



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL TRABAJO FIN DE GRADO

*La importancia de las emociones y técnicas para
gestionarlas*

AUTOR: Marta Hernando Durán

TUTOR ACADÉMICO: Andrés Palacios Picos



RESUMEN

Las personas sentimos diferentes emociones a lo largo de nuestra vida. Sin embargo, no todos somos conscientes de la influencia que tienen en nuestros actos ni conocemos métodos para controlarlas. A través de este Trabajo de Fin de Grado, pretendo resaltar la importancia de las emociones como elemento esencial para gestionar nuestras acciones. Para ello, trato las técnicas de respiración y relajación, las cuales se encuentran en algunas prácticas destinadas a entrenar la mente y el cuerpo. Estas me sirven como base para realizar una intervención con el alumnado de infantil, basándome en el método Wintrebert.

PALABRAS CLAVES

Emociones, respiración, relajación.

ABSTRACT

Despite most of the population being knowledgeable about the different emotions that exist, they are not fully conscious of the effect that these have in our reactions and how to handle them. Therefore, throughout this Final Degree Project, I intend to highlight the importance of emotions to control our actions. To this end, I will cover the breathing and relaxation techniques that are used to achieve a balance between the mind and the body. I will then use these techniques, together with the Wintrebert methodology to work with infant school children.

KEY WORDS

Emotions, breathing, relaxation.

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN.....	1
2.- JUSTIFICACIÓN	1
3.- OBJETIVOS	2
4.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	3
4.1.- Las emociones	4
4.1.1.-Anatomía de las emociones.	6
4.1.2.-Impacto de las emociones en el individuo.	8
4.1.3.- Inteligencia emocional.	9
4.1.4.- Educación emocional.	10
4.1.5.- La Educación Emocional y la Ley educativa de Educación Infantil.	11
4.2.- Técnicas que ayudan a controlar las emociones.....	12
4.2.1.- Importancia de la respiración en el control emocional.	12
4.2.2.-La relajación en el control emocional.	14
5.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	16
5.1.- Contextualización	16
5.2.- Objetivos de la propuesta de intervención.....	17
5.3.- Contenidos y criterios de evaluación en relación con el currículo	17
5.4.- Competencias	18
5.5.- Metodología.....	18
5.6.- Atención al alumnado con Necesidades Educativas Especiales.....	19
5.7.- Evaluación	19
5.8.- Actividades	20
6.- CONCLUSIÓN.....	32
7.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	33
8.- ANEXOS	38

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Términos relacionados de emociones positivas.	5
Tabla 2. Términos derivados de emociones negativas.	5
Tabla 3. Contenidos y criterios de evaluación relacionados con el área I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.	17
Tabla 4. Contenidos y criterios de evaluación vinculados con el área III. Lenguajes: comunicación y representación.	18
Tabla 5. Secuencia del método Wintrebert.....	20
Tabla 6. Información básica de sesión nº1	21
Tabla 7. Descripción de la sesión nº1	22
Tabla 8. Información básica de sesión nº2	22
Tabla 9. Descripción de la sesión nº2.....	24
Tabla 10. Información básica de sesión nº3	25
Tabla 11. Descripción de la sesión nº3.....	26
Tabla 12. Información básica de sesión nº 4	27
Tabla 13. Descripción de la sesión nº4.....	28
Tabla 14. Información básica de sesión nº 5	30
Tabla 15. Descripción de la sesión nº5	31

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Imagen del cerebro y zonas en las que influyen las emociones	6
Figura 2. Mapa corporal de las emociones.	8

1.- INTRODUCCIÓN

Decir que la inteligencia humana se compone solo por inteligencia intelectual es un error, puesto que “la idea de que necesitamos una mente fría para tomar decisiones pulula sobre nuestras cabezas desde antaño” (Ruiz y Gómez, 2007, p.6), muestra que hay una parte emocional, la cual incide en nuestros actos. Por eso, autores como Bisquerra (2012) explica que gestionar nuestras emociones nos ayuda a controlar nuestras respuestas.

En este Trabajo de Fin de Grado me centro en las repercusiones que tienen las emociones en el cuerpo y en cómo se pueden gestionar.

En primer lugar, realizo una justificación del tema elegido y expongo los objetivos que pretendo conseguir con la realización del documento.

Posteriormente, desarrollo la justificación teórica realizando una síntesis sobre las emociones y su clasificación, el impacto que tienen en el cuerpo humano, la importancia de conocerlas y saber gestionarlas, así como la relevancia que se les da en el currículo de Educación Infantil y, por último, expongo dos técnicas que ayudan a mantener la mente sana con el control de nuestro cuerpo.

En tercer lugar, desarrollo una propuesta de intervención basándome en el marco teórico, más concretamente en las técnicas de respiración y relajación, con el fin de dar respuesta a uno de mis objetivos.

Por último, expongo las conclusiones finales a las que llego con la realización de este trabajo.

2.- JUSTIFICACIÓN

Vivimos en una sociedad donde el descanso se ha olvidado dando lugar a una activación constante del cuerpo. Perder el control y enfrentarse a situaciones difíciles es un presente constante que nos impide tener una vida feliz. Para poder ser felices hay que conocerse y, como explica Stamateas (2014), conocer nuestras emociones y expresarlas es un primer paso para llegar a ese estado. A pesar de ello, en ocasiones pensamos que es más conveniente ocultar emociones con el objetivo de hacer que desaparezcan, lo cual es un pensamiento erróneo. Las emociones son responsables de nuestra felicidad y,

por ello, hay que conocerlas, comprenderlas y saber gestionarlas. Así, este proyecto permite conocer técnicas que se pueden llevar al aula favoreciendo el bienestar del alumnado, partiendo de que la educación es la institución con mayor poder para promover hábitos saludables.

Realizar este proyecto permite, entre otros aspectos, abordar las emociones de manera más amplia incidiendo en cómo surgen, su relación con la salud, las técnicas para poder controlar nuestro cuerpo y así ayudar a gestionar las emociones. Esto es, una mayor especificación de las emociones estudiadas en el Trabajo de Fin de Grado de Educación Primaria, titulado “Educación en valores como intervención ante casos de bullying” en el que trabajé de forma superficial las emociones fomentando las relaciones interpersonales y previniendo el acoso escolar.

3.- OBJETIVOS

A través de este documento se pretende proporcionar conocimientos básicos sobre la importancia de las emociones, exponiendo la relación emoción-cuerpo de un individuo, ya que, como podremos comprobar posteriormente, esto afecta a nuestra salud, tanto física como psíquica.

El objetivo principal del proyecto es trabajar de manera consciente nuestro cuerpo, con el fin de adquirir habilidades para controlar nuestras emociones.

En concreto, con este proyecto se busca:

- Conocer qué ocurre en nuestro cuerpo, a nivel fisiológico y cuándo surgen las emociones.
- Comprender la influencia de las emociones en nuestra salud.
- Realizar una reflexión sobre la importancia que tienen las emociones en el currículo de Educación Infantil.
- Descubrir la importancia de una buena respiración y relajación, promoviendo hábitos saludables.
- Diseñar una propuesta didáctica que favorezca al alumnado en su vida diaria.

4.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

“La educación de la mente lleva consigo la educación del corazón, de la pasión, de los sentimientos y emociones” (León, 2007, p.602)

La educación siempre se ha centrado en la enseñanza de contenidos, principalmente de las asignaturas troncales, dejando de lado otras competencias que están estrechamente ligadas con la creatividad, los sentimientos, la expresión, etc. Como señala León (2007), el conocimiento solo se consigue si hay una relación afectiva. Gómez (2004) afirma que somos personas que sentimos y pensamos, por lo tanto, no podemos dejar de lado este tema en la educación. Es decir, al ser personas con sentimientos tenemos que abordarlos en el aula, ya que están vinculados con la forma de aprender, consiguiendo una educación integral.

Durante la carrera de educación, siempre nos han nombrado a Gardner por su aportación sobre las inteligencias múltiples. Estas son las capacidades que todo ser humano debe conseguir y, según el autor mencionado anteriormente, se clasifican en 8 grupos: inteligencia lingüística, lógico-matemática, espacial, cinético-corporal, musical, naturalista, interpersonal e intrapersonal. Como sugiere Armstrong (2000), basándose en Gardner (1999), la última inteligencia citada hace referencia a los estados de ánimo y sentimientos. Por tanto, podemos ver que hay una inteligencia específica para trabajar las emociones, ya que es una capacidad que debemos desarrollar las personas.

Las emociones intervienen tanto a nivel individual como interpersonal. Así, a nivel personal son las responsables de nuestras acciones, y lo más importante, de nuestra felicidad. Pero ¿qué son las emociones, como intervienen en nuestra vida y cómo se puede autorregular? ¿Desde el colegio se da una formación sobre estas?

Por otro lado, a nivel relacional y, en concreto en el ámbito laboral. las empresas buscan cada vez más gente competente emocionalmente, además de intelectualmente, dado que son esas personas quienes tienen mayor capacidad de flexibilización, mayor control sobre las reacciones y, por tanto, gestionan mejor las dificultades (Gallardo, 2019). Por ello, educar en ambas inteligencias permite estar más capacitado, en lo profesional

4.1.- Las emociones

Las emociones son experiencias que todo ser humano tiene; cada acto que realizamos conlleva una emoción. Por tanto, podríamos ser capaces de saber qué es una emoción solo por la vivencia de esta. Algunos autores la han definido de la siguiente forma:

Según Navarro y Pérez (2012), “las emociones son reacciones a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno” (p.166).

Bisquerra (2003) lo define como informaciones sensoriales que son enviadas al cerebro y éste envía una respuesta neurofisiológica.

Por último, Chóliz (2005), basándose en Lang (1968), define emoción como “una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo” (p.3).

Tras la revisión de varias definiciones, puedo concluir que las emociones son reacciones a estímulos sensoriales (tacto, vista, olfato, gusto y oído) que percibimos del entorno y son transmitidos por el sistema nervioso hasta llegar al cerebro. En las emociones, como respuesta a esos estímulos, intervienen las experiencias previas vividas, dando así una respuesta conductual, fisiológica y expresiva, con el fin de adaptarse a una situación.

Muchos autores han clasificado las emociones en diferentes tipos. Por ello, presento mi propia clasificación basándome en Ibáñez (2002), Greenberg (2014) y Vivas, Gallego y González (2007).

- *Emociones positivas*: son estados de ánimo subjetivos que depende de las experiencias personales. Son las responsables de las experiencias positivas que nos aportan la felicidad, ya que mejoran la salud y el bienestar subjetivo. Implican un sentimiento placentero y beneficioso. Nos permiten adquirir un aprendizaje más duradero en el tiempo. Dado que las emociones marcan las acciones, si un alumno está motivado, favorecerá su construcción de un aprendizaje más permanente. Las emociones positivas son: alegría y amor.

En la siguiente tabla podemos ver algunos términos relacionados con la emoción.

Tabla 1. Términos relacionados de emociones positivas.

<u>Alegría</u>	<u>Amor</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Buen humor • Esperanza • Felicidad • Euforia • Fascinación • Orgullo • Excitación 	<ul style="list-style-type: none"> • Cariño • Cuidado • Deseo • Compasión • Ternura • Afecto • Cuidado

(Elaboración propia basándome en Greenberg, 2014, p.65)

- *Emociones neutras*: no tienen ningún sentimiento positivo o negativo, sino que es una emoción imparcial que posteriormente facilitará otra emoción. Las emociones de este tipo son: asombro, sorpresa o pasmo.
- *Emociones negativas*: son estados de ánimo subjetivos originados por algo que nos provoca rechazo, amenaza o que no es agradable, iniciando estrategias de afrontamiento. Dependen de las experiencias que hayamos tenido previamente, las cuales están vinculadas a un espacio-tiempo. Al contrario que las emociones positivas, impiden que haya aprendizajes de calidad. Las emociones negativas son: tristeza, miedo y enfado.

A continuación, presento una tabla con algunos términos derivados de estas emociones.

Tabla 2. Términos derivados de emociones negativas.

<u>Tristeza</u>	<u>Miedo</u>	<u>Enfado</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Soledad • Inseguridad • Dolor • Lástima • Culpa • Decepción • Melancolía • Vergüenza 	<ul style="list-style-type: none"> • Alarma • Humillación • Terror • Pánico • Nerviosismo • Preocupación • Shock • Tensión 	<ul style="list-style-type: none"> • Ira • Violencia • Rencor • Irritación • Venganza • Indignación • Envidia • Desprecio

(Elaboración propia basándome en Greenberg, 2014, p.64)

Según Gómez (2004), el exceso o defecto de las emociones negativas y positivas pueden causar frustración. Esto se debe al bloqueo o imposibilidad de conseguir algo o satisfacer nuestras necesidades.

4.1.1.-Anatomía de las emociones.

“La anatomía de las emociones nos explica lo que sucede en nuestro interior cuando sentimos emociones” (Rosa, 2019, p.1). Como mencioné anteriormente, vivimos emocionalmente la vida. Por tanto, es necesario comprender qué partes de nuestro organismo están implicadas.

Esta autora explica las zonas del cerebro que están implicadas en las emociones. Nos encontramos con el sistema límbico, el cual es responsable de la aparición de las emociones y determina qué aprendizajes se dan según las emociones vividas. El sistema límbico influye en distintas zonas del cerebro de forma determinada. A continuación, muestro una imagen del sistema límbico y las partes en las que influye.

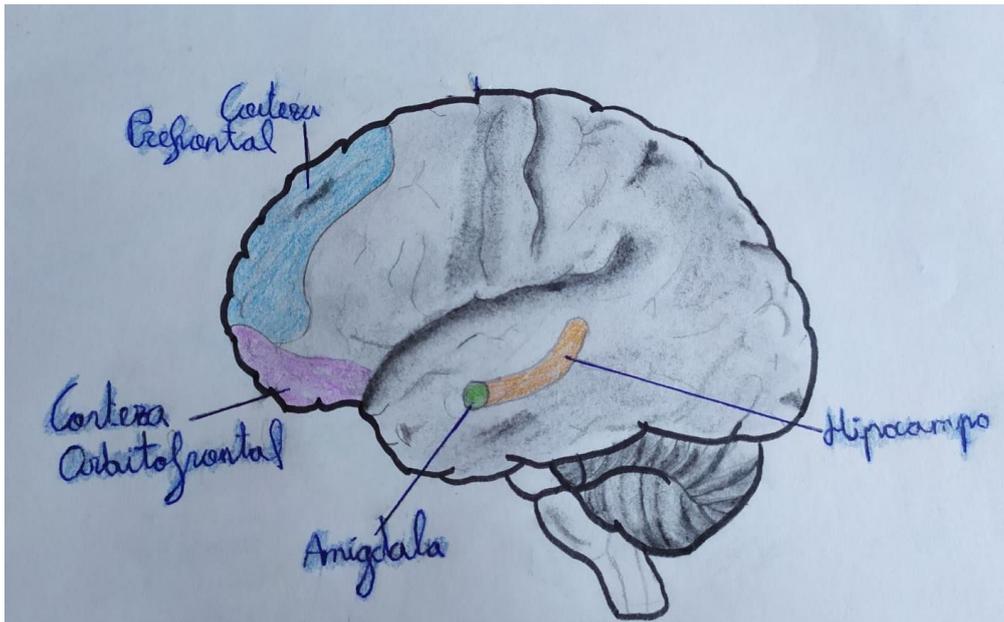


Figura 1. Imagen del cerebro y zonas en las que influyen las emociones (elaboración propia)

- *La amígdala.* Está relacionada con el procesamiento de las emociones básicas, destacando la detección y reacción ante un peligro o miedo. Según Sánchez-Navarro y Román (2004), la función que tiene de procesar las emociones se debe a la captación de todas las áreas sensoriales. Este mismo autor basándose en

Markowitschi (1998), explica las diferencias entre la amígdala derecha e izquierda, siendo la derecha la encargada de recuperar información emocional y la izquierda destinada a recoger información y extraerla de las emociones y de los procesos del lenguaje de estas.

- *El hipocampo.* En esta parte del cerebro se encuentra la memoria. Los recuerdos que formamos a partir de emociones que se han vivido se recopilan aquí. Así, la memoria emocional es necesaria para que exista un recuerdo.
- *La corteza prefrontal.* Se encarga de organizar el comportamiento conductual y de la expresión emocional. Está se encuentra dividida en los dos hemisferios del cerebro.

Por un lado, Rosa (2019), señala que el hemisferio derecho:

Es dominante en el control del tono emocional, con un mayor procesamiento de las emociones negativas (ej., el miedo o la ira). Muestra mayor vinculación con aspectos automáticos relacionados con la supervivencia inmediata. Promueve conductas de alejamiento, timidez, depresión, etc. (p.1)

Es el encargado de la expresión emocional, siendo predominante sobre el hemisferio izquierdo, por lo que percibimos de manera más intensa las expresiones realizadas con la parte izquierda de la cara (Sánchez y Román, 2004).

Por otro lado, según Rosa (2019), en cuanto al hemisferio izquierdo:

Es dominante en la interpretación de las emociones positivas. Realiza el control cognitivo de los estados emocionales a través del lenguaje. Favorece conductas de aproximación, control, vigilancia y superación de estados disfóricos y media en las respuestas del sistema inmunitario. (p.1)

- *La corteza orbitofrontal.* Se encarga del control de los impulsos irracionales. Además, sirve como conector entre las órdenes emocionales y otras zonas del cerebro que se encargan de planificar y crear estrategias.

Según lo descrito anteriormente, el cerebro es el responsable de cómo se procesan las emociones y las respuestas que se van a dar en función de éstas. En el siguiente punto me centro en cómo influyen esas emociones en el organismo.

4.1.2.-Impacto de las emociones en el individuo.

Según el estudio realizado por científicos de la Universidad de Aalto (BBC, 2014), comprobaron que las emociones que vivimos nos producen reacciones en distintas partes del cuerpo. En la Figura 2 podemos ver los resultados.

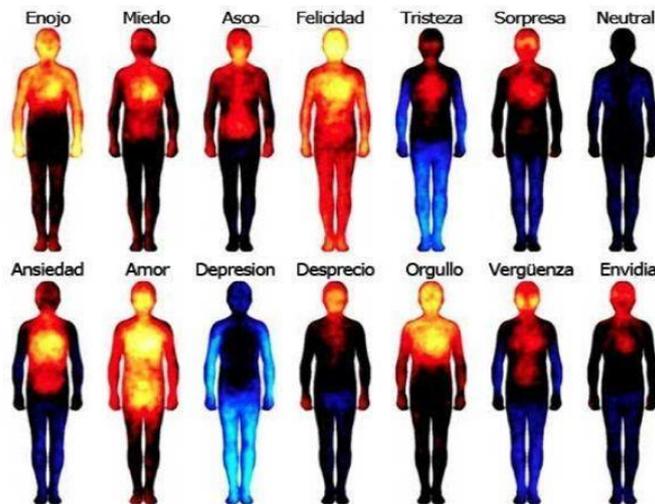


Figura 2. Mapa corporal de las emociones. (BBC, 2014)

Los colores representan una mayor o menor activación de esas zonas ante emociones surgidas. Las zonas con mayor activación están representadas en color rojo, mientras que el azul significa una menor sensación.

Mediante el estudio de una muestra de población de diferentes nacionalidades (finlandeses, suecos y taiwaneses), se comprobó que todas las emociones básicas activan el cerebro y las partes vitales superiores del cuerpo; además de que el amor y la alegría son las emociones que causan mayor activación. En cambio, según la imagen anterior, la depresión y la tristeza producen una desactivación en el cuerpo del individuo.

Esto se debe a que las emociones están relacionadas con los procesos de activación o desactivación del organismo. Es el sistema nervioso quien controla los sistemas del cuerpo (sistema cardiovascular, sistema hepático...), por ello, podemos sentir cambios en nuestro organismo según la emoción que experimentemos (Ruiz y Gómez, 2007).

Como muestra la Figura 2, el miedo supone una activación de las partes superiores del cuerpo hasta la cabeza. Según Chóliz (2005), se debe a que cuando sentimos miedo hay una mayor frecuencia cardíaca y de presión arterial, una dilatación de los bronquios, aumento de la tensión muscular, entre otras características principales. Por otro lado, según la Figura 2, cuando sentimos felicidad se lleva a cabo una activación en todo el cuerpo, debido al aumento de la frecuencia respiratoria y cardíaca. Por último, un sentimiento neutro como la sorpresa, hace que haya un aumento de estimulación brusca, estímulos débiles y aumento de la actividad cognitiva.

Esto se debe a que nuestro cuerpo se adapta a las conductas que requieren las distintas circunstancias que vivimos, por tanto, cumple una función adaptativa. Rodríguez, Ramos, Martínez y Oblitas (2009) hacen una lista de correspondencias entre emoción y su adaptación, siendo la siguiente: “miedo-protección; ira-destrucción; alegría-reproducción; tristeza-reintegración; confianza-afiliación; asco-rechazo; anticipación-exploración; sorpresa-exploración” (p.88). Estos autores también hablan sobre otras dos funciones corporales. La función social es esencial para la comunicación entre individuos y la motivacional dirige una emoción y la intensifica según el agrado de la emoción.

Sin embargo, puede aparecer una respuesta desadaptativa, llevando a permanecer de manera indefinida en un estado emocional, deteriorando nuestra salud. Se produce una activación del sistema nervioso con una alta frecuencia cardíaca, hipertensión arterial, tensión muscular, etc. Esto se relaciona con la inmunosupresión, es decir, una disminución o inhibición de respuestas del sistema inmunológico, facilitando enfermedades.

En cuanto a las emociones positivas y su adaptación, ayudan a tener más pensamientos y recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales en situación difíciles (Fredrickson, 2001, citado Valiente por 2017).

4.1.3.- Inteligencia emocional.

La gestión de nuestras emociones es conocida como Inteligencia Emocional. Esta es una habilidad que nos permite ser conscientes de las emociones que surgen, tanto a nivel individual como las que sienten el resto de las personas. Este conocimiento de las emociones sirve para orientar al pensamiento y la respuesta o respuestas que se pueden dar (Bisquerra, 2012).

Como dice Vivas, Gallego y González (2007), este concepto es importante, ya que para comprender la inteligencia humana en su plenitud es necesario conocer tanto la inteligencia intelectual como la inteligencia emocional. Ambas están interrelacionadas, por lo que conocer las emociones conlleva un mayor conocimiento de las conductas humanas.

Para regular las emociones primero hay que tomar conciencia de ellas. La autorregulación es un “equilibrio entre la impulsividad y la represión” (Bisquerra, 2012, p.8). Es decir, en exceso y por separado son perjudiciales para nosotros, sin embargo, si se consigue el equilibrio entre ambas, nos ayudará a conseguir una buena gestión de emociones. Esto es porque si evitamos, suprimimos o reprimimos una emoción hace que los pensamientos que se producen sean intensos y recurrentes, provocando un desequilibrio emocional. Por el contrario, si no controlamos la emoción hace que nos veamos afectados negativamente por el mismo hecho (Ministerio de Sanidad, 2020). Esto no quiere decir que sea el único factor que determine nuestro comportamiento, pues es importante la regulación emocional del resto de personas, ya que influye en la reacción de otros, por lo que es recíproco.

Cuando se desarrolla la inteligencia emocional se disminuye la ansiedad o aumenta de tolerancia a la frustración, entre otros beneficios. La educación emocional es una respuesta al trabajo con emociones para desarrollar esa inteligencia. Pero ¿dónde se deben trabajar y cuándo?

4.1.4.- Educación emocional.

Numerosos autores como Bisquerra (2012), Filella, Ribes, Agulló y Soldevila (2002), García et al. (2000) o García (2012), defienden que la educación emocional se debe empezar desde el colegio, siendo infantil la primera etapa educativa como referencia. El papel del educador siempre ha sido una fuente de conocimientos que enseña al alumno, además de transmitir actitudes, aptitudes, valores, emociones, etc.

Therer (1998), citado por García (2012), explica que el aprendizaje de los alumnos depende de la disposición emocional que tengan estos. El efecto positivo en la adquisición de conocimientos se podría conseguir de manera eficaz si el docente crea espacios óptimos y organiza situaciones donde se trabaje el aprendizaje. Este mismo autor señala que la motivación es el punto de partida para que se produzca el proceso de

enseñanza-aprendizaje, siendo la motivación un conjunto de emociones positivas que aparecen por querer hacer algo.

En la educación el docente es el responsable del aprendizaje, teniendo que dar respuesta a un desarrollo integral. Éste tendrá que trabajar las dos inteligencias para preparar al alumno para la vida. Para ello, Bisquerra (2000, p.234) “propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los restos que le plantea la vida cotidiana”.

Este tipo de educación tiene como objetivo conseguir una competencia emocional basada en la inteligencia emocional (Bisquerra, 2012). Para ello, se debe trabajar la conciencia y regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales (reconocer emociones y hacer que la otra persona se sienta bien, desarrollando empatía) y habilidades de la vida (tiempo libre, con amigos, familia...).

Tenemos que preguntarnos si realmente hay un enfoque emocional en la ley de educación que exija el trabajo de esta inteligencia.

4.1.5.- La Educación Emocional y la Ley educativa de Educación Infantil.

Para comprobar si la ley educativa de este ciclo aborda la educación emocional, me he basado en el Decreto 122/2007. En este Decreto se expone el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil teniendo como fin un desarrollo integral del alumno, trabajando lo físico, emocional, motórico, social, afectivo y cognitivo.

Dado que los docentes nos guiamos más por las áreas y sus contenidos, es pertinente analizar si cada área trabaja lo emocional.

El área de *Conocimiento de sí mismo y autonomía personal* explica que a través de las sensaciones de su medio, el niño empieza a percibir e interpretar las respuestas de otros, influyendo en la suya. También comenta que para que se desarrolle de manera personal necesita conocer, expresar y controlar las emociones.

El área de *Lenguajes: comunicación y representación* habla de la comunicación oral y escrita para expresar pensamientos y vivencias, las cuales están marcadas por emociones y sentimientos. También dedica un objetivo a la expresión de las emociones con las distintas formas de comunicación. Podemos deducir que el lenguaje puede ser verbal o no verbal, siendo ésta última predominante.

El área de *Conocimiento del entorno* es el único que no menciona las emociones como parte del aprendizaje del alumno. Sin embargo, hemos podido ver que el currículo de Educación Infantil destina diversos contenidos para el aprendizaje de esta inteligencia.

4.2.- Técnicas que ayudan a controlar las emociones

Las emociones tienen una gran importancia para la vida. El objetivo de la educación emocional es aprender a autogestionarlas. Para ello, el aula se propone como espacio óptimo.

Las diversas técnicas que se usan para conseguir ese objetivo van desde la pronunciación de las emociones o dramatización de estas, hasta métodos destinados a controlar el propio cuerpo, como la respiración.

Basándome en Vivas, Gallego y González (2007) y Rodríguez, García y Cruz (2005), a continuación expongo distintos métodos psicofisiológicos que, según Rodríguez, García y Cruz (2005, p.3), “son aquellas técnicas que, actuando sobre los estados psíquicos del sujeto, provocan modificaciones del estado o del funcionamiento biológico y las que incidiendo sobre el estado o función fisiológica del organismo inducen a ciertos estados psíquicos.”

4.2.1.- Importancia de la respiración en el control emocional.

La respiración es una función vital del organismo. Según Speads (1980) basándome en Villareal (2019) existen factores que pueden alterar la forma de respirar, teniendo que adaptarla a las necesidades del organismo. Esto quiere decir que la respiración no siempre es constante, sino que depende de las situaciones en la que nos encontremos, convirtiéndose ésta en mecanismo de autorregulación.

“Los cambios generados en la respiración afectan tanto el funcionamiento orgánico como los procesos psicoemocionales” (Villareal, 2019, p.33). Esto sugiere que la respiración no solo influye en el funcionamiento de nuestro organismo, sino que, además, influye en nuestras emociones. Si logramos controlar la respiración podremos cambiar nuestro estado de ánimo. Philippot, Chapelle y Blairy (2010), explican la influencia que hay entre la respiración y la inducción de emociones. Una respiración rápida y entrecortada suele asociarse a estrés, ansiedad u otras emociones negativas, siendo una respiración torácica, localizándose en la zona media y superior de los pulmones. Por el contrario, una respiración abdominal o profunda permite el acceso del

aire en mayor cantidad, requiriendo el uso consciente del diafragma, dando lugar a estados mentales placenteros (Vivas, Gallego y González, 2007). Por tanto, se debe aprender a usar el diafragma de manera adecuada, lo que es más, facilita que el aire llegue a los pulmones, así como permite eliminar más dióxido de carbono (Castellano, 2011).

Una buena respiración nos ayuda a controlar las emociones, reduciendo ansiedad, tensión muscular, etc.; ayuda a nuestra mente y cuerpo (Villareal, 2019 y Vivas, Gallego y González, 2007). Por lo tanto, es importante que haya una respiración adecuada, pudiendo ser entrenada con distintos ejercicios destinados a que la persona sea consciente de su respiración y lo que provoca las diferentes formas de realizar este proceso. Para ello, se tendrá que tener en cuenta diferentes aspectos (Villareal, 2019 y Vivas, Gallego y González, 2007):

- La respiración correcta debe ser inspiración vía nasal y expiración vía bucal.
- Durante la inspiración debe llenarse primero la parte abdominal y luego la zona costal, siendo este orden el mismo para la expiración.
- La secuencia más eficaz es: inspiración-pausa-expiración.
- La respiración tiene que ser fluida y no forzada.
- Puede acompañarse de estiramientos de los brazos y relajación de hombros, como elementos para favorecer este proceso.
- Los ejercicios deben repetirse añadiendo variables como la cantidad de flujo de oxígeno que inspiremos, la fuerza con la que expulsemos el aire o las posiciones del cuerpo (tumbado, sentado o de pie).

La posición adecuada a la hora de respirar estando sentados supone estar en una silla o similar con la espalda apoyada en el respaldo, los pies apoyados en el suelo, alineándoles con las rodillas (las cuales formarán un ángulo de 90°) y dejar caer los brazos a los lados (Castellano, 2011). La postura tumbada requiere tener la nuca apoyada en algo ligero, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, dejar la palma de las manos mirando hacia abajo y colocar los pies mirando ligeramente hacia afuera, de manera que el cuerpo esté relajado (Chóliz, 1999). Por último, la posición de pie supone ponerse en forma derecha, manteniendo los hombros atrás, dejando que los brazos cuelguen naturalmente, mantener la cabeza erguida y los pies separados a la altura de los hombros (Medlineplus, 2020).

Hay diferentes tipos de respiración, aunque para conseguir un estado de tranquilidad, con el fin de controlar las emociones en estados que lo requieran, la respiración más adecuada es la profunda, caracterizada por la contención de la respiración y la exhalación del aire lentamente.

4.2.2.-La relajación en el control emocional.

La relajación es un método para conseguir un equilibrio psico-físico, el cual cada vez es más practicado por la sociedad, por ejemplo, a través de yoga. Con la práctica de ésta se consiguen estados de baja activación, repercutiendo en el comportamiento y la mente. Esto es porque la “la relajación es una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible” (Díaz, 2001, p.24) a través de diferentes ejercicios caracterizados por el uso de la respiración profunda.

Numerosos autores como Dris (2010), Chóliz (1999), Francos (2015) y Vargas (2010) citan los beneficios que tiene esta práctica. Algunos son los siguientes:

- Reduce la ansiedad y estrés.
- Permite un estado de bienestar y tranquilidad.
- Reduce la percepción de estímulos inhibiendo los sentidos.
- Se focaliza la atención.
- Aumenta la capacidad de afrontar problemas.

Así pues, la práctica de la relajación puede ayudar a los alumnos a mantener la atención, aspecto que todo docente busca conseguir de sus alumnos.

Algunos de los consejos que Dris (2010) da sobre la práctica de esta técnica son los siguientes:

- Es recomendable realizar estos ejercicios a partir de 4 años. Sin embargo, más adelante se mencionan métodos específicos para niños más pequeños.
- Hay que dar los tiempos que cada alumno requiera.
- El tiempo ideal que debe durar la realización de esta técnica son 20 minutos cada día, aunque esta práctica se puede realizar a lo largo del día en sesiones más cortas.
- Hacer los ejercicios debe ser voluntario.
- Hay que regular nuestra respiración.

Hay diferentes métodos de relajación, como la relajación progresiva de Jacobson, la relajación psicosensorial de Vittoz, método de Wintrebert, el entrenamiento autógeno de Schultz o el método de Berges (Gómez, 2013 y Dris, 2010). La gran mayoría de estos métodos tienen en común la contracción y distensión de un músculo o un grupo de músculos, así como el estiramiento y la relajación de ellos. Sin embargo, hay que tener en cuenta que no todos los métodos se pueden emplear a cualquier edad. Por ejemplo, algunos requieren capacidad de concentración o la percepción de sensaciones en el cuerpo inmóvil, aspectos que a edades tempranas no están desarrolladas. Por ello, me baso en Martínez (2016) y Gómez (2013) para centrarme en métodos dirigidos a edades comprendidas entre 0 y 3 años. Estos son: el método Wintrebert y el método Bergès. Ambos son variaciones de la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz (métodos clásicos).

El método de Shultz está destinado a jóvenes ya que se basa en la auto-hipnosis. Se distingue de la hipnosis porque lo que se pretende conseguir es que la persona sea consciente en todo momento de lo que le está pasando. Se trabaja mediante directrices sobre diferentes partes del cuerpo haciendo que la persona pueda sentir la pesadez, calor, enfriamiento, el ritmo respiratorio... por lo que requiere una mayor concentración y exigencia mental. Este es un método de relajación pasivo.

Al contrario, el método Jacobson busca la relajación que se alcanza tras realizar el proceso de contracción y distensión de los músculos. Sus objetivos son identificar el segmento corporal trabajado y diferenciar entre un músculo cuando hace fuerza y cuando se relaja.

En concreto, la variante del método Berges se usa con niños que necesitan psicoterapia. Tiene similitudes con los dos métodos clásicos, ya que parte de la relajación de Schultz, pero la progresión a la que se refiere es de Jacobson. Se inicia con la entrada en calma a través de concentración y representaciones mentales, se procede con una adaptación del músculo según las necesidades del niño y se finaliza con una serie de movimientos de forma lenta y gradual para volver al estado normal.

El método Wintrebert parte de la regulación pasiva de Schultz donde se consigue que el músculo esté relajado a través de movimientos pasivos para continuar con movimientos que nos recuerdan al método de Jacobson, ya que se usan para que el músculo se readapte y consiga un estado de relajación. Tras los movimientos de un músculo, la

persona debe dejarle caer de forma pesada para llegar al estado de relajación. Este método requiere dar estímulos táctiles y verbales, ya que así se puede reconocer bien las diferentes partes del cuerpo a ejercitar (Jackson, 1992).

5.- PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1.- Contextualización

Esta propuesta de intervención llamada “Aprendamos a relajarnos” va dirigida a alumnos que se encuentran en la etapa infantil, más concretamente a alumnos de 5-6 años, dada la manera de tratar los aspectos sobre la respiración y relajación, así como las actividades propuestas. Sin embargo, considero que se debe empezar desde edades más tempranas a trabajar estas técnicas por los numerosos beneficios que se obtienen. Como explica Escalera (2009), mejora la seguridad de los alumnos llegando a desarrollar conductas más sociables y menos agresivas, ayuda a conocerse a sí mismo y a descubrir la sintonización de la mente y el cuerpo.

La música es un recurso utilizado en las aulas por sus numerosos beneficios. Ayuda al alumnado a concentrarse, mejora la atención y ayuda a entrar en estado de relajación (Martínez, 2016). Por ello, en algunas de las sesiones planteadas se usa esta técnica para conseguir placer y un estado de relajación.

Asimismo, se trabaja la escritura y el dibujo como medio de transmisión de conocimientos, incidiendo en la importancia de ambas.

Para diseñar la propuesta me baso en las técnicas de una respiración correcta y profunda y en el método Wintrebert.

Esta propuesta está programada para realizarse en 5 sesiones; sin embargo, como comento posteriormente, algunas pueden repetirse cuantas veces se considere, ya que esta propuesta pretende ser el inicio de una rutina de relajación.

El tiempo estimado en el desarrollo de los ejercicios de relajación no sobrepasa los 20 minutos, ya que es el tiempo idóneo para realizar este tipo de actividad.

5.2.- Objetivos de la propuesta de intervención

- Descubrir el proceso y el funcionamiento de la respiración, así como la forma correcta de realizar este proceso.
- Conocer cómo contribuye la respiración según nuestros estados de ánimo y nuestros movimientos y viceversa.
- Desarrollar un control de la respiración profunda para conseguir un estado de calma.
- Iniciar al alumnado en técnicas de relajación que son beneficiosas para el cuerpo y la mente.
- Trabajar la respiración y relajación en dos posturas, tumbada y sentada, con el fin de conseguir que el cuerpo se relaje y no esté en tensión.

5.3.- Contenidos y criterios de evaluación en relación con el currículo

Los contenidos y criterios de evaluación que se trabajan en esta propuesta se encuentran en el Decreto 122/2007, los cuales son:

Tabla 3. Contenidos y criterios de evaluación relacionados con el área I. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.

<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>
Reconocimiento de las diferentes partes que compone el cuerpo y sus posibles movimientos.	Identificar y diferenciar las distintas partes del cuerpo y sus posibles acciones y representarlas en un dibujo.
Conocimiento del proceso y la función respiratoria.	Reconocer el proceso y la función que tiene la respiración.
Progresivo control postural estático y dinámico.	Realizar las actividades con un buen tono muscular, equilibrio, coordinación y control corporal en posición estática y dinámica.
Dominio del tono muscular, equilibrio y respiración.	
Iniciativa para aprender nuevas habilidades con ganas de superación.	
Uso del juego como elemento	Participar con gusto en los distintos

socializador, de aprendizaje y de disfrute.	juegos.
Regulación de la conducta en diferentes situaciones.	Regular el propio comportamiento en distintas actividades.
Prácticas de hábitos saludables que favorecen la salud y generan el bienestar propio.	Realizar actividades que favorecen nuestra salud.

Tabla 4. Contenidos y criterios de evaluación vinculados con el área III. Lenguajes: comunicación y representación.

<u>Contenidos</u>	<u>Criterios de evaluación</u>
Utilización de la lengua escrita y oral como medio de comunicación, información y disfrute.	Comunicar a través de la lengua escrita y oral vivencias, situaciones y sentimientos.

5.4.- Competencias

Las competencias que se trabajan en esta propuesta son las siguientes:

- Competencia lingüística: se consigue a través de la expresión de lo vivido y experimentado en distintas actividades, ya sea mediante la expresión oral o escrita.
- Competencias social y ciudadana: se trabaja a través de la realización de distintas actividades que requieren un control del cuerpo y de las emociones mediante el trabajo en parejas.
- Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital: a través de la investigación previa que los alumnos tienen que realizar sobre la respiración.

5.5.- Metodología

La metodología que se usa durante todo el proyecto es participativa y activa, generando aprendizajes significativos. Todas las sesiones están diseñadas para que sea el alumno el protagonista y participe activamente en las actividades propuestas.

En la primera sesión se usa un aprendizaje basado en preguntas, ya que se realizan distintas cuestiones para conocer qué ideas y nociones tienen los alumnos acerca de la

respiración. Según Sánchez (2017), “las preguntas impactan positivamente en las estrategias de aprendizaje, pasando de un procesamiento superficial y reiterativo a uno profundo y elaborativo” (p.1908).

Asimismo, algunas sesiones tienen una metodología basada en el juego. La mayoría de los juegos y actividades que se plantean son para realizarse en pareja, por lo que favorece la socialización e integración.

Por último, hablamos de una metodología dirigida refiriéndonos a aquellos ejercicios de relajación, donde la maestra da instrucciones y el alumno las ejecuta.

5.6.- Atención al alumnado con Necesidades Educativas Especiales

Esta propuesta está diseñada con el fin de que todo el alumnado pueda realizar la sesión. Las pautas que se dan al alumnado son claras. Las actividades en pareja ayudan a que, en el caso de que se tuviera un alumno con necesidades educativas especiales, pudiera seguir la clase al mismo ritmo que los demás, ya que el compañero actúa de guía. Asimismo, el uso de la música permite que los alumnos estén más concentrados, aunque en el caso de que se tuviera un alumno con TDA podría eliminarse.

5.7.- Evaluación

La evaluación de esta propuesta de intervención, como explica el Decreto 122/2007, tendrá como fin identificar los aprendizajes adquiridos y valorar su desarrollo. De esta forma, la evaluación que se realiza a los alumnos es formativa, ya que permite conocer paso a paso la evolución del aprendizaje en los alumnos (Rosales, 2003). Para ello, se utilizará, por un lado, con un diario de clase para anotar, mediante la observación directa, los problemas surgidos o aspectos de mejora, entre otros. Además, las fichas que realizan los alumnos nos permiten complementar la información del diario de clase.

Por otro lado, tras cada sesión se debe completar una rúbrica (anexo 1) cuyo fin es evaluar aspectos de la sesión, como el espacio usado, objetivos conseguidos, materiales necesarios, etc.

Para las sesiones de relajación se utiliza una rúbrica estándar creada específicamente para esta técnica, ya que se pone en práctica lo aprendido sobre la respiración y se trabaja la relajación.

5.8.- Actividades

La secuencia de los ejercicios para relajarse se resume en la siguiente Tabla 3.

Tabla 5. Secuencia del método Wintrebert.

<u>Fases</u>	<u>Rol del docente</u>	<u>Rol de la persona que realiza los ejercicios</u>	<u>Rol del ayudante</u>
Fase uno (15 segundos aproximadamente)	El docente indica que parte debe relajarse.	El alumno escucha lo que dice su pareja intentando relajar el músculo. Mientras realiza esto, tiene que respirar profundamente, dejando una pausa entre la inspiración y expiración.	El compañero de éste toca la zona que debe relajar y le dice reiteradamente mensajes para que se relaje esa parte. Por ejemplo: “debes dejarlo caer y sentir cómo pesa”. Además, tiene que estar atento de que la respiración sea diafragmática.
Fase dos (15 segundos aproximadamente)	El docente explica y muestra el siguiente paso que está relacionado con la contracción del músculo.	El alumno tiene que realizar el movimiento que se pide mientras controla que la respiración sea la correcta y de manera fluida.	Éste ayuda a que se efectúe bien el ejercicio.
Fase tres (10 segundos aproximadamente)	El docente indica que se debe volver a la posición inicial readaptando la postura.	Éste continua con las directrices que le marca la maestra.	El alumno ayuda a que su compañero haga este proceso adecuadamente.

En las siguientes tablas muestro la secuenciación de las sesiones con información básica y, posteriormente, hago una descripción de las actividades.

1. Primera sesión

Previo a la esta sesión se les pide a los alumnos que busquen información sobre la respiración.

Tabla 6. Información básica de sesión n°1

<u>Sesión n°1</u>	
<u>Título</u>	Conozcamos la respiración.
<u>Edad</u>	5 años.
<u>Temporalización</u>	50 minutos.
<u>Descripción</u>	En esta sesión el docente realiza preguntas para conocer lo que saben acerca de la respiración y poder ampliar la información.
<u>Objetivos específicos</u>	Conocer la función y el proceso de la respiración, así como características de esta.
<u>Contenidos</u>	Conocimiento de las características básicas de la respiración. Utilización de la lengua escrita y oral como medio de comunicación, información y disfrute.
<u>Metodología</u>	Basada en preguntas.
<u>Recursos</u>	Ficha evaluativa (anexo 2).
<u>Criterios de evaluación</u>	Conocer aspectos básicos de la respiración. Comunicar a través de la lengua escrita y oral vivencias, situaciones y sentimientos.
<u>Autoevaluación</u>	La ficha evaluativa nos servirá para conocer si han adquirido el aprendizaje.

Tabla 7. Descripción de la sesión nº1

<u>Asamblea</u>	<p>La asamblea inicial parte de la realización de una primera pregunta: ¿Qué es la respiración?</p> <p>A partir de ahí se comienza a tratar el tema de respiración mediante preguntas, las cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ¿Qué función tiene la respiración? — ¿Por dónde se respira? — ¿Qué pasa en el cuerpo cuando respiramos? (Se puede hacer una simulación hinchando un globo) — ¿Qué palabra se usa para coger aire? ¿Y para soltarlo? — ¿Qué es lo que inspiramos? ¿Y lo que expiramos? — ¿Sabéis respirar a diferentes velocidades? ¿Cuáles y cómo son?
<u>Realización de ficha</u>	<p>Tras realizar la asamblea, se forman grupos de 2-3 alumnos. El docente escribirá en la pizarra las preguntas que se han ido realizando a lo largo de la asamblea. Cada grupo debe escoger una o dos preguntas. Además, pueden realizar un dibujo para complementar la ficha (anexo 2).</p>

2. Segunda sesión

Tabla 8. Información básica de sesión nº2

<u>Sesión nº2</u>	
<u>Título</u>	Respiremos a ritmos distintos.
<u>Edad</u>	5 años.
<u>Temporalización</u>	120 minutos.
<u>Descripción</u>	<p>En esta sesión el docente repasa los contenidos trabajados la sesión anterior y se centra en trabajar actividades que impliquen distintos ritmos de respiración para. Posteriormente, se realiza una</p>

	reflexión.
<u>Objetivos específicos</u>	<p>Conocer cómo es una respiración rápida y una respiración lenta y sus repercusiones en nuestro cuerpo.</p> <p>Usar del juego como elemento socializador, de aprendizaje y de disfrute.</p>
<u>Contenidos</u>	<p>Conocimiento y distinción entre respiración rápida y lenta y sus repercusiones en el cuerpo.</p> <p>Utilización de la lengua escrita y oral como medio de comunicación, información y disfrute.</p>
<u>Metodología</u>	Basada en preguntas y en el juego.
<u>Recursos</u>	<p>Ficha evaluativa creada por el docente (anexo 3).</p> <p>Velas.</p> <p>Recipiente con agua.</p>
<u>Criterios de evaluación</u>	<p>Conocer las repercusiones en nuestro cuerpo de los dos ritmos diferentes de respiración.</p> <p>Comunicar a través de la lengua escrita y oral vivencias, situaciones y sentimientos.</p>
<u>Autoevaluación</u>	<p>A través de una rúbrica donde se evalúa su conocimiento sobre la respiración. De este modo nos ayuda a saber si hay aspectos importantes que deban de volver a tratar.</p> <p>Asimismo, esta rúbrica tendrá ítems relacionados con los juegos planteados.</p> <p>La ficha evaluativa nos servirá para conocer si han adquirido el aprendizaje.</p>

Tabla 9. Descripción de la sesión n°2

Asamblea	<p>Repasamos lo aprendido del día anterior. Tras ello, nos detendremos en la última pregunta que se formuló en la asamblea para dar lugar a la siguiente actividad que engloba diferentes juegos.</p>
Parte principal	<p>En esta parte se realizan diferentes actividades y cuando finalice cada una se hará una reflexión de cómo es la respiración en cada momento (lenta o rápida) y la cantidad de oxígeno que cogen y dióxido de carbono que expulsan, así como la relación entre estos dos y el bombeo del corazón. Para esto último, los alumnos se tienen que poner su mano en el pecho y deben observar cómo es el latido de su corazón al finalizar los juegos.</p> <p>Los juegos que se realizarán serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “La vela encendida”. Se divide al grupo en parejas. Cada una tienen una vela pequeña encendida y deben estar a una distancia de seguridad mínima. Los alumnos deben soplar en dirección a la vela intentando que no se apague. • “Saltamontes, salta que te salta”. Cada alumno tendrá que ir desde un punto del patio hasta otro saltando, intentando ser el primero. • “El dedo mojado”. Cada mesa de alumnos tiene un recipiente con agua. Los alumnos se mojan un dedo y tienen que soplar a ese mismo intentando no notar su flujo de aire. • “El primero gana”. Este juego consiste en realizar una carrera en el patio a la máxima velocidad posible intentando llegar el primero.
Realización de ficha	<p>En este último momento de la sesión, se les entrega de manera individual una ficha a cada alumno para que la completen finalizando así la primera sesión (anexo 3).</p>

3. Tercera sesión

Tabla 10. Información básica de sesión nº3

<u>Sesión nº3</u>	
<u>Título</u>	Respiramos con la tripa.
<u>Edad</u>	5 años.
<u>Temporalización</u>	70 minutos.
<u>Descripción</u>	Esta sesión se basa en tratar la respiración torácica y diafragmática para que vean las diferencias. Se les enseña a respirar diafragmáticamente de pie, sentado y tumbado. También, se le muestra cómo es una respiración profunda correcta. Se plantean actividades para que practiquen estos aspectos de la respiración.
<u>Objetivos específicos</u>	Contribuir al aprendizaje y control de una respiración profunda diafragmática adecuada en distintas posturas. Usar del juego como elemento socializador, de aprendizaje y de disfrute.
<u>Contenidos</u>	El control de la respiración profunda diafragmática en diferentes posturas.
<u>Metodología</u>	Basada en el juego.
<u>Recursos</u>	Peluche u objeto grande no pesado que pueda colocarse en la tripa de un alumno. Lugar adecuado para realizar ejercicios tumbados en el suelo. Recipiente con agua Papel de seda.

<u>Criterios de evaluación</u>	Conocer y controlar una respiración calmada diafragmática en distintas posiciones.
<u>Autoevaluación</u>	Se realizan preguntas al alumnado para conocer su aprendizaje adquirido y qué aspectos de la sesión les ha gustado más y que menos.

Tabla 11. Descripción de la sesión nº3

Asamblea	<p>Comienza la asamblea con la siguiente pregunta: ¿Cuándo respiramos qué parte de nuestro cuerpo se nos hincha?</p> <p>Tras ello, se les explica las dos formas de respirar (torácica y diafragmática) y se hace varias demostraciones en tres posturas diferentes: de pie, sentado y tumbado, dando pequeñas indicaciones de cómo colocarse correctamente, aunque solamente se trabaja con los alumnos la postura sentada y tumbada, porque la postura de pie implica tensión en la parte baja del cuerpo.</p> <p>Al mismo tiempo, se va a ir indicando cómo y cuándo se realiza la respiración (inspiración vía nasal y expiración vía bucal y entre ambas se deja un tiempo de pausa).</p>
Parte principal	<p>Tras la asamblea, se proponen varias actividades para que los alumnos practiquen la respiración, las cuales son las siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> — “El peluche sube”. Los alumnos se ponen en parejas y cogen sus peluches o similares. Un miembro de la pareja se tumba en el suelo y su compañero coloca el peluche encima de la tripa de éste. Éste tiene que realizar una respiración profunda con las pautas que se han ido marcando en la asamblea. El compañero será quien verifique que se hace correctamente. — “El vaso que vibra”. Esta actividad consiste en soplar un vaso lleno de agua intentando que no se mueva el contenido en posición sentada. La distancia entre los labios de la persona y el vaso debe ser muy corta para que la dificultad sea mayor. Para realizar este ejercicio los alumnos se colocan en parejas y cada una dispone de un vaso con agua. Para este ejercicio, los

	<p>alumnos tienen que agachar la cabeza sin forzar hasta llegar al vaso o se puede colocar un apoyo debajo del vaso para elevarle.</p> <p>— “El papel se mueve”: Los alumnos se encuentran sentados y en parejas tienen que realizar la actividad, la cual consiste en colocar un papel de seda enfrente del compañero y éste tiene que respirar intentando que el papel no se mueva.</p> <p>Todas las actividades tienen que realizarla todos los alumnos al menos una vez.</p>
Asamblea final	Tras la realización de las actividades, se hará una asamblea final preguntando a cada alumno cómo se realiza una respiración diafragmática correcta, qué actividad le ha gustado más y el por qué y qué aspectos de la sesión no le han gustado o le han resultado difíciles.

*Los ejercicios de esta sesión se podrán realizar tantas veces como sea necesario con el fin de que el alumno realice bien la respiración en diferentes posturas.

4. Cuarta sesión

Tabla 12. Información básica de sesión nº 4

<u>Sesión nº4</u>	
<u>Título</u>	Relajémonos tumbados
<u>Edad</u>	5 años.
<u>Temporalización</u>	75 minutos.
<u>Descripción</u>	Se comenzará la sesión averiguando mediante preguntas los conocimientos que tienen los alumnos sobre la relajación. Después, se visualizará un video para poder comentar aspectos importantes y que ellos puedan conocer un poco más sobre la relajación. Posteriormente, se realizan ejercicios en posición tumbada para practicar. Por último, finaliza la sesión con una respiración consciente.
<u>Objetivos específicos</u>	Iniciar al alumnado en técnicas de relajación que son beneficiosas para nuestro cuerpo y mente.

	Trabajar la respiración y relajación en posición tumbada.
<u>Contenidos</u>	Iniciación en la relajación mediante ejercicios en posición tumbada. Dominio del tono muscular, equilibrio y respiración.
<u>Metodología</u>	Basada en preguntas y dirigida.
<u>Recursos</u>	Ordenador con proyector y acceso a internet. Vídeo sobre la relajación. Lugar adecuado para realizar ejercicios en el suelo.
<u>Criterios de evaluación</u>	Realizar las actividades con un buen tono muscular, equilibrio, coordinación y control corporal en posición estática y dinámica.
<u>Autoevaluación</u>	Se evalúa mediante una rúbrica específica para la relajación (anexo 4).

Tabla 13. Descripción de la sesión nº4

Asamblea	<p>Comenzaremos con una asamblea introductoria sobre la relajación.</p> <p>Se les hacen las siguientes preguntas para ver qué conocen:</p> <ul style="list-style-type: none"> — ¿Qué significa estar relajados? — ¿Sabéis formas de relajaros? ¿Cuáles? <p>Tras ello, se les pone una parte del siguiente video para que conozcan algunos movimientos para relajarse:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=qJKUxhmXzng</p>
Realización de actividad	<p>Después de la visualización del vídeo los alumnos se sientan en el suelo con los pies cruzados y erguidos, dejando caer los brazos por encima de las piernas. Estos deben realizar unos ejercicios de respiración, mientras que el docente pone música de fondo.</p> <p>Después, los alumnos se ponen en parejas y se comienza a realizar los ejercicios de relajación. (ver secuencia de ejercicios en la página 20,</p>

	<p>Tabla 3)</p> <p>A continuación, muestro los movimientos que se deben realizar en la fase dos para ejercitar la mayor parte del cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Se estiran la punta de los dedos mirando hacia uno mismo. — Se estiran las piernas lo máximo posible con la punta de los dedos mirando hacia la pared. — Se aprietan los puños tensando la mano, muñeca y antebrazo (se pueden utilizar pelotas pequeñas). — Se estira un brazo y se eleva hacia arriba. Se realiza el mismo proceso con el otro brazo. (Pueden realizarse a la vez) — Se arquea la espalda elevando y juntando los hombros como si se quisieran tocar. — Se empuja la barbilla hacia abajo intentando tocar el pecho (la cabeza debe tocar el todo momento el suelo). — Los dientes se aprietan tocándose y se sonrío forzadamente. — Se arruga la frente y la nariz. <p>Después los roles entre parejas se cambian y se realizan los mismos ejercicios.</p>
<p>Realización de ejercicios de respiración</p>	<p>Tras terminar la actividad principal, los alumnos se sientan en el suelo y realizan una respiración consciente con ayuda del docente.</p>

*Esta sesión puede ser realizada por segunda vez para que los alumnos aprendan las partes del cuerpo que se ejercitan antes de comenzar una relajación en posición sentada.

5. Quinta sesión

Tabla 14. Información básica de sesión nº 5

<u>Sesión nº5</u>	
<u>Título</u>	Relajación sentada
<u>Edad</u>	5 años.
<u>Temporalización</u>	60 minutos.
<u>Descripción</u>	En esta se recordará lo aprendido sobre la relajación tumbada y se realizarán nuevos ejercicios de relajación en posición sentada. Termina la sesión con una respiración consciente en esta misma posición.
<u>Objetivos específicos</u>	Contribuir al aprendizaje de técnicas de relajación que son beneficiosas para nuestro cuerpo y mente. Trabajar la respiración y relajación en posición sentada.
<u>Contenidos</u>	Iniciación en la relajación mediante ejercicios en posición tumbada. Dominio del tono muscular, equilibrio y respiración.
<u>Metodología</u>	Dirigida.
<u>Recursos</u>	Ordenador con acceso a internet. Lugar adecuado para realizar ejercicios en el suelo.
<u>Criterios de evaluación</u>	Conocer y controlar una respiración calmada diafragmática en distintas posiciones.
<u>Autoevaluación</u>	Se usa la misma rúbrica que en la sesión anterior (anexo 4).

Tabla 15. Descripción de la sesión nº5

Asamblea	<p>Comienza la asamblea con un recordatorio de lo que se hizo la sesión anterior mediante preguntas, como, por ejemplo:</p> <p>¿Qué hacíamos con los brazos para que se relajasen? ¿Y para relajar las piernas?</p>
Realización de actividad	<p>Los alumnos se sientan cómodamente en el suelo y realizan unos ejercicios de respiración, mientras que el docente pone música de fondo.</p> <p>Después, los alumnos de manera individual siguen las pautas del docente. La secuencia que se sigue es la misma que la de la sesión anterior, teniendo en cuenta que en esta ocasión es el docente quien señala la parte de aquellos alumnos que lo requieran.</p> <p>A continuación, muestro los movimientos que se deben realizar en la fase dos para ejercitar la mayor parte del cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Con las piernas estiradas, se estira la punta de los dedos mirando hacia la pared. — Se aprietan los puños tensando la mano, muñeca y antebrazo (se pueden utilizar pelotas pequeñas). — Se estira un brazo y se coloca la palma de la mano mirando hacia afuera y dejando los dedos caer al suelo, con la otra mano se hace un poco de fuerza en los dedos empujándolos hacia tu cuerpo. Se realiza después el mismo proceso con el otro brazo — Se colocan los brazos hacia atrás entrelazando los dedos de las manos y estirando los brazos hacia arriba. — Se empuja la barbilla hacia abajo intentando el pecho. — Los dientes se aprietan tocándose y se sonrío forzadamente. — Se arruga la frente y se arruga la nariz. <p>Después los roles entre parejas se cambian y se realizan los mismos ejercicios.</p>
Realización de ejercicios	<p>Tras finalizar la actividad principal, los alumnos en posición sentada realizan una respiración consciente con ayuda del docente.</p>

*Se pueden variar los ejercicios siempre y cuando se trabaje la mayor parte del cuerpo.

6.- CONCLUSIÓN

Previamente a la elección del tutor, tenía claro lo que quería trabajar ya que, en el curso anterior, 2018-2019, tuve la oportunidad de investigar sobre las emociones como elemento principal para prevenir el acoso escolar con la realización del Trabajo de Fin de Grado de Primaria. Éste me aportó conocimientos sobre la relación entre las emociones y la construcción de la personalidad de las personas y el vínculo que tienen éstas con la socialización.

Dada la relevancia de este tema en la educación, he querido profundizar más logrando conocer qué ocurre en nuestro cerebro y cuerpo cuando surge una emoción, las repercusiones en nuestra salud, la importancia de autogestionarlas, así como de conseguir una inteligencia emocional adecuada. Además de la importancia que se las da en el currículo de infantil y las técnicas de respiración y relajación como medios de controlar las emociones. De esta forma, me ha permitido realizar un diseño de sesiones dirigido a alumnos de educación infantil teniendo en cuenta sus capacidades cognitivas y físicas, poniendo en manifiesto la importancia de las emociones.

Las emociones son una de las inteligencias del ser humano que debe ser desarrollada consiguiendo una inteligencia emocional que nos permita gestionar nuestras emociones. Esto es importante porque influyen en nuestra salud y en nuestra forma de actuar. Dos técnicas básicas que nos aportan beneficios son la respiración y la relajación.

Respecto a las limitaciones con las que me he topado a la hora de realizar este trabajo, una de ellas ha sido no poder poner en prácticas las sesiones. Esto conlleva poner en duda la fiabilidad de esta propuesta, debido a que no nos permite comprobar si realmente las sesiones están bien adaptadas a la edad o a los objetivos.

7.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armstrong, T. (2000). *Las inteligencias múltiples en el aula*. Recuperado de:
https://planetadelibrosco0.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/37/36195_INTELIGENCIAS_MULTIPLES_AULA.pdf
- BBC. (2014). Crean un mapa corporal de las emociones. *BBC*. Recuperado de:
https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/01/140102_ciencia_mapa_corporal_emociones_np
- Bisquerra A., R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (Coord). (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona, España: Hospital Sant Joan de Deu.
- Castellano B., M. J. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *Revista digital de Educación Física*, 13, 19-31
- Chóliz M., M. (1999). *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. Recuperado de:
<https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Chóliz M., M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado de:
<https://www.uv.es/=choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- 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.
- Díaz S., A. (2001). *Educación infantil. Cuerpo y movimiento*. Murcia: Diego Marín.
- Drís A., M. (2010). Actividades de relajación en educación infantil y primaria. *Innovación y experiencias educativas*, 34, 1-9. Recuperado de:
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED_2.pdf

- Escalera G., A.M. (2009). La relajación en educación infantil. *Innovación y experiencia educativas*, (16), 1-9. Recuperado de:
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/AGUEDA%20MARIA_ESCALERA_1.pdf
- Filella, G., Ribes, R., Agulló, M.J. y Soldevilla, A. (2002). Formación del profesorado: asesoramiento sobre educación emocional en centros escolares de infantil y primaria. *Educación*, (30), 159-167. Recuperado de:
<https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/46385/004645.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Francos C., V. (2015). *Técnicas de relajación en el aula: propuesta teórica para desarrollar el autocontrol* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Educación de Soria, España.
- Gallardo, V. (16 de enero de 2019). Por qué las empresas prefieren la inteligencia emocional al cociente intelectual. *El mundo*. Recuperado de:
<https://www.elmundo.es/papel/historias/2019/01/16/5c3e0df0fdddf2ebd8b4671.html>
- García R., J.A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 97-109. Recuperado de:
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/455/9906>
- García, L., Escalante, L., Fernández, L.G., Escandón, M.C., Mustri, A. y Puga, I. (2000). *Proceso de Enseñanza-Aprendizaje*. Documento de trabajo SEP. Dirección General de Investigación Educativa de la SEP, con apoyo del Fondo Mixto de Cooperación Técnica y Científica México-España.
- Gaso, M. (2019, octubre 13). *Relajación muscular progresiva Jacobson. Libera tensión muscular (curso aprende a relajarte-sesión 1)* [Archivo de vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=qJKUxhmXzng>
- Gómez M., A. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *Revista digital de Educación Física*, 24, 35-43.

- Gómez M., C. (2004). *Atando sentimientos con palabras. Reflexiones y práctica educativa sobre los sentimientos*. Sevilla: Movimiento Cooperativo de Escuela Popular.
- Greenberg, L. (2014). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Ibáñez S., N. (2002). Las emociones en el aula. *Scielo*, (28), 31-45. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071807052002000100002&script=sci_arttext&tlng=p
- Jackson M., M.C. (1992). *La voz normal*. Madrid: Editorial Médica Paramericana.
- León, A. (2007). Qué es la educación. *Educere*, 11(39), 595-604. Recuperado de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102007000400003&lng=es&tlng=es.
- Martínez G., N. (2016). *Narración, música y masajes para vencer el estrés en el aula de infantil* (Trabajo Fin de Grado). Universidad Internacional de La Rioja, España.
- Medlineplus. (2020). *Guía para una buena postura*. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>
- Ministerio de Sanidad. (2020). *Autorregulación emocional*. Recuperado de: <http://www.bemocion.mscbs.gob.es/emocionEstres/emocionesPositivas/manejo/autorregulacion/home.htm>
- Navarro Soria, I. y Pérez Pérez, N. (2012). *Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez*. Madrid: Editorial Club Universitario.
- Philippot, P., Chapelle, C. & Blairy, S. (2010). Respiratory feedback in the generation of emotion. *Cognition & Emotion*, 16 (5), 605-627. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/232965660_Respiratory_feedback_in_the_generation_of_emotion
- Rodríguez P., J.A., Ramos L., V., Martínez G., A. y Oblitas G., L.A. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>

- Rodríguez R., T., García R., C.M. y Cruz P., R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas*, 3(3), 55-70.
Recuperado de:
<http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/130/3334>
- Rosa C., M.D (2019). ¿Qué sucede en nuestro cerebro cuando sentimos emociones? *Revista digital INESEM*. Recuperado de:
<https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/anatomia-de-las-emociones/>
- Rosales L., C. (2003). *Criterios para una evaluación formativa*. Madrid: Editorial Narcea.
- Ruiz B., J.A. y Gómez M., E. (2007). Con la emoción en el cuerpo. En Gómez M., E. (Ed.). *El rompecabezas del cerebro: la conciencia total*, 1-557. Granada: Universidad de Granada.
- Sánchez S., I.R (2017). Aprendizaje basado en preguntas y su impacto en las estrategias de aprendizaje en física. *Enseñanza de las Ciencias*, número extra, 1903-1908
- Sánchez-Navarro, J.P y Román, F. (2004). Amígdala, corteza prefrontal y especialización hemisférica en la experiencia y expresión emocional. *Anales de psicología*, 20(2), 223-240. Recuperado de:
https://www.um.es/analesps/v20/v20_2/05-20_2.pdf
- Stamateas, B., (2014). *Cómo sanar el daño emocional y ser libres para tener paz interior*. Barcelona: Editorial B de Books.
- Valiente M., M.L. (2017, 21 de marzo). ¿Cómo influyen las emociones en nuestra salud? *Semfyc*. Recuperado de: <https://www.semfyc.es/como-influyen-las-emociones-en-nuestra-salud/>
- Vargas, M. (2010). La meditación y la Relajación en la Educación. *Hipnológica*, 3, 22-23. Recuperado de: https://www.hipnologica.org/wp-content/uploads/2019/11/La_meditacion.pdf
- Villareal L., M.A. (2019). *Beneficios de la respiración consciente contra la ansiedad generalizada y el estrés*. Recuperado de:
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/28047/1085321145.pdf>

Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Recuperado de:
http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_3_Educacion_Emocional/h_3.1.Documentos_basicos/10.Educacion_de_las_emociones.pdf

8.- ANEXOS

Anexo 1:

Tabla 16. Rúbrica para evaluar cada sesión.

Sesión n° _____				
Marca con una X la casilla que mejor se ajuste a tus criterios.				
<u>Items</u>	<u>Sí</u>	<u>No</u>	<u>Algunos</u>	<u>Observaciones</u>
Se han conseguido los objetivos.				
El espacio usado ha sido el adecuado.				
El material ha sido el adecuado.				
Los contenidos han sido explicados claramente y entendidos por los alumnos.				
Se ha conseguido a través de la metodología que los alumnos participen.				

Anexo 2:

<p>NOMBRES DE LOS MIEMBROS DEL EQUIPO</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
<p>ESCRIBE EN ESTE CUADRO LA PREGUNTA</p>
<p>RESPONDE LA PREGUNTA EN ESTE CUADRO</p>

Figura 3. Ficha de evaluación sobre la respiración.

Anexo 3:

NOMBRE DEL ALUMNO
-

COMPLETA CON LA PALABRA "LENTA O RÁPIDA"

- DESPUÉS DE CORRER MI RESPIRACIÓN ERA
- EN EL JUEGO DE LA VELA Y EL DEDO MI RESPIRACIÓN ERA

RESPONDE A LA PREGUNTA:

- ¿CÓMO LATÍA MI CORAZÓN TRAS CORRER O SALTAR RAPIDAMENTE?

HAZ UN DIBUJO DEL JUEGO QUE MÁS TE HA GUSTADO. ¿POR QUÉ TE HA GUSTADO ESE JUEGO? HAZ UNA FRASE EXPLICÁNDOLO.

Figura 4. Ficha de evaluación sobre el ritmo de la respiración y su impacto en el cuerpo.

Anexo 4:

Tabla 17. Rúbrica evaluativa de la relajación.

POSICIÓN _____				
SESIÓN N° ____				
Marca con una X la casilla que mejor se ajuste a tus criterios.				
<u>Items</u>	<u>Todos</u>	<u>Casi todos</u>	<u>Ninguno</u>	<u>Observaciones</u>
Participan activamente.				
Saben controlar la respiración.				
Realizan una respiración diafragmática profunda.				
Las parejas se ayudan mutuamente.				
Reconocen las partes del cuerpo.				
Estiran de manera adecuada las partes del cuerpo inferior.				
Estiran adecuadamente las partes del cuerpo superior.				
Estiran de manera adecuada las extremidades.				
Dominan el tono				

muscular.				
Controlan el equilibrio de su cuerpo.				