



---

# Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

## “MINDCLOWNFULNESS” UN PROYECTO DE RISA

AUTOR: EDUARDO NOZAL RAÍDO

TUTORA: ALICIA PEÑALBA ACITORES

*TRABAJO DE FIN DE GRADO*

*(Junio - 2022)*

*MENCIÓN DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN ARTÍSTICA Y CORPORAL*



*Agradezco siempre a mi familia todo  
porque sin ellos no estaría en este punto.*

*A las personas que han colaborado en este diseño:  
Los magníficos “clowns”, Luis Becerril (“Petete”) y Gonzalo Sánchez (“Garrapata”)  
y una espléndida psicóloga y educadora, Fátima Tamayo.*

*A todos los profesores y profesoras;  
muchos por enseñarme cómo no quiero ser  
y pocos (pero imprescindibles) por su dedicación, vocación, implicación e ilusión.*

*Y, finalmente, a mi tutora de este Trabajo de Fin de Grado  
Alicia Peñalba Acitores.  
Tú eres de las pocas, pero imprescindibles.*

---

# RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado pretende mostrar cómo la risa puede ser un elemento favorecedor para la relajación de los alumnos y alumnas en una clase de Educación Infantil. A través de este proyecto de intervención que aúna el “*clown*” y el “*mindfulness*”, se propone la risa como medio para conseguir un estado de calma.

Además, esta propuesta de intervención educativa está relacionada con actividades en las que se descubrirá: ¿Qué es la risa?, ¿por qué reímos?, ¿para qué sirve?, o los diferentes tipos de risa.

Este Trabajo de Fin de Grado pretende explorar y experimentar con sus diferentes intenciones; y dar a la risa una importancia relevante; en este caso, para favorecer la relajación en la etapa de Educación Infantil.

**Palabras clave:** Risa, humor, relajación, propuesta de intervención, Educación Infantil.

# ABSTRACT

This End of Degree Project aims to show how laughter can be a favorable element for the relaxation of students in an Early Childhood Education class. Through this intervention project that combines "clown" and "mindfulness", laughter is proposed as a means of achieving a state of calm.

In addition, this educational intervention proposal is related to activities in which it will be discovered: What is laughter? Why do we laugh? What is it for? Or the different types of laughter.

This Final Degree Project aims to explore and experiment with its different intentions; and give laughter a relevant importance; in this case, to promote relaxation in the stage of Early Childhood Education.

**Keywords:** Laughter, humor, relaxation, intervention proposal, Early Childhood Education.

---

**NOTA:**

Como norma general, con el objetivo de facilitar la fluidez de la lectura de este Trabajo de Fin de Grado se va a emplear el sufijo correspondiente al género masculino entendiendo que se está haciendo alusión a ambos sexos.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>2. OBJETIVOS.....</b>	<b>- 7 -</b>
OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO.....	- 7 -
<b>3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA .....</b>	<b>- 7 -</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>- 8 -</b>
<b>5. METODOLOGÍA .....</b>	<b>- 17 -</b>
<b>6. DISEÑO DEL PROYECTO.....</b>	<b>- 19 -</b>
CONTEXTO .....	- 19 -
OBJETIVOS DEL DISEÑO .....	- 20 -
CONTENIDOS .....	- 21 -
DISEÑO DE LAS ACTIVIDADES .....	- 21 -
<i>ACTIVIDADES INICIALES</i> .....	- 23 -
<i>ACTIVIDADES DE DESARROLLO</i> .....	- 25 -
<i>ACTIVIDADES DE CIERRE</i> .....	- 34 -
<i>RECURSOS ADICIONALES</i> .....	- 38 -
<i>TEMPORALIZACIÓN</i> .....	- 38 -
<i>EVALUACIÓN</i> .....	- 40 -
<b>7. CONCLUSIONES.....</b>	<b>- 42 -</b>
<b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>- 45 -</b>
<b>9. ANEXOS .....</b>	<b>- 48 -</b>
ANEXO 1 – TABLA EVALUACIÓN PROCESUAL INDIVIDUAL .....	- 48 -
ANEXO 2 – ESCALA DE VALORACIÓN FINAL DEL PROYECTO .....	- 48 -
ANEXO 3 – TABLA DE AUTOEVALUACIÓN DEL PROYECTO .....	- 49 -
ANEXO 4 – CUENTOS, POEMAS, ESCRITOS Y MICRORRELATOS .....	- 50 -
ANEXO 5 – ENLACES AUDIOS “MINDCLOWNFULNESS”.....	- 57 -
ANEXO 6 – DIBUJOS Y FOTOS DEL PROYECTO .....	- 57 -

---

# 1. INTRODUCCIÓN

La risa forma parte de la vida de todas las personas; sea de manera consciente o inconsciente nos influye en el día a día de nuestras vidas. Por ello debemos darle valor en el ámbito educativo para así ayudar al desarrollo integral y consciente del alumnado.

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como finalidad diseñar una propuesta de intervención educativa cuyo eje central va a ser el proyecto “*Mindclownfulness*” y su aplicación en el aula del segundo ciclo de Educación Infantil. Además, se van a proponer una serie de actividades creativas que van a complementar el proyecto, en el que se invitará a reflexionar sobre los aspectos teóricos del humor y la risa.

Por esta razón, la estructura del trabajo se va a dividir en dos partes: la primera de ellas corresponde a la parte teórica, en la que se abordarán diversos temas relacionados con la risa y el humor. La otra parte es la que hace referencia a la propuesta de intervención que se ha elaborado. En este apartado se puede ver de forma detallada la contextualización del centro escolar y la del alumnado y, también, los objetivos que se persiguen con su implementación, los contenidos que se han diseñado para trabajar durante el proyecto y las actividades planteadas, además de la temporalización y todos los recursos que se han utilizado.

El proyecto tiene como objetivo explorar de una manera diferente la relajación en el aula de Educación Infantil, utilizando la risa como recurso. Además, se iniciará al alumnado en la identificación de los momentos en los que nos reímos, el por qué lo hacemos o las utilidades de la risa en diferentes situaciones. Las actividades que forman parte de este Tfg se han propuesto con la intención de beneficiar al alumnado de una forma creativa y lúdica, intentando dedicar más tiempo y con más calma a momentos tan importantes como son las risas. La música, el cuerpo y la expresión plástica se conforman como método para integrar el aprendizaje.

## **2. OBJETIVOS**

### **OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO**

Los objetivos del Trabajo de Fin de Grado son los siguientes:

- Explorar el potencial de la risa como elemento de relajación en el aula de E.I.
- Diseñar una propuesta de intervención encaminada al desarrollo del conocimiento de la risa en la que, a través de algunas actividades, se experimentará con la expresión musical, plástica y corporal.

## **3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

En la actualidad, y ya desde hace mucho tiempo, muchos de nosotros nos hemos habituado a una velocidad diaria tan excesiva que hasta nos cuesta relajarnos. Es difícil pensar en el aquí y en el ahora. Reservamos pocos espacios para momentos de relajación por lo que parar, reír y relajarnos se torna casi una necesidad.

Son estas ideas las que me llevaron a preguntarme sobre la importancia que tendría enseñar que la relajación y la risa son dos cualidades positivas y necesarias en la vida y que pueden ayudarnos a fomentar un desarrollo equilibrado y sano en nuestros alumnos.

Muchas veces, tanto en la propia vida personal como en la docente, vamos acelerados intentando exprimir al máximo las posibles potencialidades del alumnado, la oportunidad de hacer diez cosas en vez de dos, practicar diversos deportes o ir a tres o cuatro actividades extraescolares. A veces no nos tomamos un poquito más de tiempo para parar, respirar y ser conscientes de que más despacio la vida también sucede.

La idea inicial de este Trabajo de Final de Grado fue experimentar con un tipo de relajación diferente utilizando la risa como herramienta, dedicando más tiempo a esta parte de la jornada escolar.

El tema escogido para este Trabajo de Final de Grado pretende corroborar mi pensamiento y hacernos conscientes de que la risa y el humor son aliados de los maestros, son herramientas que hay que entrenar cada día, algo que nos hará felices a nosotros y a las personas que están alrededor. Hay que asumir que este tipo de acciones como docentes repercuten positivamente en el buen aprendizaje de los alumnos y debemos ser valientes para poder utilizar dichas herramientas sin que pueda suponer perder respeto, control o autoridad.

## **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

La sensación que la risa y una buena carcajada dejan en el cuerpo es fabulosa. Cada uno tenemos nuestra propia manera de reír, nuestros propios motivos que nos hacen sacarla a relucir. Y aunque es algo generalizado y normalizado en casi todo el mundo, cabe preguntarse: ¿Qué es la risa?, ¿para qué sirve?, ¿cuántos tipos hay?, ¿tiene la risa o el humor un lugar en el aula?, ¿cuál es el valor pedagógico del humor?

El humor y la risa tienen multitud de significados en el lenguaje académico y cotidiano. Jáuregui (2009) define el humor como cualquier estímulo potencial de la risa (p. 204). La risa es innata y se produce espontáneamente. Es un sonido acompañado de un gesto; puede tener diferentes intensidades, sonoridades e, incluso, intenciones. También, de manera coloquial e informal, existen multitud de listas con diferentes tipos de risas o diversos tipos de humor; desde risas falsas, burlonas, alegres y coquetas hasta el humor negro, ácido o sarcástico.

Por ello, no es difícil encontrarse obstáculos con el humor en ciertos momentos o contextos ya que puede tener diversas interpretaciones negativas como la falta de seriedad, el comportamiento inmaduro o la pérdida de tiempo.

A pesar de ello, reír puede ser un recurso didáctico en el aula, una experiencia que ayude a establecer diferentes tipos de relaciones con el alumnado y que ayude a mejorar el rendimiento creando una predisposición diferente hacia el aprendizaje.

## El juego, la risa y su relación con el aprendizaje

El juego es una actividad lúdica que ha sido estudiado durante mucho tiempo tanto por psicólogos como por etólogos. En el juego, la risa es una recompensa emocional que estimula al niño y es importante, también, por su potencialidad dentro del aprendizaje social. El juego es una manera natural del ser humano para aprender y es por ello por lo que el humor y el aprendizaje están íntimamente unidos por naturaleza.

La risa está considerada como una forma de lenguaje corporal, una forma de expresión artística natural que influye sobre la conducta y el carácter de las personas. A través del arte, de lo jocosos, de lo lúdico las reflexiones toman seriedad y generan diversos puntos de vista, otra manera de comunicación con la que conectarnos con la realidad. Es por eso por lo que a través de la risa, el juego y el arte aumentan las posibilidades de adaptarse al entorno y sus condiciones de una manera más alegre, sin estrés y frustración; aumentando nuestra creatividad e imaginación.

Por estas razones, entre otras, el humor no sólo no es pernicioso para el aprendizaje, sino que debiera ser parte fundamental de lo educativo. Fernández (2002, p. 86) nos plantea cincuenta motivos por los que emplear el sentido del humor en la educación, aunque aquí mostraré sólo algunos de ellos:

**Tabla 1**

*Motivos por los que utilizar el sentido del humor*

1	Genera un ambiente positivo y constructivo.
3	Sirve de apoyo y confianza.
4	Crea interés y fomenta la buena disposición.
5	Facilita la relación e interacción.
7	Ayuda a afrontar las situaciones de desánimo.
8	Concede importancia a la espontaneidad.
9	Desdramatiza situaciones conflictivas.
13	Genera una actitud de tolerancia.
14	Consigue que el grupo se divierta.

15	Aumenta la cohesión entre los miembros del grupo.
24	Posibilita un clima cálido y cercano.
27	Ofrece seguridad para afrontar dificultades.
31	Ayuda a escuchar y entender a los otros.
32	Genera un entorno de tranquilidad.
35	Facilita los procesos de enseñanza-aprendizaje.
38	Enseña a reírse de uno mismo.
39	Ayuda a encontrar nuevas e imaginativas soluciones.
41	Conduce a la paciencia.
44	Conduce hacia la creatividad.
46	Comparte la simpatía y la risa.

Jaúregui y Fernández (2009, p. 208) plantean que un aula donde se practican emociones positivas como la risa es un sitio en el que dan ganas de estar, prestar atención y aprender, o, en el caso del maestro, de enseñar y trabajar. Fernández Poncela (2013, p. 4) precisa que la risa no es una emoción en sí misma, si bien, al provocarla, puede hacer que nos sintamos contentos y alegres.

Los beneficios de la risa, en general, son fisiológicos, psicológicos, interpersonales, sociales y de productividad (Jaúregui-Narváez, 2012). Estos beneficios son importantes para la Pedagogía y la Didáctica por su capacidad de enriquecer los procesos educativos, favorecer la enseñanza de forma motivadora y amena, y la configuración de un ambiente de trabajo distendido y colaborativo (Fernández-Solís y García-Cerrada, 2010).

Si el arte de enseñar es la Didáctica, entonces según Fernández (2008):

El sentido del humor aplicado como elemento didáctico motiva a los educandos para el aprendizaje. Los predispone en una inmejorable actitud positiva. Posibilita un clima distendido y agradable. Favorece la empatía del educador. Potencia la simpatía entre educador/educando. Facilita nuevas herramientas de trabajo. Ejercita creativas destrezas y habilidades docentes (p. 85).

Por todo lo expuesto anteriormente es por lo que se da a la risa una importancia tan grande dentro de los procesos de enseñanza – aprendizaje. A lo largo del tiempo ha sido poco valorada en los contextos educativos y parece más que evidente lo beneficioso que es introducirla en las aulas como parte de las rutinas, competencias o destrezas. El humor y la risa son buenos para la vida y la salud y, por supuesto, también para la educación.

### **Efectos de la risa y el humor en el aula**

Reír en clase repercute directamente tanto en la relación entre el alumnado como en el refuerzo del vínculo con el profesorado. Esto hace que aumente y se fortalezca la confianza entre quienes comparten esa alegría. La revista de la Facultad de Educación de Albacete, a través del ensayo de Montañés Sánchez (2018) recoge que son muchos los autores (Jáuregui y Fernández Solís, 2009; Pirowicz, 2010; Feliz y Levi, 2011; Rodrigues, 2012; Fernández Poncela, 2012, 2013a) que coinciden en afirmar que:

El humor y la risa son claves en el proceso educativo e importantes recursos pedagógicos y didácticos en el aula, por lo que consideran que es oportuno introducirlos como parte de las destrezas y competencias educativas a todos los niveles (p. 132).

En general, expresan que utilizar el humor de manera adecuada beneficia los procesos de enseñanza – aprendizaje ya que tiene una positiva influencia tanto en el esfuerzo como en el clima de trabajo y eso se ve reflejado en aspectos cognitivos, afectivos y sociales.

También, hay multitud de ventajas y beneficios para utilizar la risa y el humor en la Educación tal y como señala Tamblin (2007):

El humor y la risa en la Educación motivan la inclusión y participación, la amistad y el sentimiento de compañerismo, la distensión y la diversión y favorecen la creatividad. Tanto para el alumno como para el profesor el humor y la risa, en el proceso de enseñanza aprendizaje, proporcionan sensación de bienestar físico,

despiertan el interés, ayudan a comunicar más eficientemente y constituyen una fuerte recompensa emocional en general. Por último, hacen pasar el tiempo de forma más rápida y agradable, las clases parecen más cortas y las tareas menos monótonas, pesadas o aburridas. Todavía nos falta creer que el humor y la risa pueden ser un recurso didáctico valioso e interesante en la tarea pedagógica.

Queda reflejado que reír en la Educación es un proceso satisfactorio que incide tanto en la salud física como en la mental y emocional. Las risas crean momentos que incrementan la confianza y estimulan las ganas de recibir nuevos aprendizajes.

### **La relajación dentro de la Educación Infantil y sus beneficios**

No hay ningún objetivo específico en Educación Infantil que recoja la relajación. Sin embargo, de manera transversal, se hace mención a la relajación porque, para obtener dichos objetivos, es preciso tener un buen control de la mente y el cuerpo, además de estar relajado. Según el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se ordenan las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, en el artículo 2 correspondiente a los fines se especifica:

En ambos ciclos se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como al descubrimiento de las características físicas y sociales del medio. Además, se facilitará que niñas y niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.

También se encuentran referencias que pueden concretarse en diversas técnicas de relajación dentro del bloque de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal, como por ejemplo:

“Exploración del propio cuerpo. Identificación y aceptación progresiva de las características propias. El esquema corporal”. (p. 4).

La sociedad en la que vivimos, en la que hay grandes dosis de estrés y ansiedad, demanda intensamente potenciar el desarrollo emocional, además del intelectual. Atender a diferentes técnicas de relajación es un interés fundamental para establecer un mayor autocontrol en las conductas comportamentales, intelectuales y emocionales.

Para concretar, según el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, se encuentra uno de los objetivos que refleja la importancia de que el alumnado sea capaz de:

Lograr una imagen ajustada y positiva de sí mismo, a través de su reconocimiento personal y de la interacción con otros (...) (p. 10).

En el área de Conocimiento de uno mismo y autonomía personal se pueden ver contenidos que están referidos a la expresión de los sentimientos y las emociones de una manera equilibrada.

“Identificación y expresión equilibrada de sentimientos, emociones, vivencias preferencias e intereses propios en distintas situaciones y actividades” (p. 11).

En general, hay un conjunto extenso de contenidos en Educación Infantil que están relacionados con la relajación. Es importante que el alumnado se desarrolle de manera íntegra, tanto como individuo como parte activa de la sociedad, y es la relajación la que en gran medida ayuda al autoconocimiento de la persona y a la relación con los demás. Arazola – Ruano, C. (2017) afirma que con la relajación los músculos son los primeros que se benefician, se disminuye la tensión y da paso a una mayor realización de movimientos (p. 56).

Controlar los músculos y descansar el cuerpo es un estadio que hay que adquirir para iniciarse en la relajación. La utilización de rutinas con relajación puede tener beneficios varios en todas las etapas escolares. Franco, Justo y Fernández (2009) afirman que al relajar la mente y el cuerpo, el niño puede desprenderse de todos los bloqueos y de todas las tensiones que inhiben su capacidad creadora (p. 49).

Además, hay que tener en cuenta lo expuesto por Escalera, Á. (2009) que dice que la relajación produce en el niño una valoración de la imagen que constituye de sí mismo.

Debe hacer que el niño tome mayor confianza al potenciar las sensaciones corporales (p. 1).

Como en cualquier aprendizaje, es necesario que se disfrute de la relajación como una continuidad natural de las actividades y, así, poder utilizarlas como rutina para que aprendan a disfrutar de la inactividad o del cuerpo en reposo para tomar mayor conciencia de las sensaciones corporales.

### **La música y lo artístico en Educación Infantil**

La Educación no debe centrarse en la mera transmisión de conocimiento y en una aceptación pasiva. La educación debería ir encaminada a favorecer el pensamiento crítico; un pensamiento que dé importancia al desarrollo integral, los sentimientos, la capacidad intelectual, la creatividad y valores de convivencia que completen el desarrollo y crecimiento individual.

Educar a través de lo artístico; bien sea lo musical, corporal o plástico, es un método, una herramienta que ayuda al alumnado a canalizar emociones. Mediante diversos códigos de expresión, los niños hablan, gesticulan, escuchan o dibujan. A través de la educación musical, corporal y plástica se contribuye a explorar y desarrollar diferentes capacidades en Educación Infantil; por ejemplo:

- El desarrollo de las capacidades comunicativas
- La relación con los demás y la convivencia
- La adquisición de una autonomía progresiva
- Conocer su propio cuerpo y posibilidades
- Observar y explorar su entorno

El aprendizaje lúdico es una estrategia básica en las aulas. En este sentido, la música se puede integrar en el trabajo diario de clase, utilizándola como un recurso más. En este proyecto de intervención, la escucha se desplegó como una actividad de rutina coordinada por una finalidad; en esta se mezclaban aspectos afectivos, emotivos, cognitivos y motores. Pilar Figueras (1980) dice que el valor formativo de la música debe desarrollar la capacidad de escuchar, lo que implica un acto de voluntad que repercute en el resto de asignaturas del currículo (p. 8-9).

Las pedagogías musicales – entre las que se encuentran las aportaciones de F. Delalande – plantean diversas conductas de escucha. Dentro de estos modos de escucha nos encontramos con la escucha empática tal y como exponen Jesús, Aranda, Gustems, Diego & Garrido, (2014) que afirman que la atención se concentra en el instante presente, sin buscar el establecimiento de relaciones con momentos anteriores. El oyente considera el material sonoro como un juego [...] (p. 96).

Como expone Vilaboa (2005, p. 1- 3), utilizar las disciplinas artísticas como herramienta y medio para optimizar el desarrollo integral es algo favorecedor para expresar sentimientos, pensamientos e intereses. Las acciones creadoras, artísticas y creativas conformarán aprendizajes constructivos que facilitarán el autoconocimiento y la relación con el medio en el que se desenvuelvan.

A través del arte el alumnado es capaz de comunicar, de expresar preocupaciones y emociones y liberar sentimientos. Lo artístico, al igual que el humor, es comunicación. A través del arte y lo cómico se puede desdramatizar lo absurdo y afrontar situaciones complicadas y adversas; son factores beneficiosos para nuestras vidas; formas de expresión y comunicación que rompen las barreras del lenguaje dialéctico. Experiencias artísticas que generan sensaciones; sensaciones que las personas creamos y expresamos a través de las emociones, sentidos y sentimientos. En definitiva, diferentes lenguajes de comunicativos.

Para Alcaide (2003), el arte juega un papel importante para el ser humano ya que es un medio de registrar y expresar la manera de concebir el mundo que tiene una determinada sociedad, pero también es uno de los pocos medios de que dispone el individuo en particular para diferenciarse de los otros, significarse e identificarse. Las personas son seres individuales y sociales al mismo tiempo y el arte las representa en todos sus aspectos (p 21).

Lo artístico proporciona a las niñas y los niños una manera de encontrarse con ellos mismos, con lo que les rodea. Les permite relacionarse con el resto de personas y sensibilizarse con el mundo; dar conciencia a los sentimientos y sentido a la expresión y el movimiento. Les ayuda a expresar su mundo interior y plasmar su imaginación y

creatividad, además adquieren una cantidad de competencias sociales y emocionales básicas para el desarrollo personal.

Para Fontal, Gómez y Pérez (2015) trabajar a través del arte supone empaparnos de todos los valores que el mismo tiene.

El desarrollo de habilidades que se precisan para la creación da lugar a un aprendizaje por descubrimiento que imbuye al sujeto creador de una mirada al mundo diferente, analítica, inquisitiva en ocasiones, permitiendo el desarrollo de un pensamiento crítico fundamental y necesario para enfrentar de modo consciente cualquier problema que podamos encontrar. (p 83).

Se pretende ofrecer una educación de calidad con una multidimensionalidad que sugiera múltiples lenguajes e intercambios de maneras de expresión con la intención de aportar diversas maneras de ver el mundo.

Soy consciente de que trabajar con la mezcla de estos conceptos como herramienta pedagógica va a suponer un reto. Es necesario tener criterio y experiencia, pero todo proyecto supone un desafío y estoy completamente dispuesto a enfrentarme a ello con la firme creencia en que, a través de lo artístico, el aprendizaje de competencias, hábitos, destrezas y actitudes se desarrollarán de manera satisfactoria.

*Espero que estas líneas sean igualmente útiles a quien cree en la necesidad de que la imaginación ocupe un lugar propio en la Educación; a quien confía en la creatividad infantil, a los que saben cuál es el valor de liberación que puede tener la palabra [...] no para que todos sean artistas, sino para que nadie sea esclavo.*

(Rodari)

## 5. METODOLOGÍA

Para conseguir un equilibrio en el bienestar y la salud del alumnado, es imprescindible educar con humor, que haya risas; y trabajar activamente en donde el alumnado, en primera persona, pueda aprender a través de la experiencia y las vivencias. Durante esta propuesta de intervención educativa se van a llevar a cabo varias actividades en las que es necesario conseguir un clima bueno, así como momentos de tolerancia y respeto.

A través del diálogo vamos a poder saber cómo se siente el alumnado. Se van a generar situaciones de respeto las que se proyectará la empatía. Muchas de las actividades van a ser grupales e incluso colaborativas, intentado, de alguna manera, construir vínculos de confianza en los demás.

Durante la intervención, la motivación será muy importante. Se van a crear diferentes actividades dinámicas que pretenderán que el alumnado se implique y participe de una manera interesada.

Para estimular el pensamiento crítico y la creatividad del alumnado las actividades son flexibles y abiertas. Se pueden adaptar a las necesidades que surjan en su desarrollo. El maestro será una pieza clave en la metodología, pues va a actuar como facilitador y mediador del aprendizaje.

Como se expone en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre: “La tarea docente no supone una práctica de métodos únicos ni de metodologías concretas, y cualquier decisión que se tome en este sentido debe responder a una intencionalidad educativa clara” (p.8).

Para la metodología me he basado en las siguientes técnicas, estrategias y métodos didácticos:

**Metodología activa** → El conocimiento es construido por el alumnado a través de la experiencia.

---

**Enfoque globalizador** → Enseñar al alumnado a percibir la realidad como algo global.

**Atención individualizada** → Estará presente en todas las actividades puesto que cada alumno es diferente y requiere de una atención particular. Permite trabajar a cada uno según su propio nivel y ritmo.

---

**Aprendizaje lúdico** → El alumnado aprende jugando. Es un recurso para mantener la motivación, en el que se buscará una participación efectiva y activa.

---

**Creatividad** → Se explorará a partir de las actividades propuestas.

---

**Aprendizaje significativo – constructivo** → Se pretenderá que el alumnado relacione los nuevos contenidos con los que ya poseen a través de actividades que sean interesantes y motivadoras para ellos.

---

**Socialización** → Se elaborarán actividades en las que los alumnos experimentarán con los compañeros y donde tendrán gran importancia los comportamientos.

Lo que las niñas y los niños aprenden depende, en gran parte, de cómo lo aprenden y, por ello, he escogido estos principios metodológicos, recogidos en el currículo de Educación Infantil, para conformar mi línea metodológica.

**Tabla 2**

*Principios y estrategias metodológicas*

<b>PRINCIPIOS METODOLÓGICOS</b>	<b>ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS</b>
Enfoque globalizador	Aprendizaje por descubrimiento
Aprendizaje significativo	Aprendizaje lúdico
Principio de actividad	Aprendizaje vivencial
Tareas compartidas	Aprendizaje cooperativo

## **6. DISEÑO DEL PROYECTO**

### **CONTEXTO**

#### *Identificación del centro*

El centro de educación en el que me encuentro es un colegio de titularidad pública, dependiente de la Junta de Castilla y León. El CEIP tiene 16 aulas: 5 de ellas son utilizadas para Educación Infantil, otras 6 para Educación Primaria, otra para el Equipo de Orientación, madrugadores, una sala de medios audiovisuales, sala de música y otra para clases de Pedagogía Terapéutica y Logopedia. También cuenta con una sala de profesores, una sala de informática, una biblioteca y una sala para Dirección y Secretaría.

Además, el colegio dispone de ocho aseos para el alumnado y dos para el profesorado, cocina y comedor, un gimnasio y un amplio patio.

### ***Características del centro***

El centro recibe alumnado en su mayoría perteneciente a familias de origen rural y empleados en las industrias del entorno (Grupo Siro, FASA Renault, Cementos Hontoria, empresas diversas del Polígono de Venta de Baños, etc.). Aunque en su mayoría estas familias se enmarcan dentro de un grupo social, económico y cultural medio, existen algunos casos de precariedad económica; entre ellos se encuentran varias familias de etnia gitana y familias provenientes de la inmigración. Es un colegio de tamaño mediano en un pueblo grande.

### ***Características generales del aula***

El aula en la que se lleva a cabo la intervención no es pequeña, aunque tampoco es excesivamente grande para 19 alumnos/as, que necesitan movimiento constante, y una o dos maestras en este caso. El alumnado está dividido en 3 grupos de 5 y 1 grupo con 4 alumnos. Las mesas son individuales, pero están juntas en el centro de la clase. El alumnado está agrupado dependiendo de las necesidades individuales. Por eso, a medida que avanza el curso se van modificando esas agrupaciones. Y, después, están los diferentes rincones situados a lo largo de las paredes de la clase. Hay unos rincones fijos y otros van cambiando a medida que ocurren experiencias en el aula o van pasando las estaciones del año.

## **OBJETIVOS DEL DISEÑO**

Los objetivos específicos de este diseño de intervención son:

- Introducir la risa como una técnica para relajarse.
- Tomar conciencia de las diversas maneras de reír y sus repercusiones.
- Utilizar el humor y la risa como herramienta de aprendizaje.
- Contribuir a que el alumnado se divierta y disfrute con las tareas del aula.
- Mejorar el ambiente y las relaciones interpersonales en el aula.

## **CONTENIDOS**

Los contenidos que se pretenden adquirir a través de esta propuesta de intervención son los que se muestran a continuación:

- La relajación en el ambiente de trabajo.
- La risa: qué es, tipos de risa, para qué sirve, cómo nos hace sentirnos.
- Utilización del sentido del humor y la risa como principal estrategia metodológica.
- Gusto y participación activa en las actividades propuestas, a través de las cuales el alumnado disfrute y se divierta.
- Respeto hacia los compañeros y sus opiniones y sensaciones, favoreciendo un ambiente positivo que mejore las relaciones interpersonales.

## **DISEÑO DE LAS ACTIVIDADES**

### **PROPUESTA DE SECUENCIA TEMPORAL Y PEDAGÓGICA DE ACTIVIDADES**

Todas las actividades del proyecto muestran un objetivo común: explorar las diferentes posibilidades de la risa, los ámbitos en los que nos reímos y con quién lo hacemos y qué nos hace sentir la risa. A través de la música, lo corporal y lo plástico se desarrollarán prácticas creativas e importantes reflexiones.

	<b><u>ACTIVIDAD</u></b>	<b><u>JUSTIFICACIÓN DE LA SECUENCIACIÓN</u></b>
1	<i>¿Qué sabemos de la risa?</i>	Primera actividad inicial de evaluación que va a servir de comienzo del proyecto. Con ella se podrá averiguar qué conocimientos previos tiene el alumnado y cuáles son los que más les pueden interesar.
2	<i>Revisión de la tarea inicial</i>	Segunda actividad inicial que va a servir como revisión de la primera. También, se presentará el proyecto que se va a realizar.
3	<i>Mindclownfulness</i>	1ª actividad de aprendizaje. Es la actividad principal que vertebra todo el proyecto. Se llevará a cabo durante todos los días. Son audios creados para inducir risa como herramienta para relajar.
4	<i>Representaciones</i>	2ª actividad de desarrollo. Esta actividad servirá de inicio, reflexión y apoyo para la comprensión de cómo nos hace sentir la risa. ( <i>Bullying</i> )
5	<i>Pinto mi alegría</i>	3ª actividad de desarrollo. Servirá para introducir la realidad familiar en clase y así conocer mejor al alumnado, acercando su realidad y sus necesidades al aula.
6	<i>En busca de la risa</i>	4ª actividad de desarrollo y aprendizaje. A través de una breve historia se propone una reflexión guiada que hará que se cuestionen si hay risas que nos hacen sentir bien y risas que nos hacen sentir mal. Estará relacionada con la segunda actividad de desarrollo.
7	<i>¿Que vienen riendo!</i>	“Que vienen riendo” es la 5ª actividad de desarrollo que ofrece la posibilidad de realizar una práctica creativa lúdica para experimentar qué tipos de risas existen o nos imaginamos.
8	<i>Pinto al ritmo de Edu</i>	Actividad de desarrollo final que va a servir como cierre del proyecto. A través de la música y el trabajo colectivo se producirá un gran mural que formará parte del contexto del alumnado.
9	<i>¿Qué sabemos de la risa? (Asamblea evaluación)</i>	Actividad de evaluación final en la que se hará un repaso reflexivo de todas las actividades con la intención de averiguar qué conocimientos globales y específicos ha alcanzado el alumnado.

**Tabla 3**

*Secuencia temporal y pedagógica de las actividades*

**Leyenda**

*Actividades iniciales*

*Actividades de aprendizaje y desarrollo*

*Actividad de evaluación*

## ACTIVIDADES INICIALES

Las actividades iniciales van a consistir en conversaciones dentro de la propia asamblea.

### *¿QUÉ SABEMOS DE LA RISA?*

#### DESTINATARIOS

- Alumnado de Educación Infantil

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La asamblea inicial tiene la intención de recopilar información sobre qué es lo que sabe el alumnado sobre la risa y conceptos relacionados con ella.

Además, se propondrá una tarea para realizar en el “cuaderno de vida”. Consistirá en dibujar, escribir o expresar de la manera que ellos crean oportuna qué es lo que les produce risa.

#### TEMPORALIZACIÓN

- 10' - 20' (en la asamblea)

#### RECURSOS MATERIALES Y ESPACIOS FÍSICOS

- La actividad se desarrollará en el aula.
- Materiales:
  - o Lista de preguntas:
    - ¿Qué es la risa?, ¿qué nos hace tener risa?, ¿qué tipos de risa existen?, ¿es buena o mala la risa?, ¿nos hace sentirnos bien o mal?, etc.
  - o Cuaderno de vida

#### CONTENIDOS CURRICULARES / TRANSVERSALES

- Expresión oral
- Investigación
- Responsabilidad

## **¿QUÉ OCURRIÓ EN EL AULA?**

Se mantuvo una conversación distendida con el alumnado. Se utilizaron todas las preguntas de la lista de recursos materiales. El alumnado se mostró activo e interesado en participar y debatir y dar su opinión a todas las preguntas.

## **PROPUESTA DE MEJORA O AMPLIACIÓN**

En vez de presentar la actividad de evaluación como una charla, se podría realizarla con algún tipo de juego.

---

## ***REVISIÓN DE LA TAREA INICIAL***

### **DESTINATARIOS**

- Alumnado de Educación Infantil.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

La revisión de la tarea inicial se empleará para la visualización de la tarea propuesta en la asamblea anterior y para que el alumnado pueda explicar su trabajo oralmente. También se utilizará un tiempo para explicar qué se va a hacer y cómo se va a realizar el proyecto.

### **TEMPORALIZACIÓN**

- 10' - 20' (en la asamblea)

### **RECURSOS MATERIALES Y ESPACIOS FÍSICOS**

- La actividad se desarrollará en el aula.
- Materiales:
  - o Lista de preguntas:
    - ¿Qué os produce risa?, ¿en qué situaciones ocurre?, ¿con quién os reís?, etc.

### **CONTENIDOS CURRICULARES / TRANSVERSALES**

- Expresión oral
- Exposición de su trabajo frente a la clase

## **¿QUÉ OCURRIÓ EN EL AULA?**

La revisión de los trabajos y la posterior exposición de estos fue motivante tanto para el alumnado como para mi ya que fue la primera vez que realizamos juntos este tipo de actividad.

## **PROPUESTA DE MEJORA O AMPLIACIÓN**

Quizás después de que todo el alumnado exponga su trabajo, se podría poner algún video explicativo sobre cómo se produce la risa fisiológicamente o qué es lo que se produce en nuestro cuerpo o cerebro cuando nos reímos.

---

## **ACTIVIDADES DE DESARROLLO**

Son 5 las actividades que conforman las actividades de desarrollo.

### ***MINDCLOWNFULNESS***

#### **DESTINATARIOS**

- Alumnado de Educación Infantil.

#### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Esta actividad es una forma de relajarse a través de la risa. Consta de varios audios grabados y editados previamente. Estos van a servir, a través de la escucha, como herramienta para inducir risa.

En cada sesión se escuchará un audio. Hay cuatro diferentes; en cada uno de ellos se escuchará a uno o varios personajes que nos presentarán un pequeño monólogo o historieta divertida.

Después de escuchar el audio, se dibujará cómo se cree que es el personaje que nos ha contado la historieta.

#### **ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD**

Esta actividad es el eje vertebral del proyecto. Con ella se pretende conseguir una situación de relajación a través de la risa. La escucha será muy importante. A través

de la atención y la concentración se despertará la imaginación para introducirnos de lleno en el mundo del “*Mindclownfulness*”.

### **TEMPORALIZACIÓN**

- 15' - 20' (después del recreo) → (aunque puede variar)

### **RECURSOS MATERIALES Y ESPACIOS FÍSICOS**

- La actividad se desarrollará en el aula.
- Materiales:
  - o Audios con “*Mindclownfulness*”
  - o Altavoces
  - o Folio y pinturas o rotuladores

### **CONTENIDOS CURRICULARES / TRANSVERSALES**

- Escucha activa
- Relajación
- Atención
- Concentración
- Imaginación

### **¿QUÉ OCURRIÓ EN EL AULA?**

Las escuchas se realizaron en diferentes momentos de la jornada. En principio, estaban programadas después del recreo que es el momento que está destinado a la relajación, pero, por diferentes circunstancias como probar la relajación en diferentes situaciones o por motivos de tiempos de trabajo, algunas se hicieron en otras horas.

Los niños se tumbaban en el suelo y, unas veces con los ojos cerrados y otras con ellos abiertos, escuchaban atentos los audios que sonaban desde un altavoz portátil que estaba colocado en el centro de la asamblea.

La primera vez que los escucharon estuvieron más atentos que la segunda. La segunda vez se centraron más en reírse. Además, ya sabían lo que iba a ocurrir y se anticipaban a lo que escuchaban. Se contagiaban las risas unos a otros por lo que, muchas veces, se perdía la continuidad del audio.

Cuando dibujaron a los personajes, lo hicieron con algún objeto característico que les llamó la atención o con alguna palabra característica que escucharon en el audio.

## **PROPUESTA DE MEJORA O AMPLIACIÓN**

Es posible inventar más audios con diferentes historias o enfoques. Pueden participar más personajes o hacer que los personajes que ya han salido vivan otras historias diferentes. También, se podrían crear audios con el alumnado. O, quizás, añadir un soporte visual a los audios.

---

## ***REPRESENTACIONES***

### **DESTINATARIOS**

- Alumnado de Educación Infantil.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Esta actividad consta de 4 pequeñas obras teatrales en las que se representarán diversas situaciones de la vida cotidiana. En ellas se podrá ser partícipe de las diversas sensaciones que generan los diferentes tipos de risa.

Las situaciones que se van a representar estarán escritas en unas tarjetas.

Una vez se acabe la actividad, se reflexionará sobre lo ocurrido.

### **ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD**

La intención de esta actividad es que el alumnado experimente la empatía a través de la interpretación. Se propondrán situaciones particulares que tendrán que experimentar como si de una obra pequeña de teatro se tratara.

Después de cada actuación, se reflexionará sobre lo representado.

### **TEMPORALIZACIÓN**

- 20' - 30'

### **RECURSOS MATERIALES Y ESPACIOS FÍSICOS**

- La actividad se desarrollará en el aula.
- Materiales:
  - Tarjetas con las representaciones escritas

## **CONTENIDOS CURRICULARES / TRANSVERSALES**

- Pensamiento crítico
- Empatía
- *Bullying*
- Reflexión / Pensamiento crítico
- Lectura

## **¿QUÉ OCURRIÓ EN EL AULA?**

La idea fue recibida por el alumnado con gran emoción porque nunca se había hecho teatro en clase. Luego, a la hora de actuar la mayoría tuvo bastante vergüenza. Aun así, disfrutaron mucho actuando en pequeño grupo y sintiéndose protagonistas por un momento.

Se organizaron 4 grupos para que cada uno representara una tarjeta. Dos alumnos fueron los encargados de leer las tarjetas porque son los únicos que ya leen.

El grupo al que le tocaba representar se separaba, leía lo que tenía que hacer y se tomaba un tiempo para pensar cómo lo iba a teatralizar. A continuación, se ponían en mitad de la asamblea mientras el resto de compañeros estaban situados a un lado como público.

Una vez se realizaba la representación se aplaudía a los compañeros y, antes de pasar al siguiente grupo, nos sentábamos todos juntos a comentar lo que se había representado: si nos había gustado, si había estado bien o no o, simplemente, qué nos había hecho sentir.

## **PROPUESTA DE MEJORA O AMPLIACIÓN**

Podría haber más situaciones para representar diferentes tipos de risa y, así, poder realizar la actividad más días y, también, que pueda haber diferentes protagonistas en las representaciones.

Se puede dejar al alumnado que creen sus propias situaciones para representar.

## ***PINTO MI ALEGRÍA***

### **DESTINATARIOS**

- Alumnado de Educación Infantil.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Se dibujarán dos situaciones en las que seamos felices riendo.

- Riendo con mi familia.
- Riéndome en clase.

### **ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD**

Esta actividad pretende, a través del dibujo y de lo plástico, unir y conectar la risa con el entorno más cercano del alumnado, generando conexiones entre situaciones reales personales con la risa. Creatividad, imaginación y motricidad fina.

### **TEMPORALIZACIÓN**

- 15' - 20'

### **RECURSOS MATERIALES Y ESPACIOS FÍSICOS**

- La actividad se desarrollará en el aula.
- Materiales:
  - o Folio
  - o Pinturillas, rotuladores, etc.

### **CONTENIDOS CURRICULARES / TRANSVERSALES**

- Creatividad
- Imaginación
- Motricidad fina
- Dibujo
- Generar situaciones de la vida real en clase
- Escritura
- Expresión oral

### **¿QUÉ OCURRIÓ EN EL AULA?**

La actividad no generó tanta emoción o ilusión como las anteriores puesto que ya están acostumbrados a hacer los dibujos del fin de semana. No obstante, al ser una tarea diferente, esta vez lo tomaron como algo diferente. Al finalizar el

dibujo, me contaban lo que habían dibujado y yo lo escribía en la parte de abajo para que no se olvidaran. También, en la parte de atrás, se hacían unos rectángulos para que pudieran identificar su dibujo escribiendo su nombre, el día, el mes y el año. (Esta parte fue añadida en el momento de la recogida de los dibujos ya que esos mismos recuadros se los pone la maestra de aula cuando hacen los dibujos del fin de semana).

### **PROPUESTA DE MEJORA O AMPLIACIÓN**

Para una mayor introspección por parte del alumno y un mayor conocimiento de cada uno se pueden ampliar los dibujos y que pinten, por ejemplo, en qué situaciones se ríen consigo mismos, con el maestro, con sus abuelos, etc. También se pueden utilizar diferentes materiales.

---

## ***EN BUSCA DE LA RISA***

### **DESTINATARIOS**

- Alumnado de Educación Infantil.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Se enseña la caja de la risa y se expone esta pequeña historia:

“Hace muchos, muchos años, una tribu lejana encontró un gran tesoro que todos querían tener, “¿Qué sería? ¡La RISA!”

Para que no les robasen ese tesoro tan bonito, los sabios de la tribu decidieron esconderlo en un lugar secreto.

¿Dónde esconderíais vosotros la RISA?”

Después se le pasará LA CAJA a un niño o niña que deberá contestar la pregunta, así hasta que hayan contestado todos los alumnos y alumnas.

A continuación, se abrirá un período de reflexión. Es necesario guiar esta reflexión a través de preguntas que nos lleven a cuestionarnos si hay risas que nos hacen sentir bien o mal. Esto se hará con la intención de utilizar la caja de la risa de aquella tribu

que teníamos la suerte de tener con nosotros en clase, como lugar donde guardar todas las risas que nos hacen sentir mal para no dejarlas salir.

### **ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD**

La idea es que piensen y reflexionen. Que desarrollen su creatividad e imaginación. Cada uno podrá dar su opinión y aportar ideas a partir de su propia experiencia.

### **TEMPORALIZACIÓN**

- 10' - 15'

### **RECURSOS MATERIALES Y ESPACIOS FÍSICOS**

- La actividad se desarrollará en el aula.
- Materiales:
  - o La caja de la risa.
  - o Lista de preguntas:
    - ¿Dónde guardaría la tribu la risa?, ¿por qué lo haría?, ¿deberíamos guardar la risa?, ¿qué nos hace sentir risa?, ¿Hay risa mala o que nos provoque cosas negativas?, ¿guardamos esas risas negativas en la caja de la risa?, ¿por qué?

### **CONTENIDOS CURRICULARES / TRANSVERSALES**

- Reflexión / Pensamiento crítico
- Pensamiento creativo
- Imaginación
- *Bullying*
- Empatía
- Expresión oral

### **¿QUÉ OCURRIÓ EN EL AULA?**

La actividad creó bastante expectación; esto ocurre siempre que llevas algún objeto, en este caso la caja de la risa hecha para la actividad, y lo dejas en la asamblea sin decir nada. Fue entonces cuando se preguntó al alumnado si querían que se les contara una historia. Se leyó y fue, entonces, cuando se comenzó a hablar y a preguntar. Cuando dejas hablar al alumnado es cuando, normalmente, ocurren cosas interesantes. En este caso, se reflexionó sobre los temas que interesaban para la actividad.

## **PROPUESTA DE MEJOR O AMPLIACIÓN**

Acompañar la historia con algún material visual, o, incluso, algún corto sobre el “*bullying*”, o sobre las consecuencias de reírnos de los demás.

---

## ***¡QUE VIENEN RIENDO!***

### **DESTINATARIOS**

- Alumnado de Educación Infantil.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

En el aula, separadas y en frente la una de la otra, se formarán dos filas. La acción se realizará por turnos, mientras una fila se acerca a la otra siguiendo las pautas que dará el maestro, la otra tiene que esperar en su sitio. El maestro irá marcando con el ritmo de un pandero (u otro instrumento percusivo) la velocidad y la intensidad con la que los alumnos de una fila avanzarán hacia los alumnos de la fila contraria.

Los niños y niñas de la otra fila intentarán aguantar la risa.

Las consignas pueden ser: “Reírse sin mostrar los dientes”, “reírse a cámara lenta”, “reírse muy tímidamente”, “reírse como extraterrestres”, “reírse con la lengua fuera”, etc.

### **ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD**

Es una actividad grupal que busca la experimentación y la práctica creativa de los diferentes tipos de risa o, simplemente, reírnos de maneras diferentes. Además, es importante la escucha, el ritmo y todo lo corporal, la motricidad gruesa.

### **TEMPORALIZACIÓN**

- 15' - 20'

### **RECURSOS MATERIALES Y ESPACIOS FÍSICOS**

- La actividad se desarrollará en el aula.
- Materiales:
  - o Instrumento percusivo

## **CONTENIDOS CURRICULARES / TRANSVERSALES**

- Pensamiento creativo
- Motricidad gruesa
- Concentración
- Atención
- Ritmo
- Conceptos rápido / lento (velocidad)
- Conceptos fuerte / débil (intensidad)

## **¿QUÉ OCURRIÓ EN EL AULA?**

La actividad motriz fue muy gratificante. No suelen hacer actividades de este tipo por lo que les encantó. Al principio, antes de comenzar la actividad, hicimos una prueba, con el pandero que iba a utilizar, cómo podrían ser los diferentes ritmos a los que nos deberíamos mover (lento, rápido y normal). Después, se explicó cómo debíamos colocarnos y qué es lo que se iba a realizar en la actividad. Todo explicado paso a paso y con ejemplos.

A continuación, nos dividimos y se realizó la dinámica. El tiempo se quedó un poco escaso porque se tuvo que explicar los conceptos lentamente y tardaron mucho tiempo en entender las reglas. De todas formas, al final nos lo pasamos genial y surgieron muchos tipos de risas creativas.

## **PROPUESTA DE MEJORA O AMPLIACIÓN**

Es una actividad que podría repetirse otros días para interiorizar la dinámica y que pudiera ir más fluida.

---

## ACTIVIDADES DE CIERRE

Las actividades de cierre van a consistir en una asamblea de evaluación y una actividad final.

### *PINTO AL RITMO DE EDU*

#### DESTINATARIOS

- Alumnado de Educación Infantil.

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La actividad se dividirá en dos partes.

En la primera parte, el alumnado deberá escribir con lapicero, y luego repasar con rotulador, la palabra MINDCLOWNFULNESS EDU (19 letras, una para cada niño y niña) escritas en mayúsculas en el papel continuo y con una medida aproximada de 30 centímetros por cada letra (es orientativo).

En la segunda parte, cada niño y niña será asignado a un color: rojo, azul, verde y amarillo. Cada letra de la palabra MINDCLOWNFULNESS EDU tendrá pegado encima un gomet de los colores mencionados anteriormente.

(Esto se hará así para que cada niño tenga asignada una letra específica que pintar, para que cuando salgan a colorear estén separados, al principio, unos de otros y para tener una referencia clara y visual de qué concepto contrario tienen asignado).

Cada color estará relacionado con un concepto sonoro (se utilizarán dos conceptos contrarios): grave – agudo y largo – corto. También, habrá tres imágenes asignadas a una batería, una guitarra y una trompeta. Quedarán, entonces, divididos en:

- 4 niños con el sonido grave
- 4 niños con el sonido agudo
- 4 niños con el sonido largo
- 4 niños con el sonido corto
- 1 niño asignado al sonido de la batería

- 1 niño asignado al sonido de la guitarra
- 1 niño asignado a la trompeta

Se les enseñará primeramente los sonidos que hay en el *octopad* para ver si saben cuáles son y, sobre todo, que sepan cuál es su sonido asignado y para que elijan el que más les guste. Una vez que sepan qué letra va a tener que pintar cada uno, se procederá a hacerlo de la siguiente manera:

El maestro, con el *octopad* ya preparado y los sonidos prefijados, irá tocando los diferentes *pads* de una manera ordenada al principio para que cada niño pinte tranquilamente su letra cuando suene su sonido. Al final, se irán tocando todos los *pads* mezclados más irregularmente para crear un momento final más caótico y divertido de confusión sonora en donde todo el mundo deberá estar pintando su letra a la vez.

El resultado final de las letras se colgará, si se quiere, en una parte de la clase como recordatorio de la actividad y del propio proyecto en sí.

### **ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD**

Es una actividad grupal y conjunta que busca desarrollar la escucha activa a través de la participación en un juego dinámico mediante la experimentación con pinturas al ritmo de la reproducción improvisada de sonidos y ritmos.

Además, se realiza una producción cooperativa en la que la participación de cada uno de ellos es importante para que el trabajo salga adelante.

### **TEMPORALIZACIÓN**

- 30' - 40'

### **RECURSOS MATERIALES Y ESPACIOS FÍSICOS**

- La actividad se desarrollará en el aula.
- Materiales:
  - o Octopad con sonidos prefijados
  - o Altavoz
  - o Papel continuo
  - o Pinturas / rotuladores / lapiceros
  - o Gomets
  - o Tarjeta (Leyenda)

## CONTENIDOS CURRICULARES / TRANSVERSALES

- Escucha
- Atención
- Concentración
- Motricidad fina
- Conceptos grave / agudo (Frecuencia)
- Conceptos largo / corto (Duración)
- Sonidos de instrumentos musicales: la batería, la guitarra y la trompeta

## ¿QUÉ OCURRIÓ EN EL AULA?

La actividad comenzó genial al generar interés y curiosidad por los aparatos que llevaba. Quizás por el poco tiempo que se invirtió, por la falta de previsión o por pensar que ya estaban bien trabajados los conceptos musicales, se tuvo que tomar la decisión, al poco tiempo de empezar a explicar la actividad, de adaptarla y simplificarla omitiendo la parte de los conceptos musicales y la improvisación con el *octopad*.

Al final, por motivos de tiempo, se redujo la actividad a pintar colaborativamente las letras de la pancarta. Surgieron otras actividades que había que atender en el colegio y yo me había quedado sin tiempo, sin días y sin material para poder repetir la actividad otro día, por lo que se tomó esa decisión entre mi tutora y yo. A pesar de que fue una decepción para mí por lo mucho que me había implicado en la organización y creación de la actividad, me sirvió para aprender:

- La importancia de la planificación.
- Hay conceptos que requieren más tiempo para su comprensión.
- Es conveniente la colaboración con otros maestros y maestras.
- Toda actividad, normalmente, requiere más tiempo del que teníamos pensado utilizar.

## PROPUESTA DE MEJORA O AMPLIACIÓN

Los instrumentos musicales que escuchen pueden ser instrumentos que ellos elijan o que les reconozcan fácilmente (se puede trabajar previamente).

Quizás se puede hacer la actividad con menos conceptos sonoros y, una vez que ya dominen los primeros, ir añadiendo más. No todos a la vez.

La actividad requiere de más tiempo para realizarla a gusto y, es probable, que hubiera que haberla fraccionada. Se podría practicar los conceptos musicales en la asamblea desde el principio del proyecto.

---

## ***¿QUÉ SABEMOS DE LA RISA? (ASAMBLEA EVALUACIÓN)***

### **DESTINATARIOS**

- Alumnado de Educación Infantil.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Se repartirá un folio con una tabla de evaluación para cada alumno. Se deberá poner una pegatina en cada recuadro para indicar si ha gustado o no la actividad, si ha sido útil u otra serie de cuestiones relacionadas con el proyecto.

### **ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD**

La asamblea de evaluación se realizará con la intención de ver qué aspectos del proyecto han gustado más o cuáles menos, con qué personaje se han reído más y por qué, qué cambiarían del proyecto o cómo lo mejorarían, etc.

### **TEMPORALIZACIÓN**

- 10' - 20'

### **RECURSOS MATERIALES Y ESPACIOS FÍSICOS**

- La actividad se desarrollará en el aula.
- Materiales:
  - Tablas de evaluación
  - Pegatinas

### **¿QUÉ OCURRIÓ EN EL AULA?**

El alumnado se sentó en las mesas y se les repartió las hojas de evaluación. Se explicó qué se iba a hacer con esas hojas y mientras se fue recordando las actividades que se habían realizado, se fueron pegando “gomets”. También se habló de lo que más o lo que menos gustó y por qué.

## PROPUESTA DE MEJORA O AMPLIACIÓN

Se puede realizar mediante un juego o una actividad lúdica.

---

### **RECURSOS ADICIONALES**

#### **Cuentos:**

- El secreto de las carcajadas (*Ver anexo 4*)
- La niña que no sabía reír (*Ver anexo 4*)

#### **Canción:**

- La canción de la risa

La canción de la risa surgió de la idea espontánea de que pudiera existir una canción de la risa. Se buscó por internet y se encontró esta canción. Se estuvo escuchando, más o menos, una vez al día durante todas las mañanas que duró la intervención. Además de la canción, el video tiene una coreografía para bailar.

[https://www.youtube.com/watch?v=0ypPad\\_vLbo](https://www.youtube.com/watch?v=0ypPad_vLbo)

#### **Poemas, escritos y microrrelatos:**

Diferentes tipos de expresión escrita y oral que hablan de la risa para utilizar en la asamblea como un momento literario. (*Ver anexo 4*).

### **TEMPORALIZACIÓN**

El programa de intervención tendrá una duración de dos semanas y un día; uno de ellos se utilizará para la obtención de información previa. Consta de diez sesiones (más la sesión previa) una por día de la semana. Se puede implementar cuando se desee a lo largo del año, aunque en este caso se va a desarrollar entre el mes de marzo y abril.

Cada sesión tendrá una duración aproximada, pues el tiempo variará dependiendo de la actividad; además todas las actividades se adaptarán al ritmo del alumnado, por lo que, si en alguna actividad observamos aburrimiento o dispersión, se ajustará.

En principio la idea es realizar la actividad de “*mindclownfulness*” de lunes a jueves al volver del recreo, pero este momento puede variar al depender de varios factores:

- La disponibilidad de compaginar con las actividades de la maestra tutora.
- Buscar el mejor momento para desarrollar esta actividad a lo largo de toda la jornada escolar, intentando encontrar el horario más efectivo.

## ***CRONOGRAMA***

**Tabla 4**

*Cronograma de elaboración propia después de saber el horario real*

	Viernes	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Lunes	Martes	Miércoles
9 – 10	<i>Asamblea</i> <b>Asamblea inicial</b>	<i>Asamblea</i> <b>Revisión investigación</b>	<i>Asamblea</i> + <b>Cuento De la risa</b>	<i>Asamblea</i> + <b>Poema</b>  Don pirulí	<i>1/2 Asamblea</i>  <i>LOLE</i>	<i>Asamblea</i> + <b>Cuento De la risa</b>	<i>Asamblea</i> + <b>Poema</b>	<i>Asamblea</i> + <b>Microrrelatos</b>	<i>Asamblea</i> + <b>Poema</b> +
10 – 11	Ficha mate FichaLengua  Rincones	Don Pirulí FichaLengua  <i>Inglés</i>	Don pirulí FichaLengua  <i>Inglés</i>	<b>¡Que vienen riendo!</b>  <b>MC</b> + <b>Evaluación 1 y 2</b>	Don pirulí	Ficha mate FichaLengua  <b>Pintamos al ritmo de Edu (pintar letras)</b>	Portada FichaLengua  <i>Inglés</i>	FichaLengua  <i>Inglés</i>	Ficha Lengua  <b>MC</b>
11 – 11:30	<i>Almuerzo Canción</i>	<i>Almuerzo Canción</i>	<i>Almuerzo Canción</i>	<i>Almuerzo Canción</i>	<i>Almuerzo Canción</i>	<i>Almuerzo Canción</i>	<i>Almuerzo Canción</i>	<i>Almuerzo Canción</i>	<i>Almuerzo Canción</i>
11:30 – 12	<i>Recreo</i>	<i>Recreo</i>	<i>Recreo</i>	<i>Recreo</i>	<i>Recreo</i>	<i>Recreo</i>	<i>Recreo</i>	<i>Recreo</i>	<i>Recreo</i>
12 – 13	Relajación con luces y masajes Fichalectura  Rincones	<b>MC</b>  Ficha Lectura  <b>Representaciones</b>  Rincones	<i>Música</i>  Ficha lectura  Rincones  <b>MC</b>	<i>Psicomotricidad</i>    Portada Ficha Lengua Rincones	<b>MC</b>  <i>Valores</i>  <i>Puerta primavera</i>	<b>MC</b>  <b>En busca de la risa</b>  Portada Bolsas Puerta	<b>MC</b>  Bolsas  <b>Pinto mi alegría</b> Rincones	<b>MC</b>  <i>Música</i> Ficha lectura  Rincones	<i>Psicomotricidad</i>    <b>Pintamos al ritmo de Edu</b>

*Nota: MC= “Mindclownfulness”*

## ***EVALUACIÓN***

La evaluación en la educación forma parte del propio proceso de enseñanza – aprendizaje. Nos van a ayudar a evaluar la práctica docente tanto las técnicas como los instrumentos o los criterios de evaluación. Las características principales de la evaluación en Educación Infantil son: continua, global y formativa.

### **a. Criterios de evaluación**

Los objetivos que se plantean en esta propuesta de intervención se corresponden con los siguientes criterios de evaluación:

- Muestra relajación después de realizar las actividades de “Mindfulness”.
- Identifica las diversas maneras de reír y sus repercusiones.
- Se encuentra cómodo realizando las actividades con sus compañeros.
- Se divierte y disfruta con las actividades del proyecto.
- Tiene una actitud positiva y de respeto hacia el alumnado y el maestro.

### **b. Técnicas de evaluación**

Hay diferentes métodos de recoger, de manera continua, datos necesarios para evaluar y medir el conocimiento. En este caso se va a utilizar la observación directa como técnica principal de evaluación. Se hará una evaluación inicial, otra procesual y la final.

Es importante conocer qué aprendizajes previos tiene el alumnado antes de comenzar la intervención. Es por ello que se podrán recoger las ideas previas y sus conocimientos a través de la evaluación inicial; en este caso en forma de asamblea.

Para evaluar el proceso, el maestro deberá hacer una observación continua para tener en cuenta la individualidad de cada alumno en función de sus características. El *feedback* deberá ser constante (*ver anexo 1*).

Al igual que la evaluación inicial, es muy importante conocer cuáles son los conocimientos y los aprendizajes que el alumnado ha adquirido durante el proceso. Por ello, el maestro, como evaluación final, realizará una asamblea (*ver anexo 2*).

También se realizará por parte del docente una autoevaluación. Esta nos va a permitir reajustar el proceso de aprendizaje del alumnado y el de la enseñanza por parte del maestro con el fin de mejorar la intervención educativa (*ver anexo 3*).

### **c. Medios de evaluación**

Para evaluar la práctica docente y si se van cumpliendo los objetivos planteados, se recogerá información a través de los medios de evaluación.

Para la recogida de esa información se utilizarán los siguientes medios de evaluación:

- El diario de clase; en él se anotará todo lo que se considere significativo o relevante. Se podrán plasmar sensaciones, valoraciones, respuestas, actitudes o comportamientos que se tengan hacia las actividades propuestas por parte del alumnado.
- Vídeos y fotografías servirán para analizar, observar y reflexionar sobre la práctica docente.

## 7. CONCLUSIONES

Tras finalizar el Trabajo de Fin de Grado y haber hecho una reflexión exhaustiva del proceso, lo primero que me gustaría decir es que me siento satisfecho con el trabajo llevado a cabo. Desde el principio tenía clara la idea principal del proyecto de intervención; sólo era cuestión de madurar los detalles y moldear la manera de realizarlo para que estuviera enlazado con la mención que curso: “Expresión y Comunicación Artística y Motricidad”.

Atender al desarrollo afectivo del alumnado se torna, en muchas ocasiones, en aprendizajes necesarios para la vida. La importancia de crear un ambiente positivo y alegre está relacionado, en parte, con las sonrisas. Esto repercutirá directamente en el desarrollo integral de los niños y será consecuencia de una mayor autoestima y un mayor autoconcepto.

Centrándome en los objetivos propuestos en esta intervención puedo decir que es factible y beneficioso poder utilizar la risa en el aula como medio de relajación. Y a pesar de que en ocasiones el alumnado se emocionaba de manera desmesurada, se experimentaron diversos beneficios como el aumento de la relajación, la motivación, la participación, la creatividad y la diversión, que repercutieron favorablemente en el ambiente de la clase y en el proceso de aprendizaje de los niños y las niñas.

Es un proyecto que puede tener continuidad y puede ser modificado. Está abierto a ser mejorado en cuanto a la duración, a las actividades o, incluso, puede ser interesante poder crear con el alumnado audios propios que formen parte de la intervención.

Es importante que, como docentes, nos atrevamos a innovar, a exponernos abiertamente a la risa y asumamos firmemente que, creando un ambiente lúdico, el alumnado potenciará su dinamismo, captará su interés, y favorecerá su participación activa. Los beneficios que la risa puede aportar al aula ayudarán al proceso de enseñanza – aprendizaje.

Me gustaría continuar haciendo una autocrítica constructiva, a modo de opinión personal, y expresar qué modificaciones metodológicas y qué aprendizajes he adquirido como docente en este breve período de tiempo de programación, estructuración y práctica

docente, y lo que ha supuesto para mi realizar este proyecto en el marco del “Prácticum II”.

“*Mindclownfulness*” es un proyecto que ya tenía en mente hacer. Ahora, y gracias a la oportunidad y confianza que me han otorgado y a la ayuda de los colaboradores que han participado en él, se ha llevado a cabo. Además, mi tutora de prácticas ha propuesto enseñar el proyecto a las demás aulas de Educación Infantil del centro para quien quiera implementarlo. Ha sido muy ilusionante. También, he compartido el eje vertebral del proyecto (los audios creados) con algunas de mis compañeras de prácticas que se han interesado por él para que lo pongan en práctica en sus aulas y, posteriormente, poder hacer comparativas, compartir experiencias o tener la oportunidad de que otras ideas y propuestas puedan enriquecer “*Mindclownfulness*”.

Me considero una persona muy organizada, una persona que dedica tiempo a cuadrar horarios, gestionar los diversos “quehaceres” y sopesar los posibles desajustes que puedan ocurrir. Aún siendo muy metódico, me he dado cuenta de que en clase hay que estar abierto constantemente a cambios de dirección, de tiempo, a la improvisación y, sobre todo, ser consciente de que el tiempo corre mucho más rápido de lo que habías pensado. En papel escrito todo queda bonito, cerrado y encajado, pero, cuando lo llevas al aula, te das cuenta de que los procesos de aprendizaje, muchas veces, necesitan de más tiempo para ser entendidos, interiorizados o analizados. Las actividades necesitan más tiempo, menos correr e incidir en conceptos que ya se han visto para reforzarlos.

Los audios de “*Mindclownfulness*” se escucharon dos veces cada uno a lo largo de las dos semanas; las otras actividades se realizaron sólo una vez y alguna (en concreto: “Pintamos al ritmo de Edu”) tuvo que ser totalmente adaptada y reducida por la dificultad que entrañaba. A pesar de no poder realizarse como yo la imaginé, esta actividad supuso un gran aprendizaje para mí. Hay conceptos, en este caso musicales, que si no se han practicado con anterioridad o no se han interiorizado o vivenciado, son complejos de entender; sobre todo si los mezclas con diferentes directrices. La actividad se tuvo que adaptar quitando la parte musical. El cartel está pegado en una de las paredes del aula formando parte de las vivencias de los niños y niñas de 2º de Educación Infantil del colegio.

Es importante hacer y rehacer actividades que les han apasionado. En la repetición se esconden aprendizajes diversos y más profundos. Analizar, debatir y hablar de lo que ha ocurrido enriquece mucho más y es, quizás, donde se produce la semilla del pensamiento crítico.

Creo que es muy importante también dedicar tiempo suficiente a la explicación de las actividades, hacerlo paso a paso, repitiendo y con ejemplos. Entender lo que se está pidiendo es básico para realizar correctamente y con alegría la tarea que hay que hacer. Otra cosa que me hacía mucha ilusión y que consideraba muy importante para poder utilizarlo como material de revisión para la mejora de la práctica docente, entre otras cosas, era la posibilidad de grabar todas las actividades que realicé. Quizás por la completa atención en la dinámica, muchas veces la falta de tiempo o que tienes la cabeza a mil ideas, me olvidé de gestionar la grabación de las propuestas. Por lo que no hay material de vídeo.

El desarrollo de este Trabajo de Fin de Grado ha significado un impulso de ilusión, tanto por aprendizaje como por la buena acogida de profesores y del propio alumnado. Estoy deseando crear nuevos proyectos e involucrarme en ideas creativas e inspiradoras. La música, la risa, el teatro, la creatividad, la expresión artística y corporal son imprescindibles medios, procedimientos, recursos y técnicas para una educación tan versátil como diverso es el alumnado.

“Una escuela debe ser un lugar para todos los niños y niñas, no basada en la idea de que todos son iguales, sino que todos somos diferentes”. *Loris Malaguzzi*

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaide, C. (2003). *Expresión plástica y visual para educadores: Educación infantil y primaria*. Madrid: ICCE.
- Arazola-Ruano, C. (2017). *Efectos de un programa de relajación creativa sobre los niveles de creatividad motriz en Educación Infantil*. *MLS-Educational Revista*, 1 (1), 53-68. DOI: 10.29314/mlser.v1i1.18
- Barragán-Estrada, A. R., y Morales-Martínez, C. I. (2014). *Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios*. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.
- Barrio, J. L. y Fernández Solís, J. D. (2010). *Educación y humor: una experiencia pedagógica en la educación de adultos*. *Revista Complutense de Educación*, 21(2), 365-385.
- BOE. (2007). *Decreto 122/2007 Currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León*. Boletín Oficial Del Estado de Castilla y León, (1, 2 de enero), 6-16.
- Díez, S. (2005). *Reírse, el mejor antiestrés*. *Revista Mente Sana*, 134-136.
- Escalera Gámiz, Á. (2009). *La relajación en Educación Infantil*. *Innovación Y Experiencias Educativas*, (16).
- Fernández, J. D. (2002) *Pedagogía del humor en El valor terapéutico del humor*. (65- 88) Ed. RODRIGUEZIDIGORAS,A. Serendipity. DDB,. Bilbao.
- Fernández, Poncela, M. A. (2012). *Humor , risa y vida Sensaciones , percepciones y opiniones sobre el tema*. 1-21.
- Feliz Murias, T., & Leví Orta,; G. (2011). *El humor como activador didáctico para el aprendizaje*.

- Fernández Poncela, A. M. (2012). Riéndose aprende la gente. Humor, salud y enseñanza- aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 8(III), 51-70.
- Fernández Poncela, A. M. (2013). Humor, risa y vida. Sensaciones, percepciones y opiniones sobre el tema. *Diálogos sobre Educación*, 4(3), 1-21.
- Fernández Poncela, A. M. (2019). El proceso emocional: el humor y la risa en la educación. *Prospectiva*, 28, 285-315. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i28.6743>
- Fernández Solís, J. d. (2002). “Pedagogía del Humor”. En A. R. Idígoras (Ed.), *El valor terapéutico del humor*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Figueras Bellot, P. (1980): *La música en la formación del niño*. En Cuadernos de Pedagogía nº 2, pp 8-9.
- Fontal Merillas, O., Gómez Redondo, C., & Pérez López, S. (2015). Didáctica de las artes visuales en la infancia. Madrid: Paraninfo.
- Franco, C. (2008). Programa de relajación y de mejora de autoestima en docentes de Educación Infantil y su relación con la creatividad de los alumnos. *Revista Iberoamericana de Educación* no 45, 1-11.
- Franco Justo, C., & Justo Martínez, E. (2009). *Efectos de un programa de intervención basado en la imaginación, la relajación y el cuento infantil*, sobre los niveles de creatividad verbal, gráfica y motora en un grupo de niños de último curso de Educación Infantil. *Revista Iberoamericana De Educación*, 49 (3).
- García Larrauri, B. (2006). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid: Pirámide.

- Jáuregui, E. y Fernández, J. D. (2009). Risa y aprendizaje: El papel del humor en la labor docente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 203-215.
- López, L. (marzo 2010). Educar para la calma. Una experiencia formativa de relajación aplicada al aula. Cuadernos de Pedagogía no 399, 40-43.
- López, L. (2011). Relajación en el aula. Recursos para educación emocional. España: Wolters Kluwer.
- Montañés Sánchez, M.V. (2018). El humor, la risa y el aprendizaje de ELE: una revisión desde la Psicología y la Didáctica. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 33(1). Enlace web: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>
- Mora, M. (s. f.). *Tema 1: metodologías docentes presenciales y virtuales: nuevos enfoques didácticos I*.
- Nadeau, M. (2007). Juegos de relajación: de 5 a 12 años. Método Rejoue. Barcelona: Octaedro.
- Narváez, E. J. (2009). Risa y aprendizaje: el papel del humor en la labor docente. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 203-215.
- Pirowicz, D. (2010). El humor en los procesos de enseñanza-aprendizaje. *Tesis*. Maestría en Psicología Cognitiva y Aprendizaje. Buenos Aires, FLACSO, sede Argentina; Universidad Autónoma de Madrid.
- Rodrigues, S. C. (2012). El humor en clase: contribuciones para la enseñanza del español. En A. M. Sainz y E. Tobar (Eds), *Actas del IV Congreso de la Enseñanza del Español en Portugal* (pp. 28-39). Universidad de Évora. Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

## 9. ANEXOS

### ANEXO 1 – TABLA EVALUACIÓN PROCESUAL INDIVIDUAL

DIARIO DE CLASE	
<b>Nombre:</b>	
<b>Actividad:</b>	
<b>Observación</b>	

*Tabla evaluación procesual individual*

### ANEXO 2 – ESCALA DE VALORACIÓN FINAL DEL PROYECTO

EVALUACIÓN FINAL			
	Si	No	A veces
Muestra relajación después del “Mindclownfulness”			
Identifica diversas maneras de reír y sus repercusiones			
Se encuentra cómodo realizando las actividades con sus compañeros			
Se divierte y participa en las actividades del proyecto			
Tiene una actitud positiva y de respeto hacia sus iguales y el maestro			
Respeto a los compañeros y sus opiniones y sensaciones			

*Escala de valoración final del proyecto*

### ANEXO 3 – TABLA DE AUTOEVALUACIÓN DEL PROYECTO

EVALUACIÓN DOCENTE			
	Si	No	A veces
Se ha conseguido motivación en los alumnos			
Se han aprendido conceptos relacionados con la risa			
Las actividades se han desarrollado correctamente			
Se ha dado información al alumnado de los progresos conseguidos así como de las dificultades encontradas			
Se ha distribuido el tiempo y el espacio adecuadamente			
Se ha creado un ambiente propicio para el aprendizaje			
Se han incorporado mejoras en el proyecto			
Observaciones			

*Tabla de autoevaluación del proyecto*

## **ANEXO 4 – CUENTOS, POEMAS, ESCRITOS Y MICRORRELATOS**

### **Cuentos**

#### **El secreto de las carcajadas** (*Creatividad e imaginación*)

“Se decía del gran Maestro Zen Rinzai que lo último que hacía cada noche antes de irse a la cama, era soltar una enorme carcajada que resonaba por todos los pasillos y podía oírse en todos los pabellones del monasterio.

Y lo primero que hacía al levantarse por las mañanas era ponerse a reír de tal modo que despertaba a todos los monjes, por muy profundamente que durmieran. Sus discípulos solían preguntarle por qué se reía de aquel modo, pero él no lo dijo nunca. Cuando murió, se llevó consigo el secreto de sus carcajadas”.

(ANTHONY DE MELLO: La oración de la rana 1988)

#### **La niña que no sabía reír**

Siempre hay cosas que uno, por más que se empeñe, es incapaz de hacer. Julito, el hijo de doña Leonor, no podía guiñar el ojo. Trataba de hacerlo, pero cerraba siempre los dos a la vez. Sonia, la hermana mayor de Santi, no conseguía aprender a hacer el pino. ¡Anda que no se había pegado tortazos intentando imitar a sus amigas! Malena, la frutera del barrio, no podía pronunciar la erre, y Matías, el abuelo de Jaime, no conseguía jamás acabar una frase.

Pero a nadie parecía importarle aquello. No guiñar un ojo, no poder hacer el pino, no pronunciar la erre o enmarañarse siempre en frases infinitas, eran cosas con las que uno podía vivir tranquilamente. Sin embargo, lo que Tina era incapaz de hacer preocupaba mucho a sus padres porque Tina no sabía reír.

La habían llevado a psicólogos, médicos, pedagogos y hasta curanderos, pero nadie parecía saber por qué Tina no podía reír. Su madre estaba preocupadísima:

– *Pero Tina, hija mía, ¿es que acaso no eres feliz?*

Pero aquello no tenía nada que ver con la felicidad. Tina no estaba triste, ni se sentía desgraciada; simplemente no sabía reír. Y eso, a pesar de que había muchas cosas en el vecindario que le hacían gracia:

- 1.- Ver al pobre Julito tratando de guiñarle un ojo con picardía,
- 2.- Hacer el pino al lado de Sonia y verla caer inevitablemente cuando intentaba imitarla.
- 3.- Escuchar a Malena decir: ¿Entonces quieres una *gamita* de *gomero*, un *gepollo* y un kilo de *gábanos*?
- 4.- Tratar de seguir las conversaciones absurdas del abuelo Matías.

Le hacían gracia, mucha, pero no se reía y entonces todos pensaban que era una niña aburrida, que nada le gustaba, que no era feliz. Y aquello sí que le ponía triste...

Hasta que un día, conoció a Miki. Como Julito, Malena, Sonia, Matías y ella misma, él tampoco era capaz de hacer algo. No podía hablar con la voz, aunque sí con las manos. Pero, como nadie le entendía, siempre llevaba una libreta consigo donde escribía lo que quería decir:

– *¿Por qué no dibujas tus risas y haces como yo, sacarlas cada vez que algo te parezca gracioso?* – le escribió un día en su libreta.

A Tina aquella idea le pareció genial. Llegó corriendo a casa y cogió todos los rotuladores que tenía. Pintó una risita nerviosa. Pintó una carcajada tronchante. Pintó una sonrisa amable. Pintó una risotada gamberra y así hasta doce dibujos distintos que describían cada uno de los momentos de risa que Tina sentía, aunque no pudiera expresar.

Aquella misma tarde salió a contárselo a Julito, quien, entusiasmado con la idea, trató de guiñarle un ojo. Al verle hacer aquellas muecas, Tina sacó su dibujo de risa cómplice.

Luego se encontró con el Abuelo Matías y juntos se rieron con el dibujo de la risa contagiosa.

A Malena, sin embargo, no le gustó la sonrisa pícaro de Tina, y Sonia se enfadó al ver su tarjeta de muerta de la risa.

*– Me temo que más de una vez hay que aguantarse la risa –* pensó Tina.

Pero reírse por dentro no era un problema para ella. Llevaba años haciéndolo...

### **Poemas, escritos y microrrelatos:**

#### **UNA SONRISA**

Una sonrisa no cuesta nada, pero da mucho.  
Enriquece a quienes la ofrecen. Dura un instante,  
pero en ocasiones su recuerdo dura eternamente.

Nadie es lo bastante rico o poderoso como para poder  
prescindir de ella, ni nadie es lo bastante pobre como  
para no poder enriquecerse con ella.

Una sonrisa crea felicidad en el hogar, fomenta  
la honradez en los negocios y es la piedra angular de la amistad.

Puede estimular al fatigado, reconfortar al desanimado,  
alegrar al triste, y es el mejor antídoto natural contra los problemas.

Pero no se puede comprar, mendigar, prestar o robar  
ya que no tiene ningún valor hasta que se da.

Cuando alguien esté demasiado cansado para sonreírle,  
sonríale usted. No hay nadie más necesitado de  
una sonrisa que quien no tiene ninguna que ofrecer.

Leslie Gibson.

## **Tu risa, de Pablo Neruda**

*Quítame el pan, si quieres,  
quítame el aire, pero  
no me quites tu risa.  
No me quites la rosa,  
la lanza que desgranas,  
el agua que de pronto  
estalla en tu alegría,  
la repentina ola  
de plata que te nace.*

*Mi lucha es dura y vuelvo  
con los ojos cansados  
a veces de haber visto  
la tierra que no cambia,  
pero al entrar tu risa  
sube al cielo buscándome  
y abre para mí todas  
las puertas de la vida.*

*Amor mío, en la hora  
más oscura desgrana  
tu risa, y si de pronto  
ves que mi sangre mancha  
las piedras de la calle,  
ríe, porque tu risa*

*será para mis manos  
como una espada fresca.*

*Junto al mar en otoño,  
tu risa debe alzar  
su cascada de espuma,  
y en primavera, amor,  
quiero tu risa como  
la flor que yo esperaba,  
la flor azul, la rosa  
de mi patria sonora.*

*Ríete de la noche,  
del día, de la luna,  
ríete de las calles  
torcidas de la isla,  
ríete de este torpe  
muchacho que te quiere,  
pero cuando yo abro  
los ojos y los cierro,  
cuando mis pasos van,  
cuando vuelven mis pasos,  
niégame el pan, el aire,  
la luz, la primavera,  
pero tu risa nunca  
por que me moriría.*

## **TU RISA – Eva Rojas**

Traviesa y esquivada  
buscada y siempre  
bien recibida  
la risa, risueña  
desenfrenada o nerviosa  
regalo emotivo  
y dama serena

LA QUE ALEGRA LA VIDA  
CONTAGIA LA ALEGRÍA  
EMBELESEN OSO ROSTRO Y DA ENERGÍA  
LA RISA QUE ESPANTA LOS TEMORES  
Y ALEJA LAS MALAS VIBRAS  
Y UNE LAS FAMILIAS  
ECO DEL ALMA

Risa, la cura de todos los males,  
desecha tempestades,  
estado de gracia del alma  
cuando a la vida se acaricia,  
risa ... infinito oasis donde  
tu alma ilumina plenamente  
los verbos que salen del corazón,  
es la luz que llena tu existir,  
risa, risa... que no se agote jamás.

El que busca la felicidad de las demás personas  
encuentra su propia felicidad;  
que en este mundo tan triste y oscuro  
mi risa sea mi espada y mi sonrisa mi escudo.  
Y recordad, amigos míos,  
que en el día más infeliz,  
en la noche más fría,  
estar siempre alegres.

## LA RISA Y LOS ARTISTAS

Presentamos una visión de la risa por diferentes artistas de todos los tiempos:

Leonardo Da Vinci dijo que es una necesidad humana reír para no llorar.

¿Qué dijo el poeta Paul Valery sobre la risa? «La música, la risa y la poesía son tres océanos contenidos en la breve bahía del espíritu humano».

¿Y qué dijo André Bretón? “La risa es liberación, la poesía más”.

En el curso de los siglos, la sonrisa ha estado en el tintero de los artistas de la palabra, como Gustavo Adolfo Bécquer, quien proclamó: “Unos labios hechos para hablar para que escuche el mundo y para sonreír para que lo haga el universo.

Gabriel García Márquez dijo una vez en el curso de una entrevista que cada vez que sonreímos añadimos vida al corazón.

Decía Miguel Ángel que debemos alejarnos de la gente que no se ríe, porque quien es incapaz de sonreír es apto para las traiciones.

Por su lado, Pablo Picasso afirmaba que la risa es el paño que limpia de polvo el corazón.

Rubén Darío decía que la risa cuesta menos que la electricidad y da más luz.

### **MICRORRELATOS**

El actor encasillado en la comedia intentó una escena dramática y arrancó risas del público. Al final el único que lloraba era él.

El psiquiatra recetó al cómico, traumatizado por tanta risa, visitas con empatía al tanatorio. Allí probó su nuevo monólogo.

El nuevo candidato era un cómico, contaba chistes como nadie. Las urnas le sonrieron.

Eva sonrió tras engullir a la serpiente a modo de calçot. Le supo mejor que la manzana.

## ANEXO 5 – ENLACES AUDIO “MINDCLOWNFULNESS”

<https://www.dropbox.com/s/4vc3pi173vii1kk/Mindclownfulness%201%20F%C3%A1tima.wav?dl=0>

<https://www.dropbox.com/s/t65bc0a1y2kt47j/Mindclownfulness%202%20Garrapete%20Gonzalo.wav?dl=0>

<https://www.dropbox.com/s/xtda2jgpwgmdx9v/Mindclownfulness%203%20Petete%20Luis.wav?dl=0>

<https://www.dropbox.com/s/0qtnx96ov96tk90/Mindclownfulness%204%20final%20SABURJA%203.wav?dl=0>

## ANEXO 6 – DIBUJOS Y FOTOS DEL PROYECTO

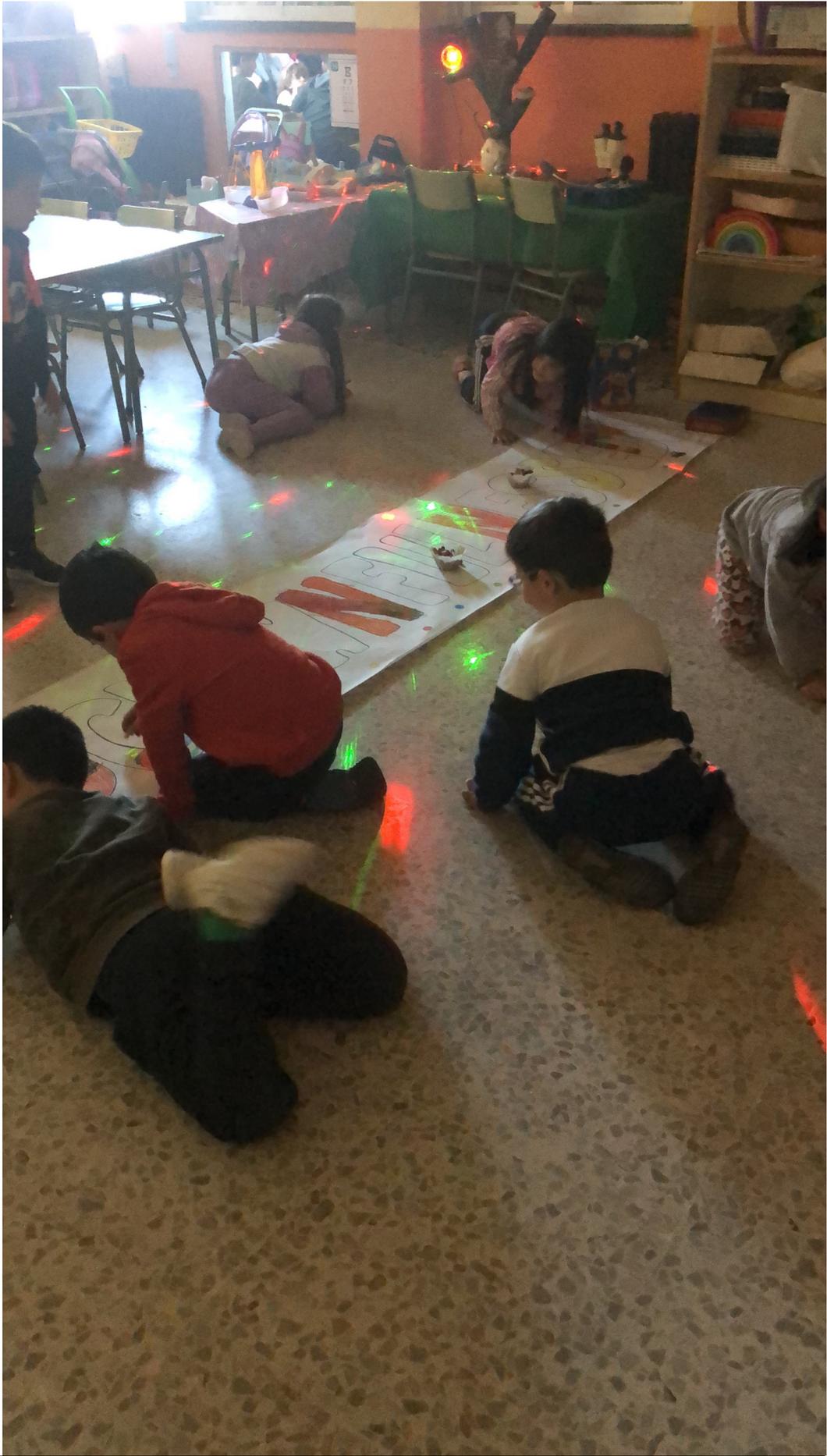
### Dibujos que se hicieron después de escuchar “Mindclownfulness”





Otras fotos del proyecto







Una sonrisa  
no cuesta nada,  
pero da mucho.

Enriquece a quienes  
la ofrece. Dura un instante,  
pero en ocasiones  
dura eternamente.

No se puede comprar,  
mendigar, prestar  
o robar,  
ya que no tiene  
ningun valor  
hasta que se da.

Cuando alguien esté  
demasiado cansado  
para sonreírte,  
sonríele tú.  
No hay nadie  
más necesitado  
de una sonrisa  
que  
quien no tiene  
ninguna  
que ofrecer.

Autora:   
Leslie Gibson

