



---

**Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL**

**TRABAJO FIN DE GRADO:**  
**DIFERENTES TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**  
**EN EL AULA DE EDUCACIÓN INFANTIL**

Curso 2021 – 2022

Presentado por Sara Bayón Pascual para optar al Grado de Educación  
Infantil por la Universidad de Valladolid

Tutelado por María Jesús Pérez Curiel

Valladolid, julio 2022

## **SÍNTESIS**

El siguiente trabajo de fin de grado presenta una investigación sobre las diferentes técnicas de relajación que podemos encontrar en un aula de educación infantil. Para la elaboración del mismo he tenido en cuenta la opinión de autores relevantes y la lectura de noticias actuales para poder conocer más sobre cada técnica y poder desarrollar actividades de cada una de ellas, fomentando el bienestar personal, el conocimiento de sí mismos y creando a su vez un ambiente agradable en el aula.

## **PALABRAS CLAVE**

Educación Infantil, relajación, técnicas de relajación

## **ABSTRACT**

The following final degree dissertation presents an investigation about different relaxation techniques that can be found in the pre-school classroom. In order to elaborate this, I have considered the opinion of relevant authors, as well as reading current news to be able to find out more about each technique and to develop the corresponding activities, promoting personal well-being, self-awareness, and creating in turn a pleasant atmosphere in the classroom.

## **KEY WORDS**

Childhood education, relaxation, relaxation techniques

# ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
2.	OBJETIVOS.....	2
3.	JUSTIFICACIÓN .....	2
4.	MARCO NORMATIVO .....	4
5.	MARCO TEÓRICO.....	5
5.1.	APROXIMACIÓN CONCEPTUAL DE RELAJACIÓN .....	5
5.2.	HISTORIA DE LA RELAJACIÓN.....	6
6.	DIFERENTES TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL .....	7
6.1.	MASAJE INFANTIL .....	7
6.2.	MINDFULNESS.....	9
6.3.	MUSICOTERAPIA.....	10
6.4.	YOGA .....	12
6.5.	RESPIRACIÓN.....	13
7.	APLICACIÓN EN EL AULA.....	15
8.	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	21
9.	EVALUACIÓN .....	22
10.	CONCLUSIONES .....	23
11.	BIBLIOGRAFÍA .....	24
12.	ANEXOS.....	27
	Anexo 1. Rúbrica de evaluación .....	27

# 1. INTRODUCCIÓN

Este documento presenta un Trabajo de Fin de Grado para optar al Grado de Educación Infantil en la Universidad de Valladolid, cuyo tema elegido para su realización es la relajación infantil, en concreto como hace referencia el título del documento “Diferentes técnicas de relajación en el aula de educación infantil.”

El objetivo de este documento es investigar y profundizar en el tema de la relajación infantil, especialmente en las técnicas que se pueden llevar a cabo en los colegios, los cuales, muchos de ellos, ya han integrado en su rutina técnicas de relajación. A partir de esto, he creado una actividad por cada técnica para llevar a cabo en un aula de infantil.

A continuación, hago un breve comentario de los apartados que forman dicho trabajo:

- En primer lugar podemos encontrar los objetivos que se pretenden alcanzar a lo largo de todo el documento
- En segundo lugar, he desarrollado una justificación argumentando varios de los motivos de interés por los que finalmente he elegido este tema para la elaboración del trabajo
- A continuación, se encuentra un marco normativo en el que sitúo la relajación en documentos oficiales como son el *Decreto 122/2007, de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*, la *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*, *Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil* y la *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*.
- Seguido a este marco normativo, aparece un marco teórico en el que realizo una aproximación conceptual e investigo sobre la historia de la relajación para profundizar más en el tema y conocer sobre sus inicios, autores, etc...
- Tras esto, he realizado una selección de técnicas de relajación que se llevan a cabo en aulas de infantil y he investigado sobre ellas.
- A continuación he creado una actividad para cada técnica en la que muestro sus contenidos, objetivos, desarrollo, temporalización y recursos.

- Por último, hay un apartado sobre la atención a la diversidad ya que todos somos distintos y cada alumno tiene unas necesidades e intereses y nosotros como docentes tenemos que saber atenderles y dar cada alumno/a lo que necesita.
- Un apartado sobre la evaluación en esta etapa y cómo se podrían evaluar las actividades creadas.
- Para terminar, se añade una conclusión sobre el documento y un apartado de anexos para facilitar la lectura del documento.

## 2. OBJETIVOS

El objetivo principal que se pretende conseguir con el siguiente trabajo es:

- ✓ Conocer las diferentes técnicas de relajación que podemos encontrar en un aula de Educación Infantil

Otros de los objetivos que pueden alcanzar son:

- ✓ Identificar los beneficios de la relajación, sobre todo centrada en la etapa de infantil
- ✓ Reflexionar sobre la aparición de la relajación en el currículum oficial de Educación Infantil
- ✓ Concretar lo que se entiende por relajación
- ✓ Conocer la historia de la relajación y su evolución en base a documentos y una encuesta realizada a unas personas determinadas de diferentes edades

## 3. JUSTIFICACIÓN

En este apartado, tomando de apoyo diferentes documentos, justifico el tema elegido para realizar este Trabajo de Fin de Grado. De manera que, a continuación explico las razones en las que me he basado para escoger el tema de la relajación en el aula de infantil.

Actualmente vivimos en una sociedad llena de cambios, prisas, problemas, y más ahora después de la situación sanitaria del Covid-19. Todo esto provoca en los ciudadanos ansiedad, nervios y estrés entre otros muchos efectos, que seguramente pensamos que solo afectan a las personas adultas pero es un error, ya que a los niños y niñas de edades tempranas también sufren esa problemática. Para Hans Selye, el estrés *“es la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce.”* (Barrios, García,

Ruíz, Arce, 2006, p.38) (Citado en García, 2021, p.8). De manera que podemos considerar el estrés como un mecanismo de defensa de nuestro cuerpo cuando se encuentra con la ansiedad, la frustración, o cualquier otro estímulo.

Cualquier estímulo afecta a nuestros niños, desde ver a sus padres más angustiados, desafiantes, irascibles, como el confinamiento y las restricciones posteriores que vivimos a causa del Covid. Mora (2012) considera a los niños/as como esponjas capaces de absorber la información que le proporciona el entorno.

Un estudio nos muestra que durante la pandemia la mitad de los niños y niñas experimentaban angustia muy fácilmente, se enfadaban mucho más y antes, estaban ansiosos e irritables y experimentaban altibajos emocionales. Por ello, uno de cada diez niños necesitó de atención psicológica, porcentaje que aumenta al 18% si hablamos de adolescentes.

Los niños pequeños se distraen fácilmente, lo que hace que se aburran y no presten atención, por ello y para hacerles más ameno el tiempo que están en el colegio, es necesario incluir una rutina de relajación en el aula. Esto es beneficioso para que los niños descansen entre actividades o después de una sesión de mucha actividad, como es el recreo, dándoles tiempo a asimilar lo que acaban de aprender y no generar una confusión en su cabeza.

Mora (2012) afirma que muchos o casi todos de los problemas que tienen los más pequeños los expresan en el colegio, por ello y por las situaciones de conflictos y estrés que se generan en las aulas, los colegios han decidido realizar actividades de relajación para poder resolver dichos conflictos y disminuir el estrés. Estas actividades son el yoga, mindfulness, respiración, entre otras.

La relajación en los más pequeños es beneficiosa para los alumnos y alumnas siempre y cuando se realice de manera habitual, ya que genera una serie de beneficios en ellos como son:

- Mejora la seguridad en sí mismos
- Aumento de la alegría
- Disminución de la ansiedad y agresividad
- Aumento de la sociabilidad
- Capacidad para enfrentar situaciones de estrés

- Capacidad para relajarse siempre que lo necesite
- Aumento de la concentración y memoria
- Mejora de la circulación sanguínea y calidad del sueño

Según Luis López González (2011) realizar rutinas de relajación en el aula nos ofrece una serie de beneficios, como son:

- Disminuir el estrés y ansiedad
- Desarrollar mecanismos de vida saludables
- Mejora del rendimiento escolar
- Mejora del clima del aula
- Tomar conciencia de la respiración, emociones, posturas y sensaciones

Por todo ello y teniendo en cuenta los beneficios que nos proporciona la relajación, no solo a adultos, sino a los más pequeños también, hay que realizar rutinas de relajación en los centros educativos y en este caso concreto, en las aulas de educación infantil, ya que los niños y niñas pasan muchas horas en el colegio. Pudiendo convertir así, al colegio en un lugar agradable donde los pequeños estén seguros y en calma.

## 4. MARCO NORMATIVO

Para crear este apartado he necesitado la lectura de documentos oficiales como son 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*, la *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. En su defecto también he utilizado la *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa*. Por último, he necesitado el *Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil*.

Tras la lectura de los mencionados documentos podemos observar que en ninguno se encuentra de manera específica la relajación, aunque sí que la podemos relacionar con el Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, sobre todo en contenidos que aparecen en el bloque 1, 3 y 4. Esta área está enfocada a la construcción de la identidad, autonomía y mejora en el dominio del control del cuerpo y los movimientos, todo ello relacionado con la relajación.

Por otro lado, el Área de Lenguajes: Comunicación y representación en los contenidos del bloque 4, aparece específicamente la palabra relajación, en la que se dice que se tiene que usar el cuerpo en actividades de respiración, equilibrio y relajación.

## 5. MARCO TEÓRICO

### 5.1. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL DE RELAJACIÓN

Según la Real Academia Española (RAE):

#### Relajar

Del lat. *relaxare*.

1. tr. Aflojar, laxar o ablandar.
2. Esparcir o distraer el ánimo con algún descanso.
12. prnl. Conseguir un estado de reposo físico y moral, dejando los músculos en completo abandono y la mente libre de toda preocupación.

#### Relajación

Del lat. *relaxatio, -onis*.

1. Acción y efecto de relajar o relajarse.

Para poder conocer mejor el concepto de relajación he tenido en cuenta definiciones de varios autores a lo largo del tiempo:

Blay (1976) dice que “La relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación”. (Citado por Nava, 2019, p.8)

De Prado, D. y Charaf, M., consideran que la relajación es *casi sinónimo de distensión muscular y psíquica, con descenso o eliminación de la tensión generada por el trabajo y esfuerzo que realizan los músculos en acción, lo que facilita la recuperación paulatina de la calma, el equilibrio y la paz.* (2000, p. 9).

Por otra parte, Segura, M., Caballé, C. y Castels, L. (2017), basándose en Bergés y Bounes: “la relajación consiste en hacer del cuerpo el centro de atención, permitiendo la

creación de lazos entre el cuerpo y la mente, provocando respuestas diferentes ante los problemas y las emociones”. (p. 106)

En el artículo *La relajación en Educación Infantil*, Escalera (2009) expone que “La relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado conciencia que deseamos”.

Por lo que, podemos considerar la relajación como el proceso que permite la reducción (voluntaria o no) del tono muscular, asociada a su vez a una sensación de reposo y bienestar físico y psíquico con la que podemos comunicarnos con nosotros mismos.

## **5.2.HISTORIA DE LA RELAJACIÓN**

El origen de la relajación no está del todo claro, según López (2011) “los orígenes de la relajación son difíciles de determinar, ya que casi todas las culturas del planeta han tenido sus propias maneras de relajarse, desde el milenario yoga, la hipnosis practicada por egipcios y griegos, hasta los baños turcos, masajes tailandeses, pasando por otras prácticas de pueblos como el romano, el árabe o el normando.” (Citado en Nava, 2019, p.9)

Desde una perspectiva histórica, la relajación se asocia a un estado de conciencia que se caracteriza por la serenidad, la calma y la paz interior. Amador, citado por Kareaga (1998, p.31) dice “la relajación abarca un proceso cuyo objetivo es la búsqueda de un estado de equilibrio cuerpo-mente como vía de bienestar y salud”.

Antiguamente, las órdenes religiosas practicaban la relajación para conseguir una armonía de cuerpo y mente, favoreciendo a su vez la comunicación con Dios. De esta manera, desde el inicio la relajación se ha relacionado con prácticas religiosas como son por ejemplo los cantos, prácticas de meditación, etc. Por lo que, las técnicas de relajación que tenemos actualmente, están relacionadas también con la cultura y filosofía oriental. Francos (2015) nos habla por ejemplo sobre varios métodos como son el Tai Chi, el Chi Kung, el Zen, el Aikido, etc.

Por lo tanto, la relajación no ha nacido en nuestra época, sino que aparece desde hace tiempo atrás, ya que como hemos visto, nuestros antepasados utilizaban este método, además de para su comunicación con los Dioses, también para conseguir una serie de beneficios. Entonces, esos beneficios estaban acorde con la época, los cuales se han ido

actualizando hasta llegar a nuestros días, que vemos la relajación y la utilizamos para conseguir un estado de bienestar tanto físico como psíquico.

Según Francos (2015) en el siglo XIX gracias a los avances de la medicina que demostraba que para tener buena salud es necesario que disminuya la tensión física y mental se pudo descubrir la importancia que tiene la relajación.

La relajación es fundamental y tiene que estar presente en nuestro día a día, por supuesto podemos y debemos utilizarla desde edades tempranas. De hecho, comprenderla y practicarla desde pequeños favorece el conocimiento de sí mismo y su cuerpo, aceptarse a uno mismo y aumentar su autoestima, entre otros beneficios. Por otro lado, practicar la relajación en edad adulta nos ayuda a relajarnos y reducir la actividad de nuestro cerebro para poder evitar enfermedades y malestar, tan importancia en nuestra sociedad actual denominada según Gómez (2013) "la sociedad del estrés" (p.36) (Citado en Tejedor, 2020, p.12)

Si hablamos del uso y la importancia de la relajación en el ámbito educativo, Gómez (2013) considera que la relajación en este sector, además de ser útil para liberar tensiones, también lo es para que los más pequeños empiecen a dominar tensiones musculares y a conocer su esquema corporal.

## **6. DIFERENTES TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL**

### **6.1.MASAJE INFANTIL**

El masaje infantil puede ser considerado como un arte antiguo que se aplica a los bebés para estimular y fortalecer aspectos físicos y afectivos a través del contacto generado piel con piel. Esta técnica la adoptaron culturas en las que destaca el contacto con la naturaleza, propagándose de Oriente a Occidente. (González, 2007).

Más concretamente, el masaje llega a Occidente cuando Vimala McClure regresa de los Estados Unidos en la década de 1970 tras trabajar en un orfanato en la India.

Femenías (2008) afirma que "el masaje infantil es clave para contribuir a la protección de la infancia favoreciendo el desarrollo de vínculos afectivos entre padres y/o cuidadores

y niños/as, como medio para fomentar la comunicación y nutrición afectiva a través del tacto.” (p.14)

Por otro lado, García (2021) afirma que “el masaje es una herramienta eficaz en la que se complementan el contacto físico y el sentido del tacto para favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas.”

El masaje aporta beneficios a nivel físico, social y emocional. Entre ellos encontramos:

- Relajación muscular, mental y emocional
- Favorecimiento de la comunicación entre individuos
- Fomento del autoconocimiento personal y la conciencia personal
- Capacidad de proporcionar seguridad, confianza y respeto en uno mismo y en los demás
- Mejora del sueño
- Reducción de la irritabilidad
- Fortalecimiento del sistema inmunológico

Caplan (2008, p.83) afirma que “el mayor beneficio del masaje es la sensación incomparable de sosiego, protección, seguridad y placer que solo el contacto es capaz de proporcionar.” (Citado en García, 2021, p.20)

Tras conocer algunos de los beneficios que nos proporciona el masaje y teniendo en cuenta la sociedad en la que vivimos actualmente de estrés, cambios, etc. Es indudable la importancia de introducir esta técnica en las escuelas. De esta manera, se va a posibilitar un vínculo alumno-maestro y entre iguales fundamentales para el desarrollo integral del niño. (Femenías, 2010).

Por todo ello, es necesario ver el masaje como algo más allá que un momento de relajación, por todos los beneficios que aporta en varios niveles, como he mencionado anteriormente. Ser conscientes de ello y poder llevarlo a cabo en las aulas con los alumnos.

## 6.2.MINDFULNESS

Mindfulness como tal es una palabra inglesa que se utiliza para traducir *sati*, término procedente del idioma pali que expresa conciencia, atención y recuerdo. (Siegel y cols., 2009). (Citado en Simón, p. 25)

Desde el punto de vista científico definimos mindfulness como un estado en el que la persona es capaz de mantener la atención centrada en un objeto durante un periodo de tiempo que, teóricamente, es ilimitado. (Lutz, Dunne y Davidson)

Pero, sin duda, una de las definiciones más conocidas es la realizada por Jon KabatZinn, el cual considera que “mindfulness significa prestar atención de una manera especial: intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar”. (Citado en Simón, p.26)

Por lo que, como podemos conocer y según afirma Vallejo (2006) la palabra mindfulness no tiene un término para referirse a él en español.

Entonces, cuando nos referimos a mindfulness estamos hablando de la “atención y conciencia plena” que un individuo es capaz de conseguir en un momento concreto. En otras palabras, es la capacidad que tenemos los humanos para ser conscientes de lo que pasa por nuestra mente en un momento, es decir, de practicar la autoconciencia.

Aunque hoy en día se esté dando un redescubrimiento y un mayor conocimiento del mindfulness, no es un invento actual. No vamos a poder conocer exactamente cuándo fue descubierto, ni cuándo se inició su práctica, pero sí sabemos que hace más o menos 2.500 años se alcanzó un clímax en su práctica a mano de Siddharta Gautama (Buda Shakyamuni). Este es el iniciador de la tradición religiosa y filosófica extendida por el mundo como es el budismo, donde resalta la práctica del mencionado mindfulness.

Todo el mundo hemos realizado mindfulness en algún momento de nuestra vida, como cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo.

Practicar mindfulness conlleva una serie de efectos como es el desarrollo de la concentración, que a su vez está relacionado con la serenidad y la percepción de la realidad tal y como es, sin ningún tipo de distorsión.

Bishop y Cols (2004) distingue varios factores del mindfulness. Por un lado nombra el componente básico, el cual se refiere a mantener la atención en la experiencia del

presente. Es decir, ser conscientes de lo que pasa o estamos haciendo en ese momento, como ya hemos dicho anteriormente. Y por otro lado, destaca el factor de la actitud, es decir, el cómo vivimos las experiencias.

Centrándonos en este último factor de la actitud, Habat-Zinn (2003) propone una serie de recomendaciones a la hora de realizar mindfulness como son: no juzgar, aceptación, confianza, paciencia, desapego, constancia y paciencia. Pero Siegel (2007) lo resume a: curiosidad, aceptación, apertura y amor.

En cuanto a la práctica del mindfulness con los más pequeños, colegios de diferentes países como Holanda, Gran Bretaña y Estados Unidos, ya lo están incorporando en sus currículos. Entre los objetivos de su puesta en práctica está el poder facilitar a los alumnos las habilidades para poder desarrollar la conciencia, reconocer sentimientos, controlar impulsos, conseguir bienestar y el desarrollo de la inteligencia emocional.

Debido a que la infancia es una etapa importante y el cerebro de los niños es como una esponja, el mindfulness se tiene que convertir en un hábito para que lo puedan llevar a cabo en las situaciones que lo necesiten a lo largo de su vida.

Con la práctica del mindfulness en los colegios podemos conseguir que el estrés que impacta en los niños sea menor, ya que según afirma un estudio de la Universidad de Florida, el mindfulness trabaja como un escudo. Además de que es una técnica que se usa para aminorar el estrés, la ansiedad y la depresión, tan presente en la sociedad actual.

### **6.3.MUSICOTERAPIA**

La música es una forma de comunicación, un lenguaje que todo el mundo tenemos sin haberlo estudiado. La música como lenguaje está al alcance de todos y como tal, la podemos utilizar para comunicarnos y expresarnos.

La música está formada por varios elementos (ritmo, melodía, timbre, armonía, tempo, intensidad...) que provocan emoción, movimiento y nos hace recordar imágenes.

Cada uno de los elementos que acabo de mencionar llegan al individuo de forma diferente y actúan en él en base a su desarrollo, ya que cada persona le da un significado.

Los más pequeños aprenden por la experiencia, por lo que es importante hacer que los niños y niñas hagan sonar un objeto/instrumento descubriendo todas sus posibilidades. La música hace que el niño trabaje su intuición y su capacidad de crear.

La creatividad en los más pequeños está relacionada con la autoestima y la confianza en sí mismos, la identidad personal y la valoración. Por lo que es un elemento central en la musicoterapia, en la que todo se centra en la expresión y el no juzgar.

Musicoterapia etimológicamente significa “terapia a través de la música” (Poch, 1999, p. 39) y tiene un gran abanico de definiciones, a continuación muestro varias:

Benenzon (1981) afirma que la musicoterapia es “la técnica de comunicación que utiliza la música y los sonidos para producir fenómenos agresivos y abrir canales de comunicación a través de los cuales se puede comenzar el proceso de recuperación y rehabilitación del paciente”

Por otro lado, la National Association for Music Therapy de EE.UU considera que “es el uso de la música en la consecución de objetivos terapéuticos: la restauración, el mantenimiento y el acrecentamiento de la salud tanto física como mental” (Poch, 1999, p. 40)

Schwarcz (2002) que cita a Alvin (1967) considera musicoterapia “el uso dosificado de la música en el tratamiento, la rehabilitación, la educación y el adiestramiento de adultos y niños que padecen trastornos físicos, mentales y emocionales.”

Por último, Poch (1999) lo define como “la aplicación científica del arte de la música y la danza, con finalidad terapéutica para prevenir, restaurar y acrecentar la salud tanto física como mental del ser humano, a través de la acción del musicoterapeuta”

Por lo que la musicoterapia está relacionada de manera directa con la salud tanto física como mental de las personas.

La musicoterapia tiene muchas funciones a nivel terapéutico y a nivel preventivo en el ámbito social, educativo y familiar. Además de estar presente en nuestra vida en gran medida gracias a los medios en los que se difunde como es la televisión o radio, que hacen que la música esté al alcance de todo el mundo.

El modelo de Musicoterapia de Benenzon es uno de los modelos más conocidos, más consolidados y con mayor proyección. En este modelo la musicoterapia es una psicoterapia no verbal en el que se quiere conseguir desarrollar canales de comunicación

y mejorar la calidad de vida de la persona que lo lleva a cabo. Por lo que, se considera una terapia no verbal que tiene que ver con la persona (Benenzon, 2011)

Dentro de este modelo nace el concepto de ISO que es, un conjunto de energías sonoras y de movimiento que pertenecen al individuo y lo caracterizan. Es por tanto, la identidad sonora que caracteriza cada individuo y forma parte de la estructura de su personalidad (Benenzon, 2000, p. 329)

## **6.4.YOGA**

Según la RAE el término '*Yoga*' comprende las siguientes definiciones:

Del *sánscr. Yoga* 'unión', 'esfuerzo'.

1.m. Conjunto de disciplinas físico – mentales originales de la India, destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto.

2.m. Conjunto de las prácticas modernas derivadas del yoga hindú y dirigidas a obtener la eficacia en el dominio del cuerpo y la concentración anímica.

Philizot lo define “una actividad que pone en movimiento o inmoviliza el cuerpo de forma útil, armoniosa, inteligente, consciente y agradable, al ritmo de una respiración consciente”. (Citado en Burgos y Sta. Cruz, p.16)

En el libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012), el yoga es “una disciplina psicofísica nacida en la India hace varios milenarios, que tiene como meta lograr la armonía interior y mejorar la calidad de vida.” (Citado en Burgos y Sta. Cruz, p. 16)

Guin (2009) afirma que el yoga es “cualquier ejercicio que propicie la unión entre tu cuerpo, mente, espíritu y el mundo que te rodea.” (Citado en Burgos y Sta. Cruz, p. 16)

El yoga aporta a nuestro cuerpo una serie de beneficios, pero sin nos centramos en los referidos a los niños y niñas encontramos los siguientes:

- Aumento de autoestima, gracias al conocimiento de uno mismo y la aceptación de sus defectos y virtudes
- Mejora de la postura e impulso de buenos hábitos en la rutina diaria del niño/a
- Control de la respiración, mediante la calma y relajación que aporta el yoga

- Aprendizaje de la concentración, ya que el yoga necesita concentración y el niño aprenderá a realizarla y no distraerse con facilidad y poder llevar a cabo esta práctica en cualquier momento que lo necesite
- Fomento de la diversión, porque cuando se habla de niños y niñas, la diversión no puede faltar, relacionando el yoga a posturas de animales o cualquier elemento natural.

En el libro “Yoga para niños, técnicas, asanas y rutinas” (2012), cuenta sobre los beneficios del yoga que “En el niño aumenta la capacidad de calmarse y enfocarse, además de cultivar la autoestima y la autodisciplina.”

Entonces, la práctica del yoga con los más pequeños aporta beneficios que además de ser útiles en la rutina del aula, el niño puede llevar a cabo siempre que lo necesite en cualquier momento de su vida.

## **6.5.RESPIRACIÓN**

Según la RAE el término ‘*Respiración*’ comprende varias definiciones pero yo quiero destacar las siguientes:

Del *lat.* respirare

1. intr.. Dicho de un ser vivo: Absorber el aire, por pulmones, branquias, tráquea, etc., tomando parte de las sustancias que lo componen, y expelerlo modificado.
5. intr. Descansar, aliviarse del trabajo, salir de la opresión o del calor excesivo, o de un agobio, dificultad, etc.

Según Comellas y Perpinyá (1987) respiración es “una función mecánica y automática, regulada por los centros respiratorios bulbares y sometida a influencias corticales, cuya misión es la de asimilar el O<sub>2</sub> del aire para la nutrición de los tejidos y desprender CO<sub>2</sub>, producto de eliminación de los mismos”. Por lo que, la respiración es un mecanismo que se adapta de manera automática a las circunstancias del momento de cada persona.

Lo que es la respiración en sí se produce mediante el aumento y la disminución de la caja torácica que a su vez protege los pulmones.

Para entender mejor la respiración hay que saber que el aparato respiratorio está formado por dos tipos de vías, las superiores y las inferiores, y que son cuatro las etapas mecánicas que realiza:

- I. Inspiración: los pulmones se extienden para que entre el aire
- II. Apnea: momento de máxima inspiración
- III. Espiración: relajación de los músculos inspiratorios y contracción de los espiratorios haciendo así que el aire salga.
- IV. Disnea: momento sin aire de máxima espiración

A su vez hay también cuatro tipos de respiración dependiendo de la parte de los pulmones que llenemos de aire, que son:

- Respiración diafragmático-abdominal o baja: se llena la parte baja y media de los pulmones, provocando un ensanchamiento de la parte inferior del tronco. Además es la respiración que inhala mayor aire y la respiración nasal favorece a que se produzca.
- Respiración torácica o media: Se llena la porción media de los pulmones, provocando un ensanchamiento del tórax y hundimiento del abdomen. La respiración bucal la favorece.
- Respiración clavicular o alta: se llena la parte alta de los pulmones, provocando una elevación de los hombros y la clavícula y por defecto un hundimiento del abdomen. Esta es el tipo de respiración menos eficiente.
- Respiración integral o completa: como indica su nombre, los pulmones se llenan por completo. Este tipo de respiración es el resultado de juntar la respiración baja, media y alta.

Según Everly (1989) la respiración integral o completa produce una activación parasimpática, es decir, favorece la relajación. De manera que esta es un buen procedimiento para reducir el estrés o cualquier trastorno que provoque un exceso de activación en nuestro cuerpo. O lo que es lo mismo, la respiración está relacionado con la reducción del estrés y la ansiedad.

Para que así sea hay que tener una educación de la respiración, que en cuanto a los tipos que hemos visto puede ser:

- Tomar conciencia del movimiento de abdomen y tórax

- Experimentar los tipos de respiración
- Controlar la respiración baja y después la respiración completa, ya que hemos dicho que es la que resulta de mayor interés a la hora de reducir los altos niveles de activación.

Entonces, la respiración nos ofrece una serie de efectos psicofisiológicos relacionados con la reducción de los niveles de ansiedad, estrés. Uno de los recursos más eficientes a la hora de reducir estos síntomas es el retener la respiración y soltar el aire lentamente, lo cual provoca una disminución de la ansiedad y la ventilación.

## 7. APLICACIÓN EN EL AULA

Los objetivos y contenidos que corresponden a cada actividad están sacados del *Decreto 122/2007, de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.*

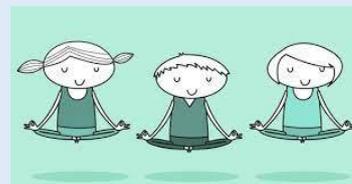
### Actividad de Masaje

OBJETIVOS	<p>Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias</li> <li>- Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas</li> <li>- Relacionarse con los demás</li> <li>- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión (p.7)</li> </ul> <p>De área:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer su cuerpo diferenciando los elementos</li> <li>- Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros</li> <li>- Adquirir hábitos de salud y cuidado de uno mismo (p.10)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploración del cuerpo y reconocimiento de las distintas partes</li> <li>- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias</li> </ul>	

CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tolerancia y respeto por las características, peculiaridades físicas y diferencias de los otros, con actitudes no discriminatorias</li> <li>- Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de relaciones de afecto con los iguales</li> <li>- Disfrute del progreso alcanzado en el control postural</li> <li>- Exploración de su coordinación dinámica general y segmentaria</li> <li>- Acciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y el de los demás</li> <li>- Práctica de hábitos saludables en la higiene corporal y descanso</li> <li>- Utilización del cuerpo en actividades de respiración y relajación (p. 10-16)</li> </ul>
DURACIÓN	20 minutos
DESARROLLO	<p>En primer lugar los alumnos se colocan por parejas y uno de ellos se sienta en el suelo, el otro se coloca detrás de él y poco a poco irá haciéndole masajes con una esponja. Primero empezará por la cabeza, pasará por el cuello y la espalda. Después el alumno o alumna que esté sentado se tumbará boca arriba y el encargado de dar el masaje le masajeará los brazos, la tripa y las piernas. Una vez que han terminado, se cambiarán las posiciones y el que ha dado el masaje, ahora lo recibirá.</p>
RECURSOS	<p>Materiales: esponja</p> <p>Personales: alumnos, profesora</p> <p>Organizativos: suelo del aula. Grupo: parejas</p>

## Actividad de Mindfulness

<b>OBJETIVOS</b>	<p>Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acción</li> <li>- Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas (p.7)</li> </ul> <p>De área:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer su cuerpo y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos</li> <li>- Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo a través de su reconocimiento personal (p. 10)</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias</li> <li>- Dominio sucesivo del tono muscular, el equilibrio y la respiración</li> <li>- Regulación de la conducta en diferentes situaciones</li> <li>- Acciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y el de los demás</li> <li>- Práctica de hábitos saludables de higiene corporal y descanso</li> <li>- Utilización del cuerpo en actividades de relajación (p. 11-16)</li> </ul>
<b>DURACIÓN</b>	5 minutos
<b>DESARROLLO</b>	Los alumnos se tumban por la clase libremente y cierran los ojos. Se les explica que tienen que estar callados, escuchando atentamente y pensando que son una nube que flotan por el aire.
<b>RECURSOS</b>	<p>Materiales: ordenador, pantalla digital, enlace del vídeo</p> <p>Personales: profesora, alumnos</p> <p>Organizativos: suelo del aula. Grupo: individual</p>



## Actividad de Musicoterapia

<b>OBJETIVOS</b>	<p>Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acción</li> <li>- Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo (p. 7)</li> </ul> <p>De área:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer su cuerpo</li> <li>- Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo</li> <li>- Adquirir hábitos de salud y cuidado de uno mismo</li> <li>- Identificar las distintas sensaciones que experimenta a través de la acción y relación con el entorno</li> <li>- Escuchar con placer fragmentos musicales (p.10-15)</li> </ul>	
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo</li> <li>- Regulación de la conducta en diferentes situaciones</li> <li>- Acciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y el de los demás</li> <li>- Actitud de tranquilidad</li> <li>- Utilización del cuerpo en actividades de relajación (p.11-16)</li> </ul>	
<b>DURACIÓN</b>	15 minutos	
<b>DESARROLLO</b>	<p>Una vez que los alumnos y alumnas estén tumbados por el suelo de la clase, tienen que cerrar los ojos y les pondré el concierto de las cuatro estaciones de Vivaldi. Mientras escuchan tranquilos iré pasando cerca de ellos tocándoles la espalda, las piernas o los brazos al ritmo de la música. Además esta es una actividad que una vez hayan hecho conmigo y sepan de qué va la pueden hacer ellos solos.</p>	
<b>RECURSOS</b>	<p>Materiales: ordenador, concierto las cuatro estaciones de Vivaldi</p> <p>Personales: profesora, alumnos</p> <p>Organizativos: suelo del aula. Grupo: individual</p>	

## Actividad de Yoga

<b>OBJETIVOS</b>	<p>Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acción</li> <li>- Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo (p.7)</li> </ul> <p>De área:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer su cuerpo, descubrir las posibilidades de acción y controlar con progresiva precisión los gestos y movimientos.</li> <li>- Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo</li> <li>- Desarrollar estrategias para satisfacer sus necesidades básicas</li> <li>- Adquirir hábitos de salud y cuidado de uno mismo</li> <li>- Realizar actividades de movimiento que requieren coordinación, equilibrio, control y orientación</li> <li>- Demostrar con confianza sus posibilidades de expresión corporal (p.10-15)</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploración del propio cuerpo</li> <li>- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias</li> <li>- Valoración adecuada de sus posibilidades para resolver distintas situaciones</li> <li>- Progresivo control postural y dinámico</li> <li>- Dominio sucesivo del tono muscular y equilibrio</li> <li>- Disfrute del progreso alcanzado en el control postural</li> <li>- Regulación de la conducta en diferentes situaciones</li> <li>- Práctica de hábitos saludables en la higiene corporal y descanso</li> <li>- Utilización del cuerpo en actividades de relajación (p.10-16)</li> </ul>
<b>DURACIÓN</b>	10 minutos
<b>DESARROLLO</b>	Los alumnos se sientan delante de la pizarra digital, con espacio suficiente entre ellos para no molestarse y ver bien la pantalla. Una vez que estén colocados, tienen que ir imitando las posturas de yoga que ven en la pantalla. Como refuerzo



	o apoyo estaré yo imitando también las posturas para que el que quiera o no vea bien la pantalla me pueda imitar a mí.
RECURSOS	Materiales: pizarra digital, ordenador, vídeo de posturas de yoga Personales: alumnos, profesora Organizativos: suelo del aula. Grupo: individual

### Actividad de Respiración

OBJETIVOS	<p>Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias</li> <li>- Construir una imagen positiva y ajustada de sí mismo y desarrollar sus capacidades afectivas</li> <li>- Relacionarse con los demás</li> <li>- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión (p.7)</li> </ul> <p>De área:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer su cuerpo diferenciando los elementos</li> <li>- Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de la interacción con los otros</li> <li>- Adquirir hábitos de salud y cuidado de uno mismo (p.10)</li> </ul>	
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exploración del cuerpo y reconocimiento de las distintas partes</li> <li>- Aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo y de las posibilidades y limitaciones propias</li> <li>- Tolerancia y respeto por las características, peculiaridades físicas y diferencias de los otros, con actitudes no discriminatorias</li> <li>- Desarrollo de habilidades favorables para la interacción social y para el establecimiento de relaciones de afecto con los iguales</li> <li>- Disfrute del progreso alcanzado en el control postural</li> <li>- Exploración de su coordinación dinámica general y segmentaria</li> <li>- Acciones que favorecen la salud y generan el bienestar propio y el de los demás</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Práctica de hábitos saludables en la higiene corporal y descanso</li> <li>- Utilización del cuerpo en actividades de respiración y relajación (p. 10-16)</li> </ul>
DURACIÓN	10 minutos
DESARROLLO	Los alumnos se tumban libremente por el suelo del aula boca arriba y con los ojos cerrados. Después les pondré encima de la tripa un saco pequeño lleno de arena o legumbres, que hagan un poco de peso, el suficiente para que ellos noten que lo tienen encima. Les diré que imaginen que es un barco y que su respiración son las olas del mar que hacen que el barco navegue más rápido o más deprisa. Para que de esta manera se concentren en la respiración y sean conscientes de la misma.
RECURSOS	Materiales: sacos de legumbres o arena Personales: alumnos, profesora Organizativos: suelo del aula. Grupo: individual

## 8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Haciendo caso al preámbulo de la LOE, la Atención a la Diversidad se considera como uno principio fundamental que debe regir toda la enseñanza básica, con el objetivo de proporcionar a todo el alumnado una educación adecuada a sus características y necesidades. Se adoptará como principio fundamental a lo largo de la enseñanza básica. (LOE, Artículo 4, punto 3).

*La Orden EDU 1152/2010, de 3 de agosto, por la que se regula la respuesta educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en el segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Enseñanzas de Educación Especial, en los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León, recoge en el preámbulo de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, la obligatoriedad de proporcionar una educación de calidad que esté adaptada a las necesidades de los alumnos, a la vez que una correcta respuesta educativa tiene que estar realizada a partir de la inclusión. (ORDEN EDU/1152/2010, pg. 64449)*

En el artículo 19, punto 1 de la LOE se le da importancia a la atención a la diversidad de todos los alumnos/as, en la atención individualizada, prevención de dificultades y en

la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo tan pronto como se detectan estas dificultades.

De manera que, atender a la diversidad son las medidas educativas y actuaciones que aseguren una mejor respuesta educativa a las diferencias y necesidades de todo el alumnado en un entorno inclusivo.

En este caso las actividades son iguales para todos ya que al realizarlas todos los alumnos y alumnas a la vez en gran grupo, todos pueden ser observados en la realización de estas. En el caso de la actividad que se realiza por parejas, la formación de estas es libre, pero si fuera necesario intervenir para realizar parejas más justas o que a su vez algún alumno pueda ayudar a su compañero y hacer más fácil el desarrollo de la actividad, se hará.

A su vez, todas las actividades son inclusivas y tienen en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje, características y necesidades del alumnado, por lo que en principio ningún alumno/a tendría problemas en llevarlas a cabo.

El artículo 8 del *Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil*, determina que las administraciones educativas son las que tienen que proporcionar unos procedimientos para poder identificar las características que puedan obstaculizar o intervenir en la evolución de los alumnos.

## **9. EVALUACIÓN**

La evaluación, según el artículo 6, punto 1, del *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*, tiene que ser global, continua y formativa, atendiendo a las características de cada alumno/a.

La principal técnica de evaluación es la observación directa y sistemática, cuyo principal objetivo es el de informar sobre el desarrollo del proceso educativo. De esta manera poder intervenir en él siempre que sea necesario en busca de mejoras.

La evaluación tiene que ser útil para identificar los aprendizajes adquiridos, las características de cada alumno/a y el ritmo de aprendizaje de cada uno de ellos. (Art. 6, punto 2).

Para evaluar las actividades de este trabajo de fin de grado se puede utilizar un diario de clase a modo de memoria para ir apuntando cómo se desarrollan las mismas y cómo reaccionan los alumnos y alumnas a las mismas y finalmente poder plasmarlo en una rúbrica. (Anexo 1)

Con la evaluación lo que queremos es conocer si se han conseguido los objetivos que nos hemos marcado al principio, para poder mejorar si en el futuro queremos volver a realizar las actividades. Al igual que los alumnos hay veces que no llegan a los objetivos, el docente también puede cometer errores en cuanto a cómo ha planificado las actividades, metodología, los objetivos no son los adecuados, etc... por ello también es favorable realizar una evaluación de la propia actividad docente. (Art. 6)

## 10. CONCLUSIONES

Para dar por terminado el trabajo de fin de grado, a modo de conclusión expongo una reflexión personal de lo investigado y aprendido sobre la relajación infantil y su puesta en práctica.

El objetivo principal del trabajo es “Conocer las diferentes técnicas de relajación que podemos encontrar en un aula de Educación Infantil” y creo que con este documento se ha conseguido ya que hemos trabajado varias técnicas, que pueden considerarse a mi parecer, las principales y más habituales que podemos ver en un aula de educación infantil.

Vivimos en una sociedad que, como hemos visto, está en constante cambio, llena de prisas, problemas, lo que nos produce ansiedad, angustia, estrés, pero tenemos que ser conscientes de que eso no solo afecta a las personas adultas sino también a los más pequeños, como dicen Piaget y Vigostky “*el entorno incide directamente en la conducta de los niños*” (Citado en García, 2021, pg. 42). Muchos de esos problemas que los niños notan y les afectan, los expresan en el entorno escolar, que es donde pasan muchas horas de su tiempo. Por ello, es necesario que nosotros como docentes integremos en la rutina del aula sesiones de relajación.

Al igual que cada alumno tiene un ritmo de aprendizaje y unas necesidades diferentes, no todos se relajan de la misma manera. Por ejemplo, a unos alumnos les relaja tumbarse, estar tranquilos, escuchar música, en cambio a otros lo que más les relaja son los

movimientos lentos, los masajes, etc... por ello como docentes tenemos que conocer a nuestro alumnado para poder ofrecerles lo que necesitan en cada momento.

## 11. BIBLIOGRAFÍA

ACNUR Comité Español. (Agosto 2017). *Beneficios del yoga para niños*. Recuperado de: <https://eacnur.org/blog/beneficios-del-yoga-ninos/?tc alt=47342&n o pst=n o pst&n okw= c 52693938160&gclid=CjwK CAjwoduRBhA4EiwACL5RP7Q0zmYGtxUZpF7TIHYGrteVqQGtul12LJD4oWlM bJR-7wPwF4pKtxoCqN8QAvD BwE>

Barrio, J.A., & García, M.R., & Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>

Betés, M. (s.f.). *Fundamentos de Musicoterapia*. pp. 329-349.

Benenzon, R. (2011). *Musicoterapia de la teoría a la práctica*.

Burgos Cancino, K. A., Santa Cruz Valenzuela, G., & Astorga Lineros, B. (2015). *Yoga infantil y el desarrollo emocional en educación parvularia* (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano)

Canal YOGIC. (9 de junio de 2016). *Yoga para niños – Cápsula “El cuento de las mariposas” – Juegos y canciones infantiles*. [Archivo de Vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0>

Cancer Care. (s.f.). *Caricias de Amor: Los Beneficios del Masaje Infantil*. <https://www.cancercarewny.com/content.aspx?chunkid=122154>

Chóliz, M. (s.f.). *Técnicas para el control de la activación*. [Archivo PDF]. <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>

Decreto 122 de 2007. Por el cual se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León. 2 de enero de 2008. B.O.C.Y.L. N°.1

El masaje infantil en la escuela (II): Una atención especial a los aspectos emocionales y afectivos en el ciclo 0-3. *Aula infantil*, (54), 41-44.

- Empar, G. (s.f.). *Modelo de Musicoterapia de Benenzon*. [Post de un Blog]. Recuperado de: <https://musicoterapiaforlife.com/modelo-de-musicoterapia-benzenzon/>
- Escalera Á. M. (2009). La Relajación en Educación Infantil. Revista digital Innovación y Experiencia Educativas nº16, pp. 1-9.
- Femenias, M. (2008). *El masaje infantil aplicado a la escuela: nuevas estrategias para la mejora de la calidad afectiva y emocional en atención temprana*. [Tesis Doctoral, Universidad de las Islas Baleares].
- García, S. (2021). *El masaje infantil: propuesta de intervención educativa en un aula de 3 años*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/49183>
- González, M. (2007). *Masaje Infantil*. Medicina Naturista, 1(2), pp.102-119.
- Ley Orgánica 8 de 2013. Para la mejorada de la calidad educativa. 9 de diciembre de 2013. B.O.E. Nº 295.
- Linares, R. (15 de marzo de 2021). *Mindfulness para niños: ¿Por qué es beneficioso y cómo practicarlo?* [Blog] <https://www.elpradopsicologos.es/blog/mindfulness-para-ninos/>
- MiniPadmini YOGA PARA NIÑOS Y NIÑAS. (22 de septiembre de 2019). LA NUBE | Relajación de Yoga (Shavasana) | Minipadmini | (Yoga para niños y niñas). [Archivo de Vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U>
- Nava, L. (2019). *El dripping como estrategia para la relajación en el aula de infantil*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/39249>
- Orden EDU 1152/2010, de 3 de agosto, por la que se regula la respuesta educativa al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo escolarizado en el segundo ciclo de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Enseñanzas de Educación Especial, en los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León. BOCYL. Nº156.
- Palacios Sanz, José I. (2001). El concepto de musicoterapia a través de la historia. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Nº 42, 19-31.

- Pérez, E. (2019). *Relajación a través del juego y la música*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid].
- Prado Díez, D. y Charaf Paolantonio, M. (2000). *Relajación Creativa*. Barcelona: INDE.
- Real Academia Española. (s.f.). Relajar. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 6 de febrero de 2022, de <https://dle.rae.es/relajar>
- Real Academia Española. (s.f.). Relajación. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado del 6 de febrero de 2022, de <https://dle.rae.es/relajaci%C3%B3n?m=form>
- Real Academia Española. (s.f.). Respirar. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado del 4 de junio de 2022, de <https://dle.rae.es/respirar>
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. BOE. N°4.
- Romero, M. (2013). *Dossier del Modelo Benenzon de Musicoterapia*.
- Segura, M., Caballé, C., y Castells, L. (2017). Los efectos de la relajación mediante el masaje infantil en la memoria de trabajo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte* 19(1), 102-118.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Sello Editorial SL.
- Tejedor, C. (2020). *La Relajación Creativa en Educación Infantil. Una propuesta didáctica*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/46144>
- Vaillancourt, G. (s.f.). *Música y musicoterapia: Su importancia en el desarrollo infantil*. Narcea.

## 12. ANEXOS

### Anexo 1. Rúbrica de evaluación

<b>Criterio de evaluación</b>	<b>No conseguido</b>	<b>Conseguido</b>
Tiene una actitud positiva durante la realización de las actividades		
Disfruta de la realización de la actividades		
Respeto a sus compañeros en la realización del masaje por parejas		
Tiene control postural: sentado, tumbado y en las posturas de yoga		
No molesta a sus compañeros en las actividades		
Aplica de manera autónoma los movimientos y técnicas aprendidas sin las indicaciones constantes del docente		
Es consciente de su respiración y la controla		
Es capaz de regular su conducta y emociones a través de las técnicas aprendidas		