



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**RELAJACIÓN A TRAVÉS DE
MÚSICA Y JUEGO:
PROYECTO PEDAGÓGICO EN EL
AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL**

TRABAJO FIN DE GRADO

EN EDUCACIÓN INFANTIL

AUTOR/A: EDURNE PÉREZ FERNÁNDEZ

TUTOR/A: YURIMA BLANCO GARCÍA

Palencia, febrero 2019

Dedico este Trabajo de Fin de Grado a mi tutora de proyecto, Yurima Blanco García, por su esfuerzo, dedicación y toda la ayuda que me ha ofrecido con el trabajo durante los últimos meses.

Sin olvidarme de mi tutora del centro de prácticas, por haberme apoyado durante todo el proceso y haberme enseñado a ser mejor docente.

Agradezco todos estos años de carrera porque he aprendido la importancia de la enseñanza y lo gratificante que será para mí poder dedicarme a esta profesión. Gracias a todas las personas que han estado a mi lado durante este proceso porque sin ellas no hubiera sido lo mismo.

Edurne

RESUMEN

En este TFG se estudia la unión de la música con la relajación a través de juegos sencillos. Con esa finalidad, se realizan diversas actividades basadas en varios métodos pedagógicos con las que se invita a los alumnos a salir de su rutina habitual y conseguir un estado de tranquilidad durante la jornada escolar. Se proponen ejercicios que permiten relajar la mente a la vez que el cuerpo enfocados desde el juego y la expresión artística. Para ello, es imprescindible la música, ya que a través de este recurso se mejora la concentración y la memoria además de ser fundamental para entrar en un estado de calma en el entorno escolar.

Palabras Clave: Relajación, música, juego, educación infantil.

ABSTRACT

This Final Degree Work studies the link between music and relaxation through simple plays. With that purpose, several activities have been realized base on different teaching methods which help students to get out of daily routines achieving a state of calm along school time. Certain exercises are proposed to relax both mind and body approached from game and artistic expresion. To this end, music is essential, as it improves concentration as well as memory, besides being crucial to reach calmness in school environment.

Keywords: Relaxation, music, play, pre-school education.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	2
2.	OBJETIVOS	3
2.1.	OBJETIVOS GENERALES DEL GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL	3
2.2.	OBJETIVOS FORMATIVOS DEL TÍTULO DEL GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL	3
2.3.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA MENCIÓN DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN ARTÍSTICA Y MOTRICIDAD.....	4
2.4.	OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO.....	5
3.	JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	6
3.1.	RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO.....	8
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	12
4.1.	QUÉ SE ENTIENDE POR RELAJACIÓN	12
4.2.	RELAJACIÓN EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL	13
4.3.	IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN PARA EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL	13
4.4.	LA MÚSICA EN EDUCACIÓN INFANTIL	17
4.5.	RELACIÓN DE LA MÚSICA CON EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL	18
4.6.	IMPORTANCIA DE LA INCORPORACIÓN DE LA MÚSICA EN LA RELAJACIÓN	19
4.7.	RELACIÓN CON EL JUEGO.....	21
5.	METODOLOGÍA	24
6.	DISEÑO DEL PROYECTO	28
6.1.	CONTEXTO.....	28
6.2.	OBJETIVOS DEL DISEÑO	28
6.3.	CONTENIDOS	30
6.4.	DISEÑO DE LAS ACTIVIDADES	31
7.	ALCANCE DEL PROYECTO	49
8.	CONCLUSIONES.....	51
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
	ANEXOS.....	57

1. INTRODUCCIÓN

En el presente Trabajo de Fin de Grado se desarrolla un proyecto pedagógico centrado en la relajación a través de juegos relacionados con la expresión musical, que ha sido llevado a cabo en un aula de tercer curso de educación infantil. Hay que tener en cuenta que este trabajo se ha realizado de forma globalizada, abarcando todas las áreas del currículo de Educación Infantil de Castilla y León y se tratan aspectos que armonizan con los objetivos propios de la mención de Expresión y Comunicación Artística y Motricidad, del Grado en Educación Infantil.

El proyecto tiene como objetivo investigar la importancia de la relajación en las aulas de Educación Infantil, utilizando la música como recurso, para iniciar al alumnado en la identificación de momentos de calma durante la jornada escolar. Las actividades que tiene este trabajo se han planteado con la intención de beneficiar al alumnado de una manera lúdica y a su vez creativa, haciendo una adaptación de diferentes métodos expuestos por diferentes pedagogos.

En la primera parte del documento se exponen los objetivos generales y específicos que remarcan la importancia de la elaboración de este trabajo. A continuación, se detalla la fundamentación teórica, en la que se basa la intervención desarrollada en este trabajo. Esta fundamentación teórica se centra en diversos textos relacionados con la música, la relajación y la importancia que tiene el juego en educación infantil, teniendo en cuenta el estudio de ideas de diferentes autores. Para finalizar esta primera parte, se describen las metodologías usadas para el diseño de las actividades.

Posteriormente se presenta la segunda parte de este trabajo, correspondiendo ésta al diseño del proyecto pedagógico, donde se explican las seis actividades llevadas a cabo en un colegio público durante el Prácticum II. Cada actividad consta de objetivos, desarrollo, recursos utilizados, duración y espacio. No obstante, también se incluye una evaluación de cada una de ellas.

La tercera y última parte del trabajo concluye con el alcance de trabajo, las conclusiones de éste mismo, las referencias bibliográficas utilizadas y los anexos añadidos.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVOS GENERALES DEL GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL

Mediante la Memoria de plan de estudios del título de Grado Maestro o Maestra en Educación Infantil por la Universidad de Valladolid (2011), se establecen una serie de objetivos que se pretenden alcanzar con el Grado en Educación Infantil y que están relacionados con el presente Trabajo de Fin de Grado (p.16):

El objetivo fundamental del título es formar profesionales con capacidad para la atención educativa directa a los niños y niñas del primer ciclo de Educación Infantil y para la elaboración y seguimiento de la propuesta pedagógica a la que hace referencia el artículo 14 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación y para impartir el segundo ciclo de Educación Infantil.

Estos profesionales deben conocer los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación de la Educación Infantil y desarrollar estrategias didácticas tanto para promover y facilitar los aprendizajes en la primera infancia, desde una perspectiva globalizadora e integradora de las diferentes dimensiones cognitiva, emocional, psicomotora y volitiva, como para diseñar y regular espacios y situaciones de aprendizaje en contextos de diversidad que atiendan a las singulares necesidades educativas de los estudiantes, a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos.

2.2. OBJETIVOS FORMATIVOS DEL TÍTULO DEL GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL

En el documento citado anteriormente, se localizan los objetivos formativos que deben alcanzar los profesionales de la enseñanza de Educación Infantil y que son los siguientes (p.16):

- Analizar el contexto y planificar adecuadamente la acción educativa.
- Actuar como mediador, fomentando la convivencia dentro y fuera del aula.
- Ejercer funciones de tutoría y de orientación al alumnado.
- Realizar una evaluación formativa de los aprendizajes.

- Elaborar documentos curriculares adaptados a las necesidades y características de los alumnos.
- Diseñar, organizar y evaluar trabajos disciplinares e interdisciplinares en contextos de diversidad.
- Colaborar con las acciones educativas que se presenten en el entorno y con las familias.
- Aplicar en el aula, de modo crítico, las tecnologías de la información y la comunicación.

2.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA MENCIÓN DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN ARTÍSTICA Y MOTRICIDAD

Se pueden encontrar también en la Memoria de plan de estudios del título de Grado Maestro o Maestra en Educación Infantil por la Universidad de Valladolid (2011), los objetivos propios a la mención cursada “Expresión y Comunicación Artística y Motricidad” relacionados con los objetivos del presente proyecto. (p.37):

- Profundizar en el conocimiento de los fundamentos musicales, de la expresión y comunicación corporal y del juego motor, de las distintas formas de expresión artística, su presencia en el currículo de infantil y la especificidad de su didáctica.
- Ser capaz de diseñar, utilizar y evaluar diferentes recursos y actividades encaminadas al desarrollo de las capacidades de expresión y comunicación y al enriquecimiento de la cultura motriz del alumnado, la sensibilidad artística y la educación auditiva, rítmica, vocal e instrumental.
- Ser capaces de elaborar propuestas didácticas que fomenten la percepción y expresión musicales, las habilidades motrices, el dibujo y la creatividad.
- Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.
- Ser capaz de analizar y evaluar distintos recursos didácticos ligados al área de la expresión y comunicación artística y corporal.

- Ser capaces de elaborar recursos didácticos para la Educación Infantil que fomenten y desarrollen la expresión y comunicación artística y corporal.
- Elaborar, llevar a cabo y evaluar proyectos educativos de educación infantil, que incidan en el desarrollo de las capacidades de expresión y comunicación desde un enfoque globalizador.
- Conocer y analizar prácticas, experiencias innovadoras y modelos de intervención educativas en educación infantil desde la perspectiva del desarrollo de las áreas de expresión y comunicación artística y corporal.

Aunque el presente proyecto pedagógico pone hincapié en la expresión musical, se tienen muy presentes tanto la expresión plástica, como la expresión corporal en las actividades desarrolladas.

2.4. OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO

Seguidamente se muestran los objetivos que se pretenden lograr en este Trabajo de Fin de Grado:

2.4.1. Objetivo General

- Valorar las potencialidades que ofrece la relajación a través de la música y el juego en el aula de infantil.

2.4.2. Objetivos Específicos

- Diseñar un proyecto pedagógico en el aula de 5 años que permita poner en práctica diversas actividades de relajación a través de la música y el juego.
- Desarrollar diversas actividades de expresión musical, plástica y corporal encaminadas a la distensión de los niños durante la jornada escolar.
- Conocer los enfoques metodológicos que ayudan en la realización de actividades creativas y dinámicas tomando en cuenta el sonido y la música.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

A pesar de la corta edad de los alumnos de educación infantil, muchos comienzan su jornada escolar en el programa de madrugadores y la terminan después del servicio de comedor, estando en el centro escolar más de 8 horas al día. El horario de las actividades lectivas tiene una duración de 5 horas, donde los niños están en continuo proceso de aprendizaje, mientras realizan una serie de actividades dirigidas en las que precisan una gran concentración. Después de la jornada escolar, la mayoría de niños realizan actividades extraescolares y terminan sus rutinas cansados. Esto puede ocasionar momentos de estrés al estar todo el día en continuo movimiento.

Como consecuencia, se plantea un proyecto pedagógico para trabajar la expresión musical junto a momentos de relajación con niños de segundo ciclo de educación infantil, más concretamente con alumnos de tercer curso. Esta idea surge al observar la necesidad de poner en práctica actividades de relajación, que les ayuden a desconectar de las rutinas que conlleva la jornada escolar, promoviendo a la vez su interés. Para ello, se realizan juegos de relajación donde está presente la música.

Se considera importante trabajar la relajación desde edades tempranas, ya que puede evitar la aparición de momentos de estrés, además de facilitar la llegada a un estado de tranquilidad. Se pueden mejorar y adquirir nuevos conocimientos, muchos relacionados con la autoestima y las emociones. Además, contribuye en la mejora del rendimiento del alumnado. Se debe tener en cuenta que la relajación no debe ser algo puntual, sino que deben ser un proceso mediante el cual los niños aprendan a adquirir mejores beneficios en su vida diaria.

Para fomentar esos momentos de distensión, resulta interesante la alternativa de la música ya que puede servir como complemento, ya que es más dinámico utilizarla con niños. Por estos motivos expuestos, el presente TFG está directamente relacionado con el área de expresión musical, trabajándola conjuntamente con el tema de la relajación. La música nos transmite emociones y está comprobado que modifica los estados de ánimo, además de contribuir al aumento del rendimiento. (Joslin y Laukka, 2004) explican que la música

provoca emociones, ayuda a tener un estado de ánimo positivo, además de ayudar a entrar en una fase de relajación.

Haciendo una investigación relacionada con la música como recurso de la relajación en las aulas de educación infantil, he observado que diversa información relacionada sobre la importancia que tienen tanto la relajación en el niño, como la música en educación infantil y los beneficios que ésta aporta, pero muy escasa la conexión entre ambos recursos. En el apartado que se dedica a la fundamentación teórica se expone de manera más profunda sobre esta temática.

3.1. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

Para relacionar las competencias del título con el presente TFG se debe tener en cuenta la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el título de Graduado/a en Educación Infantil por la Universidad de Valladolid donde se exponen las competencias generales y específicas.

Las competencias que señalo en la siguiente tabla considero que son las más concordantes con los objetivos figurados anteriormente y relacionadas con el TFG:

<p>Competencias Generales (pp.17-18)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio. 4. Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. 5. Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. 6. Desarrollo de un compromiso ético en su configuración como profesional, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.
---	--

<p>Competencias específicas</p>	<p>A) <u>De forma básica</u> (pp.19-20)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 0-6, en el contexto familiar, social y escolar. 2. Conocer los desarrollos de la psicología evolutiva de la infancia en los periodos 0-3 y 3-6. 4. Capacidad para saber promover la adquisición de hábitos en torno a la autonomía, la libertad, la curiosidad, la observación, la experimentación, la imitación, la aceptación de normas y de límites, el juego simbólico y heurístico. 7. Capacidad para identificar dificultades de aprendizaje, disfunciones cognitivas y las relacionadas con la atención. 29. Comprender que la dinámica diaria en Educación Infantil es cambiante en función de cada alumno o alumna, grupo y situación y tener capacidad para ser flexible en el ejercicio de la función docente. 32. Valorar la importancia del trabajo en equipo. 34. Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto. 35. Reflexionar en grupo sobre la aceptación de normas y el respeto a los demás. Promover la autonomía y la singularidad de cada alumno o alumna como factores de educación de las
--	---	---

		<p>emociones, los sentimientos y los valores en la primera infancia.</p> <p>37. Capacidad para dominar las técnicas de observación y registro.</p> <p>39. Capacidad para analizar los datos obtenidos, comprender críticamente la realidad y elaborar un informe de conclusiones.</p>
	<p>B) <u>Didáctico disciplinar</u> (pp.21-22)</p>	<p>8. Promover el juego simbólico y de representación de roles como principal medio de conocimiento de la realidad social.</p> <p>29. Conocer los fundamentos musicales, plásticos y de expresión corporal del currículo de la etapa infantil, así como las teorías sobre la adquisición y desarrollo de los aprendizajes correspondientes.</p> <p>30. Ser capaces de utilizar canciones, recursos y estrategias musicales para promover la educación auditiva, rítmica, vocal e instrumental en actividades infantiles individuales y colectivas.</p> <p>31. Ser capaces de utilizar el juego como recurso didáctico, así como diseñar actividades de aprendizaje basadas en principios lúdicos.</p> <p>32. Ser capaces de elaborar propuestas didácticas que fomenten la percepción y expresión musicales, las habilidades motrices, el dibujo y la creatividad.</p>

		<p>34. Ser capaces de promover la sensibilidad relativa a la expresión plástica y a la creación artística.</p> <p>35. Conocer los fundamentos y ámbitos de actuación de las distintas formas de expresión artística.</p>
	<p>C) <u>Prácticum y TFG</u> (p.22)</p>	<p>1. Adquirir conocimiento práctico del aula y de la gestión de la misma.</p> <p>2. Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.</p> <p>4. Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.</p> <p>5. Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.</p> <p>7. Ser capaces de regular los procesos de interacción y comunicación en grupos de alumnos y alumnas de 0-3 años y de 3-6 años.</p> <p>9. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en el alumnado.</p>

Tabla 1. Contenidos extraídos de la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre. Elaboración propia

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. QUÉ SE ENTIENDE POR RELAJACIÓN

Autores procedentes de diversas disciplinas, han definido el concepto de “relajación” además de exponer la importancia que tiene ésta en los seres humanos. A continuación se muestran algunas definiciones de dicho concepto a lo largo de los años:

- “La relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación” (Blay 1976, p.12).
- “Cuando nos relajamos establecemos una comunicación con nosotros mismos y restablecemos el equilibrio perdido” (Abozzi, 1997, p.15).
- “La relajación es una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una técnica de economía de las fuerzas nerviosas” (Díaz, 2001, p.24).
- “La relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos” (Escalera, 2009, p. 1).

4.1.1. Las técnicas de relajación

Las técnicas de relajación se dieron a conocer en la India en los orígenes del hinduismo hace 5.000 años. Eran puestas en práctica para la meditación para relajar la mente y el cuerpo. Éstas estaban centradas también en el proceso de respiración. En las sociedades occidentales no fueron llevadas a la práctica hasta el pasado siglo. Estas técnicas les sirvieron como punto de partida a dos psicólogos, Edmund Jacobson y Johannes Heinrich Schultz, en el primer cuarto del siglo pasado, creando dos de las técnicas de relajación más conocidas actualmente.

El psicólogo Edmund Jacobson creó la “Relajación progresiva”. Esta técnica consiste en tensar y destensar rítmicamente los músculos para recuperar un estado físico adecuado y un estado psicológico sin estrés. En estas técnicas las personas deben concentrarse en la tensión-relajación hasta conseguir una relajación profunda. Por otro lado, el psicólogo Johannes Heinrich Schultz, creó una técnica de relajación conocida como “Entrenamiento autógeno”, donde pretendía llegar a un estado de relajación basado en la auto-hipnosis, adquiriendo de esa manera un estado de clama de manera autónoma a través del propio

pensamiento. En esta técnica se debe ejercitar la mente repitiendo mentalmente frases e imágenes a través de una voz tranquila intentando entrar en una relajación total del cuerpo (Charaf, 2012).

4.2. LA RELAJACIÓN EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL

En el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, no se habla de manera específica sobre la relajación en el aula de educación infantil, pero puede sustentar estas técnicas el Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal. En los contenidos que aparecen en el bloque 4, se expone que hay que alcanzar momentos de tranquilidad, colaboración y de superación en situaciones, enfermedad y pequeños accidentes. En esta área se da mucha importancia al reconocimiento y control de los sentimientos y emociones siendo estos muy relacionados con la relajación. Por otro lado, dentro del Área de Lenguajes: Comunicación y Representación, también en los contenidos del bloque 4, aparece un contenido en concreto que indica que hay que tener en cuenta la utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación. Posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo.

4.3. IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN PARA EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL

Durante los últimos años, se han llevado a cabo diversos estudios de educación en el Estado de Nueva York por el Inner Resilience Program. Estos estudios han sido dirigidos por Linda Lantieri, quien considera muy beneficioso para los niños poner en práctica ejercicios de relajación. Estos estudios revelan que las técnicas de relajación mejoran la atención de los niños y a su vez la memoria, además de ser un remedio eficaz para la mejora y disminución de estrés. A través de la relajación, surgen grandes cambios en los alumnos ya que permite a los niños desarrollar favorablemente su aprendizaje emocional (Vargas, 2010).

Durante la jornada escolar, los niños tienen una gran actividad educativa, entonces, a través de la relajación, se ayuda al niño a tener momentos de bienestar para poder seguir trabajando después de su puesta en práctica, otras nuevas actividades de enseñanza-aprendizaje. Diferentes autores plantean que las técnicas de relajación ayudan a la experimentación del alumno y a su vez para el docente, ya que repercuten favorablemente en su proceso de aprendizaje. (Franco, 2008) Además, la relajación permite aumentar la creatividad a través de la exploración ayudando así al desarrollo del pensamiento de las personas.

Desde otro punto de vista, la relajación en el aula ayuda a mantener calmados a los alumnos y ayudan a controlar sus emociones. El aula es el espacio en el que se llevan a cabo las actividades de enseñanza, por lo que debe ser un lugar favorable para el aprendizaje de los niños, siendo éste un punto de concentración y atención. Para una correcta realización, es preciso entrar previamente en un estado de calma, dejando la mente abierta y sin preocupaciones, ya que sin un ambiente adecuado, será más complicado atraer la atención del alumnado y no podrán interiorizar correctamente su aprendizaje. La relajación en la jornada escolar se realiza desde cualquier área o ámbito curricular teniendo en cuenta objetivos educativos y no siempre terapéuticos. (López, 2011).

A través del su artículo, López (2010), nos muestra una tabla con los objetivos que se pueden alcanzar con las técnicas de relajación en el aula. Dichos objetivos fueron realizados por el autor y utilizados en el programa TREVA-Técnicas de Relajación Vivencial Aplicada al Aula-, con la finalidad de compartir los efectos positivos que conlleva su práctica.

Educación para la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la atención y la concentración de los alumnos. • Procurar un clima de aula adecuado. • Dotar a los docentes de nuevos recursos psicopedagógicos. • Integrar la percepción sensorial y emocional en el aprendizaje.
Mejorar el rendimiento escolar	<ul style="list-style-type: none"> • Prevenir y disminuir el estrés y la ansiedad de docentes y educandos. • Proporcionar los recursos necesarios para vivir con mayor serenidad. • Gozar de un estilo de vida saludable.
Desarrollar la inteligencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la convivencia y educar para la paz. • Aprender a gestionar las propias emociones.

Tabla 2. Objetivos del programa TREVA (López, 2010, pp 40-43)

Para López (2011) “La relajación además de ser un recurso para apoyar la docencia de cualquier asignatura, proporciona a alumnos y profesores un espacio de intimidad, una oportunidad de profundizar en el autoconocimiento y un excelente recurso para desarrollar la inteligencia emocional” (p. 25).

Desde otra perspectiva, Nadeau (2003), indica que después de poner en práctica la relajación, el rendimiento de los alumnos aumenta favorablemente mejorando su aprendizaje. Estos efectos son causados porque los niños se encuentran en un estado de calma y les ayuda a concentrarse con mayor facilidad. Debido a esto, son capaces de asimilar mayor cantidad de conceptos, además de estimular su memoria. Una de las técnicas más importantes que hay que tener en cuenta en la relajación es aprender a respirar de forma consciente. La respiración se puede utilizar favorablemente para mejorar la relajación.

La respiración consciente es la primera técnica que se debe aprender para conseguir llegar a un estado de relajación. Para Castellano (2009), es importante ser consciente de la

respiración para poder comprobar que ésta es correcta. Este tipo de respiración producirá una relajación física y psíquica. Respirar correctamente es muy beneficioso para la salud y favorece la circulación del cuerpo. Este tipo de relajación es recomendable realizarla lentamente, profundamente y de manera rítmica para conseguir llegar al estado que se pretende.

Según Peñalba (2008), Algunos docentes utilizan la metáfora “el estómago es un globo” para ayudar a los niños a entender el proceso de respiración. Para que los alumnos lo entiendan con mayor precisión, dice que se explica que la tripa es un globo que al llenarlo de aire se infla y al sacar el aire comprimiendo los músculos se desinfla.

Posteriormente se ha realizado un esquema sobre los beneficios de la relajación en el colegio a partir de todas las fuentes que se han citado:

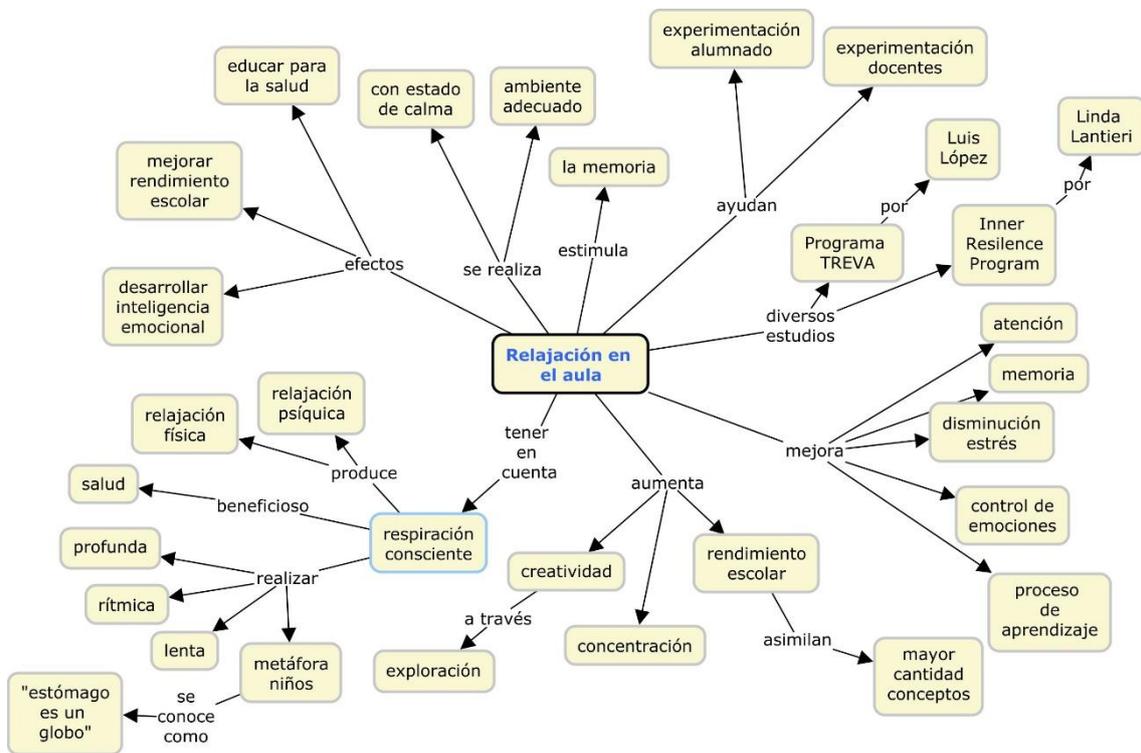


Ilustración 1. Esquema sobre los beneficios de la relajación en el aula. Elaboración propia

4.4. LA MÚSICA EN EDUCACIÓN INFANTIL

La educación musical tiene mucha importancia en la etapa de educación infantil debido a la necesidad de establecer la percepción auditiva de los niños para favorecer el desarrollo de su imaginación, su creatividad y su concentración. Los pedagogos musicales más significativos coinciden en que la música ocupa un lugar muy importante en la educación infantil. Aportan que cuanto antes se introduzca la educación musical en la vida de los niños, mayores resultados se obtienen (Ruiz, 2012).

El aprendizaje de la música desde la infancia, ha sido muy estudiado por diferentes campos como son la psicología y la pedagogía, además de su propio campo. Estos estudios han comprobado que la música ejerce un impacto directo en el desarrollo físico, intelectual, moral, afectivo y social de los niños. Estos estudios también han descubierto que la música ayuda a promover la creatividad y la mejora de la autoestima de los alumnos, siendo éstas muy importantes para la etapa de educación infantil (Casas, 2001).

Asimismo, la música ayuda al niño a mejorar su proceso de aprendizaje. La música es fundamental para la expresión y la comunicación y es favorable para entrar en un estado de calma. En el aula de educación infantil, la música tiene valores educativos que establecen sus competencias para pertenecer a la jornada escolar ya que beneficia el desarrollo integral de los alumnos. Esto hace que permita tener dentro de la jornada escolar una enseñanza globalizada pero siempre adaptada a las necesidades de los alumnos (Valles, 2009).

Son muchos los aspectos que ayudan en el desarrollo integral de los niños y son necesarios en las aulas para tener una mejora de su educación en la jornada escolar. La música permite un mayor desarrollo de las capacidades cognitivas, a través del oído, fuente de entrada de información. A su vez, mejora la capacidad de la memoria de los niños, además de estimular sus sentidos. A través de este recurso, los niños mejoran su forma de expresarse y también su concentración. Los alumnos deben estar continuamente expuestos a situaciones donde estén motivados para fomentar su desarrollo. (Sarget, 2003).

Por otro lado, a través de la expresión plástica el niño expresa las emociones y sentimientos que le transmite una canción. La pintura se engrandece con la música y

ayuda a fomentar el arte en los alumnos. Además, el propio ritmo de la música mejora el grafismo y el dibujo y puede ayudar a entrar en un estado de relajación (Gallego y Gallego, 2003).

Para Mesa (2016), es beneficioso la incorporación de la pintura para trabajarla con la música. Unir estos recursos hace que se profundice en la comprensión emocional de los niños ya que considera que se estimula la sensibilidad auditiva y supone un estímulo para el oído y la creatividad de los alumnos. Considera que al estimular los sentidos se fortalece su capacidad de aprendizaje y al utilizar este recurso más profundo es el aprendizaje de los niños.

Hay que tener en cuenta que los docentes trabajan la música en educación infantil de manera educativa y no terapéutica. Es por eso que suele confundirse fácilmente la educación musical con la musicoterapia. En el ámbito educativo, los docentes deben trabajar la expresión musical teniendo en cuenta el bienestar físico, emocional y social de los alumnos. (Peñalba, 2017).

4.5. RELACIÓN DE LA MÚSICA CON EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INFANTIL

El Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, comenta en relación a la Educación Musical, que se fomentarán experiencias de iniciación temprana en habilidades numéricas básicas, en las tecnologías de la información y la comunicación y en la expresión visual y musical.

La Educación Musical está incluida dentro del currículo de Educación Infantil sustentando la música en el área de Lenguajes: Comunicación y Representación, donde se exponen los diferentes contenidos que tienen relación con la música. Estos contenidos forman parte del bloque 3 y son los siguientes:

- Ruido, sonido, silencio y música. Discriminación de sonidos y ruidos de la vida diaria, de sus rasgos distintivos y de algunos contrastes básicos (largo-corto, fuerte-suave, agudo-grave).

- Audiciones musicales que fomenten la creatividad. Actitud de escucha e interés por la identificación de lo que escuchan.
- Aprendizaje de canciones y juegos musicales siguiendo distintos ritmos y melodías, individualmente o en grupo.

4.6. IMPORTANCIA DE LA INCORPORACIÓN DE LA MÚSICA EN LA RELAJACIÓN

Se ha estudiado en diversos campos la relación entre la música y la relajación, especialmente en el campo de la medicina, existiendo estudios sobre los efectos positivos que genera la música. Se pueden encontrar muchos ejemplos, tales como el estudio de los efectos positivos en el momento del parto, como en los procesos de recuperación de diversas enfermedades. La música en la relajación tiene grandes beneficios cognitivos, emocionales y neurológicos. El uso del sonido es primordial en la relajación, teniendo claro siempre el tipo de música que se quiere escoger y considerando que la música que se elija tiene que ayudar a los niños a relajarse (Sarget, 2003).

En 2011, un grupo de científicos del Mind Lab Institution (MLI), proyecto especializado en experimentos de neurociencia y liderado por el doctor David Lewis-Hodgson, realizó un estudio de diversas músicas relacionadas con la relajación llegando a la conclusión de que la canción que más relaja el ritmo cardiaco y la respiración es llamada “Weightless” de una banda británica conocida con el nombre de Marconi Union.

No todo el mundo se relaja con la misma música pero siempre hay un tipo de música que surge como efecto de relajación en las personas. También, se ha realizado un proyecto llamado (BirdLife Focus Natura) BFN, en el que se demostró que los sonidos de la naturaleza tienen un poder catártico en el organismo de las personas y esto ayuda a llegar a un estado de relajación además de mejorar la concentración y el rendimiento de los niños (Sabater, 2018).

López (2011), explica que para entrar en un estado de relajación se pueden llevar a cabo ejercicios de visualización auditiva, donde se pueden percibir a través del sentido del oído diferentes sonidos de la naturaleza.

Según un estudio realizado por Fried (1990) muchos terapeutas han adquirido la inclusión de la música en estrategias de relajación. Los estudios más fiables indican que según diferentes tipos de música, la ansiedad puede incrementarse o disminuir. En otros estudios, determinó que el proceso de aprendizaje para adquirir habilidades de relajación, se veía mejorado con el uso de la música.

Valderrama (2009) expone que la música ayuda a los humanos a aliviar tensiones y frustraciones además de aumentar la calma. Para los griegos, la música beneficia en los estados de ánimo y la relajación además de ser un recurso que está muy presente en el desarrollo autónomo personal, ya que son los seres humanos quienes las ejercitan por sí mismos. Existe una conexión entre la música y los movimientos físicos y psíquicos, es por esto que la música influye en los estados de ánimo de las personas. Los seres humanos buscan a través de la música, serenidad y energía. Para ello se eligen diferentes tipos de músicas para que pueda remplazar momentos de estrés.

Por otro lado, Hallam (2010) relaciona varios artículos donde se expone que la música ocasiona “relajación física, reducción del estrés, felicidad, buen humor, alegría, sentirse mejor persona, bienestar emocional y físico, sensación de activación y energía” (p.21).

Escalera (2009) expone en su artículo la importancia que tiene la música para llevar a cabo relajación en el aula. Es importante plantear diversas actividades relacionadas con diferentes campos de la música ya que es uno de los recursos para utilizar en relajación que más tranquiliza y ayuda a evadirse. Las actividades que esta autora plantea en su artículo están relacionadas con un cuento a través de sonidos, una audición musical, cantar diferentes canciones, entre otras. A estas intervenciones las conoce como relajación estática, haciendo referencia a la práctica de diferentes actividades donde se pretende conseguir llegar a un estado de calma sin utilizar apenas movimientos corporales. En este tipo de relajación, hay que dejarse llevar libremente por la música, trabajando con la mente y con las emociones a las que esta lleva.

En otros estudios, se destaca la importancia que tiene trabajar la relajación profundizando en el conocimiento de sonidos internos como pueden ser la voz, la respiración, el latido del corazón y el silencio. Este último, es preciso conocerlo para poderla y así poder percibir el resto de sonidos internos. Desde edades tempranas es recomendable a los niños

conocer la importancia del silencio y comprender que hay momentos en los que tienen que aprender a estar callados. Para aprender la ausencia de sonido dentro del fenómeno sonoro se requiere una atención especial y con niños puede ser beneficioso ponerlo en práctica a través de juegos (Ortiz, 2012).

Si los niños no tienen adquirido la importancia que tiene el silencio, en alguna ocasión pueden suponer un problema, ya que a la hora de poner en práctica ejercicios de relajación, se dan bastantes dificultades por parte de los alumnos para conseguir un silencio total. Son inconvenientes que pueden surgir por diferentes motivos como son, hablar constantemente, no atreverse a cerrar los ojos para concentrarse mejor o incluso puede aparecer una situación de vergüenza. Incorporar la música en este tipo de ejercicios, puede ser beneficioso para que esos inconvenientes se reduzcan. Hay que tener en cuenta el tipo de música que se emplea para que sea posible entrar en un estado de tranquilidad y calma. De esta manera, los resultados que aporta la relajación aumentarán favorablemente (Ortiz, 2012).

Cage (1961), menciona que siempre hay algo que ocasiona un sonido. Se debe tener en cuenta que para concentrarse y llegar a un estado de relajación, no es necesario tampoco llegar un silencio absoluto, ya que éste no existe.

4.7. RELACIÓN CON EL JUEGO

El juego es primordial y siempre debe estar presente en la jornada escolar. Además de ser la actividad que mejor puede introducir al niño en la educación musical, a través de él, se adquieren valores, actitudes y normas que han de estar muy presentes en la educación. Éste es fundamental en la etapa de educación infantil para mejorar la autonomía personal de los niños, además que desarrollan emociones y mejoran las relaciones. Gallardo (2009) afirma:

El juego contribuye al desarrollo físico, motriz, cognitivo, afectivo, social, emocional y moral del niño, es decir, a su desarrollo integral. Por ello, el juego debe estar presente a lo largo de toda la vida del niño. Sin él, los niños no podrían establecer relaciones, desarrollar sus capacidades, habilidades, destrezas y competencias. Por tanto, no sólo es

importante sino fundamental y absolutamente necesario en el desarrollo integral de los niños (p.3).

En la infancia el juego siempre está presente, es el mayor interés de los niños además de ser la primera actividad de estas edades. Los primeros juegos relacionados con la música son de tipo sensoriomotor donde los niños pueden observar, explorar, ver las diferencias entre los sonidos y el silencio e incluso aprenden nuevas sonoridades. Estos juegos ayudan a sensibilizar el oído de los niños además de constituir sus capacidades sensitivas (Cremades et al, 2017).

Por otro lado, el juego ayuda a los niños a comprender mejor la importancia de la relajación además de conocer lo beneficiosas que son para la salud y la importancia que tiene realizarlas durante la jornada escolar para lograr un estado de calma y desconexión. Garaigordobil y Fagoaga (2006), afirman que el juego es “una actividad vital en indispensable para el desarrollo humano”. (p.18).

La teoría de la relajación desarrollada por M. Lázarus a finales del siglo XIX (citado por Gallardo, 2018), explica que el juego sirve para compensar otro tipo de actividades que tengan que realizar los alumnos. El juego es una actividad que sirve para intercalarlos entre esas actividades que les resultan más agotadoras y poder realizar las siguientes con mayor concentración.

Posteriormente se muestra un esquema en el que se resume la importancia de la música en actividades de relajación y el papel que tiene el juego en ellas:

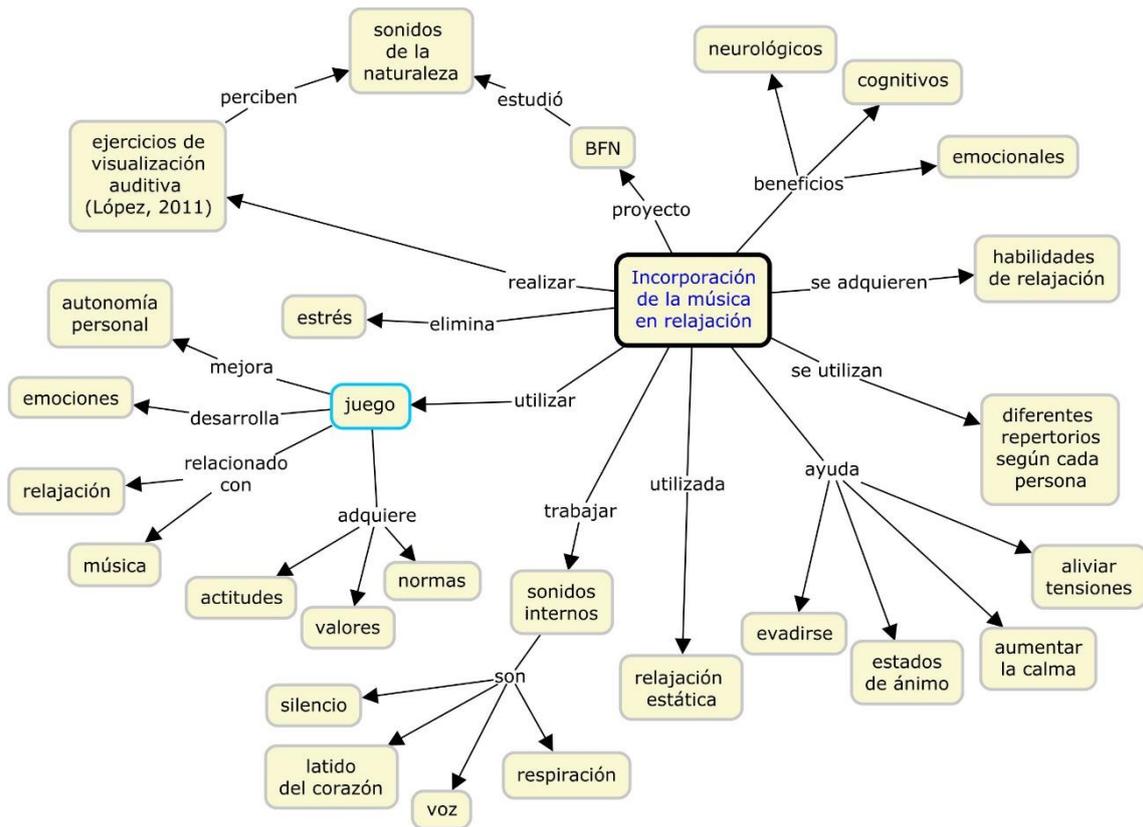


Ilustración 2. Esquema "Importancia de la música en relajación". Elaboración propia

5. METODOLOGÍA

Partiendo de la fundamentación teórica anterior, se exponen diversos métodos que especifican la manera de llevar a cabo las actividades del TFG siendo estas mismas una adaptación de esos métodos. Esta propuesta está dirigida a los niños, para que tengan momentos de relajación en el aula con la ayuda de la música. Se tendrán siempre presentes las necesidades del alumnado, favoreciendo un clima acogedor en las actividades. Al ser actividades poco conocidas por los niños, se fomentará su motivación a la hora de ponerlas en práctica.

En la metodología de este proyecto, tiene mucha presencia la corriente pedagógica, estando basada en diferentes pedagogías musicales y educativas en las que los autores hacen referencia a la repercusión que tiene la música desde la infancia para desarrollar después actividad de relajación, llevándose a cabo en un ambiente de juego.

En primer lugar, se da gran importancia al pedagogo Émile-Jacques Dalcroze, (Viena, 1865 - Ginebra, 1950), creó un método de enseñanza musical (**método Dalcroze**) que se establece por el movimiento corporal y el movimiento musical. Este autor creó su método partiendo de que el elemento fundamental de la expresión musical es el ritmo y debe ser percibido por los niños a través del movimiento corporal. Quiere que los niños sientan el ritmo musical en el cuerpo a través de ejercicios de coordinación y concentración, consiguiendo llegar a un estado de relajación. Fundamentándose en el movimiento corporal, se desarrolla la imaginación, conectándose debidamente con los intereses de los niños, además de satisfacer su necesidad de movimiento. Este método se fundamenta en tres pilares que son la música, el movimiento y la coordinación (Ruiz, 2012).

El pedagogo Edgar Willems, (Lanaken, 1890 - Ginebra, 1978), creó un método basado en las relaciones psicológicas y pedagógicas que dan importancia al desarrollo de la sensorialidad auditiva, (**método Willems**). Para él, el punto de partida es la música en sí misma y emplea medios naturales que van desde lo concreto hasta lo abstracto sonoro. Como otros métodos vistos en párrafos anteriores, tiene en cuenta el ritmo y la melodía y considera fundamental escuchar y reconocer bien los sonidos. Por otro lado, Willems

piensa que es importante inculcar la educación musical desde edades tempranas ya que los niños tienen más sensible el sentido del oído. (Sabbatella 2006; Ruiz, 2012).

Otro pedagogo musical a destacar es Maurice Martenot (París, 1898 - París, 1980), ya que creó un método de aprendizaje basado en el desarrollo sensorial (**método Martenot**). Este método integra el juego, además del movimiento y el ritmo musical, que debe enseñarse por medios naturales. Asimismo, da mucha importancia a la necesidad de incorporar momentos de relajación con juegos de silencio en el desarrollo de la actividad musical. Considera significativas la relajación en el aula, incorporando también la respiración para favorecer la concentración de los niños. La metodología que este autor utiliza, está basada en el método Montessori, a través del aprendizaje por imitación y mejora de la creatividad. (Ruiz, 2012).

Por otro lado, María Montessori, (Chiaravalle, 1870 - Noordwijk, 1952), (**método Montessori**) hablaba de la educación como el desarrollo de los alumnos y consideraba significativa la educación sensorial en la vida de estos, utilizando materiales específicos. Pretendía ayudar a los niños a tener un desarrollo integral para lograr un máximo de sus capacidades intelectuales y físicas. Para esta autora, los niños deben participar de una manera activa y con libertad para ayudar en su desarrollo de proceso-aprendizaje. El silencio, el orden y la concentración, considera que es lo más importante y la realización de las actividades es mejor en pequeños grupos ya que ayudan a una mejor comprensión y teniendo en cuenta los intereses de los niños. (Sabbatella, 2006).

Raymond Murray Schafer (Sarnia, 1933), ideó el término “paisaje sonoro” en el que expresaba su interés por la relación del medio sonoro con el hombre a través de la diferencia entre paisajes sonoros humanos, naturales y artificiales. Con esta propuesta pretende que los niños aprendan a escuchar el mundo como si fuera una composición. Este método se basa en la importancia de potenciar la producción sonora a través de la voz y a través de objetos sonoros, insistiendo en la necesidad que supone desarrollar la creatividad musical, partiendo de la experimentación de los elementos musicales. Schafer da importancia a los sonidos que se pueden encontrar en el paisaje sonoro, desde los sonidos de la naturaleza, hasta los ruidos del paisaje sonoro rural. (Schafer 2003; Ruiz 2012). La propuesta de este pedagogo y compositor busca sensibilizar a los seres humanos

con los sonidos que le rodean. Esta interacción toma en cuenta nuestro propio entorno cotidiano, el de las ciudades donde vivimos, hasta concebir un mapa sonoro del presente, fuertemente atravesado por los avances tecnológicos y la aparición de nuevas sonoridades que anulan la percepción acústica en toda su dimensión.

Tanto Schafer como Montessori, dan gran importancia a la presencia del silencio en actividades de relajación. Consideran importantes juegos en los que asocien sonido-movimiento-silencio. En este tipo de actividades los niños guardan silencio durante varios segundos para captar sonidos que puedan escuchar en ese momento. A través de este tipo de actividades los niños aprenden a escuchar, mejorando su atención para poder reconocer los sonidos que escuchan a su alrededor y captando mejor el lenguaje articulado (Ruiz, 2012).

Este proyecto se basa también del **método Rejoue**, haciendo una adaptación de algunas de sus actividades. Este método, fue creado por Michelline Nadeau, donde pretende que los niños descansen a través de técnicas de relajación en las que toma como apoyo principal el juego respetando los conocimientos científicos sobre la relajación. Dos de las técnicas más significativas de esta autora son la respiración consciente y el balanceo. Según la autora, Nadeau (2007) utiliza estas técnicas para “rejugar”. A través de este método, se pretende no pasar directamente de un momento de agitación, a un momento de calma. Estos juegos se utilizan para que los niños conozcan los efectos beneficiosos que tiene la relajación.

Se han creado una serie de actividades relacionadas todas ellas con la relajación infantil dentro del aula, teniendo muy presente la importancia de la música para llevarlas a cabo a través de los métodos anteriores. Las actividades planteadas tienen como propósito, ser una práctica educativa llevada a cabo a través del juego, que parten no solo de ser dirigidas por la maestra, sino que también se tiene muy en cuenta que los niños exploren su creatividad.

En la realización de las actividades, los niños aprenden la importancia que tiene la relajación para salir de su rutina diaria, viéndolas como un momento de tranquilidad. Para conseguir que los alumnos lleguen a un estado de tranquilidad se tienen en cuenta diferentes aspectos de la música. Éstas, son diseñadas para el aprendizaje individual y

grupal, siendo realizadas en pequeños grupos para lograr una mayor captación de los alumnos y conseguir los objetivos planteados con mayor destreza.

A continuación se muestra una tabla para asociar la adaptación de los modelos pedagógicos utilizados en las seis actividades realizadas:

ACTIVIDADES	MODELOS PEDAGÓGICOS UTILIZADOS
“Relajación facial con canciones”	Método Rejouié
“El contacto de la pintura con la música”	Método Montessori Gallego y Gallego (2003) Mesa (2016)
“La búsqueda del silencio”	Métodos Montessori, Martenot y Schafer (2013)
“Cuento creativo con sonidos de la naturaleza”	Schafer (2013)
“La respiración consciente con globos”	Método Rejouié
“Contoneo al ritmo del instrumento”	Métodos Dalcroze, Martenot, Willems y Rejouié

Tabla 3. Relación de las actividades con los modelos pedagógicos utilizados. Elaboración Propia

Una vez resumidos los diferentes modelos pedagógicos, el interés y la relación que tienen para cada una de las actividades realizadas, se desarrolla el diseño del proyecto. Se muestran con detalle los objetivos de cada intervención y el proceso de cada una de ellas.

6. DISEÑO DEL PROYECTO

6.1. CONTEXTO

El diseño que se plantea está compuesto por una serie de actividades relacionadas con la relajación, con el objetivo de fomentar un ambiente de tranquilidad y disminución del estrés con la música como recurso principal.

Dicho proyecto pedagógico se ha desarrollado en la asignatura Prácticum II, durante en el primer cuatrimestre del curso 2018/2019 en un colegio público de doble línea de la ciudad de Palencia, que alberga dos líneas completas de Infantil y Primaria.

En este centro, las clases de expresión musical son impartidas por la propia tutora, una vez a la semana ya que la línea de Infantil no tiene un profesor/a especialista en esta materia.

El proyecto se llevó a cabo en un aula de 5 años (especificada como B), con una composición de 22 alumnos, siendo 13 de ellos niños y 9 niñas.

Antes de la realización de este trabajo, se ha elaborado una observación previa para conocer las características de los niños de la clase durante el periodo de prácticas realizado.

6.2. OBJETIVOS DEL DISEÑO

Los objetivos generales que respalda este proyecto, son diferenciados en el Decreto 122/2007 de 27 de diciembre por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. (Pp.10-15).

A su vez, se formulan una serie de objetivos específicos siendo estos relacionados con las actividades de la intervención. A continuación se muestran los objetivos generales y específicos que sustentan este trabajo:

GENERALES	ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> – Conocer y representar su cuerpo, diferenciando sus elementos y algunas de sus funciones más significativas, descubrir las posibilidades de acción y de expresión y coordinar y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos. – Realizar actividades de movimiento que requieren coordinación, equilibrio, control y orientación y ejecutar con cierta precisión las tareas que exigen destrezas manipulativas. – Demostrar con confianza sus posibilidades de expresión artística y corporal. – Descubrir e identificar las cualidades sonoras de la voz, del cuerpo, de los objetos de uso cotidiano y de algunos instrumentos musicales. Reproducir con ellos juegos sonoros, tonos, timbres, entonaciones y ritmos con soltura y desinhibición. – Escuchar con placer y reconocer fragmentos musicales de diversos estilos. 	<ul style="list-style-type: none"> – Aumentar la creatividad y la imaginación. – Aprender a controlar la respiración. – Crear momentos de calma en el aula. – Salir de un estado de estrés a través de la relajación. – Utilizar la música como recurso de la relajación. – Aprender a trabajar la concentración. – Valorar la importancia de la música para conseguir un estado de relajación. – Conocer e identificar la música apropiada para relajarse. – Mostrar actitud de participación, cooperación y respeto a los demás.

Tabla 4. Tabla de objetivos relacionados con el TFG. Elaboración propia.

6.3. CONTENIDOS

Teniendo en cuenta los objetivos generales anteriormente citados y además referenciados en el Decreto 122/2007 de 27 de diciembre, se proponen los siguientes contenidos relacionados con el diseño planteado divididos en sus áreas correspondientes (Pp.10-16):

ÁREAS	CONTENIDOS
Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	<ul style="list-style-type: none"> – Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias. – Identificación, manifestación y control de las diferentes necesidades básicas del cuerpo y confianza en sus capacidades para lograr su correcta satisfacción. – Valoración adecuada de sus posibilidades para resolver distintas situaciones y solicitud de ayuda cuando reconoce sus limitaciones. – Actitud de tranquilidad, colaboración y de superación en situaciones, enfermedad y pequeños accidentes. – Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, ajustar su conducta a las diferentes situaciones y resolver de manera pacífica situaciones de conflicto.
Conocimiento del entorno	<ul style="list-style-type: none"> – Identificación de algunos elementos y características del paisaje. – Regulación de la propia conducta en actividades y situaciones que implican relaciones en grupo. – Valoración de las normas que rigen el comportamiento social como medio para una convivencia sana.

<p>Lenguajes: Comunicación y Representación</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Expresión y comunicación, a través de producciones plásticas variadas, de hechos, vivencias, situaciones, emociones, sentimientos y fantasías. – Exploración de las posibilidades sonoras de la voz, del propio cuerpo, de objetos cotidianos y de instrumentos musicales. Utilización de los sonidos hallados para la interpretación y la creación musical. Juegos sonoros de imitación. – Ruido, sonido, silencio y música. Discriminación de sonidos y ruidos de la vida diaria, de sus rasgos distintivos y de algunos contrastes básicos. – Audiciones musicales que fomenten la creatividad. Actitud de escucha e interés por la identificación de lo que escuchan. – Expresión de los propios sentimientos y emociones a través del cuerpo, y reconocimiento de estas expresiones en los otros compañeros. – Utilización del cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación. Posibilidades motrices del propio cuerpo con relación al espacio y al tiempo.
---	---

Tabla 5. Tabla de contenidos relacionados con el TFG. Elaboración propia

6.4. DISEÑO DE LAS ACTIVIDADES

A partir de lo señalado en el Decreto 122/2007 de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, en el presente proyecto se trabajan las tres áreas por las que se compone este currículo de manera globalizada: Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, Conocimiento del

entorno y Lenguajes: comunicación y representación, enfocándose de manera específica en el tercer área.

Para trabajar las diferentes áreas del currículum, se desarrollan las 6 actividades mencionadas anteriormente en la metodología. Estas actividades se llevan a cabo una vez a la semana con grupos reducidos de 5 o 6 niños, habiendo un total de cuatro grupos. Por falta de tiempo, se realizan una vez a la semana pero sería conveniente dedicar a este tipo de actividades un rato de la jornada escolar a diario.

Antes de comenzar con las actividades, es conveniente explicar a los niños una breve presentación de las actividades que se van a poner en práctica durante 5 sesiones, explicando la importancia de estas y para qué realiza cada sesión. Se explica también en qué momento de la jornada escolar se van a llevar a cabo las actividades y por qué es fundamental hacerlo en ese momento. Se explica que la relajación es importante para disminuir tensión y nerviosismo y de esta manera aprender a estar calmados a partir de las actividades que se realizan. Se expone también, que la música, el sonido y el silencio estarán presentes en estas actividades para llegar a un estado de relajación.

Los niños, por otro lado, cuentan si tienen alguna experiencia con este tipo de actividades practicadas en algún tipo de deporte o taller fuera de la jornada escolar. Para ello, se utilizan ejemplos relacionados con la vida de los niños, por ejemplo: nos servirá cuando estemos enfadados con alguien, cuando nos sintamos nerviosos por algo y sobre todo con el objetivo de desconectar de las rutinas diarias de la clase. A continuación se muestran las actividades realizadas en este proyecto:

Actividad 1	“RELAJACIÓN FACIAL CON CANCIONES”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> – Conseguir un estado de relajación a través del masaje facial. – Comprender la importancia que tienen las canciones para llegar a un estado de relajación. – Potenciar la imaginación creativa acercándose a las manifestaciones propias del lenguaje corporal y musical.
Desarrollo	<p><u>(Ver Anexo 1)</u></p> <p>Primera parte:</p> <p>Los niños se ponen por parejas. Un niño de la pareja se sienta cruzando las piernas y el otro niño se tumba poniendo su cabeza en las piernas del compañero. La maestra canta una canción para que los niños se tumben en el suelo.</p> <p>Segunda parte:</p> <p>Los niños van siguiendo los pasos que ordena la maestra. Manda acariciar la cara de diferentes maneras a través de canciones. Después, hay que tocar lentamente con todos los dedos la cara hacia arriba y hacia abajo cantando la canción de las hormigas. Repetir la misma acción, esta vez con los puños cerrados y la canción de los elefantes, después con las serpientes simulando como reptan y terminar cantando la canción de la Araña Filomena haciendo los gestos en la cara.</p> <p>Tercera parte:</p> <p>Por último, los niños acercan las manos estiradas sobre la cara del compañero simulando que están dándole un abrazo. La actividad finaliza preguntándose entre las parejas si les ha gustado el masaje y si se han sentido a gusto. Cambian de posición los miembros de la pareja para que ambos reciban el masaje.</p>

Recursos	Materiales: – Alfombra
	Espaciales: – Rincón de la alfombra del aula
	Personales: – Esta actividad se realiza en diferentes sesiones con un grupo de 5 o 6 niños.
Duración	10 minutos
Espacio	Aula de 5 años B

Tabla 6. Propuesta de intervención. Elaboración propia

Evaluación

ÍTEMS EVALUATIVOS	SI	NO	OBSERVACIONES
– Consigue un estado de relajación con el masaje facial.			
– Comprende la importancia que tienen las canciones para llegar a un estado de relajación.			
– Posee imaginación creativa acercándose a las manifestaciones propias del lenguaje corporal y musical.			

Tabla 7. Lista de Control. Actividad 1. Elaboración propia



Ilustración 3. Alumnado realizando masaje con canciones

Actividad 2 “EL CONTACTO DE LA PINTURA CON LA MÚSICA”

Objetivos

- Improvisar con la pintura de manera creativa teniendo en cuenta la música que se escucha.
- Demostrar con confianza sus posibilidades de expresión artística y musical.
- Conseguir un estado de relajación pintando a través de lo que les transmite la música.

Desarrollo	<p>Primera parte:</p> <p>Los niños están sentados en su sitio correspondiente. Los niños atentos, escuchan la música que se ha puesto de fondo cerrando los ojos y concentrándose en ella.</p> <p>Segunda parte:</p> <p>Los niños comienzan a pintar sobre el papel continuo puesto en cada mesa con las pinturas de dedo que se han dejado de diferentes colores: Amarillo, azul, naranja y verde.</p> <p>Cada uno pinta sobre el papel continuo teniendo en cuenta la música de fondo. Unos pintan lo que les transmite esa música, otros pintan al ritmo de la propia música y hasta incluso, pintan lo que más les gusta, concentrándose solamente en pintar.</p> <p>Tercera parte:</p> <p>Los niños terminan el mural y expresan al resto de la clase lo que han sentido al realizar esta actividad.</p>
Recursos	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pintura de dedos – Papel continuo – Reproductor de música <p>Espaciales:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rincón de las mesas de trabajo <p>Personales:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Esta actividad se realiza con los 22 niños de la clase a la vez.
Duración	20 minutos
Espacio	Aula de 5 años B

Tabla 8. Propuesta de intervención. Elaboración propia

Evaluación

ÍTEMS EVALUATIVOS	SI	NO	OBSERVACIONES
– Improvisa con la pintura de manera creativa teniendo en cuenta la música que se escucha.			
– Demuestra con confianza sus posibilidades de expresión artística y musical.			
– Consigue llegar a un estado de relajación pintando a través de lo que les transmite la música.			

Tabla 9. Lista de control. Actividad 2. Elaboración propia



Ilustración 4. Alumnado pintando

Actividad 3	“LA BÚSQUEDA DEL SILENCIO”
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">– Aprender a disfrutar del silencio.– Mejorar la concentración centrándose en diferentes ruidos ambientales y buscando el silencio.– Contribuir al desarrollo de la agudeza auditiva.
Desarrollo	<p>Primera parte:</p> <p>Los niños se tumban boca arriba y se les explicará que cada vez suene el triángulo, tienen que cerrar los ojos y comprobar si es posible estar en completo silencio sin escucharse ningún sonido. Después, los niños comentarán si han sido capaces de conseguir encontrar un silencio absoluto y se les explicará que nunca se puede estar en completo silencio ya que siempre se percibe algún tipo de sonido escuchados del exterior como por ejemplo, (coches, las mesas o sillas arrastradas en el colegio, voces de personas en la calle o por el pasillo del colegio, etc; más los sonidos involuntarios de nuestro cuerpo, como el latido del corazón, la respiración, el sonido de la tripa si tienen hambre, alguien que tose o estornuda, etc.</p> <p>Segunda parte:</p> <p>Explicar a los niños que una vez se escuche de nuevo el triángulo, tienen que quedarse en silencio absoluto, con los ojos cerrados y esta vez centrándose en percibir cualquier sonido y conocer cuál es su procedencia.</p> <p>Esta vez los niños si percibirán sonidos provenientes del exterior hasta incluso de su interior por lo que se darán cuenta que no puede haber un silencio absoluto.</p>

	<p>Tercera parte:</p> <p>Antes de terminar la actividad, decir en voz muy baja el nombre de cada niño que está haciendo la actividad en ese momento para comprobar que con concentración, son capaces de percibir la voz al decir su nombre. Poco a poco se pondrán de pie y terminarán la actividad con un abrazo.</p>
Recursos	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Triángulo <p>Espaciales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rincón de la alfombra <p>Personales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esta actividad se realiza en diferentes sesiones con un grupo de 5 o 6 niños.
Duración	20 minutos
Espacio	Aula de usos múltiples

Tabla 10. Propuesta de intervención. Elaboración propia

Evaluación

ÍTEMS EVALUATIVOS	SI	NO	OBSERVACIONES
- Disfruta del silencio.			
- Se concentra en diferentes ruidos ambientales y busca el silencio.			
- Contribuye al desarrollo de la agudeza auditiva.			

Tabla 11. Lista de control. Actividad 3. Elaboración propia



Ilustración 5. Alumnos realizando actividad del silencio

Actividad 4	“CUENTO CREATIVO CON SONIDOS DE LA NATURALEZA”
<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Conseguir un estado de relajación a través de los sonidos de la naturaleza. – Reconocer los distintos sonidos de la naturaleza. – Mejorar la capacidad de escucha mediante la concentración.
<p>Desarrollo</p>	<p>Primera parte:</p> <p>Los niños se tumban boca arriba y se les indicará que se irán poniendo sonidos diferentes relacionados con la naturaleza y ellos deberán en silencio, escuchando una historia.</p> <p>Segunda parte:</p> <p>Se comenzará a contar la historia poniendo a su vez los sonidos de la naturaleza que se vayan nombrando.</p>

Un paseo por la naturaleza: (Elaboración propia)

Vamos a emprender un viaje a un lugar muy especial, ya que solo podemos llegar a través de nuestra imaginación. ¿Estáis preparados?

Abriré la ventana de la imaginación y juntos llegaremos al lugar tan esperado dejando atrás el aula y el colegio.

¿Lo estáis viendo? El colegio se va haciendo pequeñito a nuestros pies mientras nos vamos alejando cada vez más y más, volando alto muy alto. Vemos como las casas se van haciendo pequeñitas y como nos acercamos a las nubes.

Lentamente bajamos volando de las nubes para llegar a un río (**Sonido río**) que lleva una corriente muy tranquila, como cuando viajábamos en barca con todos los niños del colegio. Por el fondo podemos ver pececitos de muchos colores nadando sin parar. Llegamos a la orilla del río y vemos de lejos una cascada (**Sonido cascada**) donde cae el agua con mucha rapidez. ¡Nos sentimos súper tranquilos!

Comenzamos a andar y escuchamos atentamente el sonido de los pájaros (**Sonido pájaros**), que pian con alegría porque ha llegado el buen tiempo. Pero de repente, las hojas comienzan a caer de los árboles por lo que un viento (**Sonido viento**) fuerte comienza a y hace que salgamos corriendo hasta una cabaña donde solo se siente el calor que desprende el fuego (**Sonido fuego**) de la chimenea con la leña ardiendo.

Pasado un rato, el viento se para y se escucha fuera de la cabaña a un búho (**Sonido búho**) anunciando la llegada de la noche. Salimos a verlo más de cerca, pero a lo lejos se escucha un trueno (**Sonido trueno**). A continuación, comienza a llover sin parar, (**Sonido lluvia**) nos toca salir corriendo si no queremos acabar empapados. De nuevo, cruzamos por las nubes blancas como el algodón y a lo

<p>lejos, todavía pequeñas, volvemos a ver las casas que van creciendo mientras nos vamos acercando.</p> <p>Las casas empiezan a hacerse grandes, y llegamos a nuestro colegio, con la ventana de la imaginación abierta, cómo la habíamos dejado. Poco a poco, podéis ir abriendo los ojos y regresar del mundo de la imaginación porque nuestro viaje ha llegado a su fin.</p> <p>Tercera parte:</p> <p>Los niños explican cómo se han sentido al realizar esta actividad de relajación y si han conocido todos los sonidos de la naturaleza que han aparecido en la historia. Por último, añaden otros sonidos más que pueden encontrar en la naturaleza aunque no hayan salido en la historia.</p>	
Recursos	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Reproductor de música – Alfombra
	<p>Espaciales:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rincón de la alfombra <p>Personales:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Esta actividad se realiza en diferentes sesiones con un grupo de 5 o 6 niños.
Duración	15 minutos
Espacio	Aula de usos múltiples

Tabla 12. Propuesta de intervención. Elaboración propia

Evaluación

ÍTEMS EVALUATIVOS	SI	NO	OBSERVACIONES
– Consigue llegar un estado de relajación a través de los sonidos de la naturaleza.			
– Reconoce los distintos sonidos de la naturaleza que aparecen en el audio.			
– Mejora su capacidad de escucha mediante la concentración.			

Tabla 13. Lista de control. Actividad 4. Elaboración propia



Ilustración 6. Alumnos escuchando el cuento de la naturaleza

Actividad 5 “LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE CON GLOBOS”

- Objetivos**
- Favorecer estados de calma.
 - Mejorar la capacidad de concentración.
 - Fomentar la relajación a través de la respiración consciente.

Desarrollo**Primera parte:**

Los niños se sientan en el suelo haciendo un círculo. La maestra coge un globo y lo infla de manera que se llene el globo todo lo que se pueda.

Segunda parte:

Después se pide a los niños que cierren los ojos e imaginen que van a ser globos. Para ello, deberán inhalar todo el aire que puedan para inflarse como los globos y lentamente comenzar a exhalar todo el aire que han cogido para deshincharse. Después se les preguntará en qué situación han sentido que eran como un globo y por qué.

Tercera parte:

Todos cogen un globo para realizar la actividad de respiración esta vez, cogen aire por la nariz siendo conscientes de esa respiración y lo soplan dentro del globo para llenarlo todo lo que puedan. Después soltarán el aire del globo poco a poco como si fuera su propia exhalación. Para terminar, los niños cuentan cómo se han sentido al realizar esta actividad.

Recursos	Materiales:
	– Globos
	Espaciales:
	– Rincón de la alfombra
	Personales:
	– Esta actividad se realiza en diferentes sesiones con un grupo de 5 o 6 niños.
Duración	10 minutos
Espacio	Aula de 5 años B

Tabla 14. Propuesta de intervención. Elaboración propia

Evaluación

ÍTEMS EVALUATIVOS	SI	NO	OBSERVACIONES
– Consigue momentos de calma.			
– Es capaz de conseguir una concentración.			
– Se relaja a través de una respiración consciente.			

Tabla 15. Lista de control. Actividad 5. Elaboración propia



Ilustración 5. Alumnado aprendiendo a respirar de manera consciente



Ilustración 6. Alumnado aprendiendo a respirar con un globo

Actividad 6 “CONTONEO AL RITMO DEL INSTRUMENTO ”

Objetivos

- Conseguir un estado de relajación a través del balanceo.
- Favorecer estados de calma a través del sonido del palo de lluvia.
- Mejorar la capacidad de concentración.

Desarrollo

Primera parte:

Enseñar a los niños el palo de lluvia, dejar que lo exploren y hagan que suene. Después preguntarles a qué les recuerda ese sonido. Normalmente dicen a la lluvia o a las olas del mar.

Segunda parte:

Pedir a los niños que se pongan esparcidos por la sala de pie y se queden en silencio cerrando los ojos. Explicar a los niños que se va a hacer sonar el palo de lluvia y cuando se escuche, tendrán que balancearse lentamente dejándose llevar por el ritmo del sonido.

	<p>Tercera parte:</p> <p>Los niños se balancean escuchando el sonido del palo de lluvia haciéndolo sonar varias veces para conseguir que lleguen a un estado de relajación absoluto.</p> <p>Al terminar, se realizan una serie de preguntas a los niños para ver cómo se han sentido si han conseguido relajarse.</p>
Recursos	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Palo de lluvia <p>Espaciales:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Alfombra <p>Personales:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Esta actividad se realiza en diferentes sesiones con un grupo de 5 o 6 niños.
Duración	10 minutos
Espacio	Aula de usos múltiples

Tabla 16. Propuesta de intervención. Elaboración propia

Evaluación

ÍTEMS EVALUATIVOS	SI	NO	OBSERVACIONES
– Se relaja con el balanceo que realiza.			
– Consigue estados de calma a través del sonido del palo de lluvia.			
– Es capaz de concentrarse en el ejercicio.			

Tabla 17. Lista de control. Actividad 6. Elaboración propia



Ilustración 7. Alumnos balanceándose al ritmo del sonido



Ilustración 8. Alumnos balanceándose al ritmo del sonido

6.4.1. Evaluación de las actividades

La evaluación de las actividades que se lleva a cabo, es global, continua y sistemática. Para realizarla, se tienen en cuenta los objetivos que se han propuesto para este proyecto y de esta manera comprobar si se han cumplido y ha habido un progreso claro y constante.

Por otro lado, se realiza también una evaluación de cada sesión en concreto, a través de unas listas de control adjuntadas después de la descripción de cada actividad. En estas listas se registrará la evaluación realizada a los alumnos después de cada sesión, teniendo en cuenta el diálogo que se tiene con ellos, donde exponen sus valoraciones al finalizar cada sesión. Estas valoraciones serán recogidas por escrito por la maestra y las tendrá en cuenta a la hora de rellenar la lista de control de los alumnos.

Otros medios que se han utilizado a la hora de elaborar la evaluación, son algunas grabaciones que se han realizado durante diversas sesiones, siendo estas muy útiles para descubrir con detalle cualquier situación que haya tenido lugar en las sesiones.

Con una observación directa no puedes apreciar todos los momentos que han surgido durante las intervenciones pero aun así, esta observación es la que estará presente en todo momento al ser la más inmediata de llevar a cabo al terminar cada sesión.

7. ALCANCE DEL PROYECTO

Después de llevar a cabo las intervenciones del proyecto pedagógico, se explica la observación realizada de cada una de las actividades y se muestran las limitaciones que han existido para el diseño de este trabajo.

En la primera intervención, “Relajación facial con canciones” los niños reciben una conexión más cercana con sus compañeros ya que hay un acercamiento entre ellos a través del tacto y de la voz. Los niños imitan a la maestra para practicar el ejercicio, a la vez de estar pendientes si la pareja a la que le están realizando el masaje está conforme con lo que le están haciendo. Por otro lado, el cambio continuo de canciones, hace que los niños no se distraigan con facilidad ya que están pendientes del cambio de cada canción para relacionarlo con cada masaje.

A través de la segunda intervención “El contacto de la pintura con la música” dejamos a los niños mostrar su creatividad sin ningún tipo de orden ni normas. De esta manera se pueden expresar libremente a través de la pintura lo que la música les ha transmitido. Para los alumnos, esta actividad es una especie de juego, saliéndose de la expresión plástica que realizan normalmente. Les llama mucho la atención el poder mancharse las manos sin ningún tipo de inconveniente. Los niños perciben el ritmo de la música y eso se refleja en la forma de pintar, que cambia constantemente.

La tercera intervención “La búsqueda del silencio” pudo ser la más novedosa para el alumnado ya que la realización de actividades vinculando el sonido y el silencio no es tan común en las aulas de infantil. Esta actividad está pensada para trabajar la búsqueda del silencio a través de las dinámicas que proponían María Montessori y por otro lado, Raymond Murray Schafer. Previamente a realizar la actividad, los niños asocian el silencio absoluto con los momentos en los que ellos no hablan, por lo que una vez realizada, comprenden que no existe el silencio absoluto, que siempre se escuchan sonidos en el exterior y hasta en nuestro propio interior. También comprenden la importancia que tiene estar y que para ello hay que estar relajados. Todos los niños coinciden en lo mismo, es una actividad diferente para ellos y se sienten a gusto trabajando el silencio y la concentración a través de la relajación.

En la cuarta actividad, “Cuento creativo con sonidos de la naturaleza” los niños trabajan la concentración a la vez de la relajación. Además, con esta actividad se centran en escuchar los sonidos de fondo, en este caso los sonidos de la naturaleza que son conocidos para ellos por los que les puede crear un estado más familiar. Al ser un cuento en el que deben imaginarse lo que está pasando, se concentran fácilmente y escuchan atentamente los sonidos que se van reproduciendo para saber si los conocen.

La actividad “La respiración consciente con globos” es la más atractiva para los niños al tener un objeto con el que jugar. Para que no se entretengan con el globo, es mejor repartirlo después de la explicación. Los niños nunca se habían centrado en su respiración y jugar a ser un globo resulta divertido para ellos a la vez de estar aprendiendo a respirar de manera consciente. Lo hace más divertido todavía cuando se les pide seguir respirando conscientemente pero esta vez exhalando todo el aire que se coge dentro del globo aunque hay algún niño que todavía no sabe llenar el globo.

Por último, la sexta actividad, “Contoneo al ritmo del instrumento” es la más sencilla de todas ya que solo tienen que balancearse al ritmo del instrumento, en este caso el palo de lluvia. Los niños antes de empezar a balancearse cerraron los ojos para escuchar atentamente el sonido del palo de lluvia en lo que la mayoría de los alumnos estaban de acuerdo en que el sonido era como la lluvia o las olas del mar. Consiguieron relajarse al hacer sonar el instrumento además de llevar correctamente el ritmo del sonido según iba sonando el palo de lluvia.

8. CONCLUSIONES

El presente Trabajo de Fin de Grado se ha planteado como objetivo valorar las potencialidades que ofrece la relajación a través de la música y el juego en el aula de infantil. El desarrollo de este tema me ha servido para conocer la importancia que tiene la incorporación de la música en la relajación en el aula de infantil a través de actividades lúdicas. Este trabajo ha sido posible al tener un conocimiento previo del contexto de aula donde he realizado el Prácticum II y a través de una observación en la que decidí diseñar este proyecto.

Con la realización de este documento y la intervención educativa realizada en el aula de tercero de infantil planteo, una reflexión global sobre esta temática. Los objetivos diseñados se han logrado con éxito y he podido acercar al alumnado al conocimiento de la relajación a través de la música. Con la puesta en marcha del proyecto pedagógico, he observado que las intervenciones son innovadoras para los niños y he conseguido que se sintieran a gusto y disfrutasen con ellas. El alumnado siente gran satisfacción con la realización de actividades creativas y novedosas para ellos ya que les permite potenciar su creatividad y a través de la música compruebo que la atención que prestan es mayor.

La educación infantil es muy importante para el desarrollo de los niños. Es una etapa donde empiezan a construir sus propios conocimientos y por ello es importante dejarles explorar y manipular el entorno a través de diferentes ámbitos. En el caso de estas intervenciones, los niños han descubierto que con actividades en las que esté presente la música, pueden conseguir relajarse en diversos momentos de la jornada escolar. Las actividades se trabajan en grupos reducidos para que los niños presten mayor atención y se pueda observar bien a todo el grupo. El tiempo de puesta en práctica es insuficiente para ser divididas en grupos de 5 o 6 niños ya que es necesario tener a una profesora de apoyo para quedarse con el resto de niños del aula mientras se realizan con los diferentes grupos. En el caso de mis propias intervenciones, no hubo inconvenientes ya que la tutora se quedaba en el aula con los grupos a los que no les tocaba realizar la actividad trabajando por rincones.

Con el análisis elaborado sobre los diferentes autores que han abordado la música dentro de momentos de relajación u otras propuestas pedagógicas que se pueden adaptar en esta línea, he comprendido lo beneficioso que puede ser para los niños para desconectar de la rutina de la jornada escolar con actividades basadas en el juego. Tras estos resultados, se valora la importancia que tiene la música para la relajación, ya que se ha comprobado que ésta actúa favorablemente en los momentos de tranquilidad y ha ayudado a los alumnos a entrar en un estado de calma. Además, la música está presente en muchos momentos de la jornada escolar y se puede trabajar a través de las diferentes áreas. De ahí que, aunque este trabajo esté centrado en la expresión musical con la relajación, en las actividades diseñadas se ha trabajado también la expresión corporal y la artística.

En cuanto a las limitaciones para la realización de este trabajo, puedo destacar la escasez de bibliografía mostrada sobre el uso de la música en momentos de relajación en niños. La mayoría de libros y documentos consultados tratan sobre un tema en concreto como son la relajación en educación infantil, por un lado y la música por otro. No se muestran formas de trabajar estos recursos de manera conjunta y la mayoría de las búsquedas sobre este tema se centran en el área de la Musicoterapia.

Por último, añadir que considero que con la redacción de este Trabajo de Fin de Grado, he crecido tanto personal como profesionalmente. Gracias a la realización de las lecturas he conocido diferentes puntos de vista y he podido conformar una fundamentación teórica y llevar a cabo el proyecto. Me ha permitido, además, conocer más sobre un tema que considero que debería ser imprescindible en las aulas de educación infantil y a través de ello he podido llevar a cabo los aprendizajes propios de la mención de expresión y comunicación artística y motricidad en la que me he formado. De conjunto, ello me propició plantear las intervenciones y el proyecto pedagógico desarrolladas en este trabajo.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abozzi, P. (1997). *La relajación creativa*. España: Martínez Roca.
- Universidad de Valladolid. (2011). Memoria de educación infantil. *Graduado / a en Educación Infantil*.
- Blay, E. (1976). *Relajación y energía*. Barcelona: Elicen.
- BOCYL. (2007). *Orden ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Infantil*. 312, 53735–53738.
- BOE. (2007). *Decreto 122/2007 Currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*. Boletín Oficial Del Estado de Castilla y León, (1, 2 de enero), 6-16.
- Cage, J. (1961). *Silence: lectures and writings*. Middletown, Connecticut: Wesleyan University Press.
- Casas, M. (2001). ¿Por qué los niños deben aprender música? *Colombia Médica vol. 32, núm 4*. Corporación Editora Médica del Valle. 197-204.
- Castellano, M. J. y Abad. P. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: revista digital de educación física*. nº 13. pp. 19-31
- Charaf, M. (2012). *Relajación creativa: técnicas y experiencias*. Meubook S.A.
- Cremades, R., García-Gil, D., Lizaso, B., Morales, Á., Olmo, M. J., Román, M., Sustaeta, I. & Toboso, S. (2017). *Desarrollo de la expresión musical en educación infantil*. Didáctica y desarrollo.
- Díaz, A. (2001). *Educación infantil. Cuerpo y movimiento*. Murcia: Diego Marín.

- Escalera, Á. M. (2009). La Relajación en Educación Infantil. *Revista digital Innovación y Experiencias Educativas* nº 16, pp.1-9.
- Franco, C. (2008). Programa de relajación y de mejora de autoestima en docentes de educación infantil y su relación con la creatividad de los alumnos. *Revista Iberoamericana de Educación* nº 45, 1-11.
- Fried, R. (1990a). Integrating music in breathing training and relaxation: I. Background, rationale, and relevant elements. *Biofeedback and Self-Regulation*. 2 (15) 161-177.
- Gallardo, J. A. (2018). Teorías del juego como recurso educativo. *Innovagogía IV Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa*.
- Gallego. C. I. & Gallego. M.M. (2003). Pintar la música. *Revista de música culta*. nº 38.
Recuperado de: <http://www.filomusica.com/filo38/pintar.html>
<http://www.filomusica.com/filo38/pintar.html>
- Garaigordobil, M. y Fagoaga, J. M. (2006). El juego cooperativo para prevenir la violencia en los centros educativos. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Dirección General de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa. Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE).
- Hallam, S. (2010). The power of music: Its impact on the intellectual, social and personal development of children and young people. *International Journal of Music Education*, 28(3), 269–289. <http://doi.org/10.1177/0255761410370658>
- Juslin, P. & Laukka, P. (2004). Expression, Perception and Induction of musical emotions. *Journal of New Music Research*. Vol. 33. No.3. Pp. 217-1238.
- López, L. (marzo 2010). Educar para la calma. Una experiencia formativa de Relajación Aplicada al Aula. *Cuadernos de Pedagogía* nº 399, 40-43.
- López, L. (2011). *Relajación en el aula. Recursos para educación emocional*. España: Wolters Kluwer.

- Lorente, R. (1981). *Expresión musical en preescolar y ciclo preparatorio*. Albacete: Narcea .
- Mesa, H. (2016). ¡Pinta la música! Un ejercicio para ejercitar el oído y fomentar la imaginación de tus alumnos. *Educación 3.0*.
- Recuperado en: <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/pinta-la-musica-un-ejercicio-para-ejercitar-el-oido-y-fomentar-la-imaginacion-de-tu-alumno/31373.html>
- Nadeau, M. (2003). *24 juegos de relajación para niños de 5 a 12 años*. Barcelona: Sirio.
- Nadeau, M. (2007). *Juegos de relajación: de 5 a 12 años. Método Rejoue*. Barcelona: Octaedro.
- Ortiz, F. D. (2012). La relajación musical como recurso didáctico. *Innovagogía. I Congreso Virtual Internacional sobre Innovación Pedagógica y Praxis Educativa*.
- Peñalba, A. (2009). Los esquemas encarnados y las metáforas de la Embodied Mind en la conceptualización musical en la educación infantil. *Revista de Música y Docencia Musical. Universidad de Talca*. Año 2, vol 2, 234-253
- Peñalba, A. (2017). La defensa de la educación musical desde las neurociencias. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 14, 109-127.
- Ruiz, E. (2012). *Expresión musical en educación infantil. Orientaciones didácticas*. Editorial CCS.
- Sabater, V. (2018). 10 beneficios de escuchar música relajante. *La mente es maravillosa*.
<https://lamenteesmaravillosa.com/beneficios-escuchar-musica-relajante/>
- Sabbatella, P. (2006). Intervención musical en el alumnado con necesidades educativas especiales: delimitaciones conceptuales desde la pedagogía musical y la musicoterapia. *Biblid*, núm 21, 123-139.
- Sarget, M. A. (2003). La música en Educación Infantil: estrategias cognitivo-musicales. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Educación de Albacete*. nº 18.

Schafer, R. M. (Ed.). (2013). *El paisaje sonoro y la afinación del mundo*. Barcelona: Editorial: Intermedio.

Tobar, C. (2013). *Beneficios de la música en el aprendizaje*.

Recuperado:https://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para_el_aula/Documents/para_el_aula_06/0018_para_el_aula_06.pdf.

Trallero, C. (2004). *El despertar del ser harmònic. Musicoteràpia autorealitzadora*. Barcelona: L'abadia de Montserrat.

Valderrama, R. (2009). Comparación entre introvertidos y extrovertidos en el nivel de ansiedad al escuchar música relajante . *Enseñanza e investigación en Psicología*, vol 14, n° 1, 61-76.

Valles, M. J. (2009). Música y Educación. *Revista Electrónica de Desarrollo de Competencias (REDEC)* - Vol. 2 No. 4.

Vargas, M. (2010). La Meditación y la Relajación en la Educación. *Hipnológica*, núm 3, 22-23.

ANEXOS

➤ **ANEXO 1: Canción de inicio.**

El masaje va a empezar,
Todos preparados ya.
Acaricia, acaricia,
Suavemente sin parar.

➤ **ANEXO 2: Canción Redonda, redonda.**

Redonda, redonda, redonda es la luna,
Redondo es el sol, redonda es la pelota,
Redondo es el tambor. Pom, pom, pom.

➤ **ANEXO 3: Canción de las hormigas.**

Las hormiguitas
Suben, suben, suben,
Bajan, bajan, bajan,
Suben, suben, suben.

➤ **ANEXO 4: Canción de los elefantes.**

Los elefantes,
Suben, suben, suben,
Bajan, bajan, bajan,

Suben, suben, suben.

➤ **ANEXO 5: La araña Filomena.**

La araña Filomena,
Por nuestra cara subió,
Vino un chaparrón
Y la araña resbaló.
Salió el sol
Y la lluvia se secó.
Y otra vez la araña
Por nuestra cara subió.