



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

*LA ANSIEDAD DEL ALUMNADO A TRAVÉS DEL
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.*

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: Noelia *Ortoño Baeza*

TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ

PALENCIA, 2024



RESUMEN

Con este trabajo de fin de grado se pretende responder a situaciones en las que el alumnado tiene ansiedad, su importancia en el contexto educativo y como poder gestionarlo a través del área de Educación Física. Concienciar a todo el mundo, especialmente a la comunidad educativa, de que existe ansiedad en las aulas de Educación Primaria que condicionan la calidad de vida del alumnado, su comportamiento y personalidad dentro y fuera del colegio. Para ello, desarrollaré una propuesta de intervención desde el área de Educación Física para que el alumnado tenga herramientas a través de las cuñas motrices planteadas con el fin de ayudarles a manejar esta emoción y reducir sus síntomas mediante técnicas de relajación y expresión corporal desde las primeras etapas de escolarización para evitar que se convierta en algo crónico.

Palabras clave:

Ansiedad, técnicas de relajación, alumnado, cuña motriz, Educación Primaria.

ABSTRACT

This final degree project aims to respond to situations in which the student has anxiety, its importance in the educational context and how to manage it through the area of Physical Education. Raise awareness among everyone, especially the educational community, that there is anxiety in Primary Education classrooms that affects the student's quality of life, their behavior and personality inside and outside of school. To do this, I will develop an intervention proposal from the area of Physical Education so that the student has tools through the motor wedges proposed in order to help them manage this emotion and reduce their symptoms through relaxation techniques and body expression from the first moments stages of schooling to prevent it from becoming chronic.

Key words

Anxiety, relaxation techniques, students, motor wedge, Primary Education.

Índice

Índice.....	2
Introducción.....	3
Justificación del tema elegido	¡Error! Marcador no definido.
Metodología.....	6
Objetivos.....	6
Marco teórico	7
Las emociones en el aula.....	7
Las emociones en educación primaria	8
La ansiedad.....	8
Concepto de ansiedad.....	8
Factores desencadenantes de la ansiedad	9
Síntomatología de la ansiedad	10
Trabajar la ansiedad en el aula.....	12
La relajación.....	14
Técnicas de relajación y la importancia de la respiración.....	15
Propuesta de intervención educativa.....	16
Objetivos generales.....	18
Saberes básicos	21
Metodología	21
Destinatarios	22
Temporalización.....	23
Contexto.....	24
Actividades.....	25
Cuñas motrices.....	33
Evaluación	42
Conclusiones	46
Bibliografía.....	47

Introducción y justificación

Hoy en día, según datos extraídos de un estudio de la OMS (Organización Mundial de la Salud) sobre la ansiedad, se comprueba que está presente en la vida de muchas personas del mundo, desde edades tempranas (6-7-8 años) hasta la vida adulta, aproximadamente 450 millones de personas es el número de personas aquejadas por este tipo de trastorno mental. No todas las personas padecen el mismo nivel de ansiedad ante distintas situaciones que nos encontramos a lo largo de la vida, pero cada día es más gente la que tiene que lidiar con esto, teniendo problemas al gestionar esta emoción. La angustia o indicadores estresantes están en todos lados, especialmente en ámbitos como el educativo, familiar, social y laboral.

La etapa infantil se presenta como la mejor edad para aprender a manejar esta situación, por lo que podemos ofrecer al alumnado las mejores herramientas para desenvolverse ante momentos de estrés y ansiedad de su día a día, y poder hacer uso de ello a lo largo de su vida.

Para ello, crearé una propuesta de intervención para la etapa de Educación Primaria, en concreto para el curso de tercero de Educación Primaria, pudiéndose adaptar esta a cualquier ciclo. Esta propuesta de intervención no he podido llevarla a cabo, aunque he podido basarme en mi último prácticum. Constará de 5 sesiones sobre la relajación en el aula a través de cuñas motrices que les sirva como elemento y recurso ante estas situaciones, previamente nutriéndome de la lectura de distintos documentos que me pueda ayudar a ver cuál es la mejor planificación. Con esta unidad didáctica, obtendremos un recurso a través de cuñas motrices para que el alumnado obtenga las herramientas necesarias para utilizar en momentos de estrés y ansiedad mediante distintas técnicas de relajación y que puedan utilizar en momentos en los que sientan ansiedad, bien sea por enfrentarse a algo nuevo que les cause miedo u otras situaciones.

Salovey y Mayer (en Bisquerra, 2012; p.23) definen la inteligencia emocional (en adelante, IE) como: “Una parte de la inteligencia social que incluye la capacidad de controlar nuestras emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar nuestro pensamiento y nuestros comportamientos.”

Algo que más tarde, tras varios estudios (Fernández-Berrocal, 2002), lo redefine como: “la habilidad para unificar nuestras emociones, para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional”

Es por esto, que entendemos que Slovery y Mayer (1990) solo indagan sobre la emoción desde el pensamiento en el que el control emocional y la predisposición de poder llevar a

cabo algo solo se realiza desde la capacidad cognitiva de conseguirlo, así mismo, es como se llega a la conclusión de que estos autores, no tienen en cuenta que comprender y entender la ejecución no es suficiente para después realizarlo.

Desde mi punto de vista, puedes comprender la acción a realizar, como salir a la pizarra a resolver un ejercicio, y no saber llevarlo a cabo ya que por experiencias negativas anteriores puede producirse un bloqueo por el estrés que eso puede producir en la persona y le lleva a no saber desenvolverse por no tener las herramientas necesarias para hacerlo.

Salovey y Mayer (1990), se basan en los conocimientos neuro científicos sobre el cerebro emocional. Se sabe que existen dos escenarios de actividad neurológica teniendo en cuenta la interacción cortical-subcortical:

- 1° Cerebro tipo I, donde el pensamiento puede gestionar la emoción; es un escenario de flexibilidad emocional y normalidad en la homeostasis neural.
- 2° Cerebro tipo II, donde las funciones ejecutivas superiores quedan secuestradas por el impacto del tsunami emocional, necesitando de herramientas y habilidades que posibiliten la gestión de la emoción desde la emoción.

Las emociones nos acompañarán durante nuestra vida, por eso me parece muy importante trabajarlas desde las primeras etapas de vida de niños, donde las emociones son un papel importante, que moldean la personalidad de cada uno dependiendo de sus experiencias diarias.

Por esto, trabajar las emociones se vuelve primordial, para que cada niño y niña aprenda a desenvolverse ante los problemas de su vida, conociéndose a sí mismo y creando una personalidad que les fortalezca para mañana.

Convivimos con las emociones durante las 24 horas del día en cualquier escenario, ya sea desde una emoción alegre, de temor, de enfado, y muchas más; ya sea en el parque con los amigos/as, en las actividades extraescolares, en casa con la familia, hasta incluso con desconocidos que pueda haber en distintos escenarios. Lo mismo con la escuela, el lugar donde pasan la mayoría de tiempo con las mismas personas día a día y donde el alumnado tiene la oportunidad de vivir experiencias que le provoquen distintas emociones.

El fin de la educación es formar de manera íntegra a las personas, por lo que educar significa desarrollar capacidades tanto lingüísticas, cognitivas y físicas, como afectivas, morales y emocionales (López, 2005), ayudando a descubrir el sentido de la vida y la vocación de cada uno, y a saber desenvolvernó ante las experiencias de la vida y tener una sociedad mejor.

Metodología

Para poder realizar este trabajo he seguido una metodología donde la protagonista en la primera parte del trabajo ha sido la investigación a través de la revisión bibliográfica de todos los archivos y documentos de los que me he nutrido para la realización del mismo sobre la ansiedad y la relación que tiene con la Educación Física. Lo primero fue fijar unos objetivos que quería abordar en el trabajo.

Después empecé a buscar documentos sobre el tema a tratar, me centraba en términos clave como “ansiedad en las aulas de Educación Primaria” “como controlar la ansiedad” “técnicas de relajación en Educación Primaria”...

A partir de la información leída y de los datos que me interesaban, empecé a realizar el marco teórico. Seleccionando aquellos autores y documentos que ms me interesaban para después realizar mi propuesta.

El marco teórico me ayudó a diseñar la propuesta de intervención y posteriormente las cuñas motrices basadas en aquellos métodos que abarcaban todo lo necesario para cumplir con los objetivos.

Posteriormente realicé la propuesta de intervención y las cuñas motrices.

Objetivos

El objetivo principal de este trabajo es enriquecerme de los estudios que se han realizado sobre ansiedad en la sociedad, especialmente en la etapa de educación primaria y diseñar una propuesta de intervención a través de cuñas motrices para el aula de tercero de Educación Primaria de relajación y expresión corporal.

En cuanto a los objetivos específicos, nos centraremos en:

- Elaborar un análisis bibliográfico apoyándome en estudios y datos relevantes sobre la ansiedad en la etapa de Educación Primaria.
- Saber distintas técnicas de relajación con el fin de dar una respuesta al alumnado ante la aparición de esta emoción.
- Diseñar distintas cuñas motrices que abarquen las necesidades de los alumnos ante esta emoción.
- Tener un recurso en el que apoyarme el día de mañana para llevarlo a cabo.

Marco teórico

Las emociones en el aula

En el ámbito educativo, las emociones desempeñan un papel muy importante que va más allá del aprendizaje de conocimientos. La interacción entre docentes y estudiantes, así como entre los propios estudiantes, crea un entorno donde las emociones se dejan ver y tienen un impacto directo en el proceso de aprendizaje de los niños y niñas, así como en su día a día. Estas emociones van desde la alegría de descubrir algo nuevo hasta la frustración de enfrentarse a un problema que nunca han tenido delante y para el cual no tienen las herramientas necesarias para solucionarlo. Son elementos intrínsecos que moldearán la experiencia educativa del alumnado y su forma de desenvolverse ante diferentes escenarios y estímulos que pueden encontrarse durante su etapa escolar.

En estos apartados, trataremos el mundo de las emociones en el aula, analizando cómo estas influyen en la motivación, el rendimiento académico y el bienestar general de quienes participan en el proceso educativo, centrándonos en el alumno. Teniendo en cuenta cómo un enfoque consciente de las emociones puede enriquecer de manera muy positiva la dinámica de aprendizaje y contribuir al desarrollo integral de cada individuo, lo que también les ayudara a desenvolverse en la vida cotidiana.

Las emociones en educación primaria

La infancia es una etapa en la que les gusta descubrir y aprender cosas nuevas. Es aquí donde las emociones tienen un papel muy importante en la construcción de su propio mundo interno. Este puede ser desde la alegría inmensa hasta las lágrimas por tristeza, las emociones marcan para siempre la experiencia y el camino de la vida infantil, donde la expresión emocional es algo significativo en la formación de su identidad, las relaciones interpersonales y el desarrollo cognitivo. Es por ello, que los educadores, las familias y la sociedad en general pueden influir positivamente en el manejo y comprensión de las emociones de los niños, creando un entorno adecuado para su crecimiento emocional y bienestar general, así como también pueden resultar de manera negativa, creando problemas para su calidad de vida a largo plazo y creando dificultades para desenvolverse en la sociedad en la que hoy día vivimos.

Nos centraremos en las emociones negativas relacionadas con la ansiedad, tristeza, angustia, miedo, inseguridad...

Creo que es importante resaltar estas emociones ya que la ansiedad bajo mi punto de vista, es propicia a aparecer cuando sentimos cualquiera de estas. Cuando nos vamos a enfrentar a algo nuevo, puede causarnos miedo y esto lleva a tener un cierto grado de ansiedad. Cuando pasamos por una situación difícil, como puede ser la separación de tus padres o la pérdida de un ser querido nos causa tristeza y esto nos lleva a tener ansiedad.

Es cierto que ante emociones positivas también podemos llegar a estar ansiosos, pero en este trabajo nos centraremos en la otra cara de esta emoción.

La ansiedad

Concepto de ansiedad

Cuando hablamos de ansiedad, nos referimos a una respuesta natural del cuerpo y la mente ante situaciones externas o internas en las que nos podemos sentir amenazados o estresados. Se puede notar de distintas maneras; tensión muscular, sudoración, pensamientos inquietantes, palpitaciones y otros síntomas emocionales y físicos.

La ansiedad no siempre es negativa, de hecho, puede ser un mecanismo útil para enfrentar situaciones difíciles, siempre y cuando sepamos cómo manejarla. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve excesiva, persistente y no sabemos controlarla, puede interferir

significativamente en el día a día de la persona y convertirse en un trastorno de ansiedad con el que cuesta convivir.

Según Virues, R. A. (2005) hay distintos tipos de ansiedad, podemos encontrar trastorno de ansiedad generalizada (TAG), la fobia social, el trastorno de pánico... todos ellos con características diferentes.

Factores desencadenantes de la ansiedad

Los factores desencadenantes de la ansiedad pueden variar según la persona y la situación en la que se encuentre. A continuación, nombraré algunos de los factores según que pueden contribuir al desarrollo de esta (Fernández, P. 2020).

1. *Estrés*: vernos en situaciones estresantes en el trabajo, en la escuela o en la vida cotidiana pueden desencadenar ansiedad.
2. *Eventos traumáticos*: el recuerdo de tener experiencias pasadas que han sido traumáticas para la persona, como la pérdida de un ser querido, o un abuso o accidentes.
3. *Enfermedades médicas*: disponer de problemas de tiroides o cardiovasculares, pueden contribuir al desarrollo de la ansiedad.
4. *Cambios hormonales*: como pueden ser las alteraciones hormonales, que suelen ocurrir durante la pubertad, el embarazo o la menopausia pueden influir.
5. *Genética*: tener antecedentes familiares de trastornos de ansiedad puede aumentar la posibilidad de padecer ansiedad en algún momento de tu vida.
6. *Cambios en la vida*: cambios importantes como mudanzas, cambios de colegio, cambios de trabajo, divorcios, separación de tus padres, o problemas financieros.
7. *Condiciones de salud mental*: padecer otros trastornos mentales, como la depresión o el trastorno obsesivo-compulsivo, puede aumentar la probabilidad de tener ansiedad.
8. *Factores ambientales*: convivir en ambientes estresantes, ruidosos o tener un mal ambiente en casa o en el colegio.
9. *Preocupaciones futuras*: pensar en eventos futuros que no puedes controlar o la preocupación constante por el futuro o por que pasara el día de mañana.

10. *Consumo de sustancias*: el abuso de sustancias, como alcohol, drogas ilícitas o algunos medicamentos.

Hay que tener en cuenta, que estos factores pueden juntarse entre sí y que la ansiedad aparezca siendo resultado de una combinación de estos. La ansiedad es una experiencia subjetiva, lo que una persona puede sentir no tiene por qué afectar a otra de la misma manera.

Por esto, es importante enseñar al alumnado las claves y herramientas necesarias en su día a día para que puedan usarlas en su beneficio personal.

Autores como Kearney, Eisen y Silverman (en Gómez-Núñez, 2015) destacan la importancia de dirigir la fobia o ansiedad escolar hacia situaciones específicas, ya que el colegio agrupa un gran número de estímulos (clase, evaluaciones, compañeros, etc.) que deben ser analizados para descubrir la verdadera causa de dicha emoción.

Muchas veces las personas que presentan ansiedad solo con la simple idea de tener una interacción social o un evento donde deban participar, ya presentan una reacción negativa y así la persona evita tomar riesgos sobre esta clase de situaciones. El miedo de la fobia social impide el procesamiento de la información causando que no pueda responder preguntas que en muchas de las ocasiones son fáciles pero el miedo es más fuerte. Esto lo podemos relacionar con situaciones escolares como pueden ser salir a la pizarra a resolver un ejercicio, recitar un dictado en voz alta, realizar un baile de acrosport...

Pero a su vez, la escuela es un buen lugar para que a través de estas experiencias y teniendo en cuenta el nivel de ansiedad que provoque en los alumnos, podamos encontrar técnicas con las que ellos se sientan más seguros ante la aparición de esta.

Sintomatología de la ansiedad

Cuando hablamos de ansiedad, hablamos de una respuesta natural del cuerpo ante situaciones que podemos ver como amenazantes y por ello nos causan un estrés que es lo que nos provoca un grado mayor de ansiedad. Si esta se vuelve repetitiva o persistente, puede convertirse en un trastorno de ansiedad. Hay que tener en cuenta que estos síntomas no son los mismos para cada persona.

Según Fiestas-Teque et al (2012; pag.8) podemos distinguir estos síntomas a nivel físico y emocional.

Síntomas físicos:

- Taquicardia: aumento de la frecuencia cardíaca, el corazón late más rápido pudiendo causar angustia.
- Mareos o sensación de desmayo: sensación de vértigo o inestabilidad que también hace que te falle la vista.
- Sudoración excesiva: la temperatura corporal aumenta y eso hace que nos suden las manos, el cuerpo...
- Dificultad para respirar: puedes notar que te falta el aire o hiperventilar.
- Tensión muscular: suelen tensarse los músculos del cuello, hombros y espalda y esto conlleva un mayor dolor de cabeza.
- Dolores de cabeza: suelen estar desencadenados por los anteriores síntomas, a veces pueden ser por las migrañas.
- Temblores: sobre todo en las manos o la voz (ya que son los más difíciles de ocultar) pero pueden apeteer temblores en todo el cuerpo, como por ejemplo las piernas.

Síntomas emocionales y cognitivos:

- Preocupación constante: suelen aparecer pensamientos negativos, como que estamos en peligro.
- Nerviosismo o inquietud.
- Fatiga: cansancio sobre todo corporal, y es algo que viene también por los síntomas físicos que hemos visto anteriormente.
- Problemas de concentración: dificulta la capacidad que tenemos para concentrarnos en actividades específicas, por ejemplo, estudiar.

- Problemas para dormir: no ocurre en todas las personas ya que algunas a causa de la tensión se duermen más fácilmente, otras tienen insomnio o les cuesta más conciliar el sueño.
- Tensión mental: tener ansiedad hace que estés todo el día en alerta o pensando en ese problema que lo causa.

Es importante considerar que la ansiedad puede afectar a cada persona de manera diferente, y no siempre se tienen que dar todos los síntomas mencionados, mientras que otras personas pueden percibir una mezcla de algunos de ellos o incluso de todos.

Trabajar la ansiedad en el aula

El trabajo de ansiedad en el aula es determinante para mantener el desarrollo completo del alumnado durante su etapa escolar y crear un ambiente educativo más favorable que les ayude a tener un estado de bien estar en su día.

Según Sánchez-Gómez, et al (2020), la evolución emocional también es evidente durante esta etapa (8-12 años). Es un período particularmente dramático caracterizado por la tensión, inestabilidad, entusiasmo y pasión, y muchos otros sentimientos fuertes.

Investigaciones anteriores han demostrado que los adolescentes muestran una mayor sensibilidad hacia sus compañeros y pueden mostrar mayores cambios emocionales que los adultos. También existen emociones más fuertes, independientemente del grado y dificultad específica, así como tener en cuenta las emociones provocadas por estímulos sociales. Estas emociones pueden causarse en las clases de educación física porque en varias ocasiones producen ansiedad. Rodríguez Martín et al (2022) mencionan que existen actividades denominadas como “actividades de la vergüenza” debido a la exposición pública a la que se ven expuestos. En conjunto, estos cambios simultáneos durante la infancia resaltan la importante necesidad de comprender mejor las fases de desarrollo de los adolescentes (Sánchez-Gómez, et al., 2020).

Por lo cual, basándonos en Sánchez-Gómez (2020), se plantean algunas estrategias que los maestros pueden implementar en el aula:

1. Enseñar habilidades de regulación emocional:

- Utilizar técnicas simples de relajación, como la relajación muscular o controlar la respiración.

- Adaptar a la edad de cada alumnado estrategias de mindfulness.
2. *Crear un ambiente seguro:*
 - Obtener una cultura en la que se fomente la aceptación y empatía.
 - Dar la seguridad de expresar sus sentimientos o precepciones sin el miedo a ser juzgados.
 3. *Establecer rutinas en el aula:*
 - Tener una rutina puede ayudar a que tengan seguridad y estabilidad ya que les permite anticiparse y prepararse para ello; así como crear unos horarios que les permita adaptarse a los cambios en la rutina.
 4. *Tener una comunicación abierta:*
 - Dar a los niños la confianza para que compartan las emociones que les preocupen y pedir ayuda cuando la necesiten.
 5. *Fomentar el apoyo entre compañeros:*
 - Implantar un programa de mentores para que los niños se apoyen mutuamente.
 6. *Crear recursos visuales y materiales de apoyo:*
 - Utilizar tarjetas con imágenes de distintas emociones sobre todo al principio del programa para obtener confianza al expresarse.
 - Usar materiales de apoyo que les den las herramientas necesarias para lidiar con la ansiedad.
 7. *Trabajo en grupo y colaboración:*
 - Promover la colaboración y el apoyo mutuo en base a realizar actividades por grupos, esto les ayudara a desarrollar habilidades sociales y emocionales.

Socialmente, los niños y niñas amplían sus actividades según van creciendo. La comunicación y la interacción social son posibles, pero, por otro lado, la importancia de la familia disminuye en el proceso de ganar autonomía personal y nuevas amistades.

Según Sánchez-Gómez, et al., (2020), se ha demostrado que tener habilidades socioemocionales es un recurso esencial para la salud de los niños y niñas. La suposición básica de que algunos de los problemas que afectan a los jóvenes son causados por factores emocionales y sociales, es que la mejor manera de prevenirlos es desarrollar habilidades socioemocionales en un ambiente positivo y estimulante.

Según Ortiz (en Etxebarria, 2003), existe un fuerte contraste entre el mundo emocional de los varones y mujeres tanto en el ámbito social como en el desarrollo personal. Estos estudios se centran en personas jóvenes y adultas, hoy en día, hay pocos estudios que investiguen esta relación en etapa escolar. Analizó las reacciones de niños de 8 a 12 años ante eventos estresantes, encontró que las niñas citaban apoyo social y conductas emocionales (llorar, ponerse furiosas...) en mayor medida que los niños, y que estos citaban el recurso al ejercicio físico (coger la bici, darle al balón...) en mayor medida que las niñas. Ortiz (2002) señala que las niñas obtuvieron puntuaciones más altas que los niños en tristeza y focalización atencional. Las niñas fueron evaluadas por los maestros como más pro sociales y controladas (menos agresivas) con sus compañeros y compañeras, y más cooperativas con el profesorado.

Para satisfacer estas necesidades, se desarrollaron estrategias SEL (aprendizaje socioemocional). Los programas SEL se basan en el concepto de IE, aunque también entrenan habilidades básicas directamente relacionadas con la IE, como la autoestima, la perseverancia, la confianza o el optimismo (Fernández-Berrocal y Ruíz-Aranda, 2008).

La relajación

Para comenzar, de acuerdo con Díaz (2001), podemos definir la relajación como “una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una técnica de economía de las fuerzas nerviosas”

El ritmo de vida actual genera en las personas un estrés constante en su vida personal. Esto se refleja en el ámbito educativo, donde tanto alumnado como profesorado se ve

agobiado, intranquilo, a lo que les cuesta regular la atención, las emociones y las relaciones interpersonales.

Muchos estudios han demostrado que la relajación es una herramienta muy útil para mejorar la calidad de vida y favorecer el bienestar personal.

Técnicas de relajación y la importancia de la respiración

La relajación en el aula es una técnica que busca promover un ambiente de calma y bienestar para facilitar el aprendizaje y el desarrollo integral de los estudiantes. Esta práctica puede adoptar diversas formas y técnicas, pero generalmente implica actividades diseñadas para reducir el estrés, la ansiedad y la tensión en el aula.

Según Bellver-Pérez et., al (2022) para revertir esta situación, muchas investigaciones han demostrado los beneficios de su aplicación, como, por ejemplo, una mejora en el funcionamiento del organismo. Además, también se han obtenido beneficios en el ámbito social y escolar. Así, como una mejora en el comportamiento del alumnado y sus relaciones interpersonales.

Basándonos en Rodríguez (2018), podemos encontrar algunas formas en que la relajación puede integrarse en el entorno escolar:

1. *Respiración consciente*: Guiar a los estudiantes a través de ejercicios de respiración profunda y consciente puede ayudarles a reducir la ansiedad y a centrarse en el momento presente.

2. *Visualización guiada*: Esta técnica implica guiar a los estudiantes a través de una narración visual que los transporte a lugares tranquilos y pacíficos en su mente, lo que puede ayudarles a relajarse y a reducir el estrés.

3. *Ejercicios de relajación muscular progresiva*: En este tipo de ejercicios, los estudiantes aprenden a tensar y relajar deliberadamente los diferentes grupos musculares, lo que puede ayudarles a liberar la tensión acumulada en sus cuerpos.

4. *Meditación*: La meditación en el aula puede implicar prácticas como la atención plena, en las que los estudiantes se centran en el momento presente, observando sus pensamientos y sensaciones sin juzgar.

5. *Yoga*: Introducir movimientos suaves de yoga en el aula puede ayudar a los estudiantes a relajar sus cuerpos y mentes, así como a mejorar su flexibilidad y concentración.

6. *Música relajante*: Tocar música suave y relajante en el aula puede ayudar a crear un ambiente tranquilo y propicio para el aprendizaje y la relajación.

7. *Tiempo de silencio*: Simplemente permitir momentos de silencio en el aula puede ser beneficioso para que los estudiantes se calmen y se centren en sus propios pensamientos y sentimientos.

Es importante adaptar las técnicas de relajación al grupo de estudiantes y al contexto específico del aula. Algunos maestros pueden optar por incorporar estas prácticas al inicio o al final de la clase, mientras que otros pueden integrarlas de manera más regular a lo largo del día escolar. En cualquier caso, la relajación en el aula puede tener efectos positivos en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

Propuesta de intervención educativa

Después de haber analizado de manera teórica la ansiedad y las técnicas de relajación, así como las emociones que podemos encontrarnos en el aula, a continuación, presentaré de manera detallada una propuesta de intervención diseñada para implementar estas ideas en el aula.

Desde los tres años hasta hoy en el último curso de la universidad, me he dado cuenta de lo importante que es la gestión de la ansiedad. Además, con la justificación e investigación de los apartados anteriores, he podido confirmar la importancia de trabajarla desde las primeras etapas escolares, para lograr una gestión de esta a lo largo de su vida.

Por desgracia, en muchas ocasiones, las clases de Educación Física consiguen el efecto contrario y acaban alejando a muchos niños de la actividad física debido al uso de prácticas de enseñanza que reflejan una falta de pensamiento crítico por ser excluyentes, contra productivas o contra indicadas (Cardinal, et al., 2013).

Según Williams (2015) (en Rodríguez Martín, B., et al., 2022 p.741) a lo largo de las últimas tres décadas, se ha identificado una serie de actividades o tareas que se incluyen en lo que

denominó «salón de la vergüenza» porque, entre varios motivos presentaban un «potencial para avergonzar a un estudiante enfrente del resto de la clase»

Deberemos tomar decisiones eficientes y no utilizar juegos o tareas que puedan animar a unos estudiantes a humillar o avergonzar a otros compañeros o que simplemente puedan provocar este sentimiento por la exposición pública a la que se ven sometidos. Ya que ante la sensación de fracaso o el miedo a fallar y a sentirse ridículos, el alumnado puede desencadenar ansiedad.

Según Taylor (en Rodríguez Martín, B., et al., 2022 p.741) el miedo al fracaso podría definirse como «la creencia de que tras un fracaso previsible habrá una consecuencia adversa». Es por esto, como plantean Martín-Cerezuela y Alguacil (en Rodríguez Martín, B., et al., 2022 p.741), muchos estudiantes ponen «excusas ante la realización de una actividad de la cual no se ven capaces y creen que posteriormente se sentirán ridiculizados».

Diferentes estudios han encontrado una correlación directa entre la ansiedad de los estudiantes y la percepción de un clima de clase orientado al ego (Smith, et al., 2007), es decir, orientado a la competición y a superar a los otros.

Existe un porcentaje de estudiantes en cada clase, aquellos de baja habilidad, que manifiestan que «se quitan ellos mismos de la práctica» después de recibir críticas de sus compañeros o docentes. Tanto chicos como chicas manifiestan un disgusto intenso por la vergüenza que han experimentado en las clases de Educación Física (Ennis, 1996, en Rodríguez Martín, B., et al., 2022 p.741) y señalan la necesidad de crear ambientes seguros para todos los participantes.

Es necesario señalar que los/as participantes que no manifiestan vergüenza o ridículo mostraron niveles medios y altos de competencia motriz, por lo que parece normal que no muestren ansiedad ante unas actividades para las cuáles tienen las habilidades adecuadas.

Así, haré una propuesta de intervención para realizar en un aula de primaria, en concreto en tercero, pero adaptada a todos los cursos de Educación Primaria. Siendo el principal objetivo la gestión de la ansiedad, ofreciendo los mejores recursos para evitar que el alumnado pueda desarrollar una ansiedad crónica a lo largo de su vida.

Objetivos generales

Según el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León, se ha realizado una selección de objetivos propuestos en el área de Educación física, que tras su secuenciación han definido los objetivos didácticos en los que se basará esta propuesta de intervención.

Más adelante, detallaré las actividades que realizaré en la propuesta de intervención, cada una tendrá especificado cada objetivo relacionado con los objetivos generales.

- Analizar la importancia que tiene la gestión de las emociones dentro del contexto educativo y la relación que guarda con el área de Educación Física.
- Aprender a escuchar al compañero y ponerse en su situación.
- Identificar y reconocer los sentimientos y emociones que causan la ansiedad.
- Ser capaces de controlar la ansiedad y el estrés.
- Usar las técnicas de relajación como herramienta ante situaciones que generen ansiedad.

SABER

- Conocer la ansiedad y emplear diferentes estrategias comunicativas compartiendo los resultados explicando, analizando, y poniendo de manifiesto su actuación ajustándola a diversas actuaciones y contextos. (3.2.2.,5.3.1 y 5.3.2)

SABER SER

- Controlar la impulsividad y gestionar las emociones, expresándolas de forma asertiva durante las actividades motrices adoptando posturas de rechazo a la violencia, discriminación y a los estereotipos de género que afectan negativamente a la convivencia, a la vez que muestra habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto a la diversidad. (3.1.2., 1.4.2., 3.3.2. y 3.3.1.)

SABER HACER:

- Adoptar posturas de rechazo a las conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte evitando activamente su reproducción, así como, analizar críticamente los estereotipos de género o capacidad y los comportamientos sexistas que a veces suceden en su contexto. (1.5.2. y 4.2.2.)

Tabla 1.

Objetivos generales de la propuesta de intervención.

Objetivos de etapa (RD157/2022 y D38/2022)	Competencias específicas	Criterios de evaluación	Objetivos generales de la propuesta
<p>a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas de forma empática, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.</p> <p>b) Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito escolar y familiar, si como los grupos sociales con los que se relacionan.</p>	<p>Me basaré en la competencia 3: <i>“desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la practica motriz”</i></p>	<p>3.1 Reconocer los aspectos que dan lugar a una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la ansiedad que surjan en contextos de actividad motriz.</p> <p>3.2 Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, observando la</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar y reconocer los sentimientos y emociones que causan la ansiedad. 2. Ser capaces de controlar la ansiedad y el estrés. 3. Usar las técnicas de relajación como herramienta ante situaciones problemáticas derivadas de la ansiedad.

<p>c) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como una actitud contraria a la violencia, los prejuicios de cualquier tipo y los estereotipos sexistas.</p> <p>Además, nuestra área es la Educación Física y trataremos:</p> <p>k) valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.</p>		<p>aportación de los participantes. (CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3)</p> <p>3.3 Reconocer habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en prácticas motrices variadas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica y justa, y mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de falta de respeto y violencia. (CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3)</p>	
--	--	--	--

Fuente: elaboración propia.

Saberes básicos

Según el real decreto y el decreto, mi propuesta de intervención educativa girará en torno al bloque de saberes básicos “A” que habla de la salud, física y mental y social mediante relaciones positivas en contextos de practica físico-deportiva, incorporando la perspectiva de género y rechazando comportamientos antisociales o contrarios a la salud. El bloque D que se centra en el desarrollo de los procesos dirigidos para regular la respuesta emocional del alumnado en la práctica AF y en el desarrollo de las habilidades sociales y fomento de las relaciones constructivas e inclusivas.

En el bloque A nos centraremos en:

- Salud mental: que se basa en el respeto y aceptación del propio cuerpo. Así como en el autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades o posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental). La relación de la actividad física con la salud y el bienestar.

Y en el bloque D, que se basa en la Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Nos centraremos en abordar:

- Gestión emocional: el reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos y emociones a partir de experiencias motrices.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas y adopción de una actitud crítica.
- Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.
- Conductas contrarias a la convivencia, discriminatorias o sexistas, en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación.

Metodología

La metodología que utilizaré es activa y participativa, todo el alumnado participará en las sesiones. Es importante interactuar con el alumnado para cerciorarme de cuáles son las situaciones que más ansiedad y estrés les produce para ver una evolución desde el principio

de la propuesta hasta final de curso, haciéndoles preguntas para obtener un feedback con ellos.

Además, utilizaré distintas técnicas de aprendizaje cooperativo para intentar que todo el alumnado siga el ritmo de la clase, sin distracciones, y ayudando unos a otros. Para las explicaciones de los contenidos de esta unidad didáctica, me apoyaré en recursos educativos TIC, así como utilizaré la pizarra digital para mostrar vídeos interactivos que detallaré más adelante.

Destinatarios

El grupo de alumnos al que va dirigida esta propuesta es de forma hipotética ya que al no estar en prácticas no puedo llevarlo a cabo de manera real. Aun así, lo plantearé con el último grupo de alumnos que tuve el año pasado en mi prácticum.

La propuesta está diseñada para 17 niños, 10 chicos y 7, chicas; todos de entre 8 y 9 años.

Las características psicomotrices de este grupo son bastante positivas, a excepción de casos muy concretos, la mayoría de los alumnos/as tienen una coordinación motora correcta, así como un buen equilibrio y buena percepción espacial. Es un grupo que tiene una buena predisposición a la hora de aprender y escuchar, son bastante participativos en el aula y respetan los turnos de palabras; también, suelen ser generosos con los compañeros, teniendo un buen comportamiento en el aula.

Es una clase donde predomina la diversidad, puesto que entre los 17 alumnos podemos encontrarnos 2 alumnos de etnia gitana, 1 alumno de América del Sur y 7 alumnos de origen marroquí. Uno de los alumnos es TEA, no es un trastorno de nivel alto, pero necesita de atención casi permanente para lograr que se concentre y pueda realizar las actividades de manera organizada y correcta. Varios alumnos tienen dificultades de aprendizaje, y alguno de los alumnos marroquíes ha llegado este curso y tiene problemas con el idioma, lo que impide que siga el transcurso de las sesiones de forma continuada y necesita ayuda de un especialista para ir poco a poco aprendiendo el idioma y avanzando en las lecciones y unidades que vamos trabajando, aunque para esta propuesta no nos impedirá el desarrollo de ella.

Para el desarrollo de esta propuesta de intervención contaré con todo el alumnado y participaran todos.

Temporalización

Se basará en la realización de 5 sesiones durante 3 semanas. Durante el curso escolar se seguirá trabajando una vez por semana y de manera puntual ante situaciones en las que los alumnos pueden padecer más estrés y esto generar ansiedad, como por ejemplo exposiciones delante de la clase, exámenes, bailes de fiestas o representaciones de cara al público...

Empezaremos con la propuesta a principio del curso escolar, para que todas estas herramientas les sirvan de ayuda durante todo este curso. Está dividida en 5 sesiones en las que trabajamos de forma progresiva.

La primera sesión de la propuesta será impartida el lunes de la tercera semana del mes, siendo el mes elegido septiembre, que corresponde al lunes 16, la segunda, el miércoles 18, siendo los demás equivalentes a estos días de la semana durante 3 semanas. El mes escogido es septiembre ya que si impartimos esta propuesta a principio del curso escolar, podrán hacer uso de todas las cuñas motrices e infografías (anexos) durante todo el año y además puedo ver la evolución que ellos van teniendo haciendo uso de estas.

Además, como tutora del aula desarrollaré durante todo el año escolar un recuento diario de emociones para que el alumnado plasme mediante emoticonos como se siente al llegar a clase, después del recreo y al finalizar la jornada escolar. Tendrá lugar en el aula, relacionándolo así con otras áreas para que tengan consciencia de que no solo podremos utilizarlo en el área de educación física, si no que es útil en todos los ámbitos que sea necesario. Además de establecer una relación de confianza entre alumnado y docente, con el fin de que el alumno se sienta cómodo expresando sus sentimientos y preocupaciones.

Este recuento diario consta de un cuadro que formara parte del aula ya que estará en todo momento visible para los alumnos y tendrán tres momentos durante la mañana para expresar como se sienten.

Cada alumno tendrá unos stickers personales con distintos estados de ánimo a modo de pegatina y tendrán que poner en su casilla como se sienten al llegar al colegio, después del recreo y en el último momento de la mañana antes de irse a casa. Dedicaremos 10 minutos a la expresión oral de aquello que quieran expresar, puede ser algo que les ha pasado el día anterior por la tarde y quieren compartirlo con toda la clase, alguna situación dada en el

recreo, lo que nos servirá también como resolución de conflictos y crear un buen clima en el aula, o cómo se sienten al irse a casa viendo así si el colegio es una zona segura y de confort para ellos.

Puede servirnos como recurso para ver, en caso de que sea un sentimiento negativo, si una vez transcurrida la mañana, el niño o niña ha cambiado ese estado de ánimo. Así como al contrario con una emoción positiva.

Contexto

En cuanto al contexto temporal, espacial y material, tendremos que centrarnos en los tiempos de acción, en los lugares donde se realizarán nuestras intervenciones (aulas) y los recursos materiales que usaremos para ayudarnos a la hora de dar las clases.

El colegio tiene un horario que comienza a las 9:30, la hora del recreo es a las 12:30 y dura hasta la 13:00, y finaliza la jornada a las 14:30.

Tenemos un pabellón amplio, de las dimensiones de un campo de fútbol sala, y donde hay varios campos, como el de baloncesto, el de voleibol, bádminton etc. El pabellón tiene un rocódromo, varias espalderas, dos colchonetas grandes, varios potros y bancos suecos. Al lado del cuarto de material se encuentra la asamblea, es una zona limitada con 4 bancos en los que se hace el momento de encuentro de cada sesión, donde se explica lo que vamos a realizar, se hace un pequeño recordatorio de lo que hemos visto en la anterior sesión y también hacemos el momento de reflexión sobre los contenidos y objetivos que se han abordado.

El pabellón tiene vestuarios femeninos y masculinos, donde el alumnado cuando finaliza la clase de Educación Física puede lavarse las manos, y si la hora es anterior al recreo, los últimos cinco minutos de la clase se destinan a comer el almuerzo.

Actividades

Trabajaremos principalmente con el método de *Mindfulness*, es una técnica de relajación que se basa en entrenar la mente para centrar la atención y evadirnos de pensamientos y emociones negativas. Practicar esta técnica conlleva a mejorar la atención, reducir el estrés y la ansiedad e incrementar el bienestar emocional.

También trabajaremos la expresión corporal ya que me parece una forma de liberar el estrés y la ansiedad por medio del cuerpo que ayude al alumnado a conocer y valorar la actividad física como medio de exploración y disfrute.

Sesión	Temporalización	Día
Sesión 1: conocemos nuestro cuerpo.	60 min	Lunes
Sesión 2: del revés.	60 min	Miércoles
Sesión 3: equilibrio corporal-equilibrio emocional.	60 min	Lunes
Sesión 4: somos una tropa.	60 min	Miércoles
Sesión 5: disminuyo la carrera.	60 min	Lunes

SESIÓN 1: “CONOCEMOS NUESTRO CUERPO”

OBJETIVOS:

- Tomar consciencia de cómo se siente el cuerpo.
- Conocer las emociones.
- Mantenerse en un estado de relajación completo.
- Normalizar la verbalización y expresión de las emociones y sentimientos.

TIEMPO:

60'

DESCRIPCIÓN:

Momento de encuentro:

En la primera sesión, veremos todos juntos el video de “la meditación de la rana” (<https://www.youtube.com/watch?v=ShtmPWciT1o>) ya que nuestro cuerpo cuando estamos nerviosos es muy parecido al de una rana. Es un video en el que se controla la respiración mediante inspiración y espiración con los ojos cerrados centrándose en la respiración dejando a un lado las preocupaciones, y nos servirá de elemento conductor para la cuña motriz “nos relajamos”.

Momento construcción aprendizaje:

Después de la visualización de este video, trataremos de forma verbal las emociones, pero en una primera toma de contacto con estas, no hablaremos sobre la ansiedad. Creo que, de esta forma, en la siguiente sesión cuando les pregunte sobre esta emoción, causara un efecto más significativo para ellos al ser la emoción desconocida hasta el momento y se interesaran mucho más por esta.

Después de hablar sobre las 5 emociones principales e identificarlas con la posición corporal y el gesto facial, tendrán que relacionar las emociones con alguna experiencia vivida que les haya provocado sentir esa emoción.

Momento de despedida:

Para finalizar, podrán compartir de manera voluntaria esas experiencias para así poder ver en que otras situaciones podemos sentir esas emociones. Se lavaran las manos al finalizar.

MATERIALES Y ESPACIOS:

Proyector, ordenador, ficha de sesión.

SESIÓN 2: “del revés”

OBJETIVOS:

- Conectar la emoción con su cuerpo y potenciar el aprendizaje.
- Desarrollar la identidad comunicativa del proceso enseñanza-aprendizaje.
- Identificar situaciones o cosas que les hacen sentir así.
- Conocer y prestar atención a la comunicación emocional no verbal.
- Aprender a manejar y gestionar la emoción.

TIEMPO:

60'

DESCRIPCIÓN:

Momento de encuentro:

Comenzaremos la sesión introduciendo la cuña motriz ”nos relajamos (desarrollada en el siguiente punto)

Momento de construcción de aprendizaje:

Después, visualizaremos todos juntos un fragmento de la película “del revés”

<https://www.youtube.com/watch?v=jE31WDA3i4U> ; una película de Pixar Studios que recrea el rol de las emociones en nuestro día a día y que da visibilidad a la ansiedad.

Debatiremos entre la clase a base de preguntas sobre los personajes para que aprendan a reconocer las emociones y logren explorar distintas herramientas para gestionarlas.

Vemos este fragmento ya que se van presentando las emociones y sí ellos las pueden identificar de manera visual y divertida, que capte su atención.

Por grupos, deberán coger un títere que previamente hemos recortado para poder realizar un juego con ellos. Tendrán que plantear situaciones delante de la clase y por grupos razonar de qué emoción se trata.

En esta actividad ya incluimos la ansiedad. Esto llevará a saber identificar esta emoción, cómo se manifiesta físicamente, qué nos produce, qué pensamientos nos puede provocar y a qué la relacionamos.

Momento de despedida:

Hablaremos de lo que hemos desarrollado en la sesión y se lavaran las manos al finalizar.

MATERIALES Y ESPACIOS:

Ordenador, infografía cuña motriz (anexo 5), pizarra digital, títeres de las emociones.

SESIÓN 3: “EQUILIBRIO CORPORAL, EQUILIBRIO EMOCIONAL”

Objetivos:

- Aplicar distintas técnicas de relajación para su mejora física y mental.
- Incorporar técnicas de relajación y conciencia corporal en su día a día.
- Valorar los efectos de las diferentes técnicas de relajación.
- Escuchar y respetar la opinión de los compañeros/as.

Tiempo:

60'

DESCRIPCIÓN:

Momento de encuentro:

Comenzaremos la sesión con la cuña motriz “nos movemos” con el fin de alterar un poco las pulsaciones. Creo que es una buena idea para después ver el efecto de las técnicas de relajación de una manera más acentuada.

Momento de construcción de aprendizaje:

Después, el alumnado se agrupará en círculo y con los ojos cerrados y el control de la respiración, comenzará el momento de relajación. Esta vez, podrán ser ellos quienes guíen a sus compañeros.

Una vez que ya están relajados, por parejas, tendrán que realizar un masaje al compañero, empezando desde la cabeza, las partes faciales (cejas, frente, pómulos...), hombros, brazos y manos.

Momento de despedida:

Para finalizar, pondremos en común como nos hemos sentido y el efecto que ha causado en nosotros estas técnicas de relajación y si han cambiado algo en nuestro cuerpo y mente. Se lavaran las manos al finalizar.

MATERIALES Y ESPACIOS:

Pabellón de Educación Física y altavoz.

SESIÓN 4: “SOMOS UNA TROPA”***OBJETIVOS:***

- Afianzar la propia desinhibición frente a los demás.
- Utilizar y fomentar los propios recursos expresivos.
- Aumentar el bagaje de patrones físicos-expresivos básicos del propio cuerpo y en relación con los demás.
- Optimar el conocimiento y aceptación entre los miembros del grupo.

- Establecer la relación entre mente y cuerpo.

TIEMPO:

60'

DESCRIPCIÓN:

Momento de encuentro:

Recordaremos las emociones que hemos identificado en la sesión anterior y los gestos corporales de cada una de ellas, trabajaremos la expresión corporal como método de liberación de estas emociones.

Momento de construcción de aprendizaje:

Para empezar, cada alumno elegirá un espacio del pabellón, y con los ojos tapados por un antifaz, tendrán que seguir el ritmo de la música según lo que el cuerpo quiera exteriorizar en ese momento, intentando sentirse libres, sin ser juzgados o y sin sentir vergüenza.

Al llevar antifaz, no se ven en una situación de cohibición o vergüenza y tienen oportunidad de realizar gestos y movimientos en total libertad.

Después, nos juntaremos todos en un círculo en medio del pabellón, con un ritmo de música bastante marcado y animado, cada alumno tendrá que realizar un movimiento y los compañeros imitarle, el segundo compañero tendrá que realizar el gesto expresivo de su compañero y el suyo, y así de forma continuada hasta el último alumno/a.

Momento de despedida:

Hablaremos de lo más significativo de la sesión y se lavaran las manos al finalizar.

MATERIALES Y ESPACIOS:

Colchonetas, altavoz, antifaz. Pabellón de Educación Física

SESIÓN 5: “DISMINUYO LA CARRERA”

OBJETIVOS:

- Toma de la conciencia corporal y flexibilidad musical.
- Experimentar técnicas de relajación de autoconocimiento, relajación, respiración...
- Mejor de la condición física.

TIEMPO:

60'

DESCRIPCIÓN:

Momento de encuentro:

Nos juntaremos en el rincón y hablaremos sobre los aprendizajes de la sesión anterior, y posteriormente explicaremos lo que vamos a realizar en la clase de hoy y el vínculo que tiene con lo que hemos hecho anteriormente.

Momento construcción de aprendizaje:

Realizaremos la cuña motriz “saludo al sol”, veremos porque es beneficioso hacer yoga, las distintas posturas que realizaremos en esta cuña motriz y los pasos a seguir. Para finalizar, realizaremos el Kahoot (evaluación).

Momento de despedida:

Haremos una asamblea para debatir y dialogar sobre cuál es la técnica de relajación que más efecto ha causado en su cuerpo y si tienen alguna técnica de relajación que no hayamos visto durante la unidad, dando la oportunidad de enseñársela a sus compañeros. Se lavaran las manos al finalizar.

MATERIALES Y ESPACIOS:

Infografía “saludo al sol” (anexo 3) y altavoz.

Cuñas motrices

Una cuña motriz es una actividad física de muy corta duración, que sirven para dar satisfacción la necesidad de movimiento de los niños y niñas mientras trabajan otros contenidos curriculares. También sirve como elemento de relajación entre actividades que requieren concentración y atención.

En general, en los colegios, el cuerpo y sus expresiones quedan apartados en un segundo plano fuera de la educación física, que es el área donde suele reducirse la competencia motriz.

Marcelino Vaca (en Santamaría N.B, 2019) impulsor de las cuñas motrices, realizó un estudio en el que observando, filmando y analizando sobre horarios reales, identifica diferentes presencias corporales, que se van sucediendo a lo largo de la jornada escolar.

-Cuerpo silenciado: algunas de las tareas exigen que el cuerpo y su motilidad pasen desapercibidos, que se silencien.

-Cuerpo suelto: en los recreos en los se permite que el cuerpo esté suelto, a su aire.

-Cuerpo implicado, global o parcialmente: cuando las tareas escolares permiten la presencia del movimiento coordinado, incluso de la habilidad y destreza motriz...

-Cuerpo instrumentado: a veces la tarea se presta a la utilización del cuerpo, de forma global o segmentaria, para ejemplificar corporalmente conceptos utilizados...

-Cuerpo expuesto: situaciones educativas que nos ponen ante la mirada de los otros...

-Cuerpo objeto de atención: por otra parte, la jornada escolar va desvelando necesidades corporales de descanso, de sueño, de alimentación, de higiene...

-Cuerpo objeto del tratamiento educativo: lo corporal, el cuerpo y la motricidad, se va instalando también como un área de expresión y de experiencia.

Marcelino Vaca se plantea la necesidad de atender la presencia del cuerpo en la escuela y, entre otras cuestiones, habla de una situación educativa particular “la Cuña Motriz”. La cual define como “Son momentos generalmente cortos (cinco o diez

minutos), pero que realizados todos los días, suponen una interesante colaboración con los aprendizajes que pretendemos que logren los alumnos... y que vienen a ser una especie de bisagra entre dos momentos de exigencia, en los que se ha solicitado que “el cuerpo pase desapercibido” (Vaca, M.J. 2002 p.54). Con estas herramientas se pretende lograr un doble objetivo: dar una respuesta educativa al ámbito corporal y la generación del ambiente que reclaman los procesos de enseñanza-aprendizaje y su evaluación.

Es por esto, que como refuerzo a la propuesta, vamos a introducir tres cuñas motrices en otras áreas (matemáticas, lengua, ciencias...) con el objetivo de mejorar la concentración y atención del alumnado ante actividades curriculares distintas a la educación física por medio del cuerpo y la expresión.

“NOS RELAJAMOS”

FICHA TÉCNICA

Nombre:	“Nos relajamos”	Relajación
Momento de práctica	En los momentos del día en los que los niveles de atención son bajos por la ansiedad acumulada. Por ejemplo: antes de un examen/exposición o entre sesiones muy exigentes.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Potenciar la práctica de estas actividades fuera del aula• Mejorar la respiración y aprender a controlarla.• Adquisición de estrategias y habilidades para controlar estados ansiosos.	
Materiales	Hilo musical y alfombra/esterilla.	
Descripción	Nos disponemos con libertad por casa apoyándonos con música relajante, cerramos los ojos y empieza a sonar la música, con ello, dejamos que la música traspase y relajemos nuestro cuerpo con ella. Hay que asegurarse de “despejar” zonas para poder realizar la cuña con total libertad corporal. Antes de empezar hay que procurar mantener un ambiente adecuado.	
relación con el currículo	Área de EF: <ul style="list-style-type: none">• Bloque 1 “Cuerpo: imagen y percepción”• Bloque 2 “Habilidades motrices”• Bloque 3 “Actividad física y salud”	

EXPLICACIÓN AL ALUMNADO.

1. En esta ocasión buscaremos la relajación además de la imaginación. Relajar el cuerpo se consigue liberando la mente de todas las preocupaciones, consiguiendo un estado de confort físico y mental en el que los músculos están completamente relajados. Un factor muy importante para lograr la relajación es el control de la respiración.

Cuanto más lenta sea la respiración, más relajación conseguimos.

2. Vamos a empezar con un proceso de relajación en el que el elemento protagonista es la relajación como instrumento para conseguir un estado de calma total, vinculando cuerpo y mente. Una vez conseguido esto, nos transportaremos a un mundo fantástico creado por nosotros mismos.

3. Buscaremos un lugar donde nos encontremos cómodos y seguros. Podemos usar nuestra habitación siempre que sea una zona más o menos amplia.

MATERIALES:

- Una alfombra o una esterilla para llevar a cabo las distintas posturas. (puede ser en el suelo en caso de que sea en el aula. En caso de que se puedan hacer daño, lo podréis realizar sentados en el pupitre con la cabeza apoyada)
- Hilo musical: Nos ayudará a relajarnos y concentrarnos en la tarea que tenemos que llevar a cabo. Podéis elegir entre cualquiera de los siguientes enlaces:
<https://www.youtube.com/watch?v=x6UITRjhijI>
<https://www.youtube.com/watch?v=Ph53E9qee1k>

FASES:

1º. Empezaremos controlando nuestra respiración. Para ello, cogeremos aire por la nariz muy lentamente, y lo expulsaremos, de la misma forma, por la boca. Antes de empezar, vamos a controlar nuestra respiración. Repetiremos este proceso hasta que nos encontremos relajados. (Para comprobar si estamos más relajados que al principio, podemos tomarnos el pulso antes de empezar y compararlo con las pulsaciones que tenemos

al realizar esta técnica) No hay prisa en realizar este paso, tomamos el tiempo que sea necesario.

2°. Una vez que hemos terminado el paso anterior, pondremos en funcionamiento el hilo musical, dejando que suene y familiarizándonos con él. Nos tumbaremos en la alfombra, esterilla o pupitre y comenzaremos la actividad.

3°. Con el cuerpo y el control de la respiración en completa calma, vamos a cerrar los ojos para imaginarnos un viaje a un lugar fabuloso, donde nosotros siempre hemos soñado que existiera. Puede ser un lugar de un cuento, un lugar que hayamos visto en una película o incluso un lugar real donde nos sentamos seguros, es decir, puede ser un lugar real o ficticio. Para este viaje, vamos a seguir una serie de pautas que nos ayudarán:

¿Con quién estamos en el viaje?

¿Dónde estamos?

¿Cómo es ese mundo fantástico en el que estamos pensando?

¿Cómo estamos realizando el viaje?

¿Contamos con un lugar para vivir? ¿Cómo es?

¿Qué hemos visto durante nuestro viaje?

¿Hay algo que nos llame la atención?

¿Nosotros somos iguales que en la realidad o tenemos alguna cualidad nueva?

4°. Continuamos con los ojos cerrados y viajando por nuestro mundo fantástico fijándonos en los detalles.

5°. Para finalizar, nos vamos despidiendo poco a poco de nuestro mundo, para no alterarnos, podemos hacerlo de forma que en el pensamiento imaginario nos vayamos a dormir, aun así, el viaje puede durar tanto como

vosotros/as queráis. Cuando estemos llegando al final, vamos a ir abriendo los ojos de una manera suave y lenta.

“MOVIMIENTO LIBRE”

FICHA TÉCNICA

Nombre:	“Movimiento libre”	Expresión corporal
Momento de práctica	En los momentos del día en los que el alumnado lleva muchas horas sentados y necesitan moverse para concentrarse mejor en las siguientes tareas. Por ejemplo: un día que no hay Educación Física y pasan la jornada escolar entera en el aula.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacer la necesidad del movimiento mientras trabajan otros contenidos. • Adquisición de estrategias y habilidades para enfocar la concentración. 	
Materiales	Hilo musical	
Descripción	Nos disponemos con libertad en el aula antes de empezar con una sesión, por ejemplo, de matemáticas. Los niños y niñas se levantarán de sus asientos, y se les pedirá que realicen movimientos de manera libre para exteriorizar energías acumuladas de forma lúdica.	
Relación con el currículo	<p>Área de EF:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bloque 1 “Cuerpo: imagen y percepción” • Bloque 2 “Habilidades motrices” • Bloque 3 “Actividad física y salud” 	

EXPLICACIÓN AL ALUMNADO

1. En esta ocasión buscaremos la liberación de energía a través de la expresión corporal. El movimiento se muestra como un medio de comunicar y expresarnos a través del cuerpo,

relacionándonos con el mundo de forma creativa en el que el objeto es el “cuerpo comunicador” que se establece como un elemento social de interacción.

2. Empezaremos con un proceso de liberación en el que el elemento protagonista es el cuerpo, como instrumento para conseguir liberar energía y llegar a un estado de concentración y tensión ante futuras explicaciones o actividades.

Hay que tener en cuenta que esta cuña motriz también nos sirve como recurso de activación.

MATERIALES

- Un espacio en el aula en el que puedan desenvolverse con libertad (mover pupitres si es necesario, aunque nos puede valer ponernos a la derecha de nuestro pupitre). En caso de hacerlo en casa, un espacio adecuado para moverse sin límites.
- Hilo y video musical: Nos ayudará a expresarnos y seguir un ritmo musical, aunque cada alumno es libre de hacer los movimientos que quieran y les transmita en ese momento la música. escogeremos algún video de Just Dance y que les van guiando a la hora de hacer el movimiento por si algún alumno quiere seguirlo. Hay que tener en cuenta el tipo de canción que escogemos ya que tiene que ir acorde a la edad, sobre todo revisando bien el tipo de vocabulario que se utiliza.

Podéis elegir entre cualquiera de los siguientes enlaces:

<https://www.youtube.com/watch?v=4Pemu2CQ99Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=CyfM2o0d0IE>

FASES

- Comprobamos que tenemos todo lo necesario, ordenador, proyector (en caso de hacerlo en el aula para ue se ve mejor) espacio, silencio...
- Probamos el volumen del sonido y aprovechamos para, sin movernos, ir pensando en algún movimiento ue nos apetezca mucho hacer.
- En ese momento me tomo las pulsaciones, dos veces y lo anoto.
- Pasamos a la ejecución del baile

Os volvéis a tomar las pulsaciones, para saber las que tenéis después de una actividad física y la anotáis.

“SALUDO AL SOL”

FICHA TÉCNICA

Nombre:	“Un poquito de Yoga. Saludo al Sol”	Relajación
Momento de aplicación	En los momentos del día en los que los niveles de atención son bajos por el estrés acumulado. Por ejemplo: después del recreo o entre sesiones muy tensas. También nos sirve de calentamiento en E.F.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Dar salida a la necesidad de movimiento, en momentos de mucha tensión. - Potenciar la práctica de estas actividades fuera del aula - Trabajar la flexibilidad. - Mejorar la postura y equilibrio corporal. - Ayuda a estirar todo el cuerpo y a controlar muy bien la respiración. 	
Materiales	Tarjetas con imagen visual de las posturas para fijarse y realizar la postura de forma correcta.	
Descripción	Se exploran las 10 posturas que componen el Saludo al Sol . Paramos en cada postura para explicar cuál es la correcta posición de cada una. Estas posturas están ordenadas de tal manera que alternativamente estiren la columna hacia adelante y hacia atrás. Cada postura se realiza con una respiración alternada de inhalación y exhalación. Se comienza de pie, con los pies juntos, la cara mirando al frente y las manos unidas en el centro del pecho, mientras se realiza una profunda espiración.	

Relación con el currículo	Área de EF: - Bloque 1 “Cuerpo: imagen y percepción” - Bloque 2 “Habilidades motrices” - Bloque 3 “Actividad física y salud”
----------------------------------	--

EXPLICACIÓN AL ALUMNADO.

1. En esta cuña motriz, vamos a trabajar mediante el yoga, la respiración y la relajación de nuestro cuerpo, así como la postura corporal. Tener este recurso les permite adquirir un buen procedimiento de relajación para momentos en los que sientan estrés, además que les sirve como activación de los músculos a principio de día.

2. Lo que vamos realizar son posturas de yoga, llamadas “saludo al sol”. Estas posturas están organizadas de manera progresiva, para que cuando las realicemos, estiremos la columna hacia delante y hacia atrás. A parte, en cada postura tendremos que controlar la respiración como trabajamos anteriormente en la primera cuña motriz, inhalando y exhalando el aire.

3. Buscaremos un lugar en el que tengamos espacio para realizar, podemos hacer uso de una esterilla para no hacernos daño en las rodillas.

MATERIALES

- Un apoyo (alfombra, esterilla, suelo acolchado...) para realizar las distintas posturas.
- Hilo musical: podrán elegir una melodía relajante para concentrarse un en la tarea que van a llevar a cabo. Tienen la opción también de hacerlo sin música, aunque es favorable hacerlo con ella.

FASES

1. Antes de comenzar (sobre todo la primera vez que se realice), es recomendable que realicen las distintas posturas para familiarizarse con ellas. Cada alumno tendrá una ficha (que podrán llevarse a casa) para ver de manera gráfica las 10 posturas.

2. Nos pondremos de pie, mirando al frente y las manos entrelazadas en el centro del pecho, mientras se realiza una profunda espiración (expulsión de aire), para empezar realizando una relajación de todo el cuerpo. Tomar el tiempo que sea necesario hasta que os encontréis completamente en calma.

3. Después, tendrán que ir realizando las posturas junto a los ciclos de respiración correspondientes (se pondrán debajo de cada figura para que les resulte más sencillo y tengan un guión que seguir).

4. El cambio de una postura a otra tiene que ser suave, sin movimientos bruscos para no perder la calma y relajación.

Evaluación

Mi unidad didáctica está compuesta por 3 objetivos de aprendizaje divididos en: 1 del Saber, que tendrá un valor del 20%; 1 del Saber Ser, que ocupa un 30% de la evaluación del alumnado; y, por último, 1 del Saber Hacer, con una equivalencia del 50%. Estos Objetivos de Aprendizaje, salen de unos Indicadores de Logro, que a su vez proceden de unos criterios de evaluación y dan respuesta a las competencias específicas.

Los procedimientos de evaluación que utilizaré en esta UD serán los siguientes: para dar respuesta al objetivo de aprendizaje del saber voy a utilizar un análisis de las producciones con un kahoot y unas preguntas inteligentes. Para responder a los objetivos de aprendizaje del saber ser voy a utilizar la observación sistemática con un carnet por puntos y una lista de control.

SABER (2 puntos)

- Procedimiento de Evaluación: ANÁLISIS DE LAS PRODUCCIONES
 - Instrumentos de Evaluación: Preguntas Inteligentes y Kahoot.

- Desde la Sesión 2 hasta la Sesión 5, deberán responder algunas preguntas inteligentes de la teoría de las emociones que aparecerán en su Porfolio de Aprendizaje, este portfolio es el cuaderno que tendrán de Educación Física en el que anotan lo más importante de cada UD. Las preguntas están detalladas más adelante. Se realizarán en el momento de despedida después de cada sesión.
- Durante la Sesión 5, disponen de 10 minutos para realizar un kahoot que constará de 7 preguntas relacionadas con las emociones y la ansiedad y donde la respuesta está trabajada en clase. Trabajaremos con kahoot para trabajar la competencia digital ya que creo que es una manera lúdica de ver su evolución y aprendizaje.
- Cada grupo ejecutará un circuito en la última sesión. Deben realizar una explicación de diferentes técnicas de relajación.

○ *EJEMPLOS:*

1. PREGUNTAS INTELIGENTES:

- Sesión 2
 - ¿Cómo te sientes en este momento? *Respuesta libre*
 - ¿Qué emociones predominan en tu vida diaria? *Respuesta libre*
- Sesión 3
 - ¿Qué significa la palabra ansiedad? *Respuesta libre*
 - La ansiedad puede definirse sencillamente como... *Respuesta libre*
- Sesión 4
 - ¿Cómo sueles manejar tus emociones cuando te sientes abrumado/a? *Respuesta libre*
- Sesión 5
 - ¿Qué actividades te ayudan a sentirte mejor cuando estás triste o estresado/a? *Respuesta libre*

2. KAHOOT: Preguntas:

1. ¿A que corresponde esta definición? *ansiedad*
2. ¿Cuál es un síntoma de la ansiedad? *Ritmo cardiaco acelerado*
3. ¿Qué podemos hacer para reducir esta emoción? *Técnicas de relajación.*
4. ¿A que corresponde esta definición? *miedo*
5. ¿Es normal sentir ansiedad? *Si*
6. ¿La respiración es una de las mejores soluciones ante la ansiedad? *Si*
7. Si tengo ansiedad o miedo es mejor que no hable con nadie sobre eso. *Incorrecto*

SABER SER (3 puntos)

- Procedimiento de Evaluación: observación sistemática, trabajando por medio de planilla en la que iremos registrando si se cumple o no.
- Instrumentos de Evaluación: Carnet por puntos y Lista de Control sobre la participación.
 - Al final de la clase, rellenan la columna correspondiente a la Sesión. Deberán poner un *SÍ* o un *NO*, en función de si lo han realizado o no. Cada *SÍ* suma 0,25. Más de 4 *NO* supondría el suspenso en carnet por puntos. No obstante, se pueden recuperar los *NO* con positivos por ayudar a compañeros, esfuerzo positivo, buen clima del aula, etc.

Dentro del Carnet por Puntos, habrá 10 ítems generales, descritos mas abajo. Además, habrá otros 5 ítems específicos de la UD, en este caso, las emociones, especialmente la ansiedad.

- *EJEMPLOS*:

1. Carnet por Puntos

	S1	S2	S3	S4	S5
Bajo en silencio y en fila por las escaleras					
Traigo ropa y calzado deportivo					
Uso el aseo al terminar la sesión					
Respeto las normas de clase y de los juegos					

Respeto a la maestra y a los compañeros					
Muestro atención a las explicaciones					
Utilizo el material adecuadamente					
Traigo agua					
Participo activamente en las sesiones					
¿Me he esforzado lo suficiente?					
Colaboro en proyectos grupales escuchando y mostrando interés por el punto de vista del otro					
Expongo respetuosamente mi opinión					
Intento auto superarme					
Interacciono con empatía en mis relaciones interpersonales					
Identifico y verbalizo mis pensamientos en actividades del aula					

Elaboración propia.

2. Lista de Control.

ÍTEMS	SÍ	NO
¿Son capaces de controlar su cuerpo en base las cuñas motrices utilizadas?		
¿Participan todos los miembros del grupo en la realización de las cuñas motrices?		
¿Realizan todos los miembros las técnicas de relajación?		

Elaboración propia.

SABER HACER (5 puntos)

- Procedimiento de Evaluación: pruebas específicas y observación directa.
- Instrumentos de Evaluación: Rúbrica + participación e implicación.

Conclusiones

Después de la realización del marco teórico y la bibliografía consultada durante la realización del mismo, además de la realización de la propuesta de intervención para reducir la ansiedad en el aula, centrándonos en las técnicas de relajación dirigido para el segundo ciclo y enfocado al alumnado de tercero de Educación Primaria, puedo concluir que he conseguido el objetivo general que me plante con la realización de este trabajo: “dar respuesta a situaciones en las que el alumnado tiene ansiedad, la importancia que tiene dentro del contexto educativo y la relación que guarda con el área de Educación Física”.

Gracias a la realización de este, la búsqueda de información e investigación de las mejores técnicas de relajación, hemos creado una propuesta de intervención cubriendo las necesidades más importantes del alumnado con la intención de que en un futuro los docentes puedan llevarla a cabo en sus aulas.

Si esta propuesta de intervención se llevase a cabo en las aulas, ofreceremos al alumnado una mejora en la calidad de vida. Reducirían su ansiedad y mejoraría su rendimiento académico como su rendimiento en actividades extraescolares.

Cabe destacar, que la escuela es una etapa para preparar al alumnado para su desarrollo fuera de esta, adquiriendo habilidades y estrategias para el futuro. Por esto, considero que la creación de propuestas como la elaborada en este proyecto, es importante para lograr el objetivo, en este caso, de la gestión de las emociones, en especial de la ansiedad y la prevención de tener un TAG (trastorno de ansiedad generalizada). Es una propuesta sencilla, que permite a todos los docentes poder realizarla en sus centros escolares.

En cuanto a cosas que mejorar, creo que, si esta propuesta se hubiera llevado a cabo, podríamos ver si realmente las actividades y ejercicios propuestos son los apropiados para reducir la ansiedad y el efecto que tiene en el alumnado.

Bibliografía

Becerra, A.M, Magdalena, A.C., Estanislau, C., Rodríguez, J.L., Díaz, H., Bassi, a., Chagas, D.A. y Morato, S. (2007). Ansiedad y miedo: su valor adaptativo y maladaptaciones. <i>Revista latinoamericana de psicología</i> , 39 (1), 75-81
Bellver-Pérez, S., & Menescardi, C. (2022). Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física (Importance of the relaxation techniques application in the physical education classroom). <i>Retos</i> , 44, 405-415.
Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. <i>Cómo educar las emociones</i> , 1, 24-35.
Cardinal, B., Yan, Z. & Cardinal, M. (2013). Negative experiences in physical education and sport: How much do they affect physical activity participation later in life? <i>Journal of Physical Education, Recreation & Dance</i> , 84(3), 49
Castañer Balcells, M., Camerino Foguet, O. (1992) Unidades Didácticas para primaria: bailando en la escuela, el cuerpo expresivo y material alternativo y percepción. INDE publicaciones.
DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
Etxebarria, I., Apodaca, P., Eceiza, A., Fuentes, M. J., & Ortiz, M. J. (2003). Diferencias de género en emociones y en conducta social en la edad escolar. <i>Journal for the Study of Education and Development</i> , 26(2), 147–161. https://doi.org/10.1174/021037003321827759
Fernández-Berrocal, P., & Ruíz-Aranda, D. (2008). La inteligencia emocional en la educación. <i>Electronic Journal of Research in Educational Psychology</i> , 6(15).
Fernández, P. (2020) “10 causas de la ansiedad” https://somoestupendas.com/10-causas-de-la-ansiedad/

Fiestas-Teque, L., & Vega-Dienstmaier, J. M. (2012). Síntomas físicos en pacientes con trastornos de ansiedad y depresión que acuden a la consulta externa de psiquiatría del Hospital Nacional Cayetano Heredia. <i>Revista de Neuro-Psiquiatría</i> , 75(2), 47-57.
Gómez-Núñez, M. I. (2015). <i>Elaboración y validación de un cuestionario para evaluar la ansiedad escolar en la infancia tardía</i> (Doctoral dissertation, Universitat d'Alacant/Universidad de Alicante).
Kearney, C. A., Eisen, A. R., & Silverman, W. K. (1995). The legend and myth of school phobia. <i>School Psychology Quarterly</i> , 10(1), 65.
Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (LOMLOE)
Moreno Tomás, J. (2021). "Un sonido en la oscuridad", la música como recurso educativo para trabajar la ansiedad en el aula. Un proyecto del Departamento de Orientación.
RD157/2022, de 1 de marzo por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
Rodríguez Martín, B., Flores Aguilar, G., & Fernández Río, J. (2022). Ansiedad ante el fracaso en educación física ¿puede la gamificación promover cambios en las alumnas de primaria? <i>Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación</i> , 44, 739-748.
Sanagustín, M. M., Sobradíel, N. S., Coma, T. R., & Blasco, A. C. S. (2021). Propuesta y evaluación de un programa de intervención en educación emocional para disminuir los niveles de ansiedad en alumnado de 3º de Educación Primaria. In <i>Inteligencia Emocional y Bienestar IV: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones</i> (pp. 263-272). Ediciones Universidad de San Jorge. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8166510
Sanchez-Gomez, M., Oliver, A., Adelantado-Renau, M., BRESO, E. (2020). Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula.
Santamaría Balbás, N. (2019) «Las cuñas motrices en educación infantil permiten un

cuerpo presente en el aula», <i>Revista Infancia, Educación y Aprendizaje</i> , 5(1), pp. 138–159
Smith, R. E., Smoll, F. L. & Cumming, S. P. (2007). Effects of amotivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. <i>Journal of Sport and Exercise Psychology</i> , 29, 39-59.
Plummer, D. M. (2013). <i>Cómo ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad</i> .
Vaca, M.J. (2002). <i>Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la Educación Primaria</i> . Palencia: Asociación: Cuerpo, Educación y Motricidad.
Virues, R. A. (2005, 25 de mayo). Ansiedad estudio. <i>Revista Psicología Científica.com</i> , 7(8). https://pscient.net/lwclh

Anexos

Anexo 1: recurso para trabajar la expresión emocional durante todo el curso.

 ¿CÓMO ME SIENTO HOY? 

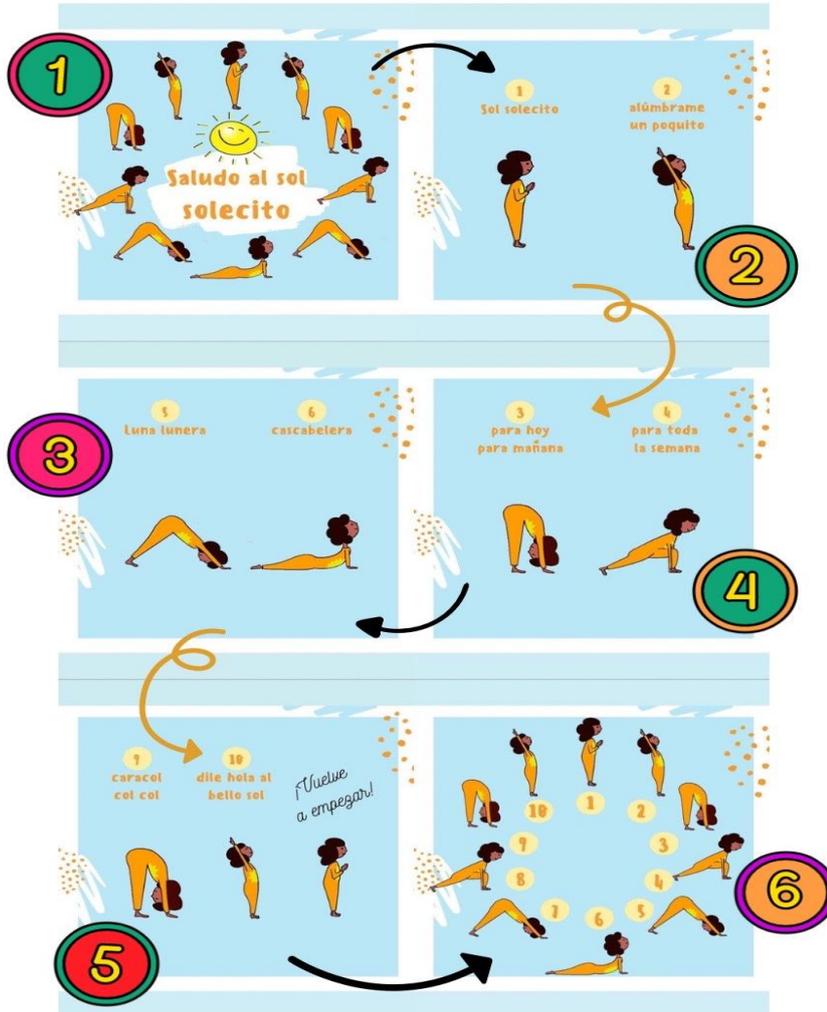
LAURA	JAVIER	YAHIA
MARCOS	SARA	REBECA
DIEGO	LUCÍA	CARLA
ELENA	JUAN	ANUAR

Anexo 2: tarjetas sesión 2 (emociones)

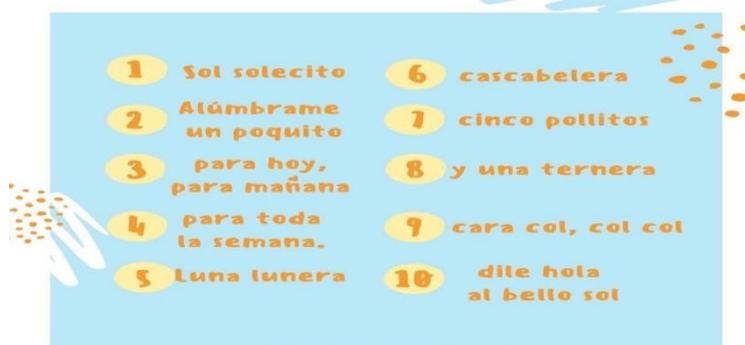


Anexo 3. Apoyo visual de la cuña motriz “saludo al sol”. El alumnado tendrá acceso a esta ficha que les servirá de apoyo tanto en el aula, como en casa.

SALUDO AL SOL



MIENTRAS ME RELAJO



Anexo 4. Apoyo visual de la cuña motriz “movimiento libre”. El alumnado, como en el recurso anterior tendrá acceso a esta ficha que les servirá de apoyo tanto en el aula, como en casa.

MOVIMIENTO LIBRE

1. PREPARACIÓN
Comprobamos tener todo lo necesario:
- Ordenador
- Espacio
- Silencio

2. ASEGURAR
- Probamos que el sonido funcione correctamente.
- Vamos pensando algún movimiento que queramos hacer

3. ANOTACIÓN
Me tomo el pulso y cuento las pulsaciones que tengo en 1 minuto.
Después lo anoto en un papel

4. ¡VAMOS A BAILAR!
¡Momento de pasarlo en grande y disfrutar del baile!
Damos al play y pasamos a la acción

5. COMPROBAMOS
Nos tomamos las pulsaciones de nuevo y comparamos con las de antes

Anexo 5. Apoyo visual de la cuña motriz “nos relajamos”. El alumnado, como en el recurso anterior tendrá acceso a esta ficha que les servirá de apoyo tanto en el aula, como en casa.

NOS

RELAJAMOS



1

TENEMOS CONTROL

RESPIRAMOS CONSCIENTEMENTE, CONTROLANDO LA RESPIRACIÓN.

- COGEMOS AIRE POR LA NARIZ
- SOLTAMOS POR LA BOCA

(MUY DESPACIO)

2

¡MÚSICA!

CUANDO TENEMOS CONTROL DE LA RESPIRACIÓN LE DAMOS AL PLAY.

ESCUCHAMOS LA MÚSICA RELAJANTE A LA VEZ QUE INSPIRAMOS Y ESPIRAMOS





3

IMAGINAMOS

CERRAMOS LOS OJOS Y EMPEZAMOS A IMAGINARNOS EL VIAJE DESEADO

PODEMOS CONTESTAR ALGUNA DE LAS PREGUNTAS QUE VIMOS EN CLASE (LAS QUE NOS ACORDEMOS)

4

VIAJANDO

NOS ADENTRAMOS EN NUESTRO MUNDO FABULOSO

(PUEDE SER FICTICIO O REAL)





5

NOS DESPEDIMOS

NOS VAMOS DESPIDIENDO CUANDO SENTAMOS QUE NOS HEMOS RELAJADO

(LO HACEMOS DESPACIO Y SIN ALTERARNOS)