del esquema corporal. También ha mejorado en el conocimiento de cómo se encuentra en cada momento y qué debe hacer para conseguirlo.

También ha demostrado unos mejores lazos afectivos frente a sus compañeros y frente al adulto. Esto se pretendía conseguir mediante el contacto físico de los masajes. Esther muestra gran interés frente a las actividades introyectivas.

En cuanto a los ejercicios de actitud postural, se ha reflejado una toma de consciencia corporal y sensitiva adecuada a la edad y a los objetivos establecidos. Ha adquirido conocimiento sobre las partes de nuestro cuerpo y la relación con ellos. En cuanto a los ejercicios de respiración, Esther controla progresivamente la respiración y conoce al menos dos tipos, que son la respiración media o torácica y la baja y diafragmática. Y finalmente los ejercicios de relajación han demostrado una correcta relajación, mostrando una actitud de bien estar. Ha mostrado una consciencia sensitiva positiva.

ALUMNO 2

Tiene cuatro años a punto de cumplir los cinco, en este mes. Es una niña muy tranquila y con buen carácter, pero con una conducta algo peculiar. Por lo que pude observar es una niña que la mayoría del tiempo esta seria. Su comportamiento en el aula es bueno, pero quizás pasa desapercibida. Ella no se relaciona con los niños de su clase con normalidad, quizás tenga algo más de relación con los niños de su equipo de trabajo. Necesita una constante aprobación de la maestra. Siempre busca la conversación con el adulto y la evita con los iguales. Respeta las normas establecidas en el aula sin ningún problema.

Su trabajo personal va determinado por el día es una niña bastante aplicada pero a veces es muy despistada. Las cosas muchas veces no las hace bien porque no está prestando atención. En muchas ocasiones se encuentra despistada y hay que encaminarla y llamarle la atención, innumerables veces.

Tiene una hermana mayor de 7 años. Quizás su comportamiento tan inusual en estas edades se deba a que pasa mucho tiempo con su hermana y con las amigas de esta. Con lo cual sus juegos sean otros y los de sus compañeros sean muy infantiles. No posee ninguna discapacidad motora, sino que todo lo contrario se le ve una niña muy ágil, en cuanto a su capacidad motora.

He podido percibir, como he dicho antes, que le cuesta mucho las relaciones sociales. El hablar o jugar con otros niños le supone un gran esfuerzo a conseguido grandes logros.

Frente a las actividades que yo planteo en el aula, se ha demostrado una mínima pero constante progresión. Le cuesta seguir la explicación previa de la actividad pero a medida que fuimos trabajando, se vio que cada vez más, entendía que debía escuchar para luego realizar bien los ejercicios y sentirse bien como el resto de compañeros.

En cuanto a las relaciones sociales, es aquí, quizás, donde más ha costado. Todas las actividades pensadas, estaban organizadas para que se hiciera en pareja o en grupo. Con lo cual ella no sabía con quién ponerse o simplemente prefería estar sola. Pero el resultado final fue que hizo buena pareja con otra compañera llamada Eva. Eva tiene una conducta algo similar, es muy tímida. Pese a su conducta aislada ha demostrado, (frente a mis actividades) que trabajando sobre ello, lo consigue. Lo que pasa que son rasgos característicos de la personalidad que marcan y no se puede conseguir cambiar en once semanas.

Ha demostrado un aprendizaje positivo frente a los conocimientos más teóricos como son, por ejemplo, partes del cuerpo, su funcionamiento, resultados de una buena respiración, pero en cuanto a la conciencia sensitiva creo que no ha comprendido.

En cuanto a los ejercicios de actitud postural. Ha adquirido conocimiento sobre las partes de nuestro cuerpo y la relación con ellos. Referente a los ejercicios de respiración, cabe destacar que controla progresivamente la respiración y conoce al menos dos tipos, que son la respiración media o torácica y la baja y diafragmática. Y finalmente los ejercicios de relajación, ha demostrado una correcta relajación.

ALUMNO 3

Tiene ya cinco años, su carácter es muy bueno, se trata de un niño de muy buenos sentimientos, educado, amable, etc. No tiene ningún problema en demostrarlo. Se trata de un niño muy estimulado en el estudio por su familia. Su comportamiento en el aula es excepcional y no pasa desapercibido, debido a su comportamiento ejemplar. Se muestra muy participativo. Cumple las normas establecidas sin oponer problemas. Su trabajo en diario en el aula es muy bueno como ya he indicado antes. Es trabajador. Es hijo único y proviene de una familia joven.

Respecto a su expresión facial ha demostrado en todo momento ser un niño feliz, siempre con una sonrisa y muy interesado por aprender cosas nuevas. Su expresión corporal se traduce como ya he dicho en buen comportamiento. Y no posee ninguna dificultad motora.

Es sociable, tanto en la hora del juego libre como a la hora de jugar en grupo. Demuestra interés por el deporte y juega tanto con niños como con niñas. Frente a las actividades que planteaba se ha mostrado en todo momento participativo y activo. Prestándose a todas las actividades. Ha demostrado que ha realizado bien los ejercicios y ha conseguido los objetivos establecidos.

En cuanto a los ejercicios de actitud postural, muestra una toma de consciencia corporal y sensitiva adecuada a la edad y a los objetivos establecidos. Ha adquirido conocimiento sobre las partes de nuestro cuerpo y la relación con ellos.

Referente a los ejercicios de respiración, cabe destacar que controla progresivamente la respiración y conoce al menos dos tipos, que son la respiración media o torácica y la baja y diafragmática. Y finalmente los ejercicios de relajación. Ha mostrado una consciencia sensitiva positiva.

ALUMNO 4

Tiene cinco años, es una niña en cantadora pero con ciertos problemas en su comportamiento. Según el momento su carácter cambia, en ocasiones se muestra trabajadora y con buen comportamiento y en ocasiones todo lo contrario. No es una niña que comparta con facilidad, se enfada muchas veces. Necesita mucha atención por parte del adulto.

Dependiendo del día, ella cumple las normas de clase, pero en otros momentos no. Necesita una atención individualizada y personalizada. En cuanto al trabajo individual de clase se muestra una niña con mucha capacidad, es trabajadora y muestra una actitud positiva frente al esfuerzo (pese a su comportamiento, en ocasiones difícil).

no tiene aún hermanos aunque esta a la espera de que nazca otro miembro en la familia. Quizás su difícil comportamiento se deba a esto. Y pertenece a una familia de padres jóvenes.

Su expresión en la cara suele ser de enfado (ceño fruncido) aunque vuelvo a recalcar que no siempre, pero sí a menudo. Su disposición corporal es complicada ya que se suele cerrar en el enfado de primeras. No tiene ninguna dificultad motora. No suele relacionarse mucho con el resto de compañeros. Acude mucho siempre a llamar la atención del adulto, para que le preste atención. O tiene una compañera que suelen estar juntas y que pretende mandar sobre ella.

Frente a los ejercicios que propuse su actitud ha sido mitad positiva y mitad negativa, ya que en todo momento he intentado que busque otras parejas para fomentar las relaciones sociales y eso no le gustaba. La manera de sobrellevar estas dificultades han sido intentar hablar con ella y quizás darle más protagonismo. Porque con ella no siempre funciona el quitarle el protagonismo. De esta manera siempre han terminado bien los ejercicios y ella ha obtenido resultados positivos.

Específicamente, en los ejercicios de actitud postural propuestos, ha demostrado un entendimiento positivo, conciencia y conocimiento corporal. Y conciencia sensitiva.

Las actividades relacionadas con las respiraciones también ha demostrado entendimiento sobre su función. Sabía distinguir entre dos tipos de respiración que son la respiración media o torácica y la baja y diafragmática.

Y los ejercicios de relajación, algunos ejercicios los ha superado y otros no. En cuanto a los masajes, es lo mismo que lo anterior. En algunos ha conseguido un buen contacto físico con los compañeros y en otro ni si quiera lo ha intentado.

ALUMNO 5

Tiene 4 años (quizás de los más pequeños de la clase). No tiene hermanos, es hijo único y pertenece a una familia joven. En sus aprendizajes tiene dificultades en el lenguaje y en el nivel de concentración, con lo cual acude a refuerzo con las especialistas de audición y lenguaje (AL) y con la especialista de psicopedagogía terapéutica (PT). En cuanto a su desfase con el resto de la clase, en la actualidad, es insignificante. Ha conseguido unos logros muy relevantes en este año.

Su carácter es muy bueno y noble, aunque en ocasiones es de los más revoltosos. Le gusta mucho hablar y contar cosas. Cumple con las normas del aula sin ningún problema. Al acudir al menos 4 días a la semana con las especialistas, pierde el hilo del resto del aula.

Pero se reincorpora cuando llega. Referente a su trabajo y esfuerzo en el trabajo, he de destacar que es muy minucioso le encanta hacer las cosas bien (incluso perfectas).

La expresión facial no podía ser más positiva, es un niño muy alegre que pocas veces se enfada. Se pasa el día hablando y contando cosas. No posee ninguna dificultad motora sino todo lo contrario se muestra muy ágil y preparado para las actividades físicas. No tiene problema de sociabilización, todo lo contrario juega con todos los niños a lo que les propongas. Aunque si he observado que en los recreos solo juega al futbol.

Con respecto a las actividades introyectivas planteadas ha mostrado una actitud positiva. He de remarcar que al principio me ha costado que encontrara el punto de relajación corporal, porque es un niño inquieto. Así que tuvimos que trabajar bien a fondo con él. Y los resultados no han podido ser mejores.

La respuesta a los ejercicios de actitud postural ha demostrado una toma de consciencia corporal y sensitiva adecuada a la edad y a los objetivos establecidos. Ha adquirido conocimiento sobre las partes de nuestro cuerpo y la relación con ellos. Los ejercicios de respiración, cabe destacar que controla progresivamente la respiración y conoce al menos dos tipos, que son la respiración media o torácica y la baja y diafragmática. Y finalmente los ejercicios de relajación ha mostrado una correcta relajación, mostrando una actitud de bien estar. Ha mostrado una consciencia sensitiva positiva.

ALUMNO 6

Eloy es un niño de 5 años, su carácter es complicado, ya que es un niño bueno pero difícil de llevar. Alumno 6 es hijo único por el momento, están esperando una hermanita y probablemente su comportamiento negativo se deba a este hecho. Sus padres son más jóvenes que el resto de padres. Es difícil encontrar algo que le guste, ya que ha demostrado que no asiste al cole con mucho gusto. Su carácter es bueno pero muy despistado. Es poco maduro con respecto a los demás alumnos.

Aún a veces entra llorando a clase por las mañanas, necesita mucha atención por parte del adulto. No suele cumplir las normas de clase, ya que no suele hacer caso. Por ejemplo, no permanece sentado en asamblea con el resto de compañeros. No escucha a los compañeros incluso no escucha a la maestra, entonces le es muy difícil seguir el hilo de la clase. Le cuesta respetar turnos de habla o de espera. (Está en proceso de adquisición). El

trabajo personal no es muy bueno porque le cuesta seguir las normas y rutinas. Pero no es siempre porque cuando se le llama la atención, el niño responde correctamente.

Su expresión facial y corporal es difícil de definir ya que el problema es que no le interesa prácticamente nada de lo que se habla. Pero en ocasiones no es así y se muestra muy dispuesto.

Tiene problemas de relación con el resto de compañeros en el recreo por ejemplo, porque no juega con nadie y siempre busca al adulto para estar a su lado. En muchas ocasiones mostro que tenía miedo de estar en el recreo solo (y por solo se entiende que no estuviera su profesora).

Frente a las actividades introyectivas propuestas en el aula no se ha visto muy comprometido. En pocas ocasiones ha conseguido los objetivos planeados.

En cuanto a los ejercicios de actitud postural, Eloy no ha demostrado una toma de consciencia corporal, por consiguiente no ha demostrado una consciencia sensitiva. No ha mostrado una adquisición del conocimiento sobre las partes de nuestro cuerpo y la relación con ellos.

Conoce al menos dos tipos, que son la respiración media o torácica y la baja y diafragmática. Y finalmente los ejercicios de relajación en alguna ocasión ha intentado realizarlos y ha demostrado una correcta relajación.

Tabla 2 Características alumnado.

	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4	Alumno 5	Alumno 6
Años	4	4	5	5	4	5
Nº Hermanos	1	1	0	0	0	0
Características personales (destacables)	Tímida agradable	Muy Seria Tímida educada	Simpático extrovertido	Enfadada gruñona	Simpático hablador	Agradable pasivo
Es sociable	si	no	si	no	si	no
Se esfuerza en el trabajo individual	si	A veces	si	si	si	A veces
Respeto a los compañeros	si	no	si	no	si	A veces
Respeto las normas del aula	si	A veces	si	A veces	si	A veces

V. DISCUSIÓN

En este estudio se recogen tanto los procesos de enseñanza que generan los aprendizajes de los alumnos a partir de mi propia práctica docente. También, se ha evaluado la consecución de objetivos superados por los alumnos en relación con el desarrollo y asimilación de los aprendizajes. Para ello, se comenzó a evaluar a toda la clase, focalizando la atención en los niños con más dificultades en el aprendizaje.

En relación con los resultados, como se puede observar en la tabla 1 de resultados, las actividades parecen que han generado mejoras en los escolares, ya que los niños de manera general han mostrado interés por los ejercicios puestos en práctica, demostrando una buena comprensión por ejemplo en tareas como el control sobre las respiraciones, etc. También, en los ejercicios de relajación ha existido una respuesta muy positiva por parte de los

alumnos. Además de resultarles interesante, debido a que son contenidos nuevos para ellos, se ha apreciado un alto interés por aprender. En ocasiones se vieron expresiones faciales, como por ejemplo, sonrisas, alegría, caras de asombro, sorpresa, incluso exclamaciones, por parte de los niños que mostraban un alto grado de implicación.

De acuerdo Le Bouch (1978) se ha demostrado la importancia de la educación motriz en los contextos educativos. Los niños aprenden más significativamente a través de su propia experiencia.

En lo que refiere a la teoría del cuerpo Introyectivo, cuando se indica que existe una dualidad entre mente y cuerpo como hizo referencia John Locke (1963). En este estudio se reafirma, ya que los alumnos han demostrado que conocen y aprenden más y mejor si se da un conocimiento sensitivo de los aprendizajes.

El conjunto de actividades han tenido dos pilares fundamentales que son: que los alumnos trabajen en común (cooperando), es decir el fomento de las relaciones sociales y que se desarrollaran a partir de un sentido divertido, buscando con ello que los niños se sintieran más cómodos y relajados.

Uno de los objetivos principales del ejercicio es que los alumnos tomaran conciencia de cada una de las actividades realizadas, así como mantener una actitud de escucha activa. Y a medida que ha ido pasado el tiempo ellos, en su mayoría, han sido capaces, por ejemplo, de anticiparse a lo que se iba a explicar, ya que todas las sesiones tenían la misma estructura. Los niños se sentaban o tumbaban en el suelo, en parejas, en silencio, con una actitud de reposo, esperando la explicación.

La buena práctica de las relajaciones ha traído consigo un buen funcionamiento de la respiración y una buena actitud postural. Para Prado y Charaf (2000), la relajación es casi sinónimo de distensión muscular y psíquica, con descenso o eliminación de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo que realizan los músculos en acción, lo que facilita la recuperación paulatina de la calma, el equilibrio y la paz.

Por ejemplo, la actividad de los palos de bambú, en relación a los objetivos planteados, resultó un verdadero éxito. Los niños pasaron de entrar del recreo, alterados, gritando y excitados a pasar a estar en un silencio absoluto (producto de la tranquilidad). Primero escucharon en qué consistía la tarea a realizar y, después, pasaron a actuar de forma autónoma como si lo hubiesen hecho en más ocasiones. La música ha sido un recurso

imprescindible en las sesiones. Así por ejemplo, en las sesiones de masajes ha sido un elemento fundamental, ya que marcaba el ritmo en el que realizamos el masaje, si la música iba lenta el masaje era lento y viceversa. Castañer y Camerino (1991) expresaron el ritmo como una estructura de varias secuencias de movimiento.

Fonseca (1985) dice que una mala equilibración del niño trae consecuencias malas en su futuro. Por eso en el estudio también se ha trabajado la postura que debemos adoptar en cada momento. Al principio les costaba, por ejemplo, sentarse correctamente, pero con el tiempo ellos mismos se corregían si notaban que estaban mal sentados.

A la hora de hacer parejas, un detalle muy importante que se observó es que los niños al principio elegían a sus mejores amigos para estar juntos. Pero poco después observamos que elegían a los que mejor lo hacían, porque buscaban compartir el ejercicio bien hecho.

En general, como ya he comentado, la sesión fue muy motivadora para los alumnos, donde se produjo una asimilación de las partes del cuerpo, ya que todos notaban por donde pasaba el palo de bambú en cada momento. Cumplieron con éxito las expectativas. Incluso Esther y Sergio llegaron a tal nivel de relajación que durmieron durante 15 minutos después de haber terminado.

Las actividades de las respiraciones me resultaron fáciles, ya que los niños habían trabajado durante el curso de tres años y cuatro este tipo de ejercicios. Quizás fueron más monótonas, entonces hubo que cambiar la dinámica. En varias ocasiones, llevé un espejo a clase, donde ellos podían percibir su propia respiración (la emisión de CO₂). También trabajamos varios tipos de respiración, baja (hinchando la barriga), la alta o diafragmática (hinchando los pulmones), etc.

Ellos mismos tomaban el control de estas actividades. Incluso un detalle muy bueno fue cuando a lo largo de la jornada teníamos que parar de hacer lo que estuviéramos haciendo (la clase estaba muy exaltada) para realizar respiraciones. Hacíamos “la vela y la flor” que consistía en oler una flor imaginaria profundamente y soplar una vela. Y daba muy buen resultado porque se lo tomaban muy en serio. También respiramos aire fresco del patio tres veces y volvíamos a entrar en clase. Los niños después se podían apreciar otras actitudes hacia su trabajo.

Otras actividades introyectivas se desarrollaron a partir de masajes. Les gustaba mucho, por ello me planteé que fueran grupales. Una actividad que me llamó la atención por los

resultados que se obtuvieron fue el masaje de pie. Se propuso que los niños primero rompieran los miedos y recelos de tocarse los pies. Los pies es una parte del cuerpo bastante olvidada e incluso tiene mala fama (por el olor). Pues con esta sesión se pretendió que los niños se tocaran los pies unos a otros, que superaran “el asco”. Su primera reacción fue de “-que asco”. Desapareció a los 5 minutos posteriores. Los niños comenzaron a recibir unas ordenes sencillas de cómo activar la circulación de los pies, para terminar realizando solos.

Para finalizar, destacar que a lo largo de la experiencia se incrementó el interés por la actividad. Ellos tomaron consciencia de las partes del pie, de sus dedos, el trabajo tan duro que realizan los pies al caminar, etc. Se produjo un silencio largo y una concentración máxima en el proceso de enseñanza aprendizaje, hasta el momento de finalizar en el que nos hicimos unos a otras cosquillas.

VI. CONCLUSIONES

Como se ha visto reflejado en diferentes ocasiones en este estudio, el objetivo general de comprobar de qué forma los alumnos de Educación Infantil han mejorado su capacidad introyectiva se ha cumplido. En este caso a través de actividades como son: actividades de relajación, actividades de respiración y actividades de actitud corporal y de toma de conciencia corporal.

En la mayoría de las clases se han visto cumplidos los objetivos planteados en las aplicaciones didácticas, sólo en evidentes excepciones (que se han reflejado en la tabla 1 de recogida de datos) no se ha conseguido una mejora. Pero esto se debe a numerosos factores externos, como son, las capacidades de concentración, los intereses del niño, sus características psicológicas, etc.

Destacar que estoy muy satisfecha de cómo se ha desarrollado el tema de las “relaciones sociales”, ya que le he dado mucha importancia. Considero que fomentar los valores (entre ellos la honestidad, el perdonar, la comunicación, la sensibilidad, el respeto, etc.), son muy importantes a estas edades, ya que es aquí cuándo se debe enseñar. Es destacable mencionar que un gran número de niños/as de esta clase han superado con creces las barreras de individualismo, características de la edad.

Por ello, como futuros maestros tenemos que ayudar a nuestro alumnado a mejorar su percepción, consciencia corporal, conocimiento del esquema corporal, consciencia sensitiva y relaciones interpersonales e intrapersonales del alumnado de Educación Infantil. Creando propuestas y recursos que ayuden y fomenten la consecución de los fines y objetivos propuestos.

A través de este trabajo queda constancia de la importancia que tiene el trabajar desde las actividades introyectivas en edades tempranas y además en ámbitos como son los contextos educativos. Con estos resultados que considero buenos, estamos ayudando a que las futuras generaciones sepan controlar su persona, tanto físicamente como sensitivamente. Así como favorecer que los niños puedan establecer relaciones afectivas positivas con sus iguales y con los adultos.

En conclusión, la relajación, respiración aplicada a niños en general, presenta innumerables beneficios y ventajas. Entre ellos cabe destacar una mejora en el autocontrol, autoconcepto y autoestima (como he mencionado en la justificación) suavizando los posibles episodios disruptivos o impulsivos, un aumento de la seguridad en sí mismos con una mayor capacidad de afrontar miedos y temores, así como una disminución de la ansiedad anticipatoria delante de sucesos que cursan con gran ansiedad.

Finalmente, señalar la importancia de que este estudio se ha realizado en base a teorías de la educación ya comprobadas en su momento. Se ha hecho nuevamente una demostración de la importancia de la educación motriz en general, y en particular de la educación introyectiva. La puesta en práctica en mi opinión ha sido satisfactoria, aunque puede ser mejorable si se aplicará más tiempo del tenido para su realización.

VII. BIBLIOGRAFÍA

- CASTEÑER, M. Y CAMERINO, O. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria*. Inde publicaciones: Barcelona. Pp.60-78.
- COLL, C. Y OTROS (1988). *El marco curricular en la escuela renovada*. Popular: Madrid.
- LE BOULCH, J. (1978). *La Educación psicomotriz de la escuela primaria*. Paidós: Barcelona.
- COLL, C (1987). *Psicología y currículo*. Laia: Barcelona.
- BLAZQUEZ, D Y ORTEGA, E. (1988). *La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años*. Cincel: Madrid. Pp 18-25
- VACA ESCRIBANO, J. M. (2005). El cuerpo y la motricidad en Educación infantil. Análisis de la práctica como base de la elaboración de un proyecto para el tratamiento del ámbito corporal en educación infantil. *Revista iberoamericana de educación*. nº 39. Pp 18
- ROVIRA BAHILO, G. (2010). Prácticas motrices introyectivas: Una vía práctica para el desarrollo de competencias socio-personales. *Revista científico cultural en actividades físicas y deporte*. nº 5.
- MARTINEZ, S. Y HERNANDEZ, J. (1989). Lecturas, educación física y deportes. *Revista digital*. nº 16.
- NAVARRO GUZMAN, J. Y MARTÍN BRAVO, C. (2010). *Psicología de la educación para docentes*. Pirámide: Madrid.
- VELILLA, N. (2008). *Suena, suena bebes, de 0 a 3 años*. Real Musical: Madrid.
- VELILLA, N. YHUIDOBRO BOLADO, E. (2004). *Suena, suena, 1: juegos y cuentos infantiles*. Real musical: Madrid.
- DE PRADO, D. Y CHARAF, M. (2000). *Relajación creativa*. Inde publicaciones: Barcelona.
- MOMELLAS, M.J. Y PERPINIYÁ, T. A. (1987). *Psicomotricidad en Educación Infantil*. Inde publicaciones: Barcelona
- FELDMAN, P. (1999). *Psicología*. Mc Grawll Hill: México. Pp 646.