



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

# **COMO REDUCIR EL DESASOSIEGO EN UN AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL**

## **Reflexiones en torno a un caso**

TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN INFANTIL

Presentado por Sandra Nieto Medina  
Tutelado por: Marcelino Vaca Escribano

Palencia, 9 de Junio de 2017



## **RESUMEN:**

Con este trabajo pretendo observar las aulas de Educación Infantil desde otra perspectiva, desde una perspectiva motriz, ya que los niños a estas edades están en constante movimiento. Sin embargo, hay que diferenciar entre el movimiento de juego, de diversión y el movimiento de desasosiego, de intranquilidad, este último es el que me llamó la atención a lo largo de las prácticas y sobre el que trabajé, junto a mi tutora, durante todo ese periodo. Los niños cuando llegaban del recreo, de la sala de psicomotricidad, de jugar en el aula y en algunas ocasiones, durante la asamblea, se encontraban muy inquietos y no eran capaces de concentrarse en las actividades que teníamos programadas mi tutora y yo. La mayoría de las maestras sufren estos contratiempos en sus aulas, algunas de ellas dejan que pase desapercibido y otras creen que es un tema que se debe tratar, en mi clase también se daba y me di cuenta de que era un tema importante y que en las aulas se tenía poco en cuenta. Así que, decidí hablar con mi tutora y le pregunté si esto también le preocupaba a ella y que, si juntas podríamos encontrar una solución para que los niños se encontrasen más tranquilos y así tuviesen una mayor disposición en las tareas. Así que comenzamos un proyecto, en el cual cada día teníamos programadas una serie de actividades contra el desasosiego, las cuales las íbamos llevando a cabo en estos momentos de intranquilidad, cada día observábamos el resultado y lo analizábamos decidiendo si realmente había funcionado o no, así fueron pasando las semanas, fuimos incorporando nuevas actividades y repetíamos las que habían resultado efectivas, consiguiendo cada vez un mejor resultado de estas. Poco a poco y en complicidad con mi tutora, fui elaborando un proyecto con tal importancia que decidí que entorno a él girara mi TFG.

**PALABRAS CLAVE:** desasosiego, concentración, tranquilidad, relajación, disponibilidad, implicación.

## **ABSTRACT:**

With this job I try to see kindergarten classrooms from other point of view, because children, at these ages are constantly moving. But we have to distinguish between playing or game movement and unease movement. This last movement is the one which I wanted to focus during my practice and I worked about it with my teacher during all this period. When children arrived from the playground, from the psychomotricity room, from playing in the class and sometimes during the class assembly, they were very nervous and they were not able to concentrate in the activities that my teacher and I had programmed. Most teachers suffer these situation in their classroom. Some of them do not pay much attention but others think it is an important situation which must be resolved. This situation also happened in my class and I noticed it was important and it was not usually solved in the class because it was not considered very important. So, I decided to speak with my teacher and I ask her if she was also worried about it and if we together could find a solution for it, so children could be quieter and had a better attitude to work. So we started a project in which we programmed a series of activities against unease every day and we put them in practice when children were restless and analized them, then we decided if it had really worked or not. So the weeks passed, we added new activities and repeated the activities which were positive, getting a better result every time. Little and little, helped by my teacher, I was making a very important project and I decided to do my TFG about it.

**KEYWORDS:** unease, gathering, relief, relaxation, availability, involvement.

# ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN .....	4
2.JUSTIFICACIÓN .....	6
3.OBJETIVOS .....	7
4.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	8
5.CUADERNO DE CAMPO .....	11
5.1. Introducción y objetivos .....	11
5.2. Balance semanas uno, dos, tres y cuatro .....	15
5.3. Balance semanas cinco, seis y siete .....	22
5.4. Balance semanas ocho, nueve y diez .....	27
5.5. Balance semanas once, doce y trece .....	31
5.6. Aprendizajes obtenidos y líneas de trabajo a seguir .....	32
5.7. Actividades .....	35
6.CONCLUSIÓN.....	37
7.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	38
ANEXO.....	39

## 1.INTRODUCCIÓN

El periodo de Educación Infantil es una etapa fundamental para el desarrollo del aprendizaje del niño, en ella los niños comienzan a tener una formación intelectual, comienzan a ser conscientes de sus propios conocimientos y avanzan en este desarrollo a pasos agigantados. Sin embargo, en este periodo también es imprescindible que tengan una formación y un desarrollo motriz, ya que el cuerpo es siempre el protagonista, sobre todo a estas edades, los niños tienen la necesidad de moverse continuamente y nosotros de saber qué hacer cuando ocurren estos momentos en los que ya no podemos controlarles.

Durante el periodo de prácticas, tras cuatro semanas de observación me di cuenta de lo que ocurría en el aula, de la intranquilidad que observaba cada día en los niños tras ciertos momentos como eran a la vuelta del recreo, a la vuelta de la sala de psicomotricidad con la profesora de apoyo, tras el juego libre en el aula y en algunos momentos, durante la asamblea. Noté un cierto interés por parte de mi tutora en estas situaciones, sobre todo a la vuelta del recreo ya que ella siempre les ponía música relajante para que ellos se sentaran en la silla y luego apoyasen su cabeza en la mesa y así se relajaran, mientras les dedicábamos alguna caricia, notaba la efectividad que este ejercicio tenía ya que los niños después se encontraban mucho más tranquilos, sin embargo, en las otras situaciones mi tutora no siempre intervenía, lo que me llevó a cuestionarme que ocurriría si en esos momentos también llevásemos a cabo actividades como la que hacíamos tras el recreo.

Mi tutora y yo tras esta reflexión, comenzamos a llevar a cabo un proyecto, en el cual nos planteamos la realización de una actividad contra el desasosiego en cada una de estas situaciones en las que se producía esta intranquilidad. Primero fui probando diferentes actividades para ver cómo iban surgiendo en el aula y el resultado que iban teniendo, las actividades que tenían efectos positivos las seguía manteniendo a lo largo de las siguientes semanas y las que no tenían efectos positivos, las intentaba plantear de otra manera o a otra hora del día, para comprobar si era un problema de la misma actividad o simplemente del momento en el que la estaba planteando. Según iban avanzando las semanas me fui dando cuenta de la efectividad que tenía la realización de estas actividades de relajación, notaba que los niños se encontraban mucho más disponibles e implicados que los días en los que no las llevábamos a cabo y que se encontraban mucho más tranquilos y atentos en la realización de las siguientes actividades.

Todo esto me llevó a darme cuenta de la importancia que tiene la compensación de los ritmos y el tener un momento de calma y atención al cuerpo para que los niños se encuentren disponibles e implicados durante las actividades y den el máximo de sí mismos. Ya que el cerebro humano concentra una gran cantidad de pensamientos, emociones, sentimientos que se ven alterados por una serie de inquietudes o situaciones que provocan que no consigas aprovecharlo al máximo.

Por ello el cerebro necesita estar tranquilo para poder aprovechar todo lo que sabe y lo que le queda por conocer, de aquí la importancia de la relajación en el ámbito educacional.

Por lo tanto, este trabajo va a hablar sobre cómo reducir el desasosiego en un aula de Educación Infantil y las reflexiones que he ido haciendo durante el periodo de prácticas. Hablaré de cómo surgió este proyecto y las intervenciones que fui realizando para conseguir llevar la calma al aula y reducir el desasosiego en los niños y niñas, la metodología para trabajarlo en el aula, de algunas actividades o juegos que podemos llevar a la práctica, de los resultados obtenidos y los aprendizajes y las líneas de trabajo que seguiría tras la realización de este proyecto. Para ello iré hablando de lo que hice cada una de las semanas durante periodo de prácticas y cada cuatro o tres semanas realizaré un balance. En el primer balance explico un poco como fue mi periodo de observación, aquello que me llamo la atención y que quise estudiar, que fue el desasosiego que tenían los niños en diferentes ocasiones, además hablo de lo que me planteé realizar para conseguir reducirlo en las siguientes semanas. El segundo, tercer y cuarto balance los divido en tres apartados, el primer apartado será la evolución que han ido teniendo los niños y niñas a lo largo de esas tres semanas, el segundo apartado recogerá los aprendizajes que he adquirido tras esas semanas y en el tercer apartado hablaré sobre las técnicas que he utilizado, como han ido mejorando o como se pueden mejorar y las cuales voy a llevar a cabo el resto de las semanas. Lo dividiré de esta manera para tener una pequeña organización y finalmente poder apreciar la evolución que se produjo en el aula tras este periodo de prácticas.

## 2.JUSTIFICACIÓN

Mi TFG merece la pena ya que la mayoría de los maestros/as notamos que a última hora de la jornada no se rinde tanto como a primera hora de la mañana ya que los niños y niñas se encuentran muy inquietos, muchos nos preguntamos el porqué de esta situación e intentamos buscar una solución, otros sin embargo lo dejan pasar desapercibido en sus aulas, quizás porque no sepan cómo actuar ante estas situaciones. Por ello, este proyecto les puede ayudar a entender a sus alumnos y a saber qué hacer ante estas situaciones para reducir el desasosiego en sus aulas de Educación Infantil.

Para ello lo primero que tenemos que tener en cuenta es la planificación de la jornada escolar. Para planificar la jornada escolar tenemos que ser muy sensibles, ya que tenemos que tener en cuenta aspectos pedagógicos y neurológicos, en los que se establecen diferentes momentos a lo largo de esta como el atuendo, el intercambio con los compañeros, trabajo en equipo, trabajo personal, el movimiento del cuerpo..., por ello tenemos que tener siempre presente la compensación de los ritmos del alumnado, por ejemplo, si hemos tenido un largo momento de atención o de trabajo, podemos compensar esta situación realizando cuñas motrices de movimiento corporal o de relajación, que ayudarán a que el niño se distraiga y que posteriormente se concentre, consiguiendo por su parte una mayor implicación y disposición en las siguientes actividades que tenemos programadas, por otra parte, si los niños han pasado mucho tiempo jugando o trabajando el cuerpo, podríamos compensar el ritmo mediante un actividad de relajación para conseguir un momento de calma y atención al cuerpo.

El diseño de un horario donde se tenga en cuenta al cuerpo a través de pequeñas actividades relacionadas con la relajación, la respiración y los estiramientos, ayudará a que los alumnos/as adopten una buena disposición y estén implicados en el momento del aprendizaje y también se sientan motivados para ello.

Por ello creo que este proyecto merece la pena, porque creo la educación no se basa solamente en el aprendizaje de unos contenidos mínimos, sino que educar es ayudar a los niños a formarse como personas, a evolucionar y a que se sientan cómodos y motivados a la hora de aprender, porque eso es lo importante, una educación basada en los niños y no en los contenidos, basada en sus necesidades e intereses y anteponerlas a cualquier programación.

### 3.OBJETIVOS

Los objetivos que pretendo conseguir con este trabajo son:

- Dotarme de herramientas para conseguir que los niños estén más disponibles e implicados.
- Ampliar mis conocimientos mediante la investigación, la repetición y la búsqueda de resultados.
- Conocer la importancia que tiene llevar a la práctica hábitos y actividades de relajación en las aulas de Educación Infantil, para reducir el desasosiego de los alumnos y los beneficios que esto tiene en los niños y niñas de estas edades.
- Realizar un trabajo que no me sirva solo para esta etapa presente si no que en un futuro cuando sea maestra pueda volverlo a mirar, lo recuerde y pueda trabajarlo de nuevo en mi aula.

## 4.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Las situaciones de inquietud que se producían en mi aula me llamaban mucho la atención, ya que eran situaciones que se producían diariamente y que muchas veces no sabíamos cómo controlar. Por ello quise buscar en el currículum oficial para ver si se tenía en cuenta y me daba alguna pista para poder trabajarlos en mi aula y poder controlar estas situaciones y así no dejarlas pasar desapercibidas. Tras la búsqueda vi que en Real Decreto 1630/2006, del 29 de diciembre dentro del Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, en el bloque 2: juego y movimiento, en los contenidos nos habla del control postural: el cuerpo y el movimiento: “progresivo control del tono, equilibrio y respiración. Satisfacción por el creciente dominio corporal”. Al igual que en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre en el Área de lenguajes: comunicación y representación, en el bloque 4, lenguaje corporal, habla de la “utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación. Posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo”. Pero en ninguna de ellas se menciona nada de lo comportamental, lo que me lleva a plantearme si esto es una preocupación solo mía o si quizás preocupa a otras maestras de Educación Infantil, aunque no se tenga en cuenta en el currículum oficial.

Por ello comienzo la investigación y tras una charla con una de las maestras de Educación Primaria, Mercedes Sagiullo Rodríguez, me comenta que hace 12 años en el CEIP “Jorge Manrique” se comenzó a llevar a cabo un proyecto sobre Técnicas y Hábitos Corporales Saludables, en el cual se trabajaron la mejora en la elaboración de los horarios ya que estos incluían, en ocasiones, tres periodos seguidos en el aula, sin movilidad corporal, lo cual les hizo plantearse la necesidad de alternar diferentes actividades de compensación corporal, como dejar ir al servicio, dejar levantarse del asiento... A comienzos del 2003-04 se comenzó a madurar la idea de introducir ciertos momentos puntuales de atención corporal, a través de actividades relacionadas con la relajación, respiración y estiramientos. Se denominó “Proyecto de Mejora en Técnicas y Hábitos Corporales Saludables” y desde ese momento se incorporó a la PGA. Además, el proyecto dice que “el interés por este tema va más allá de la salud física y se comprueba que tiene efectos positivos sobre los alumnos para su disposición al aprendizaje”. Todo esto me hizo ver que a algunos maestros/as también les llamaba la atención todo aquello que a mí me preocupaba y de lo que yo quería saber más, además, lo habían llevado a cabo en sus aulas y habían comprobado que realmente estas técnicas de relajación y atención al cuerpo entre clase y clase o durante las mismas, tenía efectos positivos en sus alumnos, ya que les relajaba y se sentían más tranquilos y concentrados tras su realización.

Poco a poco seguí investigando y observando lo que iba ocurriendo en mi aula, lo que me llevó a darme cuenta de que vivimos en una sociedad donde todo se hace deprisa y corriendo, donde todo lo dejamos para el último momento y no pensamos en el estrés que esto nos genera y los efectos

tan negativos que esto puede llegar a tener en nuestro cuerpo y si somos padres esto puede repercutir en nuestros hijos. El que nuestro hijo llegue tarde al colegio, sin terminar el desayuno, medio dormido... todo esto provoca en el niño un estado de inestabilidad el cual le impide trabajar tranquilamente aportando lo mejor de sí mismo. Si a todo esto le sumas el estrés generado en clase por condiciones como el cambio de rutinas, como en mi clase se producía los jueves a primera hora en la cual no podíamos realizar la asamblea, además de la desestructuración del grupo, ya que unos se quedaban en religión y otros iban a la sala de valores, por otra parte, las malas relaciones entre los alumnos, en las que siempre había enfrentamientos entre ellos, provoca que la situación de estrés sea mucho mayor y que durante la jornada el niño se encuentre desorientado, quiera llamar la atención de la maestra a todas horas, una inquietud constante... Como dice Eric Jensen: *“un entorno físico estresante va vinculado con el fracaso escolar”* (Jensen, E. 2008:81). Por ello creo que es importante tratar este problema en nuestra aula, para conseguir aumentar la atención y reducir el estrés, para ello necesitamos crear un clima de calma y atención al cuerpo (notar nuestro corazón, como se siente nuestro cuerpo, las emociones que sentimos...) todo esto ayuda a crear un ambiente de atención y conseguimos reducir el nivel de estrés y desasosiego que tienen nuestros alumnos. Esto me lleva a citar lo que dice Susana en su libro: *“la creación de un ambiente de serenidad y respeto (de ritmos y pulsos personales, corporales, emocionales...) en la clase, abandonan el camino, para favorecer un nivel óptimo de atención y reducir el nivel de estrés y tensión en nuestros alumnos”*. (Fuente, S.M. 2013: 84)

Por otra parte, para reducir estas situaciones de estrés e intranquilidad tenemos que tenerlo en cuenta en nuestras programaciones de la jornada escolar, mediante la introducción de cuñas motrices de relajación las cuales compensen los ritmos de descanso y de actividad, además, permitan al alumnado aprender a encontrar un sitio para la escucha del cuerpo, así le distraigan de lo externo y le permiten conseguir una atención en lo siguiente programado. Lo cual lo fundamenta la siguiente reflexión: *“los ejercicios de relajación favorecían la entrada del alumnado en estados de conciencia que potenciaban la atención, la comprensión, la memorización y el aprendizaje”* (Toro, J.M. 2011:131).

Además, Susana Fuente habla en su libro de *“la importancia que tienen las cuñas y la gran flexibilidad que estas nos ofrecen, las cuales pueden adaptarse a las necesidades de cada aula, de cada materia e incluso de cada alumno. Por ejemplo: hay grupos que llegan del recreo con una gran activación y reclaman la vuelta a la calma, en este momento; grupos que a primera hora de la mañana necesitan tonificación o activación y otros que requieren actividades de relajación y calma, dada la alta actividad física que traen ya del hogar; grupos en los que los alumnos necesitan una activación y otros una relajación, y las cuñas motrices lo permiten”*. (Fuente, S.M. 2013: 86)

Todo esto me ha ayudado a fundamentar mi trabajo y a ver que realmente hay maestros y maestras que se preocupan por reducir el desasosiego en sus aulas y que llevan a cabo cuñas motrices las cuales ayudan a los niños a compensar los ritmos y a sentirse más agusto consigo mismos, a la vez que se encuentran más motivados en las actividades consiguiendo un mayor aprendizaje, aunque aún es un tema que pasa muy desapercibido tanto en las aulas de Educación Infantil como de Educación Primaria y creo que se tendría que tener más en cuenta, ya que los niños necesitan estos momentos de calma y atención al cuerpo, para distraerse, dejar la mente en blanco y así estar más concentrados en las siguientes actividades.

Además, los estudios realizados durante estos años me han ayudado a formar mi TFG, gracias a la perseverancia y las ganas de trabajo que he ido adquiriendo durante estos cuatro años y la insistencia en aquellas cosas que sabía que podría conseguir con esfuerzo y motivación. Todo ello me ha hecho formarme como maestra y ponerlo en marcha durante las prácticas, insistiendo y repitiendo cada una de las actividades con ganas de superación y de educación hacia mis alumnos, para enseñarles y yo aprender junto a ellos. Una de las asignaturas que más me ha ayudado durante este trabajo ha sido “fundamentos y didáctica de la expresión corporal en Educación Infantil”, ya que gracias a los visionados de otras maestras dando clase y las clases prácticas realizadas durante esta asignatura, me he dado cuenta de cómo se comporta una maestra en un aula, también, me hizo volver a mi infancia lo que me hizo darme cuenta de las necesidades e intereses que pueden tener los alumnos, todo ello me ha permitido tener recursos para trabajar durante mi estancia en prácticas. Por otra parte, la mención me ha ayudado a dar un paso más en mi formación como maestra, a escuchar tanto mi cuerpo como el de mis alumnos, a encontrarme como persona, a entender que la escucha atenta hacia los niños es fundamental ya que gracias a ella podemos observar lo que estos necesitan en cada momento y ayudarles así en su formación y que el desarrollo motriz es algo prioritario en la educación infantil.

## 5. CUADERNO DE CAMPO

### 5.1. Introducción y objetivos

El día 13 de febrero comencé mi periodo de prácticas en el CEIP “Jorge Manrique” de Palencia, en la clase de 1º de Educación Infantil, con un gran recibimiento por parte de mi tutora, Maura, y sus alumnos y alumnas. Estaba ansiosa por descubrir todo lo que ocurría en esa aula, quería verlo todo, mi aula, el decorado, a los niños, comencé a quedarme con sus caras y nombres y a interactuar un poco con ellos para ir conociéndoles. Al principio todo me parecía normal, nada había en especial que pudiese llamarme la atención, pero poco a poco fueron pasando los días y vi algo que quizás se podría mejorar y que podría no pasar desapercibido en el aula, comencé a darme cuenta de la inquietud de los niños y niñas en determinados momentos, a la vuelta del recreo, a la vuelta de psicomotricidad, después de jugar libremente y también cuando llevaban mucho tiempo en la asamblea, siempre ocurría lo mismo en los mismos momentos y sentí la necesidad de descubrir lo que podríamos hacer para que esto cambiará.

Me llamo mucho la atención su reacción ante estas determinadas situaciones, estaban descontrolados y muy nerviosos, así que, pensé que la mejor opción para que estuviesen tranquilos y calmados no era pegar un grito y callarles del susto, si no que había que buscar otro método, una técnica para conseguir llegar a ellos y que ellos se encontrasen a sí mismos, sintiesen su propio cuerpo y sus sentimientos y así se calmaran. Por lo tanto, lo primero que hice fue hablarlo con mi tutora, le comenté lo que me había llamado la atención y le pregunté por su opinión al respecto, si creía que era algo que merecía la pena analizar o si podría pasar desapercibido en su aula, ella me respondió que para ella era muy importante que los niños se sintieran bien en todo momento, que estuvieran tranquilos y relajados y que ni ella, con tantos años de experiencia, podía controlar esos momentos, ya que ella tampoco recurría al chillido porque no creía que fuera algo bueno para los niños. Lo que sí que es verdad que ella ya intentaba controlar algunos de estos momentos, como a la vuelta del recreo que diariamente les ponía una música de relajación para que se calmaran dentro del aula, también en sus clases donde iban a la sala de psicomotricidad, en las que cuando acababan de realizar actividades con el cuerpo, les ponía música relajante para que estuviesen tranquilos después del movimiento físico. Además, de vez en cuando también les intentaba relajar tras el juego libre y a la vuelta de la sala de psicomotricidad con la profesora de apoyo, pero esto no ocurría siempre. Así que decidí realizar un proyecto estudiando cada una de las situaciones, en las que penetraba el desasosiego, que iban ocurriendo en mi aula, las sensaciones que tuve realizando dicho proyecto y como las fui tratando para que esta intranquilidad poco a poco se fuera reduciendo.

El primer mes de prácticas me sirvió para observar y analizar todo lo que ocurría en el aula, hasta que estas situaciones de desasosiego, a la llegada de la sala de psicomotricidad, a la vuelta del

recreo, tras el juego libre y algunas veces durante la asamblea consiguieron captar mi atención, ya que se producían diariamente, siempre en los mismos momentos, así que comencé a poner en práctica alguna actividad, para ver sus reacciones ante estas. Para explicarlo voy a hablar sobre las trece semanas de prácticas, lo que ocurrieron en ellas durante estas situaciones en las que se producía el desasosiego, como fue evolucionando mi intervención en ellas y si tuvo efectos en los niños o no. Además, después de comentar como he ido avanzando durante estas tres o cuatro semanas realizaré un balance donde explicaré aquello que he ido aprendiendo durante estas semanas y lo que he ido programando para ir avanzando el resto de días.

## **Objetivos**

Los principales objetivos que quiero conseguir con la realización de este proyecto son:

- Conseguir que los niños se sientan disponibles e implicados tanto en la realización de la actividad presente como en la realización de las siguientes actividades programadas.
- Conseguir beneficios en los niños, para su salud mental y física.
  - o Mejorar su comportamiento y aprender a controlarse.
  - o Mejorar su capacidad de atención.

## **Semana uno**

El **lunes** fue mi primer día de prácticas, fui observando cada cosa que Maura hacía y la reacción que producía en los niños, vi que tras el recreo les ponía música relajante y que todos los niños iban a sentarse en sus sillas y se tumbaban en la mesa para relajarse, nosotras mientras les íbamos acariciando, me llamó mucho la atención que supiesen lo que tenían que hacer en cada momento cada vez que escuchaban una música de fondo, esto ayudaba mucho a la maestra ya que le quitaba tiempo de explicarles lo que había que hacer en cada momento, ellos por rutina ya lo sabían y lo tenían establecido así.

El **martes** realizamos la asamblea, estaban algo inquietos así que Maura decidió ponerles en pie y bailar un par de canciones todos juntos. Me pareció muy interesante la realización de esta cuña motriz, ya que lo había estudiado en anteriores asignaturas y vi lo efectiva que era en los niños, ya que luego mantuvieron muy bien la atención en las siguientes actividades. Más tarde, a la vuelta de la sala de psicomotricidad, Maura les puso música de fondo, les invitó a sentarse encima de la alfombra y a relajarse, cerrando los ojos cogiendo aire por la nariz y expulsándolo por la boca. A la mayoría de los niños les costaba atender a estas respiraciones y seguir a lo que les pedía la maestra, poco a poco noté una mayor participación. En la siguiente actividad, repartimos tres libros a los niños que los habían traído, cada uno se va a una mesa y cuenta su cuento, los demás niños van a la mesa que más les guste, había una gran participación y un gran interés por los niños a la hora de realizar esta actividad y escuchar el cuento de su compañero.

El **miércoles** después de la asamblea fuimos a la sala de psicomotricidad, allí realizamos una serie de actividades, bailamos, hicimos un circuito y luego vi que Maura les puso música de fondo, ellos inmediatamente se tumbaron en el suelo y noté como la tranquilidad iba llegando a la sala, me gustó mucho este momento después de ver lo inquietos que estaban tras haber jugado. A la vuelta a clase, los niños iban calmados y comenzamos a trabajar contándoles un cuento, los niños se encontraban muy atentos y concentrados. Sin embargo, no volvimos a hacer ninguna actividad más de relajación, solo a la vuelta del recreo. Ese día noté que había sido bastante agotador ya que los niños estaban bastante inquietos, teníamos que estar todo el rato pendiente de ellos y no hicimos nada para poner solución a esta situación. Aunque quizás en ese momento no me di cuenta de que estaba tan cansada por esa razón.

El **jueves** fuimos una parte de la clase a la sala de valores, bailamos un par de canciones para mover el cuerpo, realizamos un pequeño circuito y luego les dejamos jugar, finalmente Maura les puso música relajante, ellos fueron recogiendo y se tumbaron, mientras Maura y yo les pasábamos un balón por encima de su cuerpo para que se sintieran calmados y les ayudase a relajarse. Cuando volvimos al aula realizamos la asamblea, pero note que se encontraban más alborotados, aún no sabía muy bien porque era, así que me planteé que en las siguientes semanas observaría si pasaba lo mismo y así, quizás, podría descubrir el porqué de esta situación.

El **viernes** a la vuelta de la sala de psicomotricidad, Maura les pone música relajante de fondo, ellos se tumban en la alfombra, mi tutora les pide que se relajen y les da un lacasito para que lo saboreen, sientan su forma, imaginen su color, esto les ayuda a distraerse y a llevar la atención al lacasito, aunque muchos se lo comían rápidamente, por lo que no realizaban la actividad.

### **Semana dos**

El **lunes** hacemos la excursión después del recreo al colegio “Modesto la fuente”, por lo que solo tenemos un momento de calma tras el recreo.

El **martes** durante la asamblea empiezo a notar que están algo alborotados y estas situaciones ya me empezaban a llamar la atención. Entonces hicimos una cuña motriz, en la cual bailamos un par de canciones para que los niños desconectasen y atendiesen a su cuerpo, lo cual ayudó a que se concentrasen en las siguientes actividades que teníamos programadas. A la vuelta de psicomotricidad les noté algo inquietos, pero no hicimos nada para frenar esta situación.

El **miércoles** en la sala de psicomotricidad realizamos una serie de actividades, como bailar alguna canción, saltar de los bancos al suelo, pasar por encima de los bancos y finalmente nos relajamos, Maura puso música de fondo y los niños se tumbaron en el suelo, mientras Maura y yo les hacíamos caricias uno a uno. Aquí comencé a darme cuenta de lo importante que era la relajación en el aula ya que los niños se encontraban mucho más tranquilos tras su realización.

El **jueves** vamos una parte de la clase, los que no tienen religión, a la sala de valores, allí realizamos diferentes actividades y luego les dejamos jugar libremente, finalmente nos relajamos con música de fondo, pasándoles un balón grande por encima de su cuerpo a cada uno de ellos. Notaba como se relajaban, lo agusto que se sentían tras esta actividad y lo tranquilos que se les notaba al finalizarla, además la vuelta a clase era muy tranquila.

El **viernes** fue el día del carnaval, por lo que ese día jugamos, bailamos una canción con todo el colegio y nos divertimos.

### **Semana tres**

El lunes y martes no hubo clase porque fue la fiesta de carnaval.

El **miércoles** fuimos a la sala de psicomotricidad y realizamos una serie de actividades por rincones, cuando acabamos pusimos música de fondo y los niños se tumbaron en el suelo mientras Maura y yo les íbamos haciendo caricias. Al realizar la siguiente actividad en el aula, tras el movimiento del cuerpo y la relajación se les veía más receptivos y con ganas de trabajar, su concentración era mayor.

El **jueves** vamos una parte del grupo a la sala de valores, allí realizamos algún juego, les dejamos jugar libremente y luego nos relajamos con música de fondo, como cada jueves. Al llegar a clase, vemos que la otra parte del grupo se encuentra muy inquieta, por lo que Maura decide dejarles jugar libremente para que se desahoguen. Yo comenzaba a notar que jugando un rato quizás se iban encontrando mejor, pero al dejarles jugar libremente mucho tiempo se terminaban alborotando mucho más y quizás hubiese sido más efectivo haber llevado la calma al aula mediante un ejercicio de relajación o un ejercicio de trabajo en grupo que implique una concentración motriz por su parte.

El **viernes** después del trabajo por rincones y del juego libre, notamos bastante inquietud así que Maura decide hacer una relajación, pone música de fondo, les pide que se relajen y que se tumben en la alfombra, mientras nosotras les acariciamos. Tras esta práctica observé el resultado que tenía en los niños, vi la concentración que pusieron en la relajación quedándose muy tranquilos y el resultado que tuvo posteriormente cuando contamos un cuento, se les veía atentos y concentrados en el cuento, a pesar de ser la última hora de la jornada.

### **Semana cuatro**

El **lunes** llevamos a cabo la clase, pero no tuvimos ningún momento de relajación, excepto el del recreo. Al final del día, tras el juego libre, una niña cuenta su cuento y a diferencia del viernes

anterior, vi que la mayoría de los niños estaban muy alborotados, no conseguíamos captar su atención. Aquí empecé a cuestionarme si esto era casualidad o si quizás fue a consecuencia de no tener un momento de calma y atención al cuerpo, el cual les ayudase a distraerse y a concentrarse en la siguiente actividad.

El **martes** realicé la clase de psicomotricidad ya que no estaba la profesora de apoyo, tras esta clase les pusimos música de relajación de fondo, les pedí que se tumbaran y que se hicieran cosquillas a sí mismos en la barriga mientras se relajaban, esto les ayudaba a concentrarse en la relajación y a evadirse de lo externo. La vuelta a clase fue mucho más tranquila que cuando venían con la profesora de apoyo, esto me llamó mucho la atención, no sabía muy bien cual podría ser la razón, pero quizás influía que la profesora de apoyo no tenía un momento con ellos de relajación y nosotros si lo tuvimos.

El **miércoles** vamos a la sala de psicomotricidad, allí Maura realiza un juego con aros, después pusimos música de relajación y les pedimos que se quedasen dentro del aro como si fuese un nido donde relajarse, poco a poco Maura y yo les íbamos sacando el aro y se iban poniendo en la fila tranquilamente. Más tarde trabajamos por rincones y luego les dejamos jugar libremente, pusimos música de fondo y ellos fueron a la alfombra, Maura les pidió que notasen su respiración poniendo la mano en la barriga, notando como se hinchaba y como se deshinchaba a la vez que íbamos cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca. Después de esto un niño contó un cuento y noté mucha atención por parte de los niños, al final se terminaban alborotando, pero la atención duró mucho más que el lunes, el cual no tuvimos ningún momento de relajación.

El **jueves** vamos una parte del grupo a la sala de valores, allí realizamos un circuito, les dejamos jugar y luego nos relajamos dándoles masajes con un balón. Volvían a clase muy tranquilos, poco después comenzamos la asamblea con toda la clase, como se empezaron a encontrar algo inquietos nos pusimos de pie y bailamos un par de canciones, luego nos sentamos y seguimos con la asamblea, esta cuña motriz les ayudó a que se encontrasen más tranquilos y atentos a la explicación de la siguiente actividad y a su realización.

El **viernes** a última hora, tras el trabajo por rincones y el juego libre pusimos música de relajación, les invitamos a tumbarse en la alfombra y a relajarse escuchando la música de fondo. Durante unos minutos conseguimos llevar la calma al aula, tener un momento para ellos y para escuchar su cuerpo, finalmente se fueron incorporando y contamos un cuento interactivo, todos estaban muy atentos, deseando ser ellos quienes pulsasen la pantalla para ver lo que pasaba.

## **5.2. Balance semanas uno, dos, tres y cuatro.**

Durante este primer mes de prácticas me fui adaptando a la clase, fui conociendo a cada uno de los niños y niñas y cada día iba observando algo nuevo que sucedía en el aula, todo me llamaba

la atención ya que era algo nuevo para mí. Según fueron pasando los días, me fui dando cuenta de que en el aula se llevaban a cabo una serie de rutinas y fui observando las reacciones de los niños ante cada una de estas rutinas, también me di cuenta de que siempre en los mismos momentos y tras la realización de algunas rutinas se encontraban muy inquietos, como por ejemplo, a la vuelta de la sala de psicomotricidad con la profesora de apoyo, a la vuelta del recreo, después del juego libre y en algunas ocasiones, durante la asamblea, tras un largo momento de atención.

En algunas ocasiones, tras estos momentos mi tutora tenía un momento de relajación y atención al cuerpo, por ejemplo, después del recreo siempre tenía un momento de calma, ponía música de relajación, siempre la misma “a relajarse” y los niños al escucharla sabían perfectamente que tenían que sentarse en sus sillas y relajarse tumbados encima de la mesa, mientras nosotros les dedicábamos alguna caricia. También, siempre tenía un momento de relajación después de realizar actividades o juegos en la sala de psicomotricidad, los miércoles cuando lo daba ella, o en la sala de valores los jueves. Pero, por otra parte, solo algunas veces, mi tutora, tenía estos momentos de calma cuando venían de la sala de psicomotricidad con la profesora de apoyo o tras el juego libre en el aula, momentos en los cuales siempre se encontraban inquietos. Cuando realizaba alguna actividad de relajación en estos momentos yo sí que conseguía notar una gran diferencia respecto a los momentos en los que no se realizaba ninguna actividad de este tipo, ya que veía a los niños más participativos, con un mayor interés en la realización de las siguientes actividades y mucho más atentos. Además, durante la asamblea, cuando la maestra les notaba inquietos, la mayoría de las veces solía meter una cuña motriz, que solía ser bailar una canción en la que movíamos cada una de las partes del cuerpo, a la vez que las íbamos despertando, los niños ponían mucho interés en el baile de estas canciones, se divertían y les ayudaba a distraerse de lo que tuviesen en mente en ese momento, también pude observar que cuando acabábamos de realizar estas cuñas se les veía más disponibles e implicados en la asamblea o en la realización de la siguiente actividad que teníamos programada.

Después de este mes pensé en realizar alguna actividad para llevar la calma al aula en estas ocasiones de desasosiego que ocurrían diariamente y en las que no siempre se intervenía, primero lo consulté con mi tutora y ella me dijo que era una buena idea y que tenía libertad total para intervenir siempre que lo creyese conveniente. Por lo que en mi casa pensé en alguna actividad que podría realizar en el aula y la cual les podría ayudar a distraerse, a concentrarse en sí mismos, en el presente y que les ayudase a relajarse, para luego poder concentrarse en las siguientes actividades. Algunos juegos que fui programando para su posterior realización en el aula, tras estos momentos de intranquilidad fueron “el juego del huevo” (el cual lo explico en el punto 5.7.1.), este juego lo realizaba de pequeña y me gustaba mucho, ya que me relajaba y me hacía

sentir bien tras su realización, también pensé en realizar alguna actividad de respiración como las que hacía Maura en estas situaciones, coger aire por la nariz y sacarlo por la boca observando y notando cómo se hincha y deshincha nuestra barriga. Otra actividad que pensé plantearles era “el cuento de la selva”, el cual me lo contaba mi madre de pequeña y me resultó interesante realizarlo en el aula, pero utilizándolo en forma de masaje hacia el compañero (explico en qué consistía en el punto 5.7.2.). Tras plantearme algunas actividades, comentárselas a mi tutora y tener libre disposición durante esos momentos donde más inquietos se encontraban cada día, decidí llevarlas a cabo para ver qué resultados tenían en los niños y si con ellas conseguiría llevar la calma al aula, tener un momento para ellos, para distraerles de lo que estuviesen haciendo, concentrarse en su cuerpo y a la vez dedicarse a sus compañeros mediante la realización de un masaje.

### **Semana cinco**

El **lunes** después del juego libre pusimos música de relajación y les invitamos a tumbarse en la alfombra para que se relajaran. Este tipo de actividad les ayudaba a relajarse, pero no conseguían estar del todo cómodos ya que el espacio en el aula era más reducido que en la sala de psicomotricidad y no podían tener un espacio donde no estuviese otro compañero a su lado, lo cual les resultaba molesto. Sin embargo, tras esta actividad contamos un cuento en la pizarra digital, los niños se encontraron muy atentos y concentrados en el cuento.

La primera vez que realicé una práctica, contra el desasosiego, fue el **martes**, 14/03/2017, a la vuelta de psicomotricidad, venían muy alborotados, entonces les pusimos música de fondo relajante, ellos al escuchar esta música sabían que tenían que sentarse en la alfombra porque así lo realizaban con Maura y entonces les invité a practicar “el juego del huevo”, para ver como reaccionaban ante esta actividad y si tenía algún resultado o no. Algunos no entendían muy bien lo que tenían que hacer y solo me observaban sin realizar el masaje, sin embargo, noté una reacción bastante favorable, sentí que estaban más relajados e incluso noté una mayor concentración en la actividad que realizamos posteriormente, que era ver el libro viajero que había hecho una niña, todos se mostraron muy atentos a lo que ella nos contaba.

El **miércoles** durante la asamblea vimos a los niños y niñas algo intranquilos así que mi tutora y yo les pusimos en pie y bailamos una canción, a la vez que la cantábamos, esto ayudó a que los niños se evadiesen de sus pensamientos y se concentrasen en la actividad mientras se estaban divirtiendo y despertando su cuerpo, trabajando la motricidad. Al final de este día, cuando acabaron de jugar se encontraban algo nerviosos, así que pusimos música de fondo, les invité a sentarse en círculo en la alfombra y les pedí que sintiesen su respiración, que notasen como su barriguita se inflaba y desinflaba, como les vi relajados les volví a hacer “el juego del huevo” de nuevo, esta vez ya sabían mejor cómo funcionaba y como lo tenían que realizar, note más participación que el día anterior, pero aun así muchos niños se evadían de la actividad, aunque

poco a poco se fueron concentrando y aunque no participasen en la realización del masaje, todos me escucharon atentamente y nos mantuvimos relajados. Consiguiendo así el resultado esperado.

El **jueves** no tuvimos ningún momento de relajación, ya que realizamos una gymcana en el colegio y realizamos diferentes actividades, por grupos, la mayoría implicaban realizar movimientos con el cuerpo, lo que les hacía trabajar el cuerpo y no requería de mucha atención. Esto les ayudaba a estar más concentrados en las actividades y a participar activamente en cada una de ellas.

El **viernes**, volví a realizar otra actividad, después del trabajo por rincones y del juego libre, ya que se volvían a encontrar algo alborotados. Así que, pusimos música relajante de fondo, se sentaron en círculo y les fui colocando con las piernas abiertas uno detrás de otro, yo me senté con ellos, esta vez había decidido cambiar de juego y realicé “el juego de la selva”, les veíamos tan relajados durante el ejercicio que les pedimos que siguieran con la relajación porque les íbamos a dar un lacasito, esta es una actividad característica para trabajar el mindfulness con niños y la solía utilizar mucho Maura en su aula, les pedimos que cerraran los ojos y que cuando lo tuviesen en la boca tenían que sentir su sabor, imaginar el color, notar su forma, moverlo por toda la boca, esta actividad les gustaba mucho, pero muy pocos eran los que conseguían sentirlo y no comerlo rápidamente. Todo esto les ayudó a distraerse, tanto la actividad del “juego de la selva” como la del lacasito y a tener un momento de relajación. Noté un gran avance por su parte con respecto a los anteriores días, se mostraron muy receptivos ante estas nuevas actividades que fui realizando y pusieron un gran interés en su realización, además el resultado se iba notando, ya que les veía más concentrados a la hora de realizar las siguientes actividades que teníamos programadas, por lo que este día volvía a conseguir el resultado esperado.

### **Semana seis**

El **lunes** después del trabajo por rincones y el juego libre, como siempre, volvieron a estar bastante alborotados así que, decidimos ponerles música de relajación, ellos se iban sentando en la alfombra y decidí hacerles un juego nuevo que había buscado este fin de semana, “el juego de la tortuga” (explicado en el punto 5.7.3.), este juego lo realicé con la intención de que posteriormente lidiasen los conflictos hablando, ya que últimamente se pegaban mucho, además intenté unir este juego para llevar la calma al aula, para que se sintieran tranquilos, por ello les dije que la tortuga tenía que respirar profundamente y ellos me imitaban consiguiendo que se relajasen, los niños pusieron mucho interés, fueron siguiendo el juego y estuvieron muy atentos a lo que yo les iba contando. Vi una buena reacción por su parte, les gustaba mucho realizar juegos nuevos y se mostraban muy atentos para ver lo que ocurría en la historia, además, cada día notaba que los resultados eran más positivos y el momento de calma duraba más. Volviendo a conseguir el resultado esperado.

El **martes**, durante la asamblea comenzaron a estar bastante inquietos, así que les invitamos a levantarse y a bailar una canción que pusimos de fondo, en la cual tenían que mover las diferentes partes de su cuerpo. Esto les ayudó a desinhibirse y a estar más tranquilos para realizar las siguientes actividades. La introducción de cuñas motrices en el aula les ayudaba mucho a distraerse y así, posteriormente prestar atención en lo que teníamos programado. A la vuelta de la sala de psicomotricidad, venían algo nerviosos, pero este día no realizamos ninguna intervención, noto un gran cambio en la aptitud de los niños respecto al otro martes, ya que este día seguidamente de la sala de psicomotricidad les dejamos jugar libremente y esto causó que estuvieran más nerviosos, tardaron mucho más en ponerse los abrigos y en prepararse para ir a casa, no dejaban de jugar y muy pocos eran los que nos obedecían. Probablemente, si hubiéramos metido una actividad de relajación, para compensar el ritmo de juego con el de calma, los niños se hubiesen quedado más tranquilos y se hubiesen marchado relajados a casa, como había ocurrido los anteriores días.

El **miércoles** decidí intervenir después del trabajo por rincones y del juego libre, para evitar la situación del anterior día, les pusimos música de fondo y les invitamos a respirar profundamente con la mano en la barriga. Noté que les costaba mucho estar tranquilos, ya que ese día habían venido unos padres a hablarnos de Dinamarca y los niños habían estado mucho tiempo atentos, yo seguí insistiendo en la relajación, invitándoles a cerrar los ojos y a escuchar la música de fondo, finalmente no conseguí una participación de toda la clase y esto influyó en la actividad posterior, ya que sí que note que los que habían hecho el ejercicio, en la siguiente actividad de contar el cuento estaban más atentos que los que estuvieron distraídos durante la relajación, los cuales seguían un poco inquietos.

El **jueves**, a primera hora programé realizar en la sala de valores, una clase de estiramientos, con posturas de yoga (las cuales explico en el punto 5.7.6.), a los niños que no se quedaban en la clase de religión, quise probar con estos pocos niños antes que con toda la clase para ver el efecto que tenía en ellos y como reaccionaban ante este juego. Pusieron mucho interés en la actividad, todos participaron y se divertieron estirando las partes de su cuerpo e incluso realizando actividades en equipo. Creo que el yoga en los niños tiene efectos muy positivos sobre ellos, ya que les ayuda a preparar el cuerpo para las siguientes actividades y les resulta divertido, ya que lo realizan a través del juego y de su diversión, además les ayuda a distraerse y a prestar atención en las siguientes actividades. Después de esto les dejamos jugar libremente y nos relajamos, como todos los jueves, con música de fondo, mientras Maura y yo les íbamos cogiendo las piernas, se las movíamos para que destensaran, dejaran el peso muerto y así favorecer la relajación. Horas después, trabajamos por rincones y como siempre, les dejábamos jugar libremente, esta vez tardaron mucho en recoger, estaban más inquietos que los otros días, así que cuando acabaron, pusimos música de relajación

y realizamos una actividad diferente, la cual requería de una participación total, les invitamos a buscar una pareja con la cual se sentasen en la alfombra, espalda con espalda, y así sintieran la respiración del otro. Al principio les costó un poco entender la actividad, pero luego fueron entendiéndola, al principio eran pocos los que participaban, pero según iba pasando el tiempo, los niños veían a los compañeros como lo hacían, entonces comenzaron a imitarles y la actividad se resolvió bastante bien. Después de unos cinco minutos, vimos que ya no aguantan mucho más así que les pedimos que se colocasen en círculo para contar el cuento, se encontraron más tranquilos y concentrados en la escucha del cuento. Con esta actividad conseguimos el resultado esperado.

El **viernes**, después del juego libre volví a realizar otra actividad, en la cual pusimos música de fondo relajante, les invité a sentarse como les había enseñado, en círculo con las piernas abiertas unos delante de otros, entonces realicé una actividad que me había enseñado mi tutora del prácticum I, les invité a que se tumbaran unos encima de otros, masajeando la cabeza al niño de delante. Esta actividad les gustó mucho, pusieron un gran interés y les vi muy cómodos y relajados, dejé que durara unos cinco minutos y luego les pedí que se fueran incorporando poco a poco. Como vimos que estaba resultando muy bien la relajación, les pedimos que se quedaran sentados, les dijimos que cerraran los ojos, entonces les fuimos dando un conguito, les invitamos a que imaginasen su forma, su color, lo saboreasen, este día realizan muy bien la actividad, la mayoría consiguen mantener el conguito en la boca durante bastante tiempo. Iba notando un gran avance, cada vez se les veía más implicados en estas actividades y cada día lo iban haciendo mejor, además notaba más tranquilidad en el aula cuando realizamos este tipo de actividades con respecto a las primeras semanas. Y conseguimos volver a tener el resultado que esperábamos. Aquí muestro una foto de este día en la cual se puede apreciar la participación de todos los niños y su implicación en la actividad.



### **Semana siete**

El **lunes** volví a intervenir tras el juego libre, volví a realizar la actividad que resultó tan efectiva el viernes anterior, que era tumbarse unos encima de otros. Noté una gran predisposición por su parte, ya que nada más decirles que se sentarán en círculo como les había enseñado, ellos solos se tumbaron para la realización de esta relajación. Todos participaron, se encontraban muy cómodos y relajados, además consiguieron mantenerse relajados durante varios minutos y volvimos a conseguir el resultado esperado.

El **martes** habíamos pensado en cambiar un poco la rutina, además les veíamos más inquietos de lo normal y a la vuelta de la sala de psicomotricidad, les pusimos música relajante y les planteamos una actividad nueva, para ello les dijimos que se sentasen en sus sitios, luego les invitamos a darse un masaje con palos de bambú en parejas, yo me puse con ellos para que viesen como se hacía y así me imitaran, además eran impares y necesitaban de una persona más para poderse colocar en parejas. La mayoría pusieron mucho interés en la realización de esta actividad, se implicaban en su compañero y esto hacía que el otro estuviese relajado y tranquilo, luego intercambiamos los papeles. Con esta actividad volvimos a conseguir el resultado esperado. Aquí dejo una foto en la que se ve el efecto que tuvo esta actividad en los niños.



El **miércoles** después del juego libre, pusimos música relajante, se sentaron en la alfombra, les tenía preparado un juego nuevo en el que les conté que nos íbamos a imaginar que éramos los globos más grandes del mundo, para ello teníamos que coger aire por la nariz e ir sacándolo por la boca y poco a poco nos fuimos inflando y desinflando. La mayoría pusieron un gran interés y quisieron repetirlo varias veces, aunque no todos participaron, luego les pregunté cómo se sentían haciéndoles ser conscientes de su cuerpo y de su respiración. Esta vez conseguimos el resultado esperado, pero la mayor parte, solo en los niños que realizaron la actividad de relajación.

El **jueves**, bajamos a la sala de valores con una parte del grupo y volví a realizar las posturas de yoga, para que estirasen su cuerpo. Esta vez la mayoría las realizaron muy bien, ya sabían lo que tenían que hacer y se divertieron realizando el juego. Horas después, tras el juego libre, como teníamos programado, pusimos música de relajación, los niños se dirigieron a la alfombra y les pedimos que sintieran su respiración, cogiendo aire por la nariz y expulsándolo por la boca, luego les dimos un lacasito para que lo saboreasen, imaginasen su forma, su color... y para que les ayudase a conseguir esa relajación. En general, se encontraban algo alborotados, les costaba mucho relajarse y concentrarse en las actividades que teníamos programadas durante el día. Me fui dando cuenta de que todos los jueves solían estar más alborotados de lo normal, no entendía muy bien porque podría ocurrir esto, pero cada vez estaba más segura que era por la desestructuración del grupo a primera hora y del cambio de la rutina, ya que ellos estaban acostumbrados a realizar la asamblea a primera hora y a estar todos juntos y justamente los jueves esto no se podría producir, por la separación de la clase de religión y la de valores a primera hora de la mañana.

El **viernes**, tras el juego libre, les pusimos música de relajación y poco a poco se fueron sentando en la alfombra, decidí realizarles un juego diferente que había realizado una vez en el curso de

monitor, comencé contándoles una historia, les dije que estábamos en otro planeta y que había encontrado un fruto, cerré los ojos, lo olí, les dije como olía, de qué color era, que forma tenía, qué textura..., luego les invité a que me contasen como era el fruto que ellos habían encontrado. Les costaba mucho cerrar los ojos e imaginar un fruto que no existía, me hablaban de frutas que si existían y de los colores que estas tenían, cómo, por ejemplo, naranjas, fresas... A algunos de ellos les vi muy interesados por la actividad, pero a la mayoría les encontraba dispersos ya que no lograban entender de que iba el juego, me di cuenta de que este juego era algo difícil para niños tan pequeños por lo que decidí no volverlo a realizar ya que no tuvo buenos resultados y no conseguí el objetivo que tenía pensado, que era conseguir ese momento de relajación e imaginación para distraerse de lo externo.

### **5.3. Balance semanas cinco, seis y siete.**

El balance de estas tres semanas lo dividiré en tres apartados, el primero consistirá en la evolución que han ido teniendo los niños y niñas, el segundo en lo que yo he aprendido durante estas semanas y el último hare una pequeña reflexión sobre las técnicas que he utilizado.

-Al comienzo de estas semanas fue difícil conseguir una participación total de los niños, muchos estaban dispersos en la realización de las actividades, pero según iban pasando los días, rápido se adaptaron a estas actividades de relajación y poco a poco fui notando más participación, quizás no todos participaban realizando el masaje, pero sí que me escuchaban y observaban lo que yo iba haciendo, consiguiendo así un momento de calma y atención en el aula. Se les notaba que les gustaba realizar actividades nuevas y que realmente les gustaba aquello que estábamos haciendo. También, pude apreciar que algunas actividades les llamaban más la atención que otras y ponían más interés en su realización, lo cual me llevo a plantearme que actividades seguiría practicando y cuáles no. Ya que cuando ponían interés y las realizaban conseguía el resultado esperado, sin embargo, cuando las actividades no les llamaban la atención, los niños no se implicaban y, por lo tanto, esto me impedía conseguir el resultado esperado.

-Tras estas semanas pude apreciar que los días que teníamos un momento de calma y atención al cuerpo los niños se encontraban mucho más disponibles e implicados, sin embargo, los días en los que dejábamos pasar desapercibida esa inquietud, los niños se encontraban más alborotados y les costaba mucho más prestar atención a lo que estábamos haciendo. Tras ver los resultados tan positivos que lográbamos tener al realizar estas intervenciones, mi tutora y yo nos planteamos introducirlas dentro de la programación de la jornada escolar, en estos momentos de desasosiego, como eran la vuelta de la sala de psicomotricidad o después del juego libre. A partir de entonces, estas intervenciones, comenzaron a ser rutinarias, siempre tras el juego libre o a la vuelta de psicomotricidad con la profesora de apoyo, ellos escuchaban la música de fondo y ya sabían que

tenían que ir a la alfombra y como se tenían que colocar, muchos de ellos lo hacían instantáneamente, a otros les costaba más y aún no sabían cómo tenían que sentarse, pero se notaba una predisposición por su parte lo cual te facilitaba el trabajo y les hacía estar preparados para la relajación y el momento de calma.

-En cuanto a las técnicas utilizadas, estas tres semanas fueron unas semanas de prueba y de búsqueda de resultados, en las cuales iba programando diferentes juegos, los cuales iba introduciendo uno cada día. Algunos de estos juegos a mí me habían resultado efectivos cuando era pequeña, además me resultaba interesante realizarlos en el aula para ver el efecto que tenían en los niños, ya que creía que podrían funcionar para que consiguieran ese momento de calma en el aula. Quise probar bastantes juegos y así seleccionar, para seguir realizándolos en las siguientes semanas, aquellos que más efecto habían tenido en los niños, es decir, los que habían conseguido reducir el desasosiego llevando un momento de calma al aula y, además, tener un efecto posterior en el que los niños se sintiesen más concentrados para la realización de la siguiente actividad que teníamos programada. Tras estas semanas, vistos los resultados, me planteé seguir realizando “el juego del huevo”, “el juego de la selva”, “el juego de la tortuga”, “el juego de tumbarse”, “el masaje con bambú” y las respiraciones imaginándonos que somos globos u observando cómo se hincha y deshincha nuestra barriga, además de estos juegos de vez en cuando pensé en meterles un refuerzo positivo como es “el juego del lacasito o del conguito”, ya que les gusta mucho porque les encanta el chocolate, les reforzamos positivamente lo bien que se han relajado durante la actividad anterior y también conseguimos que ese momento de calma dure un poco más. Por otra parte, pensé en seguir introduciendo, de vez en cuando, algún juego nuevo para que los anteriores no se les hicieran muy monótonos y así probar nuevos resultados. Además, me planteé realizar las posturas de yoga a toda la clase cuando fuéramos a la sala de psicomotricidad y se pudiera dar la ocasión.

### **Semana ocho**

El **lunes**, a última hora, después de jugar les pusimos música relajante y les invité a inflarse como un globo, cogiendo aire por la nariz y sacándolo por la boca. Cada vez que realizaba este juego notaba una participación más numerosa, aunque no total, no conseguía captar la atención de todos los niños, lo cual me llamaba la atención y quería seguir intentándolo para ver si el problema era el propio juego, el momento del día en el que lo realizaba o quizás era yo que no les motivaba lo suficiente para que participaran.

El **martes** después de psicomotricidad les pusimos música de fondo, se sentaron en la alfombra y les realicé “el juego de la selva”. Les noté bastante inquietos, les costaba atender a lo que yo les decía y quedarse callados, pero poco a poco fueron entrando en el ambiente y conseguí que algunos realizaran el masaje y todos me escucharan. Esta vez noté que todos los niños estaban

implicados en la actividad, aunque no todos hicieran el masaje, mediante la escucha atenta ya conseguía mantener ese momento de calma que el anterior día me costó tanto y finalmente conseguir el resultado que esperaba.

El **miércoles**, después del juego libre, a última hora, les pusimos música relajante, ellos solos se iban sentando en la alfombra y les comencé a realizar de nuevo “el juego de la tortuga”, ellos me fueron escuchando muy atentos e imitaban mis gestos, prestaron mucha atención y lo hicieron muy bien. Como vimos que la relajación seguía, decidimos darles un lacasito, para reforzar lo bien que lo habían hecho y mantener esa calma, les invitamos a colocarlo por toda su boca, a que lo saboreasen, imaginasen su color, su forma... Este día, los niños por lo general estaban bastante alborotados, quizás porque las vacaciones de semana santa estaban a la vuelta de la esquina y se notaba que necesitan descansar, sin embargo, en el momento en el que realizamos la relajación, noté una gran disposición por su parte, esto me animaba a seguir hacia delante, ya que notaba que iba teniendo resultados estas intervenciones que íbamos realizando diariamente y con ellas conseguía los resultados que esperaba.

### **Semana nueve**

A la vuelta de semana santa, el **lunes** durante la asamblea se les notaba muy inquietos porque todos tenían algo que contar, tras hablar un poco con ellos vimos que les costaba mucho escucharse entre ellos, así que decidimos bailar un par de canciones para que se calmasen y calentasen un poco el cuerpo, después seguimos con la asamblea y pudimos apreciar que se encontraban mucho más concentrados, respetando el turno de palabra. Horas más tarde, después del juego libre, les pusimos música relajante y les invité a sentarse como ya les había enseñado, a muchos ya se les había olvidado, así que les fuimos colocando y les repetí “el juego del huevo”. Al principio estaban algo inquietos y me costó conseguir que me escucharan, pero poco a poco fue llegando la calma al aula, muchos no se acordaban de como se hacía, sin embargo, la mayoría realizaban el masaje a su compañero, noté que se sentían muy a gusto y que el momento de relajación aún podía durar más, así que decidí seguir con la relajación, les invité a tumbarse unos encima de otros, escuchando la música de fondo y a dar un masaje a su compañero de delante en la cabeza, tras unos minutos les pedí que se fueran incorporando despacio. Este día note una gran disposición e implicación por parte de los niños, se notaba que venían descansados después de las vacaciones, con ganas de aprender y trabajar. Aunque muchos no se acordaban del juego, ni de cómo se tenían que colocar, rápidamente se fueron adaptando y fueron participando. Consiguiendo finalmente el resultado esperado.

El **martes** según iban llegando de psicomotricidad, les pusimos música de fondo, ellos se sentaron en la alfombra, les invité a sentarse como yo les había enseñado y les realicé “el juego de la selva”. La mayoría participaba, todos escuchaban la historia y muchos de ellos realizaban el masaje a su compañero, pude apreciar que volví a conseguir el resultado esperado.

El **miércoles**, después del juego libre, a última hora, les pusimos música de relajación, los niños se iban sentando en la alfombra y les invitamos a respirar, a poner su mano en la barriga y a notar como se inflaba cuando cogíamos aire por la nariz y como se desinflaba cuando lo sacábamos por la boca. Muchos niños ponían un gran interés y participaban en la actividad, otros aún siguen con la mente en jugar y no consiguen relajarse. Me fui dando cuenta que cada vez que hacía este tipo de relajaciones no conseguía llegar a todos los niños, por lo que no conseguía que todos me atendieran y se relajaran para reducir esa intranquilidad que tenían.

El **jueves** tras el juego libre, a última hora, les invitamos a sentarse en la alfombra con la música de fondo, les pedí que se sentaran como les había enseñado y realice “el juego de la tortuga”, los niños me escuchaban muy atentamente, imitaban mis gestos y luego les invite a respirar mientras escuchábamos la música de fondo. La mayoría lo hizo muy bien, noté un gran interés por su parte y esta relajación ayudó a que los niños se encontrasen más concentrados para la siguiente actividad, en la cual vinieron los niños de primaria a contarnos un cuento, consiguiendo así el resultado esperado. En esta actividad donde participaba todo el grupo notaba mucha más implicación por parte de todos los niños que en la actividad de relajación donde participaban individualmente.

El **viernes** realizamos la asamblea después del recreo ya que durante las tres primeras horas vinieron las chicas de la universidad de grupos interactivos, mientras Maura atendía al responsable, yo comencé a notar que el resto de la clase estaba muy inquieta así que llamé su atención realizando sonidos y gestos con el cuerpo, les dije que íbamos a jugar al director de orquesta, ellos tenían que imitar los gestos que yo iba haciendo, como dar con las manos en las piernas, aplaudir, tocarme la nariz..., luego fui diciendo que saliese algún niño para que fuera el director de orquesta. Realicé esta actividad para captar su atención y que se distrajesen de lo que estaban haciendo, al principio resultó muy eficaz, pero en el momento en el que llamé a otro niño para ser el director de orquesta, muchos se empezaron a revolucionar porque ellos querían ser los directores y muy pocos eran los niños que imitaban al director. Quizás esta actividad si la hubiese planteado a primera hora de la mañana hubiese resultado más eficaz que a esta última hora, ya que los niños se encontraban agotados después de toda la mañana haciendo actividades de los grupos interactivos.

## Semana diez

El **martes** durante las primeras horas de la mañana tras realizar las fichas y jugar libremente les pusimos música relajante y ellos fueron directos a la alfombra. Les invitamos a respirar profundamente para inflarnos como globos y finalmente desinflarnos. Esta actividad resultó bastante más eficaz que los días que la realizaba a última hora de la jornada. Más tarde, después de psicomotricidad, volvimos a hacer una relajación, les invité a sentarse como yo les había enseñado anteriormente, les realicé “el juego de la selva” y finalmente les dije que se abrazasen al compañero de delante, les noté muy tranquilos así que les mantuve en esta posición un par de minutos y luego les invité a incorporarse y a ir caminando hacia su mesa como si fueran tortugas. Noté una participación muy activa tanto en la relajación como en las actividades posteriores, se les veía concentrados en lo que estaban haciendo y disfrutando de ello. Consiguiendo así el resultado esperado, tanto en la relajación de la primera hora como de la última hora.

El **miércoles** tras realizar un circuito en la sala de psicomotricidad les pusimos música relajante y por parejas les invitamos a darse un masaje unos a otros y luego cambiamos, esta práctica ya la habíamos hecho en el aula, la cual resultó muy efectiva aunque en el aula no se encontraban muy cómodos ya que no tenían tanto espacio como en esta sala, ya que esta vez tenían mucho más espacio, pusieron un gran interés y en algunos se podía apreciar una gran implicación en su compañero para que este se sintiera a gusto y relajado. No pudimos hacer la relajación al final del día porque bajamos a la sala de Educación Física a ver un teatro de sombras, aunque quizás a la vuelta de este teatro podríamos haber sacado un poco de tiempo para relajarnos, antes de irnos a casa, ya que a diferencia de otros días les noté más revolucionados a la hora de ponerse los abrigos.

El **jueves**, después de jugar libremente nos relajamos, les invité a sentarse como les había enseñado, esta vez había programado inventarme una historia, la cual íbamos dibujando en la espalda de nuestro compañero, para ver como reaccionaban ante esta. Para mi sorpresa, muchos se quedaban anonadados mirándome, otros me seguían e iban realizando formas en la espalda del compañero de delante, ayudando a que este se relajase y sintiese la conexión con el otro. Este tipo de relajación les ayudaba a imaginarse lo que yo iba contando, a la vez que escuchaban la música e iban haciendo formas en la espalda del de delante lo cual ayudaba a su relajación. Consiguiendo el resultado esperado.

El **viernes** después del juego libre, pusimos música relajante y les invitamos a sentarse en sus sillas, por parejas y con palos de bambú se iban dando un masaje, con mucho cuidado y cariño. Se les veía implicados, les gustaba la actividad y los niños estaban muy relajados. Este tipo de actividades resultan muy efectivas, ya que todos participan y se relajan tanto los que dan el masaje como a los que se lo dan. Además, volvimos a conseguir el resultado esperado.

#### 5.4. Balance semanas ocho, nueve y diez

El balance de estas tres semanas lo volveré a dividir en tres apartados, el primero consistirá en la evolución que han ido teniendo los niños y niñas, el segundo en lo que yo he aprendido durante estas semanas y el último hare una pequeña reflexión sobre las técnicas que he utilizado.

-Los niños cada día respondían mejor a la realización de las actividades, ya que iban siendo una rutina para ellos y ya sabían lo que tenían que hacer en cada uno de los juegos, por lo que la participación era mucho más activa y casi todos los niños participaban realizando el masaje a sus compañeros y todos los niños me escuchaban muy atentamente. Además, cuantos más momentos de relajación teníamos en el aula, los niños respondían mejor en cuanto a la concentración posterior para realizar las actividades que teníamos programadas.

-Tras estas tres semanas me fui dando cuenta de que las actividades de relajación que realizaba a última hora de la jornada, en las cuales se trabaja individualmente no eran tan productivas como aquellas en las que trabajamos grupalmente o por parejas. Ya que en las actividades grupales o por parejas los niños se sentían muy implicados e integrados dentro del grupo y les motivaba en la realización de las actividades que les íbamos proponiendo, sin embargo, en las actividades individuales, no estaban tan motivados ya que la relajación solo dependía de ellos mismos, ningún compañero estaba fomentando dicha relajación, como en otras ocasiones cuando se daban masajes entre sí, que por una parte la relajación llegaba a ellos gracias al otro compañero que se estaba dedicando a él mediante el masaje y esto les hacía estar implicados en la actividad. Por otra parte, cuando realizaba estas relajaciones individuales en las primeras horas de la mañana, notaba que el resultado era mucho más efectivo y conseguía una participación casi total, ya que los niños acababan de llegar de casa y estaban mucho más receptivos a la hora de participar en las actividades.

-Los juegos programados tenían efectos muy positivos en los niños, siempre que los realizaba conseguía el resultado esperado y ellos cada vez reaccionaban mejor a su realización, ya que se los iban aprendiendo y ellos solos sabían cómo realizarlos, sin necesidad de mirarme e imitarme. Además, me propuse incorporar más prácticas de relajación durante la jornada escolar, ya que en algunas ocasiones, como por ejemplo durante la asamblea, muchas veces los niños se encontraban muy inquietos y no hacíamos nada para remediarlo, aunque otras veces metíamos cuñas motrices que ayudaban mucho a su atención posterior y como vi la efectividad que estas tenían me planteé meter cuñas motrices de relajación durante los momentos de la asamblea en los que los niños se sentían inquietos para ver como reaccionaban ante ellas y los resultados que estas tenían.

## Semana once

El **martes**, después de psicomotricidad pusimos música de fondo y los niños poco a poco se fueron sentando en la alfombra, les pusimos por parejas y les invitamos a respirar sintiendo la espalda del compañero. La mayoría realizaron bien la actividad, lo único que como mencioné en la anterior semana, había poco espacio para que se sintieran del todo cómodos, pero todos participaron, muchos de ellos cerraron los ojos y consiguieron relajarse. Consiguiendo así el resultado esperado.

El **miércoles** preparé una relajación a primera hora, les pusimos música de fondo y les invité a sentarse como les había enseñado, la mayoría se colocaron solos y comencé a realizar “el juego del huevo”, noté una gran participación e interés, todos estaban muy atentos a lo que yo iba diciendo e iba haciendo, la mayoría realizaba el masaje a su compañero y como noté que la calma seguía decidí aumentar el tiempo de relajación tumbándonos hacia atrás, masajeando la cabeza al de delante, luego les pedí que se fueran incorporando poco a poco. Al ser la primera hora de la mañana se les veía mucho más receptivos ya que venían relajados de casa, lo cual ayudó a crear un mejor ambiente y a estar concentrados en las actividades posteriores. Luego fuimos a la sala de psicomotricidad y realicé los estiramientos de yoga a toda la clase, ya que vi que había tenido resultados positivos cuando los hice con unos pocos niños y decidí plantear la actividad a toda la clase para ver como respondían, les vi muy receptivos e implicados en la realización de estas actividades, lo llevé en forma de juego y esto hacía que se divirtiesen mientras realizaban las diferentes posturas, creo que el estirar el cuerpo es algo que tenemos que tener en cuenta a la hora del desarrollo y antes de realizar cualquier actividad física, para evitar lesiones y para tener preparado al cuerpo, después realizamos un juego y nos relajamos tumbados en el suelo con música de fondo. Al final del día, después del juego libre nos relajamos inflándonos y desinflándonos como globos, la mayoría participan y respiran cogiendo aire por la nariz y sacándolo por la boca, a algunos les cuesta un poco entenderlo, aunque esta vez noto más participación. Este día en general les vi muy participativos en la mayoría de las actividades programadas, disponibles e implicados durante toda la jornada, en comparación con otros días, quizás influyó mucho el tener un momento de relajación varias veces al día.

El **jueves** después del juego libre les invitamos a respirar, cogiendo aire por la nariz y sacándolo por la boca, mientras poníamos nuestra mano en la barriga y notábamos como esta se inflaba y desinflaba. Este día los niños estaban muy cansados y no hacían caso, les costaba mucho prestar atención y relajarse. Quizás tenía que haber planteado otro juego en el que se implicase toda la clase, ya que he comprobado que es mucho más efectivo y probablemente hubiese conseguido llegar mejor a los niños y que se hubiesen implicado en la actividad.

El **viernes** vinieron las chicas de la universidad durante las tres primeras horas de la mañana, pero aun así buscamos un pequeño momento para relajarnos, a finalizar el día, pusimos música de fondo, los niños fueron a la alfombra, les invité a sentarse y les realicé “el juego de la tortuga”. Prestaron mucha atención y les vi interesados en lo que les estaba contando, conseguí que todos me imitaran y respiraran conmigo, consiguiendo así un pequeño momento de relajación y el resultado que esperábamos. A diferencia del anterior día, aunque estaban muy inquietos, con este juego conseguí captar la atención de todos los niños, que estos participaran y se relajaran, mediante la escucha atenta de la historia y la imitación de lo que yo iba haciendo.

### **Semana doce**

El **lunes**, después de jugar libremente les hago un ejercicio de relajación, nos sentamos como yo les había enseñado y como había visto que la otra semana resultó efectivo contar una historia surgida de mi imaginación, tenía pensado probar de nuevo, les conté que estábamos en la playa, les iba hablando de los diferentes elementos que había en ella, del sonido que hacía el mar, los pájaros... y les invité a dibujar en la espalda del compañero lo que yo les iba contando. La mayoría me imitaban e iban representando el paisaje en la espalda de su compañero o simplemente hacían formas aleatorias, la intención era conseguir que se relajasen, se imaginasen lo que yo les iba contando y conectaran unos con otros. Este día este juego resultó bastante efectivo, ya que sentí esa calma en el aula y luego teníamos una actividad programada en la que venían unos padres a hablarnos de Chile y la mayoría se encontraron muy atentos durante la exposición, volviendo a conseguir de nuevo el resultado esperado.

El **martes**, a primera hora después de la asamblea y de pintar, les dejamos jugar libremente, luego les pusimos música relajante de fondo y fueron a la alfombra, entonces les invité a relajarse, a tomar aire por la nariz y sacarlo por la boca, mientras nos inflábamos como globos. Les gustaba mucho esta actividad y cada vez que la realizaba notaba más participación por parte de los niños. Sin embargo, seguía notando que primera hora resultaba mucho más efectiva que cuando la realizaba a última hora.

El **miércoles**, durante la asamblea les noté muy inquietos así que les invité a relajarnos, realizando un juego diferente, les pedí que nos imaginásemos que teníamos que echar a volar un avión y para ello teníamos que soplar muy fuertemente, tomando aire por la nariz y sacándolo por la boca, todos participaron y pusieron mucho interés, les pregunté si se sentían más relajados tras esta práctica, todos me contestaron que sí. Después seguimos con la asamblea, iban hablando de uno en uno, noté una gran diferencia, ya que conseguían respetar su turno de palabra. Al final de la mañana, después de jugar libremente pusimos música de fondo, los niños iban yendo a la alfombra poco a poco, les pedí que se colocasen como les enseñé y les invité a tumbarse unos encima de

otros acariciando la cabeza al de delante. Se les notaba más relajados e implicados en lo que estaban haciendo, consiguiendo de nuevo el resultado esperado.

El **jueves** después del juego libre, a última hora, pusimos música de relajación y les invitamos a sentarse en sus sillas, les dejamos palos de bambú para que se masajeen por parejas. Se notaba un gran interés y participación por parte de todos los niños, les ayuda a tener un momento de calma, ya que ese día estaban algo nerviosos como la mayoría los jueves, esta actividad les ayuda a concentrarse en lo que están haciendo y a dedicarse al otro con tacto y cariño consiguiendo el resultado que esperaba.

El **viernes** después de jugar libremente, pusimos música de relajación, les pedí que se sentaran en círculo, este día había planteado realizarles una actividad diferente, les comencé a contar una historia en la que teníamos que imaginar que salíamos de casa, entonces mirábamos hacia arriba y veíamos edificios muy altos y pájaros volando mientras piaban, también veíamos a gente pasar, unos iban más rápido y otros más lento, entonces les pregunte si querían saber cómo caminábamos nosotros, les invité a tocar su corazón y sentir si latía rápido o despacio, como latía rápido teníamos que respirar profundamente para caminar más despacio y así nos relajáramos. Al principio les costaba mucho quedarse en silencio, cuando consiguieron estar callados comencé a contarles esta la historia, algunos me seguían y me imitaba, a otros les costaba más prestar atención, noté que esta actividad no resultó muy efectiva en lo niños, ya que eran pocos niños los que consiguieron sentir la relajación y respirar profundamente para calmarse. Además, era una actividad individual, quizás si la hubiese planteado en forma grupal, por ejemplo, que en parejas se fueran tocando el pecho uno a otro y sintieran si el corazón del compañero latía más despacio tras respirar, quizás hubiese tenido mejor resultado.

### **Semana trece**

El **lunes** durante la asamblea les noté muy inquietos así que les invité a inflarnos como si fuéramos globos, conseguí que participaran y se relajaran, luego seguimos escuchando a los compañeros, pero poco después se volvieron a alborotar, así que decidimos levantarnos y bailar un par de canciones para despertar el cuerpo y conseguir desinhibirnos y estar más tranquilos. Esto les ayudó mucho para la participación en la siguiente actividad que teníamos programada. Horas más tarde, después del trabajo por rincones y el juego libre les pusimos música de relajación, cuando ya estaban todos en la alfombra, les invité a sentarse como les había enseñado y les realizo “el juego del huevo”, noto una gran evolución, veo mucha participación, ya casi todos se saben este juego así que lo realizan muy bien y ponen mucho interés en la realización del masaje. Además, se sienten mucho más concentrados y atentos cuando contamos el cuento. Consiguiendo de nuevo el resultado esperado.

El **martes** después de psicomotricidad pusimos música de relajación, les invitamos a que se sentaran como les enseñé y les realicé “el juego de la selva”. Todos participaron y realizaron el masaje al de delante, consiguiendo que se relajaran y que estuvieran más tranquilos para realizar el trabajo que teníamos preparado después. Consiguiendo el resultado que esperaba.

El **miércoles** realizamos la relajación como cada miércoles en la sala de psicomotricidad, después de jugar les invitamos a tumbarse con la música de fondo y mientras, mi tutora y yo les fuimos pasando uno a uno un pañuelo por encima, consiguiendo así que se relajasen. Horas más tarde, después del juego libre, pusimos música de fondo y les invitamos a relajarse encima de la mesa, en parejas con palos de bambú, realizándose el masaje unos a otros, todos participan y lo hacen realmente bien, les reforzamos positivamente dándoles un lacasito para que lo saboreasen, sintieran su forma, imaginasen su color... Volviendo a conseguir el resultado que esperaba.

El **jueves**, con un pequeño grupo fuimos a la sala de valores y antes de jugar realizamos varios estiramientos para calentar el cuerpo, les invitamos a estirarse como un perro, como un gato, como un delfín y como una mariposa. Trabajando así el cuerpo y preparándolo para las siguientes actividades de juego que iban a realizar. A última hora, después del juego libre, pusimos música de relajación y les invitamos a respirar, cogiendo aire por la nariz y sacándolo por la boca, mientras nos inflábamos como globos. Noto que están algo dispersos ya que es mi despedida y estaban emocionados con los regalos así que eran muy pocos los que consiguieron mantener la atención en la relajación.

### **5.5. Balance semanas once, doce y trece**

El balance de estas tres semanas lo volveré a dividir en tres apartados, el primero consistirá en la evolución que han ido teniendo los niños y niñas, el segundo en lo que yo he aprendido durante estas semanas y el último hare una pequeña reflexión sobre las técnicas que he utilizado.

-Después de estas tres semanas he podido apreciar que los niños ya estaban habituados a la realización de estas actividades, comenzaba a conseguir una participación total de todos los niños en la realización de los masajes a los compañeros, lo que les hacía estar más disponibles e implicados tanto durante la realización de las actividades como en la realización de las siguientes actividades que teníamos programadas. Además, en algunas ocasiones, cada vez más numerosas, la relajación duraba más en comparación con las primeras semanas, lo que hacía que se encontraran más tranquilos y concentrados tras su realización.

-Tras estas tres semanas he podido descubrir que cuantos más momentos de relajación y de atención al cuerpo tengas en el aula los niños se encuentran mucho más receptivos ante las siguientes actividades que tengas programadas. Las relajaciones individuales, en las cuales no se

encuentran todos implicados en el juego, sino que participan individualmente, son más efectivas durante las primeras horas de la mañana, ya que los niños se encuentran más concentrados y despiertos y les resulta más fácil atender y entender la actividad que les estamos proponiendo. Las relajaciones grupales, sin embargo, son muy efectivas en cualquier momento, pero sobre todo a última hora ya que implican a toda la clase, los niños se ven motivados a participar ya que ven que el resto de la clase participa, además son actividades que les resultan divertidas de realizar, a la vez que les ayuda a sentirse calmados, a tener un momento para ellos y a estar más concentrados en la realización de las actividades posteriores.

-En cuanto a las técnicas utilizadas, me he dado cuenta que los estiramientos del cuerpo ayudan a los niños a que se encuentren preparados para afrontar el día, para moverse y, además, ayudan a relajarse, a distraerse de lo que están haciendo o pensando y a concentrarse en lo siguiente que tenemos programado. Por ello creo que sería bueno introducirlos en el aula, ya sea durante la asamblea cuando se sienten inquietos o antes de ir a la sala de psicomotricidad. En la asamblea los podríamos introducir poniéndoles en pie y jugar a que somos estatuas, la maestra se pondría en medio y haría una postura de tal forma que se estirasen, por ejemplo, una estrella, poniéndonos de puntillas, abriendo las piernas y con los brazos estirados hacia arriba, también les podemos decir que uno sea la estatua y los demás imitamos su postura. Otro juego podría ser transformarnos en animales, caminamos como ellos y de repente la maestra grita STOP, entonces los niños se tienen que quedar quietos adoptando la postura de ese animal, la maestra entonces diría a estirarnos y nos tendríamos que estirar como ese animal, los niños podrían imitar a la maestra si no saben cómo se estira. Estos juegos también los podríamos realizar más tarde en la sala de psicomotricidad. Además, los juegos de relajación que he realizado durante estas semanas han sido muy efectivos, sobre todo los que he ido repitiendo diariamente como “el juego del huevo”, “el juego de la selva”, “el juego de la tortuga”, “el juego de tumbarse”, “el masaje con bambú”, ya que los niños se los iban aprendiendo y ya sabían cómo funcionaban, lo cual hacía que tuviesen una participación más activa en su realización y los realizasen ya solos, sin necesidad de observar como yo lo hacía. Esto les hacía estar más disponibles e implicados tanto durante la realización del juego como en la actividad posterior.

### **5.6. Aprendizajes obtenidos y líneas de trabajo a seguir**

Tras estas semanas de prácticas he podido apreciar que los jueves era cuando los niños y niñas se encontraban más alborotados, quizás era por el cambio de la rutina, ya que a primera hora la mayoría se quedaba en clase dando religión y ocho niños nos íbamos a la sala de valores donde realizábamos actividades de psicomotricidad, lo que también provocaba un desglose del grupo. Entonces esto les hacía estar un poco descolocados, ya que no realizábamos la asamblea a primera

hora como cada día y además no estábamos todos juntos. Esto provocaba que los niños el resto de la jornada escolar se sintiesen inquietos, quizás un poco desorientados, porque no sabían lo que tocaba después, lo que hacía que necesitaran más momentos de cuñas motrices entre las actividades programadas y más momentos de relajación para que llevar la calma al aula y que los niños se sintieran tranquilos y relajados.

Estas semanas de prácticas me han dado para aprender mucho pero a la vez me han dado tiempo para poco, ya que he intentado aprovecharlas al máximo posible, he ido avanzando construyendo un proyecto el cual ha resultado muy productivo en clase y he visto que realmente ha tenido resultados positivos en mis alumnos, sin embargo, esto necesita de un trabajo más profundo y de más tiempo, ya que el aprendizaje tiene que seguir creciendo a lo largo del curso y no se puede estancar en lo realizado durante un mes, ya que creo que realmente es algo que se puede aprovechar y que tiene efectos positivos en los niños tanto en su aprendizaje como en su salud mental y física. A partir de ahora, lo que yo seguiría haciendo sería lo siguiente:

Seguiría con lo establecido que tenía mi tutora antes de que yo llegara, ella siempre tras el recreo, ponía una música de relajación con letra, siempre era la misma canción, “a relajarse”, la cual cuando los niños la escuchaban sabían que tenían que sentarse en su sitio, apoyar la cabeza en la mesa y relajarse. Esta actividad era muy efectiva y la mayoría de los días tenía un buen resultado. Sin embargo, cuando ponía una música de relajación sin letra, los niños sabían que tenían que ir a la alfombra porque era el momento de relajación. Esto ayudaba mucho, ya que te quitaba mucho tiempo de decirles donde se tenían que colocar y qué íbamos a hacer. Lo que demostraba que las rutinas eran muy efectivas y tenían resultados positivos en la disposición e implicación de los niños, tanto durante la actividad como en la concentración en las actividades posteriores.

También, los miércoles, mi tutora tenía media hora en la sala de psicomotricidad, que siempre daba ella porque creía conveniente que los niños trabajasen más el cuerpo, en la cual realizábamos diferentes juegos, bailábamos canciones o realizábamos circuitos. Siempre tras estas actividades ponía música de relajación y realizábamos una actividad para relajarse, como que se tumbasen y mientras nosotras les pasábamos un pañuelo por encima, realizábamos masajes en pareja, les pasábamos un balón rodando suavemente por encima... Al igual que los jueves, cuando íbamos con los ocho niños a la sala de valores, en la que primero estirábamos el cuerpo, lo calentábamos, jugaban libremente y finalmente se relajaban con música de fondo, mientras les pasábamos un balón por encima, les sacudíamos suavemente las piernas o les acariciábamos. Esto les ayudaba a tener un momento para ellos, para relajarse y sentir su cuerpo, conocer sus sentimientos y además conseguíamos que estuvieran más calmados y concentrados en las siguientes actividades.

A mayores, después de estas semanas lo que yo me plantearía sería tener más momentos de relajación y calma en el aula. De tal forma, vistos los resultados, durante la asamblea realizaría

una cuña motriz de relajación en la cual respirásemos profundamente ya sea poniendo la mano en la barriga, imaginándonos que somos un globo, soplando a un avión imaginario e incluiría actividades nuevas como por ejemplo, la realización de ejercicios con la lengua, como por ejemplo el cuento de la señora lengua, el cual lo realizaba mucho en el prácticum I y hay muchas historias para contar a los niños mientras trabajamos los movimientos buco faciales, una de ellas podría ser: “un día la señora lengua salió de casa pero primero tenía que mirar como hacía entonces se asomó por la ventana (sacamos un poco la lengua), como no logró ver mucho se asomó por la puerta y miró hacia un lado y hacia el otro (movemos la lengua hacia los dos lados), se dio cuenta de que hacía buenísimo así que se montó en su moto (hacemos pedorretas con la lengua), después del paseo volvió a casa toda contenta (metemos la lengua en la boca) y se cerró con llave (cerramos la boca haciendo el gesto de la llave)”, esto ayudaría a captar la atención de los niños, consiguiendo que se distraigan y que posteriormente se concentren en lo siguiente que tenemos programado, además trabajamos los movimientos buco faciales y ayudamos a su desarrollo. Si viese que no funciona y que siguen intranquilos, metería una cuña motriz de movimiento corporal, en la cual realizaría algún estiramiento mediante un juego, ya fuese, como he dicho anteriormente, estirarnos como diferentes animales, como por ejemplo un perro, un gato, un delfín y ellos me tendrían que imitar, otro sería el juego del espejo cuando me levanto por la mañana y voy estirando las diferentes partes del cuerpo, realizar una postura de yoga y mantener esa postura mientras inspiramos y expiramos, a la vez que marcamos los tiempos, otro juego podría ser el juego de realizar diferentes ritmos por parejas, entre los dos miembros de las parejas tienen que hacer ritmos con las manos, con las piernas, los brazos, los pies, también podríamos hacer ejercicios de movilidad con las manos, como “el juego de los dedos de las manos”: “este dedo fue a por un huevo, este fue a por leña, este hizo el fuego, este lo frío y el más gordito todo todo se lo comió”. Esto les ayudaría a desinhibirse y a sentirse más concentrados para las siguientes actividades que tenemos programadas.

Por último, tras el juego libre o a la vuelta de la sala de psicomotricidad, pondría música de relajación y realizaría actividades en las que tuviesen que estar todos los niños implicados, como “el juego del huevo”, “el juego de la selva”, “el juego de la tortuga”, “masaje con bambú”, “masaje en parejas”, en estas actividades todos participan y se encuentran dentro del grupo de actividad, lo que hace que tengan que realizar dicha actividad, se concentren en esta y por lo tanto consigamos relajarnos y estar concentrados para las siguientes actividades que tengamos programadas.

Además, si surgiese otra ocasión, donde viésemos que los niños se sintieran muy inquietos podríamos meter otro momento de relajación, en el que estén todos implicados, siempre realizándolo en forma de juego para que los niños se sientan motivados para participar y

conseguimos crear un ambiente de calma, atención al cuerpo y relajación. Como por ejemplo los ejercicios que hacía Susana en su clase y los comenta en su libro “cuñas motrices en la escuela infantil y primaria” como son los ejercicios de tacto/contacto entre los niños, como puede ser masajes de manos, de cara dar crema en las manos, etc. Otros ejercicios que nombra y que también podríamos incluir durante estos momentos, serían ejercicios buco faciales, los cuales la logopeda del centro nos puede dar más información y serían ejercicios como abrir mucho la boca, cerrarla con fuerza, sacar la lengua todo lo que puedas, morderse el labio de arriba, el de abajo, etc. (Fuente, S.M. 2013: 48)

## **5.7.Actividades**

### **5.7.1. Juego del huevo:**

Desarrollo: consiste en coger un huevo imaginario, cascar la yema despacito en la cabeza del compañero, se va cayendo la yema (estirando sus dedos por la cabeza del compañero), luego van bajando unas hormiguitas que luego suben, después llegan los elefantes que suben y bajan y a lo lejos vemos un paisaje con árboles, casas, el sol, las nubes... (dibujamos en la espalda), luego vemos una ventana, la abrimos (retiramos en pelo) y sopla el viento (soplamos suavemente en la nuca del compañero) y decimos escalofrío.

### **5.7.2. El juego de la selva:**

Desarrollo: les contamos una historia, para que la representen según la voy contando “sabéis lo que ocurre cuando el día se acaba y la noche llega, que los animales se juntan por parejas, podemos ver a los avestruces y a los pájaros carpinteros picando sus huevos y pican y pican (con los dedos índices tocando su espalda), a lo lejos vemos a los leones con sus garras (arrastrando suavemente los dedos por la espalda) y de repente comienza a llover (movemos suavemente las manos por la cabeza del niño hacia abajo) y los leones se ensucian un montón, luego llegan los rinocerontes que nos comentan: sabéis lo que ocurre cuando comienzas a notar que te pica la frente, la cara, el cuello, la barriguita... (tocando con las yemas de los dedos cada una de ellas), es el sueño que está llegando y con una suave brisa nos vamos quedando dormiditos y abrazaditos a nuestro compañero (nos abrazamos todos hacia adelante) y luego poco a poco vamos despertando”.

### **5.7.3. El juego de la tortuga:**

Desarrollo: les contamos una historia a los niños, la cual la van representando mediante la imitación “había una tortuguita que tenía una amiguita, estaban jugando a las construcciones y de repente... ¡su amiga le tiro toda la torre que había construido la tortuguita! Entonces la tortuguita se puso muy triste y lo primero que quiso fue pegarla, pero... STOP, pensó en lo que la profe le

había dicho “no hay que pegar”, entonces se fue metiendo poco a poco en su caparazón (lo representamos) y conto hasta diez 1, 2, 3..., cuando terminó respiró profundamente y pensó en cómo se sentía y ya estaba mucho más contenta, así que, fue saliendo poco a poco de su caparazón, lo habló con su amiguita, le pidió perdón y volvieron a jugar juntas”.

#### **5.7.4. El juego de tumbarse:**

Desarrollo: Les invitamos a sentarse en la alfombra unos delante de otros abriendo las piernas. Cuando ya están colocados en círculo y bien sentados les digo que se tumben encima del compañero de detrás y masajeen la cabeza al de delante suavemente. Pasados unos cinco minutos como mucho, les decimos que poco a poco se vayan sentando.

#### **5.7.5. Relajación con bambú:**

Desarrollo: los niños se colocan por parejas, unos se sientan en la silla y otros de pie detrás de su compañero, con música de fondo de relajación los niños van masajeadando a su compañero con el palo de bambú por su espalda. Luego cambiamos.

#### **5.7.6. Actividades de yoga:**

Desarrollo: Les vamos presentando diferentes posturas para realizar, primero la postura del puente del perro (en parejas, uno hace de puente encima del perro, las manos por un lado y las piernas por el otro, el otro niño hace de perro y se coloca debajo y luego cambiamos), la estrella (abrimos las manos y las piernas y nos movemos hacia un lado, tocando nuestro pie y hacia el otro lado), el náufrago (les digo que vamos en un barco, remando y de repente se nos hace un agujero en el barco y tenemos que ir nadando hasta una isla que está muy cerca, cuando llegamos y estamos un tiempo viviendo allí, vemos un avión pasar, entonces nos levantamos y movemos los brazos en cruz y nos estiramos todo lo que podemos, cuando nos ven comenzamos a saltar y a agitar los brazos), el globo más grande del mundo (pensamos que somos un globo y nos vamos hinchando poco a poco, para ello tenemos que inspirar muy muy fuerte y espirar despacito para ir hinchándonos), la rana (nos colocamos como ranas, con los brazos delante de las piernas y saltamos y saltamos hasta arriba, lo repetimos varias veces), la hormiguita (nos hacemos pequeñitos, encogiendo todo nuestro cuerpo y luego poco a poco nos vamos convirtiendo en tortugas, estirando el cuerpo), la tortuga (comenzamos a caminar muy lento y de repente viene alguien que nos quiere coger así que nos escondemos en el caparazón, metiendo nuestra cabeza dentro, luego nos asomamos y nos escondemos de nuevo y por último salimos poco a poco y seguimos caminando hacia el final), la mariposa (juntamos las palmas de los pies, con las rodillas dobladas y las palmas de las manos, con los codos doblados y por encima de nuestra cabeza, nos tumbamos y nos relajamos).

## 6.CONCLUSIÓN

Gracias a este trabajo he conseguido alcanzar mis objetivos, planteados al principio de este, ya que me he dotado de herramientas suficientes para que mis alumnos estén disponibles e implicados, tanto en la realización de las actividades que yo les iba proponiendo como en la realización de las siguientes actividades que teníamos programadas, he podido observar que las actividades y juegos que les realizaba realmente tenían efectos positivos en los niños y con ellas conseguía que estuvieran disponibles e implicados. Además, he alimentado mis conocimientos mediante la investigación, la repetición y la implicación en la búsqueda de nuevas actividades que pudiesen ser objeto de interés en los niños y que me ayudasen a cumplir este objetivo, lo que me ha llevado a darme cuenta de que los momentos de calma y atención al cuerpo en el aula es algo que debemos tener en cuenta en las aulas de Educación Infantil. Además, la elaboración de cuñas motrices tanto de relajación como de movimiento son fundamentales para conseguir reducir ese desasosiego que se produce tan reiteradamente cada día y así lograr que nuestros alumnos se encuentren disponibles e implicados en lo programado durante la jornada. Lo cual también lo he podido observar no solo en mi aula, sino también en las aulas de otras maestras, como la de Susana Fuente, gracias su libro “cuñas motrices en la Escuela Infantil y Primaria” y a los videos visionados en tres asignaturas: “fundamentos y didáctica de la expresión corporal en educación infantil”; “análisis de prácticas y diseño de proyectos educativos en las áreas de expresión” y en la asignatura de “recursos didácticos de las áreas de expresión en Educación Infantil”, además del libro de Marcelino Vaca “motricidad y aprendizaje” el cual me ha dotado de nuevas herramientas para trabajar en el aula y me ha enseñado como trabajan otras maestras en sus aulas para conseguir esa implicación y disposición de los niños en las actividades programadas. Todo esto me ha dotado de una gran cantidad de recursos que he llevado a cabo durante el periodo de prácticas y han funcionado muy satisfactoriamente.

Por otra parte, he conseguido conocer la importancia que tiene llevar a la práctica hábitos y actividades de relajación en las aulas de Educación Infantil, para reducir el desasosiego de los alumnos, ya que en la etapa de Educación Infantil es fundamental trabajar este tipo de actividades, haciéndoles ser consciente de su respiración, ayudándoles a tener un momento de atención al cuerpo y así conseguir reducir esa intranquilidad tan común a estas edades. Además, esto tiene una serie de beneficios, ya que tener un momento de relajación en el aula ayuda a preparar la mente para la adquisición de nuevos aprendizajes y también ayuda a la formación interior de cada niño, ya que cuando aprendes a controlar tu cuerpo, tus sentimientos y a estar contigo mismo, podemos llegar a conseguir controlar nuestro propio cuerpo, en situaciones como las peleas o los enfrentamientos entre los compañeros o en las rabietas tan características a estas edades. Además, si trabajamos estos hábitos de calma y relajación de la mente y el cuerpo durante esta etapa, el desarrollo posterior será más productivo y eficaz, tanto físicamente como intelectualmente.

## 7.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Jensen, E. (2008): *Cerebro y aprendizaje. Competencias e implicaciones educativas*. Madrid. Narcea.
- RD 1630/2006 del 29 de diciembre, reglamento orgánico de las Escuelas de Educación Infantil y de los colegios de Educación Primaria.
- RD 122/2007, de 27 de diciembre, reglamento orgánico de las Escuelas de Educación Infantil y de los colegios de Educación Primaria.
- Sagüillo, M. R.: *Proyectos de mejora para potenciar el éxito educativo de los centros de Educación Infantil y Primaria: salud física, psicológica y emocional para la óptima disposición al aprendizaje*.
- Toro, J. M. (2005): *Educar con "co-razón*. Bilbao. Desclée.
- Vaca Escribano, M. J. y Varela, M<sup>a</sup>. S. (2008): *Motricidad y aprendizaje*. Barcelona. Graó
- Vaca Escribano, M. J., Fuente, S. M. y Santamaría, N. B. (2013): *Cuñas motrices en la Escuela Infantil y Primaria*.
- WideMat (2015). *Yoga para niños. Beneficios y ejercicios en PDF*. WideMat. Recuperado de: <http://widemat.com/yoga-para-ninos-ejercicios-pdf/>

## ANEXO

Aquí muestro algunas imágenes de las actividades que he desarrollado en el aula, la mayoría son de las primeras intervenciones que hice y podemos ver la realidad que se daba en este aula de 1º de Educación Infantil.

Actividades de relajación en el aula:



Posturas de Yoga:

