



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO FIN DE GRADO

*LA ANSIEDAD EN EL ALUMNADO DE
EDUCACIÓN INFANTIL*

*PROPUESTA DE INTERVENCIÓN MEDIANTE
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN*



Autora: Irene García González

Tutor académico: Myriam De la Iglesia

Curso 2021/2022

RESUMEN

En el presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se expone la ansiedad como una emoción necesaria de trabajar con el alumnado desde la etapa de Educación Infantil, con el fin de reconocerla y gestionarla para evitar la aparición de una ansiedad patológica. Para ello, las técnicas de relajación se presentan como una herramienta favorecedora en la reducción de la ansiedad del alumnado. Asimismo, se enseña una propuesta de intervención didáctica creada para alumnado de cinco años donde todo ello se ve reflejado, con el fin de lograr el objetivo principal del trabajo: diseñar una propuesta didáctica que reduzca los niveles de ansiedad en el alumnado del segundo ciclo de educación infantil mediante la realización de diferentes técnicas de relajación.

PALABRAS CLAVE

Ansiedad, relajación, respiración, Educación Infantil.

ABSTRAT

In this Final Degree Project anxiety is exposed as a necessary emotion to work with students from the Early Childhood Education stage, in order to recognize and manage it to avoid the appearance of pathological anxiety. For this reason, relaxation techniques are presented as a positive tool in reducing student anxiety. Likewise, a didactic intervention proposal created for five-year-old students is taught where all this is reflected, in order to achieve the main objective of the work: to design a didactic proposal that reduces the levels of anxiety in the students of the second cycle of children's education through the realization of different relaxation techniques.

KEY WORDS

Anxiety, relaxation, breathing, Early Childhood Education.

INDICE

ALGUNAS PRECISIONES SOBRE LA TERMINOLOGÍA UTILIZADA	6
1. INTRODUCCIÓN	6
2. OBJETIVOS.....	7
3. METODOLOGÍA	7
4. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	8
4.1. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DE TÍTULO	9
5. MARCO TEÓRICO	10
5.1. LAS EMOCIONES EN EDUCACIÓN INFANTIL.....	10
5.1.1. Las emociones en el currículo de educación infantil	12
5.2. LA ANSIEDAD	13
5.2.1. Concepto de ansiedad.....	13
5.2.2. Factores desencadenantes de la ansiedad.....	16
5.2.3. Sintomatología de la ansiedad	17
5.2.4. Cómo trabajar la ansiedad en el aula	18
5.3. LA RELAJACIÓN.....	19
5.3.1. La relajación en el currículo de Educación Infantil.....	19
5.3.2. Técnicas de relajación y la importancia de la respiración.....	20
5.4. ANÁLISIS DE INTERVENCIONES PREVIAS CON TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.....	23
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	26
6.1. INTRODUCCIÓN.....	26
6.2. OBJETIVOS GENERALES	26
6.3. CONTENIDOS	28
6.4. METODOLOGÍA	29
6.5. DESTINATARIOS.....	30
6.6. CONTEXTO	30
6.7. TEMPORALIZACIÓN	31
6.8. ACTIVIDADES PARA LA INTERVENCIÓN.....	32
6.9. RECURSOS.....	41
6.10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	41
6.11. EVALUACIÓN.....	42
6.11.1. Evaluación del estudiante	43
6.11.2. Evaluación de la participación docente	45

6.11.3. Evaluación de la intervención	45
7. RESULTADOS ESPERADOS EN FUNCIÓN DE LA LITERATURA PREVIA	47
8. CONCLUSIONES	48
8.1. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO	49
8.2. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA	49
9. BIBLIOGRAFÍA	50
10. ANEXOS	55
ANEXO I. Recurso sobre Relajación Progresiva de Jacobson	55
ANEXO II. Recurso sobre Relajación Autoconcentrativa de Schultz	56
ANEXO III. Recurso sobre Mindfulness	57
ANEXO IV. Recurso sobre Meditación	58
ANEXO V. Recurso sobre Imaginación Guiada	59
ANEXO VI. Criterios de evaluación de la propuesta	60
ANEXO VII. Evaluación de los estudiantes	62
ANEXO VIII. Evaluación de la propuesta por parte del docente	63
ANEXO IX. Evaluación final para el alumnado	65
ANEXO X. Evaluación de las familias	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación de las emociones.....	11
Tabla 2. Definiciones del término ansiedad dispuestas en orden cronológico.....	13
Tabla 3. Diferencia entre los conceptos ansiedad, miedo y estrés.	15
Tabla 4. Factores desencadenantes de la ansiedad.	16
Tabla 5. Análisis de intervenciones educativas sobre relajación ordenadas cronológicamente.....	23
Tabla 6. Objetivos generales de la propuesta.	27
Tabla 7. Contenidos generales de la propuesta.....	28
Tabla 8. Temporalización de las sesiones de la propuesta de intervención.	32
Tabla 9. Sesión 1.	32
Tabla 10. Sesión 2.	34
Tabla 11. Sesión 3.	36
Tabla 12. Sesión 4.	38
Tabla 13. Sesión 5.	39

Tabla 14. Resumen de la evaluación de la propuesta.	43
Tabla 15. Ejemplo de ítem de la evaluación del alumnado.	44
Tabla 16. Ejemplo de ítem de la rúbrica de evaluación para el alumnado.	44
Tabla 17. Ejemplo de ítem de la rúbrica de evaluación para el docente.	45
Tabla 18. Ejemplo de ítem de la rúbrica de evaluación para la propuesta de intervención.	45
Tabla 19. Ejemplo de ítem sobre la evaluación de la propuesta por parte del alumnado.	46
Tabla 20. Ejemplo de ítem sobre la evaluación de la propuesta por parte de las familias.	46
Tabla 21. Criterios de evaluación de la propuesta didáctica.	61
Tabla 22. Evaluación de la propuesta por parte de los estudiantes.	63
Tabla 23. Rúbrica de evaluación de cada sesión por parte del docente.....	64
Tabla 24. Evaluación final por parte del alumnado.....	66
Tabla 25. Evaluación de las familias.	67

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Sintomatología de la ansiedad.....	17
Figura 2. Relajación progresiva de Jacobson.....	55
Figura 3. Entrenamiento autógeno de Shultz.....	56
Figura 4. Mindfulness.....	57
Figura 5. Meditación.....	58
Figura 6. Imaginación guiada.....	59

ALGUNAS PRECISIONES SOBRE LA TERMINOLOGÍA UTILIZADA

En el presente trabajo encontraremos la aparición de una palabra inglesa: *Mndfulness*. Este término corresponde a una “atención plena”, aunque no obstante nos referiremos a él a lo largo del trabajo debido a su aparición constante en la bibliografía consultada.

Cabe destacar también que se han pretendido usar palabras y términos con un lenguaje inclusivo y aludiendo a ambos géneros, aunque en ocasiones aparece el masculino genérico haciendo referencia a ambos géneros indistintamente.

1. INTRODUCCIÓN

La ansiedad está presente actualmente en gran parte de la población, y son numerosos los adultos y niños que la padecen en mayor o menor escala, encontrándose con dificultades acerca de cómo gestionar dicha emoción. Ante ello, la educación infantil se presenta como una etapa donde el alumnado puede adquirir las herramientas necesarias para aprender a gestionar dicha emoción y así desarrollarlo a lo largo de su vida.

Dando respuesta a todo lo anterior, en el presente Trabajo de Fin de Grado se muestra una aproximación teórica sobre dicha emoción, conociendo su significado, así como las causas desencadenantes de ella o la sintomatología, y se presentan las técnicas de relajación como una herramienta para poder trabajar la relajación en el aula, calmar el estado de ansiedad, si fuera preciso, y anticiparse a la aparición de una ansiedad patológica.

Para ello se ha diseñado una propuesta de intervención educativa consistente en cinco sesiones de relajación, conforme la literatura revisada, que se desarrollarán durante diez semanas del curso escolar. Con ellas se llevará a la realidad de las aulas el trabajo de la relajación mediante diferentes técnicas, con el fin de que los estudiantes aprendan de ellas, consigan llegar a un estado de calma y puedan generalizarlo fuera del aula.

Una vez presentada la propuesta, se analizarán los resultados que se pretenden conseguir con ella, exponiendo por último las conclusiones obtenidas de éste trabajo, así como su alcance, limitaciones y prospectiva.

2. OBJETIVOS

El *objetivo general* de este trabajo es conocer los estudios sobre ansiedad en educación infantil y diseñar una propuesta de intervención, basada en ellos, para las aulas del segundo ciclo de educación infantil mediante la realización de diferentes técnicas de relajación.

En cuanto a los *objetivos específicos* establecemos:

- Realizar un análisis bibliográfico sobre la ansiedad en el alumnado de educación infantil con el fin de conocer las causas y consecuencias de dicha emoción.
- Conocer distintas técnicas de relajación para poder mejorar la gestión de la ansiedad en el alumnado.
- Diseñar una propuesta didáctica basada en técnicas de relajación para alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil.

3. METODOLOGÍA

Para la realización de este trabajo, en primer lugar, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica sobre la ansiedad y las técnicas de relajación, para lo que se utilizaron términos clave como “ansiedad infantil”, “control de la ansiedad” o “técnicas de relajación en educación infantil”.

A partir de los resultados obtenidos, fueron seleccionados aquellos autores y documentos que más se adecuaban a nuestro interés, bien por su investigación teórica o bien por sus estudios y resultados obtenidos.

De este modo, se realizó una búsqueda de información que nos ayudó a diseñar una propuesta de intervención educativa basada en aquellos estudios encontrados y adecuada a nuestros intereses con el fin de lograr el objetivo planteado.

Para la realización de dicha propuesta de intervención se ha tenido en cuenta una metodología y unas técnicas determinadas que serán expuestas en el apartado 5.4. *Metodología de la propuesta de intervención.*

4. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

Las emociones forman parte de la vida de cada individuo desde el momento en el que nacemos, moldeando a través de las experiencias la personalidad. Es por ello, que conocer y trabajar las emociones se vuelve algo primordial, con el fin de lograr que cada niño pueda desarrollarse de la mejor manera posible, conociendo y trabajando sus emociones, y creando una personalidad fuerte que le ayude en el desarrollo de su vida futura.

Vivimos emociones en cualquier espacio, lugar y tiempo, con todas las personas de nuestro alrededor, ya sean padres, amigos, compañeros, maestros, o incluso desconocidos, por lo que la escuela también se convierte en un lugar en el que cada alumno tiene la oportunidad de vivir y experimentar gran variedad de emociones.

El fin último de la educación supone el desarrollo integral de las personas, por lo que educar significa desarrollar capacidades tanto lingüísticas, cognitivas y físicas, como afectivas, morales y emocionales (López, 2005). Por tanto, las emociones también deben ser educadas, reconocidas y trabajadas. Es por ello que la escuela cumple un papel fundamental en la enseñanza y aprendizaje de la gestión de las emociones.

Dentro de la variedad de emociones que encontramos y que se expondrán en apartados posteriores del trabajo, la ansiedad se presenta como una emoción tradicionalmente considerada “negativa” (en los últimos años ya no se concibe como tal), poco tenida en cuenta a lo largo de la historia pero que afecta en el rendimiento y la personalidad del alumnado (Bisquerra, 2000). Esta ansiedad puede ser provocada por diferentes factores como el miedo, o el estrés, lo que genera en el alumnado, cuando ésta es demasiado intensa, cierta incapacidad para desenvolverse con normalidad. Esto debe ser trabajado para que los estudiantes consigan desarrollarse de manera correcta en los años posteriores (Csóti, 2011).

Por todo ello, se considera que tener en cuenta la ansiedad desde los primeros años puede lograr dar una respuesta al alumnado para reconocer dicho sentimiento y poder controlarlo. Ante esto se presentan las técnicas de relajación como una alternativa para poder trabajarlo. De este modo, estaremos dando la posibilidad a nuestros estudiantes de adquirir unas habilidades de autocontrol y autorregulamiento que les

proporcionarán un camino más fácil en su andadura como estudiantes y en su vida como adultos.

Por consiguiente, con el presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se pretende realizar un trabajo útil para nuestra futura labor como docentes, mostrándonos nuevos contenidos y conceptos importantes para el desarrollo del alumnado. Además, pretende ser innovador en cuanto a la utilización diaria de técnicas de relajación y viable a la hora de poder planificarlo y realizarlo en un aula de educación infantil.

4.1. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DE TÍTULO

Con la elaboración del presente trabajo, mediante una revisión sistemática acerca de la ansiedad y las técnicas de relajación, así como con el diseño de una propuesta de intervención para llevar a cabo en un aula del segundo ciclo de infantil, se pretende lograr la adquisición de las competencias necesarias para la consecución del título de Maestra de Educación Infantil. Estas competencias son marcadas en la *Memoria del plan de estudios del título de Grado de Maestro o Maestra en Educación Infantil* (Marbán, 2010). De todas ellas, se destacan las siguientes competencias generales:

- 1. Demuestra haber adquirido conocimientos del área de estudio, conociendo la terminología educativa, las características del alumnado en todas sus dimensiones, el currículo de la etapa de educación infantil y los principales procedimientos y técnicas de enseñanza.*

Dicha competencia es la que más se desarrolla a lo largo del TFG, dado que en él se exponen los conocimientos adquiridos en torno a la temática elegida, utilizando la terminología propia de ella, así como se elabora una propuesta didáctica donde se manifiesta el conocimiento del currículo de la etapa de educación infantil, diferentes metodologías, el conocimiento del desarrollo del alumnado y sus necesidades educativas, etc...

- 2. Es capaz de diseñar prácticas educativas, justificando su utilidad y viabilidad con argumentos correctos, llevándolos a cabo con el fin de resolver problemas educativos.*

Esta competencia se ve desarrollada a la hora de justificar el trabajo y la propuesta diseñada con la ayuda de los estudios e investigaciones de diferentes autores. Todo ello está enfocado en un solo camino: ayudar al alumnado

proporcionándoles nuevas herramientas para el control de sus emociones y la mejora de su desarrollo.

3. *Reúne e interpreta datos relevantes para reflexionar en torno a la práctica educativa.*

A lo largo del marco teórico se exponen diferentes datos obtenidos tras la investigación y lectura de bibliografía, con los cuales se ha reflexionado en torno al tema seleccionado.

5. *Desarrollar habilidades de aprendizaje para la realización de un trabajo autónomo.*

Con el desarrollo del presente TFG se han adquirido destrezas para el trabajo autónomo y eficaz, lo que me ayudará al desarrollo de mi actividad docente futura.

5. MARCO TEÓRICO

5.1. LAS EMOCIONES EN EDUCACIÓN INFANTIL

Desde que nacemos, tal y como introducíamos, las emociones forman parte de nuestra vida, teniendo un papel relevante en la formación de nuestra personalidad, la interacción con los demás y el transcurso de nuestra vida. Por ello, el estudio de las emociones se ha vuelto algo primordial con el fin de conocer de manera exhaustiva las causas y consecuencias de cada una de ellas.

Son numerosos los autores que han dedicado sus esfuerzos a definir el término emoción. Este término, según Bisquerra (2000), es entendido como un estado complejo del organismo que se caracteriza por cierta perturbación o excitación que da lugar a una respuesta en el organismo. Es decir, defiende que las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento ya sea externo o interno.

Basándonos en el diccionario de la Real Academia Española, *emoción* se refiere a una “alteración del ánimo, intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática” (Real Academia Española, s.f., definición 1). Por tanto, y fijándonos en las palabras de Goleman (1996) podemos decir que el término *emoción*

se refiere a un sentimiento provocado por ciertos pensamientos, estados biológicos, psicológicos y tendencias o actos que lo caracterizan.

Con estas definiciones podemos ser conscientes de la variedad de emociones que las personas, tanto adultos como niños, pueden llegar a sentir, provocando algunas de ellas sentimientos positivos o negativos. Bisquerra (2000) clasificó las emociones en cuatro tipos: emociones negativas, positivas, ambiguas y estéticas, tal y como se muestra en la tabla 1, desembocando cada una de ellas en otras emociones relacionadas con las primeras. La conceptualización como “positivas” o “negativas” se entiende como aquellas que provocan unas respuestas más o menos agradables, respectivamente.

Tabla 1.

Clasificación de las emociones

EMOCIONES “NEGATIVAS” (que provocan respuestas menos agradables)	Ira	Rabia, cólera, furia, odio, resentimiento, rencor, tensión, agitación, impotencia, violencia, celos, irritabilidad, exasperación, acritud, envidia, aversión.
	Miedo	Horror, terror, temor, fobia, susto, ansiedad, inquietud, incertidumbre, pánico.
	Ansiedad	Estrés, angustia, desesperación, nerviosismo, consternación, preocupación, anhelo, inquietud.
	Tristeza	Decepción, frustración, depresión, dolor, desconsuelo, pesar, soledad, morriña, disgusto, preocupación, melancolía, pesimismo, desgana.
	Vergüenza	Timidez, bochorno, recato, pudor, culpabilidad, inseguridad, remordimiento, humillación, sonrojo, pesar.
	Aversión	Desprecio, antipatía, rechazo, hostilidad, disgusto, asco, recelo, repugnancia.
EMOCIONES “POSITIVAS”	Alegría	Placer, diversión, entusiasmo, excitación, euforia, satisfacción, estremecimiento, felicidad, deleite.
	Humor	Provoca carcajadas, risa, hilaridad, sonrisa.

(que provocan respuestas más agradables)	Amor	Cariño, aceptación, afecto, ternura, respeto, devoción, enamoramiento, gratitud, amabilidad, confianza, afinidad, empatía, simpatía.
	Felicidad	Tranquilidad, satisfacción, gozo, bienestar, placidez.
EMOCIONES AMBIGÜAS		Sorpresa, esperanza, compasión.
EMOCIONES ESTÉTICAS		Aquellas producidas por manifestaciones artísticas como la música, la pintura, la escultura o la literatura.

Fuente: Elaboración propia basada en Bisquerra (2000).

Debido a la existencia de gran multitud de emociones, resulta complicado para el alumnado poder expresar exactamente el estado en el que se encuentran, lo que deriva a la importancia de trabajarlo en las aulas.

5.1.1. Las emociones en el currículo de educación infantil

Fijándonos en el *Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la comunidad de Castilla y León*, podemos encontrar la introducción del trabajo de las emociones en algunos epígrafes de él.

En el *área 1: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal* se observa las diferentes menciones que se realizan a las emociones, dando gran importancia al aprendizaje de estas. De igual modo, se menciona la importancia al desarrollo del lenguaje con el fin de expresar sus sentimientos y emociones, así como las de los demás, lo que se ve reflejado en el objetivo número dos. Se expone también la integración del juego como recurso de unión entre las emociones y el pensamiento.

Fijándonos en los contenidos del presente área, encontramos un apartado específico referido a los sentimientos y las emociones, donde se presta atención a la identificación y expresión de los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás.

En el *área 2: Conocimiento del entorno* no se alude en ningún momento a las emociones, sin embargo, en el *área 3: Lenguajes. Comunicación y representación* sí

que encontramos varias alusiones. Estas alusiones están referidas a la comunicación y expresión de las emociones a través del lenguaje oral, el lenguaje artístico o el lenguaje corporal.

Dentro de la variedad de emociones que podemos encontrar tal y como exponíamos en el apartado anterior, a continuación nos centraremos en el conocimiento de la ansiedad, temática elegida para el presente trabajo.

5.2. LA ANSIEDAD

5.2.1. Concepto de ansiedad

Para numerosos autores el término *ansiedad* resulta difícil de definir, considerándolo ambiguo puesto que se valora que la ansiedad es diferente para cada persona, siendo diferentes factores los que la desencadenan y manifestándose en diferentes grados de intensidad, comportándose por tanto como algo subjetivo.

En la Tabla 2 se pone de manifiesto la concepción del término *ansiedad* por parte de algunos autores con el fin de comprender en mayor amplitud el significado de dicha palabra.

Tabla 2.

Definiciones del término ansiedad dispuestas en orden cronológico.

Díez y Sánchez (2000)	La ansiedad es una relación adaptativa ante situaciones interpretadas como una amenaza o peligro para la integridad tanto física como psíquica del individuo, actuando como un sistema de alerta ante situaciones peligrosas.
Elizondo (2005)	Derivado del latín <i>anxietas</i> , que significa congoja o aflicción, consiste en un estado de malestar psicofísico que viene determinado por una sensación de inquietud, inseguridad, intranquilidad, o desosiego ante aquello que se vive como una amenaza y que tiene origen indefinido.
Echeburúa y De Corral (2009)	Es la reacción que todos los seres humanos dan ante ciertas situaciones de amenazas, ya sean reales o irreales, como una

	respuesta normal y adaptativa.
--	--------------------------------

Del Barrio y Noguero (2021)	La ansiedad es una alteración o emoción que se produce como respuesta a determinadas circunstancias y por un determinado modo de ser.
-----------------------------	---

APA (2022, p. 216)	“La ansiedad está asociada con la tensión muscular y la vigilancia en previsión de peligros futuros y comportamientos cautelosos o evitativos”.
--------------------	---

Real Academia Española, definición 1	“Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”. s.f.,
--------------------------------------	--

Fuente: Elaboración propia basada en los autores mencionados.

Tras una revisión de diferentes definiciones de ansiedad, podemos concluir que dicha emoción se refiere a aquella agitación y modificación del estado de ánimo provocado como respuesta del organismo ante un peligro o situación considerada como amenaza.

Cabe mencionar que la ansiedad es una “experiencia emocional con la que todas las personas están familiarizadas” (Reyes-Ticas, 2010, p. 10), llegando a considerar en algunos momentos que cierto grado de ansiedad puede ser beneficioso incluso para dar respuesta a diferentes estímulos o adaptarse mejor al medio. Por ello, esta emoción es considerada como trastorno o patología cuando va más allá de esa predisposición para adaptarse al medio y las respuestas o sentimientos pasan a ser exageradas (López-Ibor, 2004).

En numerosas ocasiones el término *ansiedad* suele confundirse con otros conceptos como el miedo o el estrés. En la tabla 3 se exponen las diferencias entre los conceptos *ansiedad*, *miedo* y *estrés*, según Rojas (2014) y Reyes-Ticas (2010).

Tabla 3.

Diferencia entre los conceptos ansiedad, miedo y estrés.

Ansiedad / Miedo	Basándonos en Rojas (2014) el <i>miedo</i> se considera un temor específico frente a un peligro real, donde se toman medidas racionales, lo que puede dar como respuesta y manifestación fisiológica un estado de agitación similar a la ansiedad. Sin embargo, en la <i>ansiedad</i> el temor que se tiene se considera impreciso y difuso.
Ansiedad / Estrés	Para que se desarrolle el <i>estrés</i> , tal y como presenta Reyes-Ticas (2010) debe existir un agente estresante. La <i>ansiedad</i> puede estar causada por un estrés continuado mientras que éste puede no estar acompañado de ansiedad.

Fuente: Elaboración Propia basada en Rojas (2014) y Reyes-Ticas (2010).

Tras esta conceptualización de la ansiedad, cabe destacar que podemos distinguir dos tipos de ansiedad: una primera referida a aquella protección ante el peligro, ya sea real o imaginario, que como se ha comentado anteriormente y tal y como presentan Becerra et al. (2007) puede resultar beneficiosa hasta cierto punto para cumplir con la función adaptativa al medio como respuesta ante un peligro; y una segunda considerada como ansiedad diagnosticada clínicamente, y que se diferencia en términos de intensidad, frecuencia y duración (APA, 2022). La APA considera que los trastornos de ansiedad incluyen trastornos que presentan manifestaciones de miedo y ansiedad excesivos y se relacionan con alteraciones del comportamiento. El miedo es la respuesta emocional a la situación real o inminente, mientras que la ansiedad es la anticipación de la situación futura.

A lo largo del trabajo consideraremos la ansiedad como la emoción que puede ser trabajada por el alumnado sin necesidad de tratamiento clínico ni psicológico por parte de especialistas ya que no excede ni en intensidad, frecuencia ni duración. Por tanto, con el fin de poder ser reconocida y trabajada por parte de los maestros, conviene conocer aquellos factores desencadenantes de la ansiedad así como la sintomatología que podemos reconocer en los estudiantes con el fin de trabajarlo desde un primer momento.

5.2.2. Factores desencadenantes de la ansiedad

Como se ha comentado en apartados anteriores, la ansiedad (también considerada como ansiedad infantil) es aquella “vivencia displacentera que generalmente ocurre como respuesta a situaciones de amenaza, reales o imaginarias, expresada a través de síntomas físicos o psíquicos que tienen una función defensiva ante la experiencia de amenaza” (Rodríguez, 2009, p. 183).

Resulta complicado establecer unas “causas exactas” desencadenantes del estado de ansiedad, dado que pueden ser diferentes para cada persona. No obstante, se conoce que determinadas situaciones estresantes, ambientes escolares o familiares difíciles, preocupaciones extremas en el día a día, etc... suelen desencadenar en este estado (Lobo y Campos, 1997). Resulta muy común, además, según Battaglia y Ogliari (2005) la comorbilidad de la ansiedad junto con otros trastornos, sobre todo con otras dificultades de estados de ánimo.

En la tabla 4 se presenta una clasificación de los factores desencadenantes de la ansiedad más comunes, de acuerdo con lo que establece Ballespí (2014).

Tabla 4.

Factores desencadenantes de la ansiedad.

<p>Factores biológicos</p>	<p>En este caso la ansiedad puede ser provocada por alteraciones o anomalías en el sistema límbico (Bulbena et al. 2008), o debido a la presencia de dicho trastorno en los progenitores, que predispone a que el niño lo desencadene de igual manera.</p> <p>Debido a estos factores, se suele hablar de <i>ansiedad rasgo</i>, es decir, que la persona dispone de una personalidad ansiosa, entendido por tanto como un rasgo personal (Rojo, 2011).</p>
<p>Factores psicológicos</p>	<p>Contextuales</p> <p>El contexto en el que se desarrolla la persona puede desencadenar dicho estado de ansiedad, como el nivel socioeconómico, la existencia de preocupaciones excesivas o amenazas, la situación escolar, la situación familiar...</p> <p>Autores como Navarro (2004) constatan que</p>

las relaciones afectivas dentro de la familia tienen un gran peso en el desarrollo de trastornos como la ansiedad.

Emocionales Sentimientos y emociones como el miedo, la inseguridad, la amenaza, etc... (Díez, 2000).

Fuente: Elaboración propia basada en Ballespí (2014).

5.2.3. Sintomatología de la ansiedad

Podemos diferenciar varios signos y síntomas de la ansiedad en los niños y niñas, debido a la presencia de diferentes respuestas fisiológicas, conductuales o cognitivas por parte del organismo. Esto ocurre por la reacción y respuesta del cuerpo ante el peligro, según plantea Rodríguez (2009).

Basándonos en Rojas (2014) podemos diferenciar cuatro sistemas de respuesta en cuanto a la sintomatología más común:

- *Respuestas físicas*: son aquellas manifestaciones producidas por la activación del sistema nervioso.
- *Respuestas de conducta*: son las manifestaciones que se pueden observar de una manera objetiva.
- *Respuestas cognitivas*: aquellas manifestaciones relacionadas con el modo de procesar la información o retenerla, afectando al pensamiento, a la memoria, a la percepción, etc...
- *Respuestas asertivas o sociales*: aquellas manifestaciones referidas al contacto personal, ya sean iguales o no.

En la figura 1 se presenta un cuadro resumen de aquellos síntomas más comunes que pueden ser observables, basándonos en Rojas (2014):

Figura 1.*Sintomatología de la ansiedad*

Fuente: Elaboración propia basada en Rojas (2014, p.87)

5.2.4. Cómo trabajar la ansiedad en el aula

Los trastornos de ansiedad en el alumnado adquieren una complejidad mayor debido a la dificultad de estos a la hora de expresar sus emociones y manifestar su estado. Esto lleva consigo la gran labor por parte de los docentes de tener en cuenta la sintomatología expuesta anteriormente, con el fin de poder detectar alguna de esas respuestas, además de tener una relación con el alumnado que permita a este expresarse libremente de manera que puedan exteriorizar de la mejor manera posible sus sentimientos y emociones.

Tal y como cita Salanic (2014): “La ansiedad es la más común y universal de las emociones” (p. 34), por lo que destaca la importancia de poder detectarla en los primeros años de vida y proporcionar a los niños unas técnicas y herramientas que les permitan desarrollarse de la mejor manera posible, logrando adquirir ciertas habilidades de autocontrol y autorregulación.

Para trabajar con el alumnado la ansiedad, la literatura propone, entre otras, las técnicas conductuales, consistentes en ir logrando que cada vez sean menores los síntomas de ansiedad hasta poder llegar a influir en los factores que lo provocan (Pacheco y Ventura, 2009). Algunas de estas técnicas son técnicas de exposición, técnicas de entrenamiento en habilidades sociales, técnicas de autocontrol o técnicas de relajación.

Autores como Pérez (2006) o Mañas (2007) defienden que si el pensamiento es el causante del comportamiento de los estudiantes, habrá que trabajar el pensamiento para poder variar la conducta.

Ante esto, ellos mismos plantean las técnicas de relajación como una estrategia adecuada para poder calmar esos pensamientos y conductas, manifestándose también como un recurso sencillo para poder llevar a cabo en las aulas. Con ellas podemos liberar tensiones, autocontrolarnos, y relajarnos ante situaciones de estrés o miedo, provocantes de ansiedad en el alumnado (Echeburúa y De Corral, 2009).

Por todo ello, nos basaremos en el estudio de la relajación como herramienta para utilizarse en el aula de infantil con el fin de trabajar la ansiedad en el alumnado.

En el apartado 5.4. *Análisis de Intervenciones previas* recogemos más específicamente los programas de intervención mediante estas técnicas que se han llevado a cabo en educación infantil.

5.3. LA RELAJACIÓN

5.3.1. La relajación en el currículo de Educación Infantil

Para comenzar, de acuerdo con Díaz (2001) podemos definir la relajación como “una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una técnica de economía de las fuerzas nerviosas” (p. 24).

Al igual que realizamos con el concepto *emoción* y con el fin de justificar la importancia de la introducción de técnicas de relajación en el segundo ciclo de Educación Infantil, es necesario enmarcarlo dentro del currículo de esta etapa, comprobando así su ayuda a la hora de la consecución de los objetivos establecidos.

Tras la lectura y síntesis del *Currículo de la segunda etapa de Educación Infantil de Castilla y León*, que se establece en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, podemos concluir que no se establece un apartado específico sobre relajación pero que sí viene incluido en otros bloques de contenidos. La relajación como tal podemos encontrarla dentro del área de lenguajes, en el *Bloque 4: Lenguaje corporal*, donde especifica: “Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación.” (p. 16)

No obstante, podemos encontrar otras referencias a este término aunque no se encuentre detallado. Continuando con el bloque seleccionado, dedicado al *lenguaje corporal*, hallamos mencionada la importancia de las emociones y la expresión de éstas a través del cuerpo. Encontramos la realización de masajes como conciencia del cuerpo y técnica de relajación muscular, mostrando también importancia de la expresión de sentimientos de agrado o desacuerdo.

Con respecto al primer área: *Conocimiento de sí mismo y autonomía personal*, observamos numerosas referencias a las emociones, la conciencia de éstas, y cómo la relajación se presenta clave como herramienta para el trabajo de ellas. Cabe destacar que en los cuatro bloques presentes dentro de esta área -(El cuerpo y la propia imagen; el movimiento y el juego; la actividad y la vida cotidiana; y el cuidado personal y la salud)- podemos considerar la relajación como una actividad que nos ayuda a poder cumplir los objetivos de etapa, gracias a la cual podemos ayudar a conocer nuestro propio cuerpo, realizar nuevos movimientos de éste, proporcionar una herramienta para que el alumnado lo lleve a cabo en su día a día, y ayudarle a ser consciente de la importancia de la salud física y mental.

5.3.2. Técnicas de relajación y la importancia de la respiración

Para poder lograr la adquisición por parte del alumnado de técnicas de relajación que puedan llevar a cabo en su día a día con el fin de trabajar la ansiedad, resulta necesario la inclusión de estas técnicas en el aula.

Basándonos en Rodríguez (2018) podemos encontrar varias técnicas de relajación para poder gestionar los efectos de la ansiedad:

- *Relajación progresiva de Jacobson*: consiste en realizar una disminución de los niveles de activación mediante la conciencia del cuerpo y de la tensión

muscular. Esto se realiza de manera progresiva contrayendo los músculos de cierta parte del cuerpo y destensándolos de manera pausada (Reigal y Videra, 2011).

- *Relajación autoconcentrativa de Schultz*: la persona debe estar con los ojos cerrados y su mente se centrará en una zona concreta del cuerpo, pensando en ella en todo momento. Una vez centrado, se le irán indicando diversas instrucciones que deberá interiorizar y visualizar como momentos de peso y calor que lograrán la relajación (Peón, 2014).
- *Mindfulness*: esta técnica consiste en ser consciente de lo que la propia persona está sintiendo en el momento presente, ya sea internamente o externamente. Para llevarlo a cabo se deben dejar de lado las preocupaciones, culpabilidades, o juicios del pasado, concentrándose en la actividad y realizándolo en un lugar tranquilo (Laguna y De las Heras, 2020). Es decir, a través de esta técnica conseguiremos concentrarnos de manera plena y consciente en el momento presente, aceptando nuestras emociones y sentimientos. Esta técnica será cada vez más eficaz a medida que se vaya practicando (Rodríguez, 2018).
- *Meditación*: se refiere al “proceso integral de la conciencia dirigido a potenciar la evolución de la psique y sus funciones, incluyendo el aspecto espiritual y moral que va a determinar la forma de actuar de las personas y su modo de vida” (Sánchez, 2011, p.9).
- *Visualización / Imaginación guiada*: Consiste en hacer uso de la imaginación para que la relajación se produzca mediante el pensamiento de estar en un lugar tranquilo e ir pensando, visualizando en la mente e imaginando las sensaciones que produce al cuerpo y a todos los órganos de los sentidos (Rodríguez, 2018).

Para lograr el fin de trabajar el cuerpo mediante la relajación, entra en juego un aspecto muy importante y necesario para todas las técnicas que hemos mencionado: la respiración. Según Villareal (2019) “los cambios generados en la respiración afectan tanto el funcionamiento orgánico como los procesos psicoemocionales” (p. 33), por lo que resulta imprescindible enseñar también el control de la respiración para poder lograr que los métodos de relajación explicados puedan llevarse a cabo de manera correcta.

El control de la respiración se establece como uno de los aspectos más importantes a trabajar para lograr un estado de relajación (Beltrán y Abad, 2011).

Para realizar una respiración correcta se debe aprender a utilizar el diafragma, un músculo situado entre los pulmones y el estómago cuyo uso correcto favorecerá a la respiración (Beltrán y Abad, 2011). Para ello, se debe ir mostrando al alumnado cómo coger aire y expulsarlo correctamente, controlando y utilizando de manera adecuada el diafragma, de manera que sea más fácil que el aire llegue directamente a los pulmones permitiendo eliminar más dióxido de carbono (Castellano, 2011).

Basándonos en los autores Rodríguez, García y Cruz (2005), podemos encontrar varias técnicas de relajación mediante el control de la respiración como la observación de la respiración, la realización de respiración profunda, series de inspiración, retención y espiración, etc...

Son numerosos los beneficios que aporta la realización de ejercicios de respiración, basándonos en Beltrán y Abad (2011):

- Darse cuenta de la respiración de cada momento pudiendo modificar si lo deseamos.
- Adquisición de patrones de respiración que han sido demostrados como útiles.
- Posibilidad de estar entrenado ante momento de respiración insuficiente o variación de esta.

Ante esto, es habitual la simultaneidad entre técnicas de relajación y ejercicios de respiración, ayudándose unas a otras para lograr el estado de calma en las personas.

Para llevarlo a cabo, se han realizado estudios e investigaciones con el fin de comprobar su viabilidad y eficiencia, así como asegurar todos y cada uno de sus beneficios. A continuación, en el apartado 5.4. *Análisis de intervenciones previas* se exponen algunos estudios realizados por diferentes autores donde se ponen de manifiesto los resultados obtenidos siendo beneficiarios a la mejora del desarrollo del alumnado. En base a estos estudios podremos realizar una propuesta de intervención con aquellos aspectos positivos que auguren un éxito en su realización.

5.4. ANÁLISIS DE INTERVENCIONES PREVIAS CON TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

A continuación se muestra una tabla donde se recogen los datos esenciales de algunos de los estudios más relevantes encontrados acerca del trabajo de la relajación. Apoyándonos en estos estudios, sus metodologías, métodos de evaluación y resultados, lograremos crear nuestra propuesta de intervención.

Tabla 5.

Análisis de intervenciones educativas sobre relajación ordenadas cronológicamente.

AUTORES	ESTUDIO	MUESTRA	TEMPORALIZACIÓN	METODOLOGÍA	OBSERVACIONES
Franco et al. (2009)	Influencia de la relajación en el desarrollo de la fluidez verbal.	48 niños y niñas entre los 5 y los 6 años de edad.	Sesiones de quince minutos diarias durante diez semanas.	Ni los niños ni la maestra conocían en objetivo del estudio, por lo que realizaban las actividades que se les iban proponiendo. Se realizó una evaluación inicial	Se obtuvieron resultados favorables concluyendo que la relajación permitía al niño llegar a un estado de armonía y bienestar.

				y otra final.	
Segura et al. (2017)	Los efectos de la relajación en la memoria de trabajo.	22 alumnos de cinco años distribuidos en grupo control (once alumnos) y grupo experimental (once alumnos).	Se realizaron 15 sesiones con una duración aproximada de 20 minutos cada una de ellas. Cinco sesiones semanales durante tres semanas consecutivas.	Recogida de datos con un pre-test, realización de las sesiones en el grupo experimental y recogida de datos con un post-test.	Se concluyó que la relajación es beneficiosa para mejorar la memoria de trabajo a corto plazo.
Sánchez et al. (2020)	Intervención de <i>Mindfulness</i> para comprobar el rendimiento escolar y la atención.	Aula de cinco años de educación infantil (25 alumnos).	Se realizó una actividad cada día durante doce semanas, siempre en los diez primeros minutos de clase.	Cualitativa y cuantitativa, alternando ambas.	Aumentó la atención del alumnado y su bienestar emocional.
Cava et al. (2021)	Programa de intervención sobre la relajación como herramienta para	Seis alumnos entre 9 y 12 años con necesidades educativas	Se realizaron 8 sesiones divididas en diferentes actividades que trabajaban las funciones	Aprendizaje guiado y evaluado por maestro y expertos en	Se comprobó la mejora de las funciones ejecutivas de dichos niños y la posibilidad

	estimular las funciones ejecutivas en alumnado de Educación Especial.	especiales.	ejecutivas.	psicología con diferentes test.	de trabajarlo de manera interdisciplinar.
Bellver y Menescardi (2022)	Técnicas de relajación en el aula de Educación Física.	177 estudiantes de tercero de Educación Secundaria Obligatoria.	Se realizaron 10 sesiones dentro del centro y 10 retos de actividades extraescolares.	Cuestionarios al comienzo y al final de la intervención y realización de entrevistas.	Los hábitos y el bienestar psicológico y conductual del alumnado mejoró notablemente, influyendo en el clima del aula y el rendimiento académico.

Fuente: Elaboración propia basada en los autores mencionados.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

6.1. INTRODUCCIÓN

Tras la fundamentación teórica realizada sobre la ansiedad y las técnicas de relajación, a continuación se presentará con detalle una propuesta de intervención diseñada para poder llevar todo ello al aula observando su *viabilidad*.

Durante mi recorrido académico he podido observar la importancia del trabajo de las emociones, y en concreto, de la gestión de éstas. Además, con el análisis del currículo realizado y su justificación en apartados anteriores, he podido comprobar la importancia de su trabajo. Basándonos en las palabras de Laguna y De las Heras (2020), el trabajo de las emociones se vuelve primordial a la hora de ayudar al alumno a gestionar sus sentimientos de ahora en adelante hasta la vida futura.

Por ello se ha realizado una propuesta de intervención para llevar a cabo en un aula de infantil, de modo que se trabaje la gestión de la ansiedad pudiendo intentar prevenir la aparición de una ansiedad patológica en el alumnado.

Además, tal y como presenta Meneses (2020) la investigación y propuesta de intervenciones didácticas se vuelve algo primordial en el desarrollo de los estudiantes del grado de maestros, dado que servirá para mejorar la comprensión acerca de la realidad del aula así como el desarrollo de propuestas de mejoras del proceso educativo.

6.2. OBJETIVOS GENERALES

Tras el estudio de otras propuestas y basándonos en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, se ha realizado una selección de los objetivos propuestos en las tres áreas presentes, que tras su secuenciación han definido los objetivos didácticos en los que se basará la propuesta de intervención, tal y como se muestra en la tabla 6.

Posteriormente, las actividades que se realizarán y que se exponen en el apartado 6.8. *Actividades de la intervención* tendrán especificados cada uno de sus objetivos, los cuales están directamente relacionados con estos objetivos generales de la propuesta.

Tabla 6.*Objetivos generales de la propuesta.*

	Decreto 122/2007, de 27 de diciembre.	Objetivos generales de la propuesta
Área Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.	<p>I.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer y representar su cuerpo, diferenciando sus elementos y funciones más significativas, y controlar y coordinar con progresiva precisión los gestos y movimientos. - Reconocer e identificar los propios sentimientos, necesidades y emociones preferencias e intereses, siendo capaces de expresarlos y comunicarlos a los demás, respetando los de los otros. - Realizar, con progresiva autonomía, actividades cotidianas y desarrollar estrategias para satisfacer sus necesidades básicas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer el propio cuerpo y los elementos que lo conforman, realizando movimientos con cada uno de ellos. 2. Identificar y reconocer los propios sentimientos y emociones causantes de la ansiedad. 3. Adquirir el hábito de la relajación como actividad cotidiana para su bienestar emocional.
Área Conocimiento del entorno.	<p>II.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observar y explorar de forma activa el entorno. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Observar y explorar el entorno mediante el desarrollo de sus sentidos.
Área Lenguajes: Comunicación y	<p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprender las informaciones y mensajes que recibe de los demás, y participar con interés y 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Escuchar y comprender las directrices que se den.

Representación.	respeto en las diferentes situaciones de interacción social.
------------------------	--

Fuente: Elaboración propia basada en el Decreto 122/2007.

6.3. CONTENIDOS

Del mismo modo que en el apartado anterior, basándonos en los contenidos de etapa establecidos en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, en la tabla 7 se muestran los contenidos secuenciados en los que se basa la propuesta educativa y que marcarán el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tabla 7.

Contenidos de la propuesta

	Decreto 122/2007	Contenidos de la propuesta
Área Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.	I. - Exploración del propio cuerpo y reconocimiento de sus distintas partes. - Identificación y expresión de sentimientos, vivencias e intereses propios. - Dominio del tono muscular, el equilibrio y la respiración para poder descubrir sus posibilidades motrices. - Gusto y participación en las diferentes actividades lúdicas y en los juegos de carácter simbólico.	1. Reconocimiento de las diferentes partes del cuerpo. 2. Dominio de la respiración 3. Participación en las diferentes actividades y realización activa de los diferentes métodos de relajación.
Área Conocimiento del	2. - Valoración del medio natural y de su importancia	4. Valoración del entorno natural como lugar

entorno.	para la salud y el bienestar.	favorecedor para la relajación
Área Lenguajes: Comunicación y representación.	<p>3. - Expresión y comunicación, a través de producciones plásticas, vivencias, situaciones, emociones y sentimientos.</p> <p>- Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación.</p>	<p>5. Utilización del dibujo como medio de expresión de sus emociones.</p> <p>6. Control del cuerpo en actividades de respiración y relajación.</p>

Fuente: Elaboración propia basada en el Decreto 122/2007

6.4. METODOLOGÍA

Plummer (2013) plantea que para llevar a cabo una enseñanza de técnicas que ayuden al alumnado a manejar sus sentimientos, los docentes debemos proporcionar sesiones individuales que se les ofrezcan como posibilidad de llevar a cabo en cualquier momento descontextualizado y fuera del aula. De este modo, les será sencillo repetirlo cuando lo necesiten sin ser una sesión extensa de la que no se puedan acordar. No obstante, estas sesiones deben ser repetidas en varias ocasiones de modo que el alumnado coja el hábito de su realización y pueda retener su proceso en el cerebro (Docavo, 2014).

Por ello, presentaremos cinco sesiones de intervención didáctica mediante diferentes técnicas de relajación presentadas en el marco teórico. Cabe destacar que tal y como presenta Ponce et al. (2009) la realización de estas técnicas deben llevarse a cabo en un lugar relajado, como puede ser el propio aula recogido y en silencio, el patio o un parque cercano.

Las técnicas que se llevarán a cabo llevan consigo una metodología de aprendizaje guiado, donde la maestra irá dando las instrucciones de los pasos que deben seguir (Mañas et al., 2014), además de una metodología participativa y activa, donde el alumnado sea el protagonista y participe de la propia actividad.

6.5. DESTINATARIOS

El grupo clase para el que está diseñada la propuesta es un aula de niños de cinco años, que cuenta con 26 alumnos, siendo 14 de ellos niñas y 12 niños, todos ellos entre cinco y seis años de edad.

Con respecto a las características psicomotrices del alumnado, la mayoría de ellos presentan un desarrollo acorde a su edad, presentando una correcta coordinación óculo-manual y teniendo un correcto desarrollo de sus habilidades manipulativas y motoras. Además, en cuanto a su aprendizaje y sus características cognitivas, vemos a unos niños muy predispuestos para realizar la tarea. La mayoría de ellos, exceptuando tres alumnos que asisten a sesiones de apoyo, tienen un avanzado desarrollo del lenguaje, pudiendo realizar dictados de frases completas. En cuanto a las características afectivas y de personalidad, la gran mayoría presentan un buen comportamiento, son participativos en el aula y respetuosos con el resto de personas. En rasgos generales, encontramos un aula con un clima cariñoso y trabajador, donde no existe alumnado con necesidades educativas especiales pero sí con diferentes niveles de desarrollo cognitivo.

Para el desarrollo de la propuesta se contará con el grupo clase en su conjunto, sin separación de ninguno de ellos y realizando todos la sesión al mismo tiempo.

6.6. CONTEXTO

El colegio en el que nos hemos basado para el diseño de la propuesta es de titularidad concertada de una ciudad al sur de España, ubicado en una barriada de nivel socioeconómico medio-alto, por lo que las familias cuyos hijos asisten al colegio disponen de una renta media-alta. Las líneas de educación del colegio se basan en la excelencia, la cultura, el liderazgo, el compromiso, la ciencia... teniendo muy presente el comportamiento y la disciplina del alumnado, así como el trabajo desde los primeros años de edad y la relación y compromiso con las familias.

La clase de cinco años seleccionada está ubicada en el patio de educación infantil junto con el resto de clases de esta etapa, compartiendo las zonas de recreo entre todas ellas, así como teniendo a disposición la zona del huerto, lavabos y aula de psicomotricidad. Esta área de infantil se ubica en la planta baja del colegio y tiene una

puerta individual de entrada para los alumnos de dicha etapa educativa. Además, el aula es de grandes dimensiones, contando con dos pizarras, una de ellas digital, ordenador, altavoces y aseo propio.

Esta ubicación y disposición del aula permite que las actividades que se van a proponer puedan llevarse a cabo dentro del aula, donde se cuenta con un gran espacio o incluso donde cada alumno puede estar en su silla; así como tener la posibilidad de salir al patio con mucha facilidad a realizar dichas actividades. Cabe destacar, que saliendo del colegio podemos encontrar un gran parque delimitado por vallas, por lo que también nos resulta útil y será utilizado para poder llevar a cabo las siguientes actividades.

Con respecto a las familias, debido a la necesidad de generalizar aprendizajes fuera del ámbito académico, se dispondrá de unos recursos para ellos de modo que puedan llevarlo a cabo en sus casas siempre que así lo deseen y como ayuda para reforzar lo realizado en clase. No obstante, la propuesta didáctica está diseñada para llevarse a cabo dentro del horario lectivo.

6.7. TEMPORALIZACIÓN

Basándonos en el estudio de Tamayo (2019) y de Sánchez et al. (2020), hemos realizado una temporalización de las sesiones de modo que se realice una sesión cada día durante diez semanas. Cada día de la semana se trabajará una técnica diferente (método de Jacobson, método de Shultz, meditación, *Mindfulness* e imaginación guiada). Por tanto, todos los lunes se realizará el método de Jacobson, todos los martes el método de Shultz, todos los miércoles meditación, todos los jueves *Mindfulness* y todos los viernes imaginación guiada. Así se llevará a cabo durante diez semanas, hasta terminar haciendo cada sesión diez veces.

Las sesiones planteadas tienen especificada una duración aproximada, tal y como se muestra en la tabla 8, destacando que estas actividades pueden alargarse o acortarse en el tiempo dependiendo de la disposición temporal de la maestra y el nivel de concentración y ansiedad de los estudiantes.

Tabla 8

Temporalización de las sesiones de la propuesta de intervención.

SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN	DÍA
Sesión 1: Nuestro cuerpo.	30 minutos	Lunes
Sesión 2: Cierra los ojos.	35 minutos	Martes
Sesión 3: El presente	15 minutos	Miércoles
Sesión 4: Respira	10 minutos	Jueves
Sesión 5: Vuela tu imaginación	15 minutos	Viernes

Fuente: Elaboración propia

6.8. ACTIVIDADES PARA LA INTERVENCIÓN

Las propuestas que se han diseñado están directamente relacionadas con las técnicas de relajación expuestas en el marco teórico así como las intervenciones analizadas en el apartado 5.4 del presente trabajo. Tal y como se ha comentado, se ha diseñado una sesión para cada técnica de relajación que presenta Rodríguez (2018).

A continuación se expondrán dichas actividades (tablas 9, 10, 11, 12 y 13) especificando en cada caso los objetivos, contenidos y criterios de evaluación específicos de cada una de ellas. Tanto los objetivos como los contenidos aparecen relacionados entre paréntesis con los objetivos y contenidos generales de la propuesta expuestos en los apartados 5.2 y 5.3 del TFG, mientras que los criterios de evaluación han sido relacionados así mismo con los criterios del Decreto 122/2007, lo cual aparece detallado en el Anexo VI.

Tabla 9.*Sesión 1*

SESIÓN 1	
TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	TÉCNICA A TRABAJAR
Nuestro cuerpo	Relajación Progresiva de Jacobson
TEMPORALIZACIÓN	METODOLOGÍA
30 minutos	Aprendizaje guiado y activo
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer nuestro cuerpo y reconocer las partes que lo componen. (objetivo general de la propuesta- 1. Ver Tabla 6). - Lograr la relajación en el alumnado. (objetivo general de la propuesta -3) - Escuchar las directrices de la maestra. (objetivo general de la propuesta- 5)
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento del cuerpo y los elementos que lo componen. (contenido general de la propuesta- 1) - Dominio de la respiración y control del cuerpo (contenidos generales- 2 y 6) - Participación y escucha activa (contenido general- 3).
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica las diferentes partes del cuerpo. - Reconoce las funciones y movimientos de las diferentes partes del cuerpo. - Logra realizar una adecuada respiración calmada. - Escucha las directrices de la maestra. - Logra llegar a un estado de relajación.
RECURSOS	AGRUPAMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: Esquema de ayuda Dispondremos al alumnado en sus sillas 	

- (Anexo I).
- Espaciales: el aula y las sillas individuales de cada alumno.
 - Personales: maestra y alumnado.
- habituales pero formando un círculo a lo largo de la clase. Los niños y niñas deberán sentarse con la espalda apoyada en el respaldo y las piernas sin cruzar.

DESCRIPCIÓN

Una vez colocado el alumnado en sus sillas, con la espalda apoyada en el respaldo y las piernas sin cruzar, el alumnado deberá estar en silencio y respirando abdominalmente, mientras que será la maestra quien irá diciendo los pasos que deben seguir. Estos pasos, tal y como se muestra específicamente en el Anexo I, consistirán en ir nombrando las diferentes partes del cuerpo, desde los dedos de las manos hasta los pies, que se deberán ir tensando durante 15 segundos, y luego destensando durante el mismo tiempo. De este modo, el alumnado irá contrayendo y relajando la parte del cuerpo en cuestión de la manera que vaya diciendo la profesora.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10.

Sesión 2

SESIÓN 2	
TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	TÉCNICA A TRABAJAR
Cierra los ojos	Entrenamiento autógeno de Schultz
TEMPORALIZACIÓN	METODOLOGÍA
35 minutos	Aprendizaje guiado, participación activa
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el propio cuerpo y las partes que lo conforman. (objetivo general de la propuesta- 1) - Mantener la atención en las directrices de la maestra. (objetivo general- 5) - Desarrollar una visualización mental de las palabras

	<p>escuchadas: frío, calor, o pesadez. (objetivo general- 5)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lograr un estado de relajación. (objetivo general- 3) - Valorar el entorno a través de sus sentidos. (objetivo general- 4)
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de las diferentes partes del cuerpo. (contenido general- 1) - Control de la respiración. (contenido general- 2) - Desarrollo de la imaginación. (contenido general- 3) - Valoración del entorno natural como lugar favorecedor para la relajación. (contenido general- 4)
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica las sensaciones de calor, frío, pesadez y relajación. - Reconoce las diferentes partes del cuerpo. - Logra un estado de relajación. - Controla la respiración. - Mantiene una escucha activa y un nivel de atención. - Valora el entorno como un lugar apto para la relajación.
RECURSOS	AGRUPAMIENTOS

- Materiales: Esquema de ayuda (Anexo II). Se dispondrá al alumnado individualmente en el patio sentado cómodamente a lo largo de una pared o césped con la suficiente distancia entre ellos.
- Espaciales: patio del colegio, largo de una pared o césped con la suficiente distancia entre ellos.
- Personales: maestra y alumnado.

DESCRIPCIÓN

Una vez que estén colocados, los estudiantes deberán cerrar los ojos y comenzar con la respiración abdominal, para luego poder comenzar la maestra a especificar los pasos que deben ir haciendo.

En primer lugar, deberán decir en voz baja: “mi mano derecha cada vez pesa más” repitiéndolo seis u ocho veces, tal y como establezca la maestra. Mientras que lo

realizan, el alumnado deberá seguir con los ojos cerrados. A continuación repetirán “mi mano izquierda cada vez pesa más” y así sucesivamente con el resto de partes del cuerpo: brazo derecho e izquierdo, espalda, cuello, hombro derecho e izquierdo, pie derecho e izquierdo, muslo derecho e izquierdo y pierna derecha e izquierda.

Una vez realizado con todas las partes del cuerpo, continuaremos con el siguiente paso, donde el alumnado deberá decir: “mi mano derecha está cálida” repitiéndolo igualmente de seis a ocho veces. De manera semejante al paso anterior, se deberá repetir con cada una de las partes del cuerpo.

A continuación, se tendrán que repetir las frases “Mi corazón late tranquila y relajadamente”, “mi respiración es cada vez más tranquila”, “mi estómago está cada vez más cálido” y “mi mente está fría”, tal y como se muestra en el Anexo II.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 11.

Sesión 3

SESIÓN 3	
TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	TÉCNICA A TRABAJAR
El presente	<i>Mindfulness</i>
TEMPORALIZACIÓN	METODOLOGÍA
15 minutos	Aprendizaje guiado, participación activa y pensamiento libre
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer los propios sentimientos y emociones (objetivo general de la propuesta- 2). - Mantenerse en un estado de relajación (objetivo general- 3). - Comprender las directrices dadas (objetivo general- 5). - Pensar en el momento presente (objetivos generales- 3 y 5).

CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Control de la respiración (contenido general- 6). - Participación y concentración en la actividad (contenido general- 3).
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Controla la respiración - Mantiene la atención en el punto establecido. - Logra un estado de relajación. - Mantiene el silencio y respeta a sus compañeros. - Cumple las directrices de la maestra.
RECURSOS	AGRUPAMIENTOS

- Materiales: Esquema de ayuda (Anexo III). Se dispondrá todo el alumnado conjuntamente en el espacio del aula
- Espaciales: el aula y un espacio denominado “la alfombra”. libre donde puedan sentarse en el suelo.
- Personales: maestra y alumnado.

DESCRIPCIÓN

Para realizar esta sesión, una vez situado el alumnado en el lugar correspondiente, deberán colocarse de una manera cómoda y relajada.

La maestra dará al alumnado las siguientes instrucciones (tal y como muestra el anexo III):

1. “Estamos colocados en un lugar tranquilo”
2. “Nos hemos sentado en una posición muy cómoda”
3. “Vamos a pensar en un punto en concreto. Nuestro peluche favorito, un objeto de la clase, un lugar que nos guste mucho....”
4. “No penséis en cosas de fuera del aula, en alguna situación que nos preocupe o en algo que nos haga estar tristes, sólo podemos pensar en este momento y lo relajados que estamos”.
5. “Cerramos los ojos y respiramos profundamente”
6. “Pensamos en el punto que hemos elegido y lo relajados que estamos”

Para ayudar en esta labor de concentración del alumnado, se podrá poder música relajante con un volumen bajo.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 12.

Sesión 4

SESIÓN 4	
TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	TÉCNICA A TRABAJAR
Respira	Meditación
TEMPORALIZACIÓN	METODOLOGÍA
10 minutos	Aprendizaje guiado, participación activa
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el propio cuerpo (objetivo general de la propuesta- 1) - Controlar la respiración (objetivo general- 2) - Mantener un estado de calma y seguir las directrices establecidas (objetivos generales- 3 y 5) - Respetar a los compañeros (objetivo general- 5) - Valorar el entorno a través de sus sentidos (objetivo general- 4)
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Control de la respiración (contenido general- 2). - Valoración del entorno como lugar para la relajación (contenido general- 4). - Control del cuerpo en el estado de calma (contenido general- 6).
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Logra realizar un control de la respiración diafragmática. - Mantiene un estado de calma. - Respetar a sus compañeros y el entorno.

RECURSOS	AGRUPAMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: Esquema de ayuda (Anexo IV). - Espaciales: patio del colegio. - Personales: maestra y alumnado. 	Colocación libre del alumnado por el patio del colegio dentro de la zona delimitada.

DESCRIPCIÓN

Para llevar a cabo esta propuesta, se dejará que el alumnado se coloque libremente por una zona delimitada del patio, estando todos dentro de una zona para poder escuchar las indicaciones de la maestra.

Posteriormente, ella comenzará a dar indicaciones (el anexo IV). En primer lugar, se dirá a los estudiantes que deben estar colocados cómodamente, poniendo una mano en el pecho y otra en el estómago. A continuación, deberán recitar en voz baja: “Estoy tranquilo” o “estoy en paz”, manteniendo los ojos cerrados y repitiéndolo varias veces. Seguidamente el alumnado deberá comenzar con una respiración profunda diafragmática, cogiendo aire por la nariz durante 4 segundos, mientras que nota cómo la mano del estómago se eleva y la del pecho en menor medida, reteniendo el aire en los pulmones durante otros cuatro segundos, y soltando el aire lentamente durante 8 segundos.

Se dirá al alumnado que debe continuar con una respiración relajada, intentando escuchar su propia respiración.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 13.

Sesión 5

SESIÓN 5	
TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	TÉCNICA A TRABAJAR
Vuela tu imaginación	Imaginación guiada/ Visualización

TEMPORALIZACIÓN	METODOLOGÍA
15 minutos	Aprendizaje guiado, participación activa, pensamiento y desarrollo libre.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer los sentimientos que nos provoca el entorno (objetivo general de la propuesta- 2) - Lograr un estado de relajación (objetivo general- 3) - Desarrollar la imaginación mediante los sentidos (objetivo general- 4)
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la imaginación y reconocimiento de los diferentes sentidos (contenido general- 4) - Mantenimiento del estado de relajación (contenido general- 6)
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrolla la imaginación. - Mantiene una actitud adecuada. - Logra un estado de relajación y control de la respiración.
RECURSOS	AGRUPAMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> - Materiales: Esquema de ayuda (Anexo V). - Espaciales: el aula. - Personales: maestra y alumnado. 	Libremente por el aula, donde se sientan más cómodos.
DESCRIPCIÓN	
<p>Dispondremos al alumnado por el aula, de manera que puedan sentarse donde quieran y estén a gusto, pero aclarando que deben estar sentados correctamente, derechos, y en una posición cómoda.</p> <p>Para comenzar, los estudiantes deberán cerrar los ojos y escuchar las indicaciones de la maestra, que irá guiando los pensamientos de los niños tal y como muestra el anexo V. Deberán cerrar los ojos e imaginar un lugar que para ellos sea placentero y relajante, sintiendo que están en ese lugar y lo huelen, lo ven, lo tocan, saborean algunas cosas,</p>	

sienten el aire, etc... Podrán pensar en cómo caminan por ese lugar, ven de qué está compuesto, miran sus colores, sus texturas, escuchan los sonidos, etc...

Fuente: Elaboración propia

6.9. RECURSOS

Con el fin de facilitar la realización de las actividades, y tal y como se ha mostrado en el desarrollo de cada una de ellas, se han creado unos recursos para que el profesorado pueda llevarlo a cabo y seguirlo en el aula con mayor facilidad. Estos recursos se encuentran en los anexos I, II, III, IV y V. Además, cada actividad tiene especificado en su tabla correspondiente un apartado de recursos donde se especifican todos ellos.

Por otro lado, como destaca Cabrera (2009) la colaboración entre los docentes y las familias es imprescindible, ya que “una buena interacción entre la escuela y la familia ofrece al niño/a una imagen de acercamiento y relación entre las personas que se ocupan de su cuidado” (p. 5). De este modo, se establece un cauce de información que “garantiza una continuidad de los progresos y actitudes del niño/a y una mutua transmisión de información de los acontecimientos cotidianos” (Cabrera, 2009, p. 5). Por ello, estos recursos se presentan también con el fin de poder ser entregados a las familias para que lo aprendido por los niños durante las sesiones planteadas pueda ser continuado en casa en los momentos necesarios, y así los adultos responsables puedan tener una guía con la que ayudar al niño en caso de que lo necesite.

6.10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Con el fin de lograr una educación que atienda a la diversidad, cabe destacar la importancia de plantear posibles adaptaciones a aquel alumnado que lo requiera, como una atención más individualizada o la realización de las actividades con ellos de modo que puedan realizarlo por imitación. Sin embargo, para el contexto en el que se ha desarrollado la propuesta no es necesario realizar ningún tipo de adaptación de las sesiones, dado que todo el alumnado puede adaptarse a su desarrollo.

No obstante, para la posible realización de éstas en otros contextos, se debería tener en cuenta no sólo aquellas posibles discapacidades, sino la variedad cultural, socioeconómica o intelectual que podemos encontrar en el aula.

6.11. EVALUACIÓN

La evaluación se presenta como momento imprescindible en toda actividad docente para comprobar si la propuesta diseñada es viable o no dentro del aula de educación infantil.

Para ello se establecerán, basándonos en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, *por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*, los criterios de evaluación en los que nos basaremos para la evaluación de la propuesta, los cuales se muestran en la tabla 21 (Ver Anexo VI). Estos criterios serán en los que nos basaremos para la elaboración de los instrumentos de evaluación que se van a utilizar. Además, los criterios establecidos están relacionados con los expuestos en cada actividad.

Para la realización de los instrumentos de evaluación, así como la utilización de los criterios de evaluación, nos hemos basado en los estudios realizados por Sánchez et al. (2020), Bellver y Menescardi (2022) y Cava et al. (2021). Estos autores incidían en la importancia de la evaluación como el fin para corroborar la viabilidad de sus estudios. Todos ellos realizaron cuestionarios, además de entrevistas en el caso de Bellver y Menescardi (2022), como método para ver la evolución desde el comienzo de la propuesta hasta el final y poder observar así el cambio de unos cuestionarios a otros.

En nuestro caso, para realizar una correcta evaluación de la propuesta nos basaremos, tal y como defienden Aguilar y Barroso (2015), en la triangulación de la evaluación, consistente en la utilización de diferentes informantes y fuentes de evaluación, al menos dos, para poder contrastar la información que se obtenga de ellas.

A continuación se presenta, en la tabla 14, un resumen de la triangulación de la información que planteamos, mostrando aquellos instrumentos utilizados y los momentos en los que se llevarán a cabo.

Tabla 14.

Resumen de la evaluación de la propuesta.

EVALUACIÓN A REALIZAR	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	MOMENTO DE REALIZACIÓN	INFORMANTE
Evaluación inicial	Escala de Likert	Antes de comenzar la propuesta	Alumnado
Evaluación procesual y continua	Observación directa y rúbrica de evaluación	Durante toda la propuesta	Profesorado
Evaluación final	Escala de Likert	Al finalizar la propuesta	Alumnado, familias y profesorado.

Fuente: Elaboración Propia

A continuación se muestra específicamente la evaluación que se realizará al alumnado, al docente y la evaluación de la propuesta, donde se especificarán los instrumentos utilizados.

6.11.1. Evaluación del estudiante

Para la evaluación utilizaremos la elaboración de una escala de Likert. La escala de Likert es un método interrogatorio compuesto por diversos ítems en los que el informante deberá señalar su grado de acuerdo o desacuerdo con cada uno de ellos (Fabila et al., 2012). Cabe destacar que para la realización de esta evaluación por parte del alumnado, en esta escala sólo se utilizaran tres valores: muy de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, muy en desacuerdo, representándolo también con una silueta representativa con el fin de que resulte más sencillo para los estudiantes, tal y como plantea Docavo (2014).

Esta evaluación del alumnado se realizará antes del comienzo de la propuesta (*evaluación inicial*) y al final de la implementación de ésta (*evaluación final*), pudiendo observar así la variabilidad de un momento a otro y si la intervención ha influido en sus respuestas. La escala se compondrá de diversos ítems basados en los criterios de evaluación que marca el Decreto 122/ 2007 y que se secuenciaron en el Anexo VI. Estos

mismos son los criterios establecidos para cada actividad, estando todos interrelacionados.

Esta evaluación será realizada por el propio alumnado en el aula con ayuda de la maestra, quien irá leyendo cada ítem y lo irán realizando todos a la vez.

En la tabla 15 se muestra un ejemplo de un ítem de dicha evaluación y en el Anexo VII se puede ver el instrumento completo.

Tabla 15

Ejemplo de ítem de la evaluación del alumnado. Informante: alumno.

	Muy desacuerdo	Ni acuerdo desacuerdo	de ni acuerdo	Muy de acuerdo
				
Sé cuáles son las partes del cuerpo				

Fuente: Elaboración propia

Además, también se realizará una evaluación *procesual y continua* de cada una de las sesiones llevadas a cabo y el comportamiento que el alumnado ha tenido en cada una de ellas, evaluándose mediante la observación directa y la realización de una rúbrica de evaluación por parte del maestro o maestra, tal y como se muestra en el ejemplo de la tabla 16, completo en el anexo VIII.

Tabla 16

Ejemplo de ítem de la rúbrica de evaluación para el alumnado. Informante: Docente.

	0	1	2	3	Observaciones
El alumnado ha participado activamente durante la actividad.					

Fuente: Elaboración propia.

6.11.2. Evaluación de la participación docente

Para la evaluación del docente, se realizará una autoevaluación durante la propuesta didáctica, evaluando en una misma rúbrica la participación del alumnado tal y cómo hemos comentado anteriormente, así como su propia intervención, lo que se puede observar en el ejemplo de la tabla 17, completo en el anexo VIII.

Tabla 17.

Ejemplo de ítem de la rúbrica de evaluación para el docente. Informante: Docente.

	0	1	2	3	Observaciones
He controlado el comportamiento del alumnado					

Fuente: Elaboración propia

6.11.3. Evaluación de la intervención

Para la evaluación de la intervención se llevará a cabo primeramente una *evaluación procesual*, de igual manera que la evaluación del alumnado y del docente, donde la rúbrica de evaluación contenga unos ítems sobre la realización correcta o no de la sesión llevada a cabo, tal y como se muestra en la tabla 18, completo en el anexo VIII.

Tabla 18.

Ejemplo de ítem de la rúbrica de evaluación para la propuesta de intervención. Informante: Docente.




	0	1	2	3	Observaciones
La actividad ha resultado divertida para el alumnado.					

Fuente: Elaboración propia

Además, también se realizará una *evaluación final* donde el alumnado evaluará mediante la escala de Likert la manera en la que han experimentado la intervención, viéndose un ejemplo en la tabla 19, que se puede encontrar completo en el anexo IX. Asimismo, se proporcionará a los padres, bien sea en mano o vía telemática, una evaluación a realizar mediante este instrumento para poder observar si realmente el alumnado es consciente de lo que está aprendiendo y lo tiene presente en su vida fuera de la escuela, como se muestra en la tabla 20, completo en el anexo X.

Tabla 19.

Ejemplo de ítem sobre la evaluación de la propuesta por parte del alumnado.
Informante: Alumnado.

	Muy desacuerdo	Ni acuerdo desacuerdo	de ni acuerdo	Muy de acuerdo
				
Quiero repetir las actividades de relajación que hemos hecho.				

Fuente: Elaboración propia

Tabla 20.

Ejemplo de ítem sobre la evaluación de la propuesta por parte de las familias.
Informante: Familias.

	Muy desacuerdo	en desacuerdo	En desacuerdo	Ni acuerdo en desacuerdo	de ni acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
El alumnado ha realizado comentarios en casa sobre la relajación.							

Fuente: Elaboración propia

7. RESULTADOS ESPERADOS EN FUNCIÓN DE LA LITERATURA PREVIA

Tras el estudio de la bibliografía consultada, y ante la imposibilidad de haber podido llevar a cabo la propuesta creada en la realidad escolar, a continuación se presentan los resultados esperados tras los resultados observados en estudios e investigaciones de diferentes autores.

Basándonos en López (2010) se espera encontrar cierta intranquilidad y nerviosismo a la hora de la realización de las primeras sesiones, debido a la novedad e incertidumbre de lo que se vaya a realizar. Sin embargo, tal y como plantea dicho autor, a medida que vayan pasando las semanas y el alumnado vaya vivenciando de manera reiterada dichas actividades, se observará un avance importante en el comportamiento del alumnado y la predisposición de estos a la hora de la realización de las actividades, además de mejora en habilidades cognitivas, comunicativas y conductuales.

Varios estudios como los presentados por Aguilar et al. (2011), Krampen et al. (2016) o Rodríguez (2018) han comprobado la mejora que existe en los estudiantes de etapas de primaria o secundaria a la hora de llevar a cabo técnicas de relajación en el aula, donde todos los estudios inciden en la aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson. Krampen et al. (2016) demostraron por su parte que las técnicas de relajación en los estudiantes disminuyen notablemente la ansiedad y mejoran la calidad de vida de éstos.

Por tanto, consideramos que la implementación en el aula de infantil de estas técnicas se presenta como una propuesta *novedosa*, que augura unos resultados favorables, y que da por tanto la posibilidad al alumnado de conocer dichas técnicas beneficiosas para su futuro desde la primera etapa de su vida, provocando por tanto que la ansiedad pueda trabajarse en su desarrollo.

Bien es cierto que consideramos que algunas de las técnicas como las propuestas por Jacobson o Schultz pueden resultar un poco largas para el alumnado, pudiendo provocar que éstos desconecten en algún momento (Gómez, 2013), por lo que la labor del docente se vuelve imprescindible para que no ocurra esto.

También consideramos que otras técnicas como la meditación o la visualización, de duración más variada, pueden resultar de más ayuda para calmar la ansiedad en el alumnado debido a su facilidad y su fácil comprensión, pudiendo retenerla en la memoria de manera más sencilla para recurrir a ella cuando sea necesario.

8. CONCLUSIONES

Tras el análisis de los resultados esperados podemos concluir, de acuerdo con Bellver y Menescardi (2022) que “las prácticas relajatorias son una herramienta necesaria por sus contrastados beneficios en el desarrollo de la persona a nivel físico, psíquico, social y académico” (p. 412).

Tras la realización del marco teórico y la bibliografía consultada, y con la creación de una propuesta de intervención didáctica para reducir la ansiedad en el aula mediante cinco técnicas de relajación, podemos concluir que hemos logrado la consecución del objetivo general que nos plateábamos con la realización del presente trabajo: *conocer los estudios sobre ansiedad en educación infantil y diseñar una propuesta de intervención, basada en ellos, para las aulas del segundo ciclo de educación infantil mediante la realización de diferentes técnicas de relajación.*

En cuanto a los objetivos específicos:

- *Realizar un análisis bibliográfico sobre la ansiedad en el alumnado de educación infantil con el fin de conocer las causas y consecuencias de dicha emoción.*

Hemos realizado un análisis bibliográfico sobre la ansiedad, conociendo qué factores pueden ser los desencadenantes de ello, qué síntomas podemos observar en el alumnado que lo padece, y cómo podemos trabajarlo en el aula de infantil, basándonos en una extensa bibliografía.

- *Conocer distintas técnicas de relajación para poder mejorar la gestión de la ansiedad en el alumnado.*

Hemos conocido varias técnicas de relajación como herramientas para trabajar la ansiedad en el alumnado. En concreto cinco, basándonos en Rodríguez (2018), conociendo en qué consisten y cómo se pueden llevar a cabo en el aula.

- *Diseñar una propuesta didáctica basada en técnicas de relajación para alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil.*

Hemos diseñado una propuesta de intervención basada en las cinco técnicas de relajación estudiadas, con el fin de ser aprendidas por el alumnado de cinco años y poder ayudarles y darles herramientas para su correcto desarrollo futuro. Gracias a la investigación de estudios e intervenciones previas, como las establecidas por Franco et al. (2009), Sánchez et al. (2020) o Cava et al. (2021), hemos podido crear nuestra propuesta augurando unos buenos resultados ocurriendo del mismo modo que en los estudios previos.

8.1. ANÁLISIS DEL ALCANCE DEL TRABAJO

Consideramos que el presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) puede ser de gran *utilidad* para nuestra labor como docentes, proporcionándonos unos conocimientos de gran importancia para la ayuda al alumnado en cuanto al control y el trabajo de sus emociones. Además, resulta *innovador* el trabajo de la ansiedad mediante técnicas de relajación, lo que no se ha tenido en cuenta años atrás, y todo ello podrá ser llevado a cabo en un aula de infantil, considerando *viable* su trabajo real y favorecedor en las aulas y en la vida de los estudiantes.

Dicho TFG se presenta como una oportunidad ante cualquier docente para introducir al menos un método de relajación en sus aulas, tras ver los numerosos beneficios que aporta, tal y como plantean Sánchez et al. (2020), Franco et al. (2009), Cava et al. (2021) o Bellver y Menescardi (2022).

8.2. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA

La limitación principal que hemos encontrado a la hora de realizar el presente trabajo ha sido la disposición temporal con la que contaba. Por motivos personales, no se ha podido dedicar todo el tiempo que se hubiera querido, lo que ha desembocado en no haber podido llevarlo a la práctica y poder ver los resultados de primera mano.

Por otro lado, la temática elegida era de gran interés y curiosidad, pero bien es cierto que no son numerosos los estudios que se han llevado a cabo sobre ello en la etapa de educación infantil, en contraste con otras etapas mayores de las que sí se han encontrado numerosas investigaciones, como el estudio realizado por Bellver y Menescardi (2022).

En cuanto a la *prospectiva*, en todo momento nos hemos planteado la importancia de que el alumnado adquiriera unos hábitos para el desarrollo de su vida. Una de las finalidades de la educación consiste en preparar al alumnado para su desarrollo fuera de la escuela, de modo que adquiriera habilidades y herramientas para una vida futura placentera. Por ello considero que con la creación de propuestas como la presente ese objetivo está más cerca de cumplirse y lograrse, estando en nuestras manos la educación del alumnado y la enseñanza, en este caso, de la gestión de las emociones y la prevención de patologías emocionales más graves.

Además, se considera que dicha propuesta, con los recursos creados, pueden ser de fácil uso por el resto de maestros y maestras, y su implementación en el aula es sencilla en diferentes momentos habituales del aula, por lo que se presenta como una oportunidad para poder ser utilizada por todos nosotros y lograr todos juntos ese objetivo de la educación: preparar a nuestro alumnado para tener una vida plena y satisfactoria.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, S. y Barroso, J. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 47, 73-88.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Text Revision (DSM-5-T-R)*. American Psychiatric Association.
- Ballespí, S. (2014). Trastorno de Ansiedad Generalizada y Trastorno de Ansiedad por Separación. *Psicopatología del desarrollo*, 52, 353-373.
- Battaglia M. y Ogliari A. (2005) Anxiety and panic: from human studies to animal research and back. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 29, 169-179.
- Becerra, A.M, Magdalena, A.C., Estanislau, C., Rodríguez, J.L., Diaz, H., Bassi, a., Chagas, D.A. y Morato, S. (2007). Ansiedad y miedo: su valor adaptativo y maladaptaciones. *Revista latinoamericana de psicología*, 39 (1), 75-81.
- Bellver Pérez, S. y Menescardi, C. (2022). Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física. *Universidad de Valencia, España. Retos*, 44, 405-415.

- Beltrán, M. J. C. y Abad, P. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, 13, 19-31.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bulbena Villarasa, A. et al. (2008). *Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria*. Madrid, España: Agencia Laín Entralgo. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias.
- Cabrera Muñoz, M. (2009). La importancia de la colaboración familia-escuela en la educación. *Innovación y experiencias educativas*, 16, 1-9.
- Cava Guirao, C. A., Gomariz Vicente, M. A., y Cascales Martínez, A. (2021). La relajación y las funciones ejecutivas en un programa de intervención. *Revista de Educación Inclusiva*, 14(2), 9-26.
- Csóti, M. (2011). Fobia escolar, ataques de pánico y ansiedad en niños.
- Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- Del Barrio, V. y Noguerol, V. (2021). *Webinar sobre la ansiedad infantil con la experta en el campo de las emociones infantiles Dra Victoria Del Barrio*. 16-03-2021. Centro de Psicología Noguerol. Madrid, España.
- Díaz S., A. (2001). Educación infantil. Cuerpo y movimiento.
- Diez, C. y Sánchez, L. (2000). Trastornos afectivos: ansiedad y depresión.
- Docavo Alberti, M. (2014). *Cómo vencer nuestros miedos*.
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2009). Trastornos de ansiedad en la infancia y adolescencia.
- Elizondo, R. M. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicología Científica.com*, 17. <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

- Fabila Echaury, A. M., Minami, H. e Izquierdo Sandoval, M. J. (2014). La Escala de Likert en la evaluación docente: acercamiento a sus características y principios metodológicos. *Perspectivas docentes*, 50, 31-40.
- Franco Justo, C., Justo Martínez, E. y Fernández SanJuan, J. (2009). Aplicación de un programa de relajación e imaginación en niños de educación infantil y su incidencia sobre sus niveles de creatividad verbal. *Bordón*, 61 (3), 47-58.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*.
- Gómez Marmol, A. (2013). La relajación en niños. Principales métodos de aplicación. *EmásF. Revista digital de educación física*, 24, 35-43.
- Real Academia Española. (s.f.). Ansiedad. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 20 de marzo de 2022, de <https://dle.rae.es/ansiedad>
- Real Academia Española. (s.f.). Emoción. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 8 de marzo de 2022, de <https://dle.rae.es/emoción>
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press.
- Laguna, P. & De las Heras, A. (2020). *Mindfulness para profesores. Teoría de apoyo a la práctica*.
- Lobo, A., Campos, R. (1997) Factores etiopatogénicos. En: *Trastornos de ansiedad en atención primaria. Editorial EMISA*, 5, 41-76.
- López Cassà, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 153-167. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927009.pdf>
- López González, L. (2010). *Diseño y desarrollo de un programa de relajación vivencial aplicada al aula (tesis doctoral)*.
- López-Ibor, J.J. & Valdés, M. (2004). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. DMS-IV-TR-AP Texto revisado. Atención Primaria. Barcelona: Masson.
- Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: la tercera ola de Terapias de conducta o Terapias de Tercera Generación. *Gaceta de psicología*, 40, 26-34.

- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). *Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*. Madrid: Alianza de civilizaciones, políticasmigratorias y educación.
- Meneses, J. (2020). *La importancia de la investigación científica como competencia profesional: Una propuesta didáctica*.
<https://femrecerca.cat/meneses/publication/importancia-investigacion-cientifica-competencia-profesional-propuesta-didactica/importancia-investigacion-cientifica-competencia-profesional-propuesta-didactica.pdf>
- Miguel Tobal, J.J. (1990). La ansiedad. En J. Mayor y L. Pinillos. *Tratado de Psicología General: Motivación y Emoción* (3), 309-344.
- Navarro, M.E. (2004). Depresión en niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Reflexiones*, 83, 107-120.
- Pacheco, B., & Ventura, T. (2009). Trastorno de ansiedad por separación. *Revista Chilena de Pediatría*, 109–118.
- Pérez, M. (2006). La terapia de Conducta de Tercera Generación. *EduPsykhé*, 5 (2), 159-172.
- Plummer, D. M. (2013). Cómo ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad.
- Ponce, A.L., Alonso, R.A., Fraile, A., Valdemoros, M.A., Palomero, J.E. (2009): La Educación motriz para niños de 0-6 años.
- Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias.
- Reigal Garrido, R. y Videra García, A. (2011). Efectos de la técnica de relajación de Schultz en el control de las pulsaciones tras un esfuerzo aeróbico. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 160 (16), 122-129.
<http://www.efdeportes.com/efd160/la-relajacion-en-el-control-de-las-pulsaciones.htm>
- Reyes-Ticas, J. A. (2010). Trastornos de ansiedad guía práctica para diagnóstico y tratamiento. *Trastornos de ansiedad*, 5,4-6.

- Rodríguez Rodríguez, T.; García Rodríguez, C. M. y Cruz Pérez, R. (2005) Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3 (3), 55-70.
- Rodríguez Sacristán, J. (1998). *La ansiedad en la infancia. La experiencia de angustia en los niños*. En: J. Rodríguez Sacristán, ed., *Psicopatología del niño y del adolescente*, Sevilla, 521-550.
- Rojas, E. (2014). *Cómo superar la ansiedad*.
- Rojo Moreno, J. (2011). *Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés*.
- Salaníc, M. (2014). *Ansiedad infantil y comportamiento en el aula*. Licenciatura. Universidad Rafael Landívar.
- Sánchez Gutiérrez, G. (2011). Meditación, Mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, 2, 223. https://www.researchgate.net/profile/Ginette-Sanchez-Gutierrez/publication/228503777_MEDITACION_MINDFULNESS_Y_SUS_EFECTOS_BIOPSIICOSOCIALES_REVISION_DE_LITERATURA/links/61a07332acc0bc46c116d9dc/MEDITACION-MINDFULNESS-Y-SUS-EFECTOS-BIOPSIICOSOCIALES-REVISION-DE-LITERATURA.pdf
- Sánchez, M., Adelantado, M., Huerta, M. y Bresó, E. (2020). *Mindfulness en Educación Infantil: un programa para desarrollar la atención plena*. *Revista Academia y Virtualidad*. 13 (2), 133-144.
- Schultz, J. H. (1980). *Entrenamiento Autógeno*.
- Segura, M., Caballé, C., y Castells, L. (2017). Los efectos de la relajación mediante el masaje infantil en la memoria de trabajo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte* 19(1), 102-118.
- Villareal Lara, M.A. (2019). *Beneficios de la respiración consciente contra la ansiedad generalizada y el estrés*. 5, 12-30. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/28047/1085321145.pdf>

10. ANEXOS

ANEXO I. Recurso sobre Relajación Progresiva de Jacobson

Figura 2.

Técnica de Jacobson

RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Colocarse sentado en una posición cómoda, sin tener las piernas cruzadas	Respirar profunda y lentamente
En cada paso a realizar, contar hasta 15	Cerrar los ojos y no apretar dientes ni mandíbula

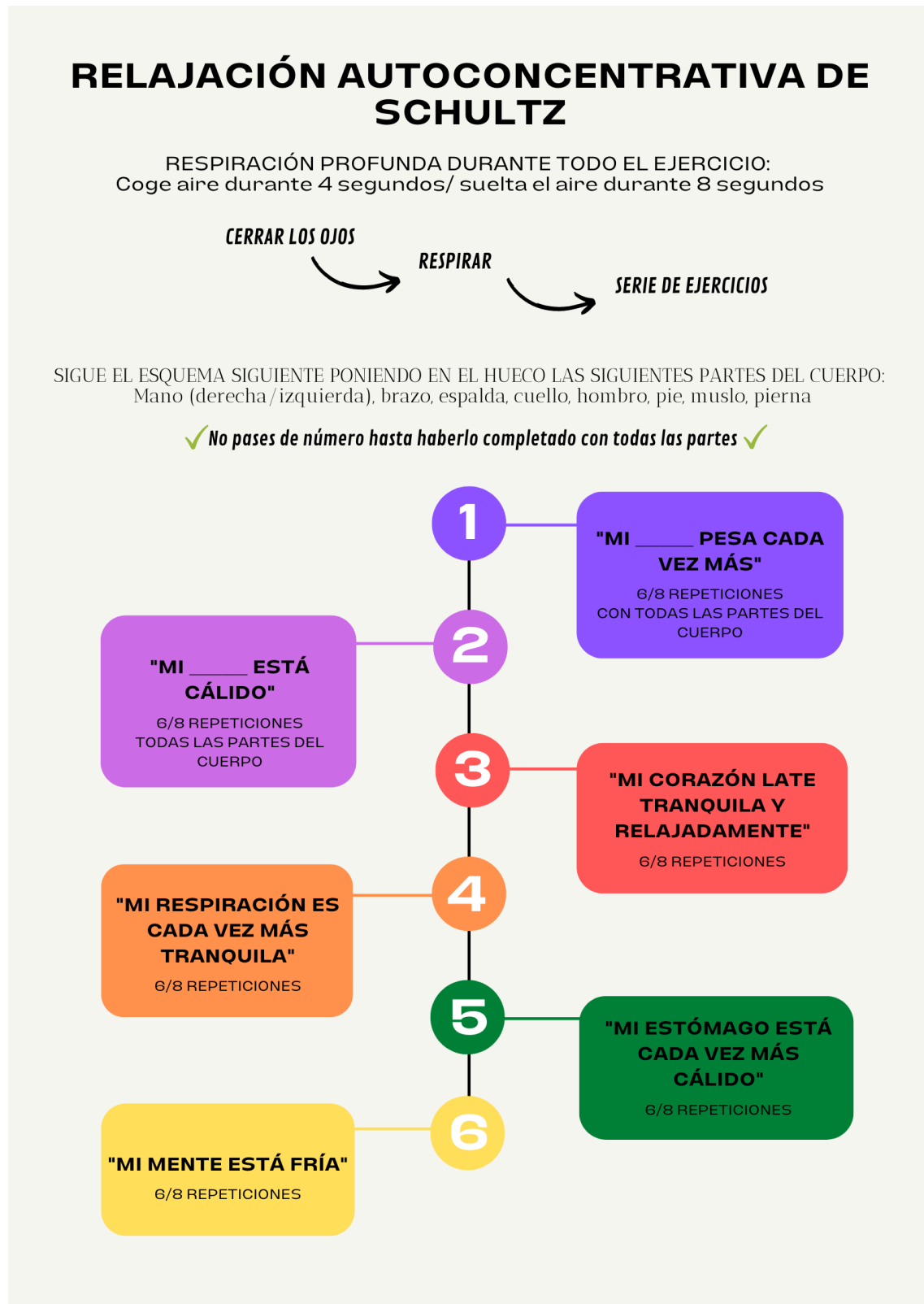
- 1°. **Manos** Apretar los puños / Estirar los dedos / Relajar
- 2°. **Bíceps y tríceps** Estirar brazos fuertemente / Relajar
- 3°. **Hombros** Echar hombros hacia atrás / Relajar
- 4°. **Cuello** Mover cuello hacia delante / Relajar / Hacia los lados / Relajar
- 5°. **Boca** Abrir ampliamente la boca / Relajar
- 6°. **Lengua** Apretar lengua contra paladar superior / paladar inferior / Relajar
- 7°. **Ojos** Abrir ampliamente los ojos / Relajar / Fruncir frente y nariz / Relajar
- 8°. **Respiración** Coger todo el aire que se pueda / Soltar aire relajadamente
- 9°. **Espalda** Arquear hacia delante / Relajar
- 10°. **Glúteos** Levantar pelvis y apretar el culo / Relajar
- 11°. **Muslos** Extender las piernas, apretar los pies en el suelo / Relajar
- 12°. **Estómago** Meter tripa y tensar el estómago / Relajar
- 13°. **Pies** Apretar los dedos / Relajar
- 14°. **Dedos** Apretar los dedos del pie contra el suelo / arquear hacia arriba / Relajar

Fuente: Elaboración propia basada en Jacobson (1938).

ANEXO II. Recurso sobre Relajación Autoconcentrativa de Schultz

Figura 3.

Método de Schultz



Fuente: Elaboración propia basada en Schultz (1980)

ANEXO III. Recurso sobre Mindfulness

Figura 4.

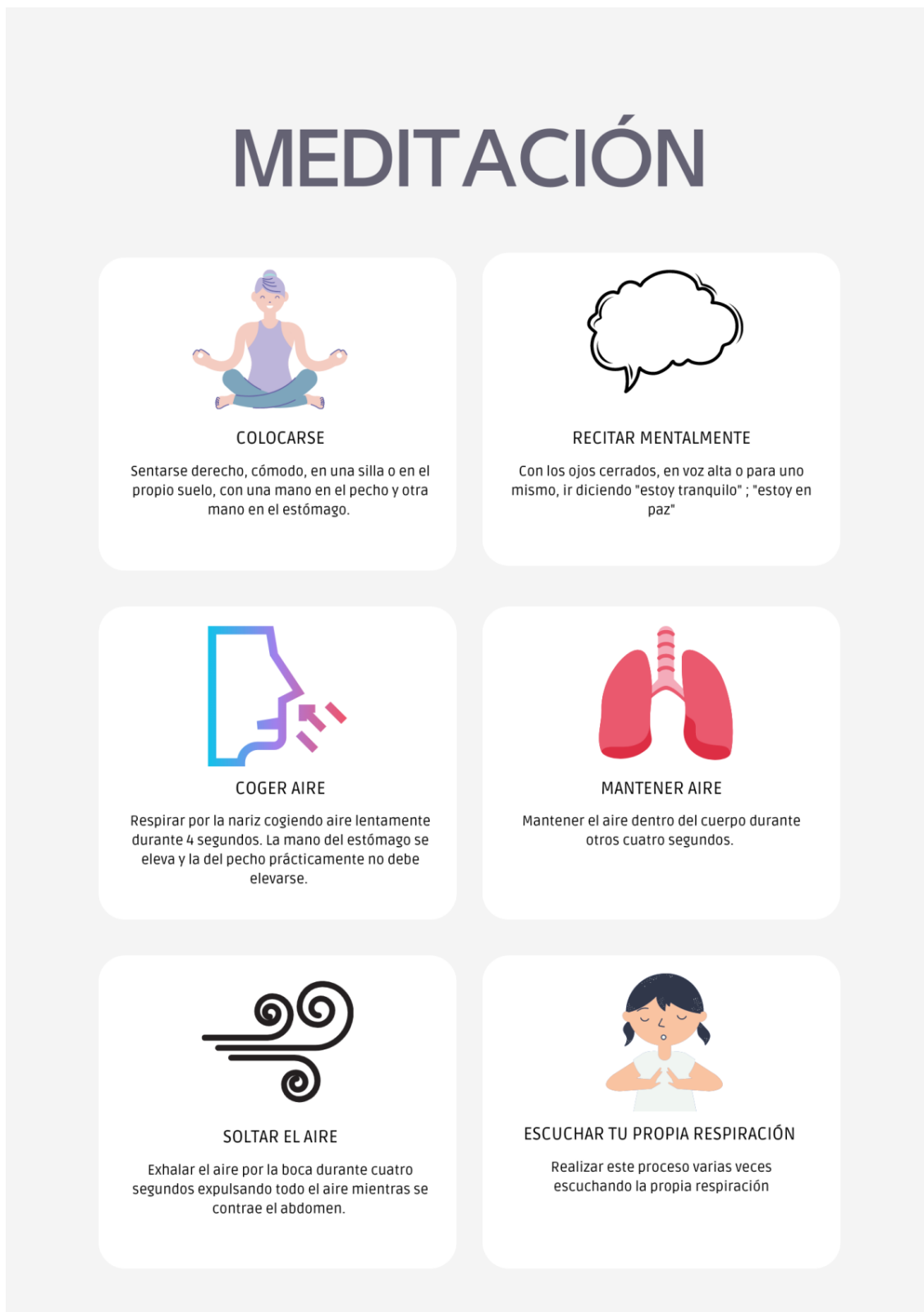
Mindfulness

Fuente: Elaboración propia basada en Laguna y De las Heras (2020)

ANEXO IV. Recurso sobre Meditación

Figura 5.

Meditación



Fuente: Elaboración propia basada en Sánchez (2011).

ANEXO V. Recurso sobre Imaginación Guiada

Figura 6.

Imaginación guiada



Fuente: Elaboración propia basada en Rodríguez (2018).

ANEXO VI. Criterios de evaluación de la propuesta.

En la Tabla 21 se muestran los criterios de evaluación que han sido secuenciados y en los que se basa la propuesta educativa, partiendo de los establecidos en el Decreto 122/2007.

Tabla 21.

Criterios de evaluación de la propuesta didáctica.

ÁREAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DECRETO 122/2007	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA
1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	1. Identificar y diferenciar las distintas partes del cuerpo, así como las de los otros. 2. Reconocer las funciones y movimientos que tienen las distintas partes del cuerpo. 6. Reconocer los sentidos e identificar las distintas sensaciones que puede experimentar con ellos. 8. Respetar y aceptar a los demás. 10. Mostrar actitudes de ayuda y colaboración. 12. Participar con gusto en los distintos tipos de juegos, con buen comportamiento y emoción. 13. Aceptar y respetar las reglas del juego establecidas.	1. Identifica las diferentes partes del cuerpo. 2. Reconoce las funciones y movimientos de las diferentes partes del cuerpo. 3. Logra realizar una adecuada y controlada respiración. 4. Utiliza los sentidos para experimentar sensaciones en el cuerpo como frío, calor, pesadez... 5. Respeto a sus compañeros. 6. Desarrolla la imaginación.

	14. Mostrar actitudes de colaboración y ayuda en diversos juegos.	
--	---	--

2. Conocimiento del entorno.	14. Actuar con respeto y colaborar en el mantenimiento de espacios limpios y cuidados.	7. Valora el entorno como un lugar apto para la relajación.
-------------------------------------	--	---

3. Lenguajes: Comunicación y representación.	8. Comprender las intenciones comunicativas de sus iguales y de los adultos en distintas situaciones.	8. Escucha las directrices de la maestra y actúa en consecuencia de ellas.
	9. Seguir instrucciones dadas, contextualizadas, mediante respuestas verbales y no verbales.	9. Mantiene una escucha activa y un nivel de atención.




Fuente: Elaboración propia basada en Decreto 122/2007

ANEXO VII. Evaluación de los estudiantes.

En la tabla 22 se muestra la evaluación a realizar por parte de los estudiantes mediante una escala Likert. Esta evaluación será realizada antes del comienzo de la intervención y al finalizar ésta, y los ítems presentes están relacionados directamente con los criterios de evaluación expuestos en el anexo VI.

Tabla 22.

Evaluación de la propuesta por parte de los estudiantes.

	Muy desacuerdo	Ni acuerdo desacuerdo	de ni acuerdo	Muy de acuerdo
				
Sé cuáles son las partes del cuerpo.				
Sé para qué sirven las partes de mi cuerpo.				
Puedo respirar profundamente.				
Identifico sensaciones de calor, frío, pesadez o relajación.				
Controlo mi respiración.				
Mantengo la atención.				
Respeto a los demás compañeros.				
Respeto el ambiente, el patio y el parque.				
Puedo imaginar diferentes situaciones en mi cabeza.				
Sé relajarme solo.				

Fuente: Elaboración propia

ANEXO VIII. Evaluación de la propuesta por parte del docente.

En la tabla 23 se presenta la rúbrica de evaluación que realizará el docente al finalizar cada sesión, donde se evaluará la participación del alumnado, la participación docente y la propuesta llevada a cabo.

Tabla 23.

Rúbrica de evaluación de cada sesión por parte del docente.

	0	1	2	3	Observaciones
El alumnado ha participado activamente durante la actividad.					
El alumnado ha estado atento a las directrices.					
El alumnado ha llegado a un estado de relajación.					
Se han logrado los criterios establecidos de la sesión.					
He controlado el comportamiento del alumnado.					
Me he explicado correctamente.					
He mantenido yo mismo un estado de relajación.					

He seguido correctamente el desarrollo de la sesión.

La sesión ha resultado divertida para el alumnado.

El alumnado ha expresado deseos de querer seguir con la sesión o repetirla.

El tiempo de la sesión ha sido adecuado.




Fuente: Elaboración Propia

ANEXO IX. Evaluación final para el alumnado.

El alumnado deberá realizar la evaluación propuesta en la tabla 24 al finalizar la intervención.

Tabla 24.

Evaluación final por parte del alumnado.

	Muy desacuerdo	Ni acuerdo desacuerdo	de ni acuerdo	Muy de acuerdo
				
Quiero repetir las actividades de relajación que hemos hecho.				
He aprendido nuevas técnicas de relajación.				
Realizo estas actividades en mi casa.				
Me gusta estar relajado.				
Sé relajarme yo solo.				

Fuente: Elaboración propia

ANEXO X. Evaluación de las familias.

En la tabla 25 se muestra la evaluación que deberán realizar las familias para conocer el alcance de la propuesta.

Tabla 25.

Evaluación de las familias.

	Muy desacuerdo	en desacuerdo	En desacuerdo	Ni acuerdo en desacuerdo	de ni acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
El alumno/a ha realizado comentarios en casa sobre la relajación.							
El alumno/a se encuentra más relajado en casa.							
El alumno/a ha expresado el deseo de realizar ejercicios de relajación en casa.							
El alumno/a controla su ansiedad.							
El alumno/a tiene mayor concentración y atención en las tareas.							

Fuente: Elaboración Propia