



**UNIVERSITAT
JAUME·I**

**TRABAJO FINAL DE GRADO EN MAESTRO/A
DE EDUCACIÓN INFANTIL**

**DESPERTAR LA ATENCIÓN
MEDIANTE LA RELAJACIÓN**

Jessica Maeso Bartoll

Juan José Fernández Rivera

DIDÁCTICA DE LAS CIENCIAS EXPERIMENTALES

2015/2016

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	3
RESUMEN	4
ABSTRACT	4
INTRODUCCIÓN.....	6
JUSTIFICACIÓN.....	7
MÉTODO.....	10
MUESTRA.....	10
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	10
PROCEDIMIENTO	12
RESULTADOS.....	16
GRÁFICA 1: Sujetos relajados o no durante la realización de la ficha pre-test.....	17
GRÁFICA 2: Sujetos relajados o no durante la realización de la ficha post-test.....	18
DISCUSIÓN Y/O CONCLUSIONES.....	19
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21
ANEXOS	23
Anexo 1. Ficha pre-test	23
Anexo 2. Audios relajación, meditación y respiración guiada	49
Anexo 3. Vídeos yoga	50
Anexo 4. Fichas Mandalas para pintar	51
Anexo 5. Enlace vídeo yoga por grupos.....	79
Anexo 6. Enlace páginas juegos de cocinar.....	80
Anexo 7. Enlace página juego de peinar y bañar animales	81
Anexo 8. Ficha post-test	82
Anexo 9. Test relajación desarrollado por la psicóloga Marta Guerri Pons.....	109

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer antes de nada a todas las personas que han contribuido a que este trabajo se lleve a cabo. Por lo tanto me gustaría dar las gracias a la maestra del centro en el que he realizado las prácticas, por dejarme realizar todas las sesiones que he necesitado y ayudarme en todo aquello que ha podido; al igual que al mismo centro y todos sus componentes, sobre todo de infantil, por sus ganas de ayudar en todo y por prestar sus instalaciones para ello. Y como no, a todos¹ los niños de la clase por su inmejorable comportamiento y mostrar tanto entusiasmo, interés y tantas ganas por la realización de las sesiones de esta programación y por hacerme sentir tan bien con ellos y sacar todo lo mejor de mí.

Sin olvidarme también del tutor de prácticas al que también me gustaría dar las gracias por su apoyo, su ayuda y estar ahí en todo momento en el que lo he necesitado, contestando a los correos fuera cual fuera la hora y resolviendo todas mis dudas.

Además dar gracias a mis compañeras de clase, a las amigas, por todas las dudas resueltas por teléfono o whatsapp y por alegrar los días más difíciles.

Y finalmente a mi madre, mis hermanas y mi novio por todo su apoyo y sus ánimos cuando más lo he necesitado y por aguantar durante los últimos días mis nervios y mi mal humor.

¹ Cada vez que se utiliza el género masculino se está generalizando y por supuesto, nos referimos a ambos.

RESUMEN

El siguiente trabajo tiene como objetivo principal el estudio de diferentes métodos y técnicas de relajación en niños de infantil y la elaboración de una serie de actividades con el fin de mejorar la atención y el comportamiento en los niños la clase de 4 años de educación infantil del Colegio Puértolas Pardo de l'Alcora, un pueblo de la provincia de Castellón.

Para analizar los efectos de la relajación sobre los niveles de atención y el buen comportamiento, se utiliza un diseño longitudinal de tipo cuasi experimental y cualitativo con medición pre y post-test, con un grupo experimental de 26 niños.

Mediante 16 sesiones, en las cuales se realizarán de 1 a 3 actividades, dependiendo de su duración y el acogimiento que tengan entre el grupo de estudio, basadas en diferentes métodos y técnicas de relajación, aplicadas a través de la metodología Montessori y una serie de cambios o adiciones en la realización de las actividades diarias, se pretende que los niños se relajen día a día, que la puesta en práctica de las actividades sea amena y la disfruten y así mejore su rendimiento cognitivo, disminuya su estrés y su aprendizaje sea mayor.

La evaluación será continua, pero se hará una evaluación inicial y otra final (pre y post-test) para comparar la relajación de los niños antes y después de la puesta en práctica de las actividades. Como instrumentos para esta evaluación continua se utilizarán observaciones directas junto con anecdotario, asambleas y nuestro análisis personal de cada una de las fichas pre y post-test.

Con este estudio, se pretende crear una programación que pueda ser puesta en práctica por otros maestros para hacer que sus alumnos vivan con un menor nivel de estrés en el aula y por lo tanto, tengan una mayor calidad de vida y disfruten yendo a la escuela.

Palabras clave

Relajación, concentración, atención, educación infantil, yoga.

ABSTRACT

This work's objective is improve the children's attention and behavior through implementation of different relaxing methods and technics in a group of 4 years old children from Puértolas Pardo school, in l'Alcora, a town located in Castellón, Spain.

To analyze the relaxation effects has on attention level and the good behavior, a longitudinal quasi-experimental and qualitative design with measuring pre and post-test is used on an experimental group of 26 children.

This study will be carried out by 16 sessions, with 1 to 3 activities per one, depending on their length and if children like them or not. The activities are based on different relaxing methods and techniques, applied through Montessori methodology and series of changes or additions during the activities realization.

It is pretended that children relax more and more every day by the activities implementation, which will be pleasant, fun and they enjoy with them, so their cognitive capacity and their learning improve and their stress decrease.

Evaluation will be continuous, but there will be a beginning and an ending evaluation (pre and post-test) to compare children's relaxing level before and after the implementation of activities. The direct observation together with collection of stories, assemblies and our personal analysis from pre and post-test sheets are evaluation tools that are going to be used.

With this investigation it is pretended to create a programming that can be used by other teachers so that their students are more relaxed in class and that is why they will have a better quality of life and they will enjoy going to school.

Key words

Relaxation, concentration, attention, pre-school education, yoga.

INTRODUCCIÓN

“La salud [...] constituye un bien de valor universal” (p.91). Además permite “al ser humano disfrutar de la vida y [...] desempeñarse en sus actividades con eficiencia y satisfacción, es decir, ser productivo en su interacción social” (Cuauhtémoc, 2000, p.91). Y para conseguir este estilo de vida, Alonso (1992) afirma que:

Es preciso proporcionar a las poblaciones los conocimientos, las posibilidades y las motivaciones necesarias para adquirir y mantener un adecuado nivel de salud, así como la enorme importancia de la participación activa de la familia, profesores y grupos sociales en el desarrollo y fortalecimiento de estilos de vida sana en los niños. (pp. 2-3)

La educación para la salud, afirma Cuauhtémoc (2000):

Proporciona los conocimientos necesarios para la prevención de las enfermedades y la promoción de la salud y el bienestar, tanto del individuo como de la colectividad. Su finalidad es no sólo la de proveer información, sino de promover cambios favorables hacia la salud en las actitudes y en la conducta de las personas. (p.92)

Cuando se hizo la elección del tema antes de empezar las prácticas en el centro, se escogió, dentro de la Educación para la Salud, la alimentación, hasta el momento de empezar las prácticas se estuvo buscando información y leyendo documentos sobre ello; pero en el momento en el que empezamos las prácticas nos dimos cuenta de que realmente ese no era el tema importante, ya que al ser un centro concertado todos recibían el almuerzo por parte del colegio y por lo tanto todos tienen una buena y variada alimentación, por lo menos durante el tiempo en el que podíamos corregirlo.

Con el paso de los días, la realización de actividades y fichas e ir conociendo a los alumnos, nos dimos cuenta de que lo que realmente hacía falta trabajar con estos niños era la relajación. Puesto que a muchos, aun siendo normal a su edad, les cuesta estar sentados en su silla correctamente, quietos, durante más de 5 segundos; también que siempre quieren ser los primeros en acabar, pintan, recortan, punzan... rápidamente y consecuentemente lo hacen mal. Que aun haciendo las clases movidas, activas, participativas, variando mucho las actividades, no paraban de hablar y de moverse.

Además de todo esto, como dice Garcia (s.f.), hay una “creciente demanda de nuevas respuestas que puedan paliar y/o atenuar el ambiente de tensión que se vive dentro de las clases, así como intentar encontrar la identidad que somos como personas” (p.5). Y él cree que el contacto con herramientas tan provechosas como “la respiración, la relajación y la concentración contribuirán a que todos podamos vivir de forma más equilibrada, tranquila y consciente permitiendo que el hecho educativo se convierta en un proceso interactivo en el que todos, alumnos y maestros enseñen y aprendan” (Garcia, s.f., p. 5).

Así pues se consultó con la supervisora de las prácticas y ella dijo que era una muy buena decisión, que si no era mucha la faena que se perdía ella agradecería esta intervención y la veía mucho más

necesaria para sus alumnos. Por lo que se comentó con el tutor y al dar su visto bueno, se decidió tirar hacia adelante en el cambio de subtema, de la alimentación a la relajación.

Este campo de la relajación infantil era un mundo desconocido hasta hace unos pocos años, o más bien lo era de la forma en que se conoce hoy en día, como por ejemplo, Cautela y Groden (1978) cuentan algunas técnicas en su libro pero no las encontramos muy recomendables ni prácticas ya que van más referidas a la aplicación sobre un niño en particular, pero no van enfocadas hacia toda una clase, que es lo que se va a llevar a cabo en el presente trabajo. Así pues no hay muchos estudios sobre este tema, por lo que en este estudio se ha tomado la relajación y la atención como puntos de partida y a partir de ahí se ha ido recabando información para elaborar la programación. Puesto que no se ha encontrado mucha información sobre estos temas referida a educación infantil, cabe destacar que al utilizar técnicas de relajación sustraídas de libros para adultos hubo que hacer varias modificaciones como nos dicen Cautela y Groden (1978) en su libro que son las siguientes: dejar la primera sesión simplemente para explicar los grupos musculares, ya que al tener 4 años igual hay algunos que no conocen. En esta intervención se deja para la segunda ya que en la primera se realiza el pre-test. Otra de las modificaciones es cambiar la secuencia, el orden de tensión y relajación de las partes del cuerpo, empezando por las grandes áreas motoras hasta llegar a las zonas más difíciles, y no desde arriba hacia abajo como en los adultos. También las instrucciones han de ser más simples y cortas al igual que las sesiones debido a la fatiga o la escasa atención. Finalmente, cabe destacar que “con frecuencia es necesario emplear procedimientos de modelado (modelling)” (Cautela y Groden, 1978, p.66).

JUSTIFICACIÓN

Pese a estas pequeñas dificultades que son la falta de materiales de dónde sustraer información y poder contrastarla, seguimos reiterando la importancia de la relajación para la salud y los beneficios que posee ante la atención y/o concentración de los niños, como dice Calle (1995) en su libro, “La lentitud, la armonía, la concentración, la ausencia total de competitividad, la paz y el dominio de sí mismos son mejorables a través de las distintas posturas, la respiración y la relajación” (pp.259-260). Por eso creemos que es tan importante; además Arnau y Sent (1995) afirman:

Con las técnicas de relajación uno se siente mucho mejor de inmediato. Empleando sólo cinco minutos en relajar los músculos de la cara, del cuello y de los hombros, se pueden evitar dolores de cabeza y es posible sentirse tranquilo y renovado. Además 30 o 45 minutos de relajación profunda pueden reanimar la mente y el cuerpo en la misma medida que si se hubiera dormido durante cuatro horas. (p.21)

Con lo que se mantiene que la relajación es tan importante para nuestra salud y la de todos los que la ponen en práctica, además se puede garantizar por todos los estudios realizados sobre la relajación profunda, que ésta junto con la meditación provocan la preeminencia de las ondas theta

y alfa, las cuales reflejan un estado parecido al sueño y se relacionan con la relajación física profunda y la serenidad emocional (Arnau y Sent, 1995).

En su libro Auriol nos habla de muchas técnicas de relajación, pero al ser niños de 4 años nuestro grupo de experimentación, nos centraremos en el Hatha-yoga, más conocido como yoga físico, y en la respiración dinámica relajante. Además trabajaremos también la respiración, la visualización, la musicoterapia y los masajes como nos proponen Arnau y Sent (1995).

Con la lectura de artículos y libros sobre estos temas hemos aprendido que hay cosas tan básicas como la respiración que si las realizamos correctamente nos llevarán a un estilo de vida saludable, ya que “el oxígeno es el elemento básico de la vida y [...] para sentirnos sanos y relajados es importante lograr un equilibrio entre oxígeno y anhídrido carbónico, y esto se puede conseguir cambiando la manera de respirar.”(Arnau y Sent, 1995, p.24).

Por tanto con este estudio se aporta a los niños un estilo de vida más saludable, porque “el yoga es una fuente de energía y de salud” (Calle, 1995, p.251). Y los que lo practican piensan que “está para ser practicado” (Calle, 1995, p.252). Asimismo, este mismo autor (1995) lo define como “una técnica de equilibrio y armonía; un método para hacer al hombre más feliz y proporcionarle esa salud, esa paz, esa felicidad que busca todo ser humano. Proporciona sentido a nuestra vida y puede ser un sendero de auténtica salud” (p.252). Además de estos beneficios, Calle (1995) también nos dice que “el yoga procura fórmulas para hallar paz interior, ese equilibrio que es necesario en la búsqueda de la felicidad” (p.252). También “el yoga potencia las defensas internas naturales y previene esos venenos de la mente, tales como el odio o el miedo, la ansiedad o la angustia, que tanto perjudican al ser humano” (Calle, 1995, p.254).

Centrándonos en los beneficios para los niños, Calle (1995) afirma que:

A través de la mejoría de la irrigación sanguínea, que alcanza a los distintos órganos y aparatos del organismo; de la flexibilidad que proporcionan a los músculos y articulaciones, del aumento de la capacidad respiratoria y, por tanto, de la oxigenación de los sentidos y de su acción sobre el aparato digestivo, respiratorio, cardiovascular, genito-urinario, sistema nervioso, sistema osteolocomotor, piel y faneras, metabolismo y sistema endocrino, órganos de los sentidos, sistema termorregulador y psiquismo en general, las posturas del yoga abarcan al organismo por completo y, con sus métodos perfectamente estudiados y sistematizados, fortalecen, enriquecen y equilibran la mente y el cuerpo hasta una total integración de ambos, logrando, por tanto, un rendimiento óptimo. (p.260)

Además de que “ayuda al adolescente a integrarse, apoyándole para resolver conflictos, inseguridades, contradicciones e inhibiciones; enseñándole a vivir plenamente, y a encauzar su torrente de energía y de posibilidades” (Calle, 1995, p.260).

Por lo que podemos afirmar que “los efectos de su práctica resultan claramente benéficos” (Calle, 1995, p.259). Como dice Auriol (1992), “cada postura del Yoga tiene efectos interesantes sobre tal o cual órgano o sobre todo el sistema nervioso vegetativo y para cada postura existe una

contrapostura, de tal manera que su uso durante una misma sesión excita un conjunto orgánico en dos sentidos opuestos; siendo el resultado final un equilibrio” (Auriol, 1992, pp.97-98). Es pues, “una fórmula anti-stress, una relajación que existe por otra parte en una postura de distensión completa” (Auriol, 1992, p.98).

Con todo se afirma que son muy numerosos los beneficios que aporta la práctica de esta técnica relajante que más se ha utilizado en nuestra investigación, tanto a los niños que son objeto de estudio como a todas las personas que la quieran utilizar y llevarla a la práctica.

También encontramos muchos beneficios en la práctica de la respiración realizada correctamente como por ejemplo que “la fase prolongada de exhalación tiene un efecto tranquilizante sobre el sistema nervioso” (Calle, 1995, p.285). Así como “la expiración consciente guiada por la imaginación hacia tal o cual tensión permite que esta desaparezca” (Auriol, 1992, p.98). O también que “la respiración que se realiza imaginando que el aire entra y sale por debajo de la “manzana de Adán”, como si se tuviera un agujero, es muy relajante” (Auriol, 1992, p.99). La localización de esta “manzana de Adán” es la garganta, al nivel de la médula espinal. (Juan, 2009).

Además de todos estos beneficios que hemos expuesto y muchos más que tienen otras de las técnicas de relajación al ser practicadas, también se pueden encontrar beneficios a nivel social al ser este un estudio del cual no tenemos casi ejemplos. El presente estudio puede ser muy útil para futuras investigaciones o una pequeña muestra de programación de infantil para trabajar la relajación en los niños. Así como principio de tratamiento sobre el estrés en educación infantil, tal y como lo seguirá utilizando, según nos ha dicho, la maestra del colegio donde hemos realizado la investigación.

Para finalizar, cabe acentuar que el objetivo de este trabajo experimental será probar la efectividad de la intervención que realizaremos (con situaciones pre y post-test). Es decir, después de diagnosticar la situación del grupo experimental, implementar una metodología de trabajo y averiguar si con esta secuencia de actividades basadas en técnicas de relajación se ha reducido el nivel de estrés en los niños y ha aumentado su atención y su concentración.

MÉTODO

Este estudio tiene un enfoque innovador e inspirador en la educación y el aprendizaje de la primera infancia (0-6 años), que al igual que Montessori, valora al niño como fuerte, capaz y flexible, lleno de asombro y conocimiento: considera que cada niño trae consigo una profunda curiosidad y potenciales, y esta curiosidad innata conduce su interés para comprender su mundo y su lugar en él. Es decir, se basa en la creencia de que los niños tienen capacidades, potenciales y curiosidad e interés en construir su aprendizaje; de comprometerse en interacciones sociales y negociar con todo lo que el ambiente les ofrece.

MUESTRA

En esta investigación todos los sujetos que han participado han actuado como grupo experimental o de intervención menos uno (el cual estuvo enfermo los primeros días del estudio y por tanto no empezó la intervención a tiempo ni se le realizó evaluación inicial, por lo que ha efectuado las mismas sesiones que los demás pero sus fichas y su comportamiento no han sido analizados para esta investigación). Todos los niños que han participado en el estudio son, como se ha dicho más arriba, los alumnos de la clase de 4 años de infantil del colegio Puértolas Pardo de l'Alcora, un pueblo de la provincia de Castellón. Contaremos con 27 niños, 15 de los cuales son chicas y 12 chicos, pero el grupo experimental serán 26, 14 niñas y 12 niños, puesto que, como se ha dicho, una de ellas no estuvo el primer día y no hizo el pre-test, por lo que realizará las mismas sesiones que el resto del grupo pero sus actuaciones no se tendrán en cuenta para el estudio. El número de inmigrantes que encontramos entre ellos es bastante bajo, así pues, la cultura predominante es la española aunque también encontramos algún niño del norte de África y de Sudamérica. Gracias a sus inquietudes son un grupo muy participativo y que tiene muchas ganas de aprender, tal y como comprenden las características evolutivas propias de esta edad.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación que se han utilizado no se centran en cuantificar los conocimientos de los niños puesto que el objetivo de este estudio es conseguir que mejore su atención mediante la relajación y no en medir sus capacidades intelectuales; así pues se enfoca hacia el análisis de su conducta y la mejora de su situación. Encontramos en el artículo de Bejerano la función de la evaluación tal y como se comprende en esta investigación, y Bejerano (2011) dice así, la evaluación “pretende [...] señalar el grado en que se van alcanzando las diferentes capacidades, así como orientar las medidas del refuerzo o adaptaciones curriculares necesarias. Por tanto, tiene una función formativa, sin carácter de promoción ni de calificación del alumnado”. Además nos dice también que “los indicadores de evaluación deben ser entendidos como un instrumento flexible que ha de ponerse continuamente en relación con las características de los alumnos, así como sus posibilidades y situaciones” (Bejerano 2011).

La observación directa será el instrumento de evaluación primordial en este trabajo puesto que, como dice Cuadros (como se citó en Fuertes, 2011) afirma:

La observación participante es una estrategia de investigación cualitativa que permite obtener información y realizar una investigación en el contexto natural. El investigador o la persona que observa se involucra y “vive” las experiencias en el contexto y en el ambiente cotidiano de los sujetos, de modo que recoge los datos en tiempo real. En este tipo de observación, el acceso a la situación objeto de ser observada es un factor clave para la interacción y la comunicación con el contexto. (p.239)

La observación es muy importante en la educación infantil pero también en muchos campos, como dice Herrero (1997):

Hoy día y fundamentalmente desde la implantación de la LOGSE, se le reconoce a la observación sistemática su gran utilidad en la evaluación no sólo de las actitudes y valores de los alumnos sino también del proceso enseñanza/aprendizaje, procesos educativos y como no del propio profesor. (p. 2)

Así pues, con todas estas aportaciones, se refuerza la idea de evaluar mediante la observación participante utilizando como instrumento el anecdotario, puesto que lo que se quiere conseguir es que los niños se relajen y mejoren su calidad de vida, y no medir su nivel cognitivo ni poner una nota. De tal forma se han observado todas las conductas que han tenido lugar y se ha tomado nota de aquellas que se salían de lo que se esperaba, ya fuera un incidente negativo o positivo.

Aunque se llevó a cabo una observación participante, la variable evaluador no podía tener ningún posible efecto puesto que el estudio se llevó a cabo en el colegio y en la clase donde el evaluador estaba realizando las prácticas, por lo tanto los sujetos ya habían tenido contacto con el evaluador durante dos meses y existía pues un clima de confianza y aceptación.

Durante toda la investigación la evaluación que se ha llevado a cabo ha sido la observación directa junto con el anecdotario, como hemos dicho arriba. Además para realizar la evaluación inicial o diagnóstica y así poder tener una idea del nivel de estrés que presenta el grupo experimental, además de haber llevado a cabo la observación directa de su comportamiento, se ha realizado también una evaluación indirecta con el análisis de producciones de los alumnos gracias a una ficha que habíamos preparado, en la cual se ha evaluado su nivel de tranquilidad en la realización, fijándonos en la punción que realizan: si ha sido uniforme, con la misma separación entre cada punzada y por tanto, si han podido separar la parte que se les ha pedido del papel sobrante correctamente, sin romperlo. Igualmente nos hemos fijado también en la forma de pintar: si no han dejado huecos en blanco y no se han salido de la zona marcada y si han utilizado varios colores o han pintado casi todo del mismo color (lo cual indica que no están muy relajados y que han querido acabar rápido); finalmente nos fijamos también en la forma de pegar el círculo de papel que habían punzado en la hoja de papel que les dábamos, si se quedaba un poco despegado o lo pegaban todo bien, si lo pegaban en el centro o en cualquier zona de la hoja... Es decir, se tendrán en cuenta

todos aquellos aspectos que muestren una conducta tensa o que los sujetos han querido acabar rápido, o por el contrario, si muestran que están relajados durante la realización de la actividad.

El comportamiento de los sujetos fue observado durante todo el tiempo, incluso mientras realizaban sesiones que no estaban dedicadas a la relajación, ya que en ellas se podía observar si el nivel de atención y concentración de los niños iba mejorando.

En una de las sesiones que más adelante se comenta, en la que los niños tuvieron que pintar un mandala, se pudo también realizar un análisis de sus producciones y fijarnos en su forma de pintar: si no habían dejado huecos en blanco y no se habían salido de la zona marcada y si habían utilizado varios colores o habían pintado casi todo del mismo color (lo cual indica que no estaban muy relajados y que quisieron acabar rápido).

Finalmente, en la última sesión, se ha realizado la misma ficha que el primer día, así se ha podido proceder a una comparación entre la primera y la última y ver el cambio en el nivel de relajación de los sujetos, observando los mismos detalles que en la primera referidos a la forma de pintar, punzar, la colocación del círculo en la hoja de papel, etc.

PROCEDIMIENTO

La programación se llevó a cabo durante 8 semanas, desde el 30 de marzo hasta el 20 de mayo, realizando dos sesiones semanales puesto que pensamos que sería más efectivo de esta forma y no durante un trimestre pero con solo una sesión semanal. Ya que como dice Auriol en su libro: “es necesaria una práctica de por lo menos uno o dos meses [...] para obtener resultados de manera clara” (1992, p.100). Las sesiones tenían una duración de entre 40 y 60 minutos, dependiendo del día y de la variedad de actividades, para que los alumnos no se cansaran, ya que si esto ocurría el efecto de las sesiones sería el contrario.

Algo que los niños tienen bien claro es que no se puede molestar a los demás ni hablar durante las sesiones, ya que durante todo infantil utilizan el semáforo junto con el rincón de pensar, con lo que a la tercera vez que un niño habla pasa del verde al amarillo y después al rojo, con que pierden de 5 a 30 min de patio. Por lo tanto era difícil que algún niño molestara durante las sesiones ya que además de lo que acabamos de comentar, han sido actividades que no habían hecho antes y por lo tanto tenían mucho interés en su realización. De todos modos, como teníamos a la maestra con nosotros si algún niño provocaba distracciones o interferencias a los demás, ella pudo encargarse de sacarlo para hablar con él y hacerle ver la importancia de la propia ejecución de las actividades programadas.

Cabe destacar también que en la realización de las fichas, en todo momento se recordaba a los niños que debían relajarse e intentar hacer las fichas lo mejor posible, que no queríamos que fueran rápidos sino que estuvieran relajados y pintaran bien. Además al finalizar cada una de las sesiones hacíamos una puesta en común entre todos para que los niños verbalizaran el proceso vivenciado

durante ese tiempo, propiciando así la atención entre ellos y un clima de confianza, aceptación y afecto.

Otra de las rutinas que se añadieron al día a día de los niños, antes de que se fueran a casa, era jugar al Rey del Silencio. En esta actividad el objetivo es estar callados y relajarse, y su desarrollo es ponerle una corona al niño que más callado está y los demás han de estar callados y apoyados sobre la mesa con los ojos cerrados; el niño que lleva la corona ha de ponérsela a uno de sus compañeros, el que él vea más relajado y se sienta en su silla y se pone como los demás, y el que ahora lleva la corona debe hacer lo mismo que el que se la ha puesto, así sucesivamente hasta que el adulto que dirige la actividad decide pararla. Entonces la maestra decía el nombre de cada grupo de niños que más tranquilo estaba para que cogieran sus cosas y se pusieran a la fila.

En el momento en que se decidió empezar con el estudio, lo primero que se hizo fue llevar a cabo una evaluación del nivel de relajación de partida de los sujetos del grupo, como hemos explicado en el punto anterior, administrándoles de forma individual una ficha en la que tenían que pintar con barritas plásticas el dibujo de unos niños de diferentes culturas que están cogidos de las manos, punzar el círculo que les habíamos marcado alrededor de éstos y pegarlo en una hoja en blanco (ver resultado final de cada ficha realizada por cada uno de los sujetos en el Anexo 1).

Concluida esta prueba inicial se pasó a la aplicación de las sesiones programadas para la intervención, en las cuales se llevaron a cabo diferentes técnicas de relajación. Además durante las sesiones que estaban fuera de nuestra actuación y en las que era posible, también se ponía de fondo música relajante para contribuir a un nivel, lo más alto posible, de tranquilidad en los sujetos. El segundo día, haciendo caso a las indicaciones de Cautela y Groden (1978) lo utilizamos para presentar a los niños “todos los grupos musculares” (p. 66). Así pues con música relajante se fue viendo cada uno de ellos en uno de los niños y todos tensando y relajándolos. Luego cada uno fue diciendo uno de ellos y todos tenían que tensar y relajar el grupo muscular que él decía.

La tercera y las siguientes 4 sesiones ya que los alumnos ya conocían los diferentes grupos musculares, constaron de 8 minutos de relajación, meditación o respiración guiada, inventando una historia e utilizando el audio de algún video (ver enlace en el Anexo 2). Además de componerse también de la ejecución de diferentes posturas de Yoga, dependiendo de la dificultad de las mismas, en algunas sesiones basándonos en las posturas de las que nos habla y nos muestra Calle (2007) en su libro y otras utilizando vídeos (ver enlaces en el Anexo 3) y proyectándolos en la pizarra digital interactiva (PDI).

La sesión posterior constó de diferentes actividades que según Imaginarte juegos (2008) y Divalentis (2008) son muy adecuadas para fomentar la atención y la concentración, tales como: mostrar dos imágenes rápidamente y decir en cuál hay más objetos, encontrar las diferencias, seguir un camino, puzzles, buscar parejas, diferenciar los diferentes objetos que hay en una superposición, mostrar una parte de un dibujo y que tengan que adivinar el todo y unir los puntos para crear un

dibujo. Hay que resaltar que en varias de las sesiones previas a EntusiasMAT², aunque no están incorporadas en el procedimiento, también se han realizado algunas de estas actividades que hemos mencionado para mejorar la atención y la concentración.

En la sesión siguiente utilizamos una técnica bastante novedosa para nosotros que son los mandala, puesto que son un instrumento educativo muy útil “para fomentar y desarrollar la creatividad en la escuela mediante el dibujo y la pintura, con un triple objetivo: Desarrollar los sentidos y la capacidad de percepción; fomentar la iniciativa personal, y estimular la imaginación favoreciendo la libre expresión” (Montiel, Pérez y Rodríguez, s.f.). Se les explicó qué son y que sirven para relajarse, se escribió el nombre en la pizarra y se repartió a cada sujeto uno de los diferentes dibujos de Mandalas, como siempre se puso música relajante de fondo para contribuir a un clima de tranquilidad en el aula. Ellos lo pintaron como quisieron y nos lo entregaron (ver dibujos en el Anexo 4).

Dos días después de esta sesión y puesto que ya se habían realizado 6 sesiones de yoga individual, se procedió a realizar una sesión de yoga grupal, en la que la realización de las posturas estaba basada en 3 personas; para ello se proyectó un vídeo (ver enlace en Anexo 5) en la PDI y cada vez que los protagonistas del vídeo ejecutaban una postura, se pausaba el vídeo y los niños tenían que ir imitando las diferentes posturas.

Para introducir el proyecto que los alumnos estaban realizando en clase y ya que les gusta utilizar la PDI, en la undécima sesión, a cada grupo se le dejó elegir entre una de las recetas que habíamos elegido previamente y todo el grupo salía a cocinar esa comida típica de cada país (ver enlaces a las páginas de las recetas en el Anexo 6).

En esta sesión la agrupación se hizo por parejas, se repartió una pelota de masaje a cada pareja de niños y con música relajante de fondo, uno de cada pareja tenía que hacerle un masaje al otro. Cada 4 minutos iban cambiando: el que hacía el masaje era después el que lo recibía. Además durante esos 4 minutos una pareja iba a la PDI y podía jugar a peinar y bañar el animal que quisieran (ver enlace a la página del juego en el Anexo 7).

La decimotercera sesión estuvo enfocada a la relajación a través del dibujo: antes de empezar los sujetos realizaron 6 minutos de visualización guiada por nosotros y al acabar, en la PDI se les puso un programa llamado Tux Paint en el que pueden pintar de muchas formas y es muy relajante, y mientras uno pintaba en la PDI durante unos 2 minutos, los demás dibujaban o pintaban, todo lo que ellos quisieran en una hoja que se les había repartido al principio de la sesión.

Las dos últimas sesiones antes de realizar la ficha post-test fueron también de yoga físico individual, guiado por unos vídeos proyectados en la PDI (ver enlaces en el Anexo 3) y cerramos cada sesión

² EntusiasMAT es el programa de matemáticas que llevan en el colegio dónde se ha realizado la investigación.

con unos audios de relajación guiada, con las luces apagadas y solo con la luz de unas velas que llevamos.

Por último, la decimosexta sesión fue idéntica a la primera para poder comparar las dos fichas sin que hubiera ninguna variable, que dependiera de nosotros, que afectara al nivel de relajación y/o concentración de los sujetos (ver ficha en el Anexo 8).

RESULTADOS

Martínez (2011) en su artículo nos da algunos identificadores entre los que se puede determinar que esta investigación es cualitativa, ya que el rol de nuestra investigación es exploratorio-investigativo, el compromiso del investigador es el significado social, la relación entre el sujeto y el investigador es cercana y la naturaleza de los datos son descripciones textuales de lo observado, por lo que están considerados como hemos dicho, como datos cualitativos, entre estos datos encontramos las fichas pre y post-test y las notas que hemos tomado en nuestro anecdotario; y finalmente, los tipos de hallazgos son “interpretaciones de la realidad social estudiada en su forma natural y según el dinamismo de la vida social” (Martínez, 2011, p. 13).

El enfoque de un estudio “es la perspectiva o el horizonte de sentido desde el que se observa la realidad. Por lo tanto en éste cuentan los intereses, las intencionalidades y los conocimientos con los que el investigador percibe, categoriza y conceptualiza los fenómenos estudiados” (Martínez, 2011, p. 11). Así pues el enfoque de esta investigación es cualitativo puesto que “necesita una estructura diferente que posibilite comprender la compleja y cambiante realidad humana y social” (Martínez, 2011, p.15). Y esta estructura es la que permite trabajar “con contextos que son naturales, o tomados tal y como se encuentran, más que reconstruidos o modificados por el investigador” (Martínez, 2011, p.15). Tal y como hemos dicho más arriba, el contexto de esta investigación es el aula en la cual todos los días realizan los niños las clases.

Además del enfoque, como hemos dicho, los datos que tomamos son en formato textual, este tipo de investigación “esencialmente desarrolla procesos en términos descriptivos e interpreta acciones, lenguajes, hechos funcionalmente relevantes y los sitúa en una correlación con el más amplio contexto social” (Martínez, 2011, p.16). Por esto Martínez (2011) afirma:

En los estudios cualitativos se pretende llegar a comprender la singularidad de las personas y las comunidades, dentro de su propio marco de referencia y en su contexto histórico-cultural. Se busca examinar la realidad tal como otros la experimentan, a partir de la interpretación de sus propios significados, sentimientos, creencias y valores. (p.17)

Puesto que ya hemos visto que esta investigación es cualitativa, pasaremos ahora al análisis de los datos que se han recopilado, es decir, las fichas pre y post-test y las anotaciones que se han hecho de aquellos comportamientos inesperados. Además se ha tenido en cuenta, también para el análisis, el dibujo del mandala que han pintado, ya que, como comprenden sus características, las investigaciones cualitativas tienden a ser flexibles “en su metodología, la forma específica de recolección de información se va definiendo y transformando durante el transcurso de la investigación, dadas las condiciones naturales en las que se realiza” (Martínez, 2011, p. 19).

Aunque los datos que hemos analizado son cualitativos, en la siguiente gráfica se representa forma numérica el análisis que se ha hecho de las fichas presentes en el anexo 1, en el cual están todas las fichas pre-test que realizaron los sujetos. Es obvio que no todos los niños a esta edad pintan perfectamente puesto que algunos pueden no tener la motricidad fina del todo desarrollada, pero

hay varios indicadores que nos dicen si la ficha la han hecho relajados o no, teniendo en cuenta sus dificultades, además de las notas que se han tomado mientras las realizaban. Estos indicadores son: si han realizado la ficha muy rápido, si han dejado espacios en blanco o se han salido de las líneas que delimitan el dibujo al colorear, si han punzado correctamente, dejando poco espacio entre los puntos y así, han sacado fácilmente el dibujo de la hoja de papel, sin romperlo y sin ayuda. También si han pegado el dibujo correctamente, es decir, en el medio de la hoja que se les ha repartido y no se han dejado trozos sin pegar. Y el último de los indicadores y uno de los más importantes es, basándose en los colores utilizados, si utilizan más de 8 o menos, de los 12 que disponen, además de si pintan cada detalle del dibujo de un color o si pintan con un solo color una persona entera con todos los objetos y detalles de los que se compone.

Pese a la subjetividad del análisis de los datos, puesto que como se ha dicho más arriba, son cualitativos; gracias a los indicadores que se acaban de nombrar, se han realizado dos gráficas que representan la cantidad de sujetos que se encontraban relajados en el momento de la realización de la ficha pre y post-test respectivamente.



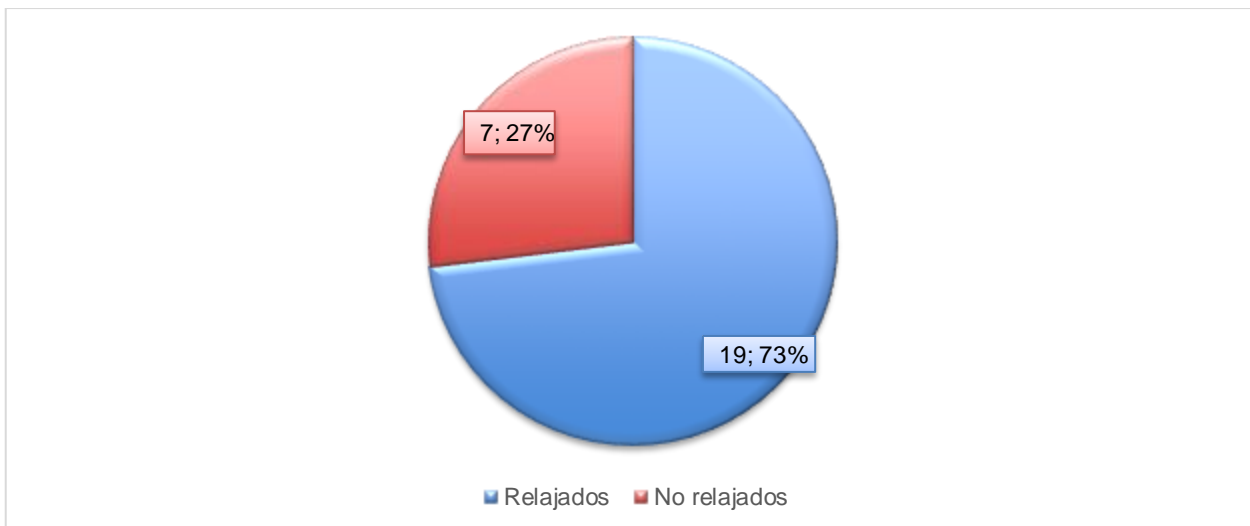
GRÁFICA 1: Sujetos relajados o no durante la realización de la ficha pre-test.

Como se puede observar en la gráfica circular, 10 de los 26 sujetos del grupo experimental realizaron la ficha relajados, encontramos fichas bien pintadas, con los detalles bien marcados (pintados de colores diferentes), utilización de más de ocho colores, con el círculo bien punzado, sin estar roto y pegado en el centro de la hoja. En las otras 16 fichas se puede ver muchos huecos sin pintar, y se observa que se ha pintado rápido y saliéndose de las líneas que definen el dibujo, niños pintados del mismo color enteros, utilización de muy pocos colores además de que el círculo que se tenía que punzar está, en varias, roto y pegado en los bordes e incluso saliéndose de la hoja en la cual se tenía que pegar.

Por otro lado, como se puede ver en los dibujos de los mandalas (Anexo 4), todos están bastante bien pintados, se han utilizado varios colores y se han pintado los detalles de diferentes tonalidades,

además todos estuvieron suficientemente callados mientras pintaban y si hablaban lo hacían en voz muy baja y para decirle a los compañeros cómo lo estaban haciendo y si les gustaba.

Finalmente, en la ficha post-test encontramos, como podemos ver en la siguiente gráfica, que 19 de los 26 sujetos cumplían los indicadores que hemos mencionado más arriba como que estaban relajados durante la realización de la ficha post-test.



GRÁFICA 2: Sujetos relajados o no durante la realización de la ficha post-test.

DISCUSIÓN Y/O CONCLUSIONES

Como conclusiones principales podemos destacar que la mejoría de las fichas es bastante notable como podemos observar en los anexo 1 y 8. También los niños han mostrado un comportamiento más relajado al final de la intervención y prestan más atención, incluso las propias maestras han notado el cambio. Por lo que como conclusión general podemos decir que se ha conseguido el objetivo del presente trabajo, que era que los niños del grupo experimental se relajaran día a día y así mejorara su atención y su concentración. Además de conseguir así una mejor calidad de vida. Ampliando estas conclusiones, como se puede observar en los anexos 1 y 8 y en las gráficas del apartado anterior, hay una diferencia notoria entre la ficha pre-test y la post-test, además los mandalas que pintaron (ver Anexo 4) en general están muy bien, casi ningún sujeto pintó fuera de las zonas marcadas además de que hay muy pocos huecos en blanco. Cabe destacar también que la realización de las sesiones de yoga iba mejorando a medida que iban pasando los días y que la atención de los sujetos durante las explicaciones era mayor al igual que la concentración durante la realización de las sesiones.

Hay factores que influyen de forma negativa a esta investigación como es el cambio de estación y así de la temperatura ambiente, ya que cuanto más se acerca el verano, más alterados están los niños. Aun así se ve una mejora entre la realización de las fichas pre y post-test, además de en el comportamiento de los sujetos tal y como se ha ido anotando en el anecdotario, por lo tanto se puede afirmar que esta investigación ha cumplido su objetivo.

Al acabar con el estudio hemos encontrado, en general, unos sujetos bastante más relajados y que prestaban más atención a las explicaciones y a sus compañeros además de tener un nivel de concentración mayor en todo aquello que hacían.

Además de conseguir el objetivo principal de nuestro estudio, también hemos conseguido otros objetivos secundarios como son unir el grupo y que evolucionen conjuntamente, mejorar la autoestima de los sujetos, dominar la respiración, conseguir una mejor postura al sentarse y con el paso del tiempo si se siguiera con la intervención, rectificar la espalda.

Puesto que no se disponía de un aula específica para la realización de las sesiones, todo esto fue un poco más difícil, ya que como hemos dicho antes y respaldan varios autores, la realización de las sesiones de relajación tienen mucho más efecto en los sujetos si se efectúan en una zona en la que los sujetos no tengan estímulos externos a la investigación. Por lo que es probable que si las sesiones se hubieran realizado en un aula que no fuera la clase de los sujetos, en la que no hubiera mesas ni tantos juguetes u objetos, la intervención hubiera tenido más efecto y por lo tanto, la mejora en el nivel de relajación de los niños hubiera sido mayor.

Otra de las limitaciones del estudio es que en el aula donde se realizaban las actividades solo se contaba con una PDI por lo que había que realizar varias tareas a la vez para que los otros niños que no estaban utilizándola tuvieran algo que hacer hasta que fuera su turno. Además tenían que

ser muy parecidas para que el tiempo de la actividad fuera completo uniendo las dos tareas, que los sujetos estuvieran relajados utilizando la PDI o realizando la actividad manual.

Gracias a esta investigación los sujetos del estudio son mejores alumnos, prestan más atención en las explicaciones y atienden a las maestras y a los demás compañeros en sus aportaciones. Y lo que es más importante, tienen un estilo de vida más saludable ya que han aprendido a respirar correctamente además de las posturas de yoga que pueden practicar en casa lo cual es muy bueno para su salud y la de sus familiares si las realizan con ellos. Además gracias a la relajación se consigue “vivir la vida desde un mayor estado de plenitud y descubriendo la identidad que realmente somos: energía, inteligencia y amor” (García, s.f., p.21).

Pese a la dificultad de comparar este tipo de estudios con otros, ya sea por las diversas técnicas de intervención empleadas, los individuos que han participado y las variables que se han analizado, y teniendo en cuenta la cautela que requiere este modelo de investigación, se pueden relacionar los datos obtenidos con los de otros estudios como es el de Justo y Martínez (2009), en el que los sujetos del grupo experimental mejoraron, entre el pre-test i el post-test, gracias a la relajación, en “las variables fluidez verbal, flexibilidad verbal, originalidad verbal, fluidez motriz, originalidad motriz, e imaginación motriz” mientras que nada cambió respecto a “fluidez gráfica, flexibilidad gráfica y originalidad gráfica”. Así pues se puede relacionar con nuestra investigación en la cual los individuos también mejoraron la motricidad en sus diversos aspectos, la cual cosa también puede ser debida, como hemos dicho más arriba, a su maduración; y las dispares variables verbales, sobre todo la fluidez y la originalidad. Ya que encontramos después del estudio unos niños que cuando se expresan piensan antes de hablar y por lo tanto verbalizan de forma más fluida, además de utilizar vocablos muchas veces impropios de su edad pero siempre adecuados.

Como recomendaciones, una pequeña sugerencia sería tener una sesión preparada de repuesto para cuando se realice la de yoga en grupo, ya que por lo menos en este grupo de sujetos la función que realizaba era contraria a nuestro objetivo, en lugar de relajarse, se alteraron más, así que hubo que improvisar y realizar otras actividades.

Puesto que la mejora que se ha podido observar entre los sujetos puede ser debida a nuestra intervención, pero también puede ser debida a la mejora motriz de los niños o a su aumento en el nivel de madurez, además de que los datos analizados son cualitativos y por tanto el análisis de estos es bastante subjetivo; sería mejor para futuras investigaciones añadir un grupo control, así además de tener la comparación entre el pre-test y el post-test se podrían también analizar las diferencias entre el grupo control y el grupo experimental y tener así más muestras y puntos de comparación. Al igual que sería mejor para tener unas pruebas más concluyentes el hecho de añadir también un test de relajación como el que desarrolló la psicóloga Guerri para la revista sobre educación infantil Educar Bien (ver Anexo 9). Finalmente, como última mejora, estaría bien tal y como dicen Justo y Martínez (2009) “realizar medidas de seguimiento para confirmar si las mejoras obtenidas se mantienen a lo largo del tiempo”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, B. (1992). Salud y enfermedad. En S. Calvo. (Ed.), Educación para la salud en la escuela (pp. 2-3). Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos.
- Arnau E. y Senz, S. (1995). *Técnicas de relajación*. Barcelona, España: Oasis.
- Auriol, B. (1992). *Introducción a los métodos de relajación*. (A. Loroño, Trad.). Madrid, España: Mandala Ediciones.
- Bejerano, F. (Julio de 2011). La evaluación en educación infantil. *Cuadernos de educación y desarrollo*, 3(29). Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/ced/29/fbg.htm>
- Bhole, M. V. (1995). Importancia terapéutica de la práctica del yoga físico. En R. A. Calle. (Ed.), *Yoga para una vida sana* (pp. 275-286). Madrid, España: Ediciones temas de hoy.
- Calle, R. A. (1995). *Yoga para una vida sana*. Madrid, España: Ediciones temas de hoy.
- Calle, R. A. (2007). *El gran libro de yoga* (pp. 61-199). Barcelona, España: RBA Coleccionables.
- Cautela, J. R. y Groden, J. (1978). *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. (M. C. Fernández y F. J. Martos, Trad.) Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
- Cuauhtémoc, R. (2000). Educación para la salud. Santa María la Ribera, Ciudad de México: Progreso.
- Divalentis SL (2008). *Yoga para peques*. Vila-real, Castellón, España: Artes Gráficas Cofas.
- Franco, C. y Justo, E. (25 abril 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). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2966354>
- Fuertes, M. T. (2011). La observación de las prácticas educativas como elemento de evaluación y de mejora de la calidad en la formación inicial y continua del profesorado. *Revista de docencia universitaria*, 9(3). Recuperado de <http://red-u.net/redu/files/journals/1/articles/248/public/248-647-1-PB.pdf>
- García, A. (s.f.). *Estrategias para el desarrollo personal en el aula: yoga*. Recuperado de http://www.estudiodeyoga.es/EstudiodeYoga/Curso_Yoga_files/tonigarcia.pdf

Guerri, M. (s.f.) *¿Es tu hijo hiperactivo?*. *PsicoActiva*. Recuperado de <http://www.psicoactiva.com/tests/test.asp?idtest=3>

Herrero, M. L. (1997). La importancia de la observación en el proceso educativo. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 1(0). Recuperado de http://aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1224238668.pdf

Imaginate juegos SL (2008). *Atención y concentración. Juegos para activar tu mente*. (Ciudad, País): RBA Edipresse.

Juan, M. (2009). *Manual de yoga para principiantes*. Palma de Mallorca, España: Morrisville.

Franco, C. y Justo, E. (25 abril 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). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2966354>

Martínez, J. (2011). Métodos de investigación cualitativa. *Silogismo*, 8(1), 11-pp.

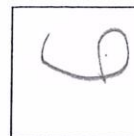
Montiel, A. B., Pérez, M. R. y Rodríguez, B. (s.f.). Los mandalas como instrumento educativo. *Comunidad escolar*. Recuperado de <http://comunidad-escolar.pntic.mec.es/796/experi.html>

ANEXOS

Anexo 1. Ficha pre-test



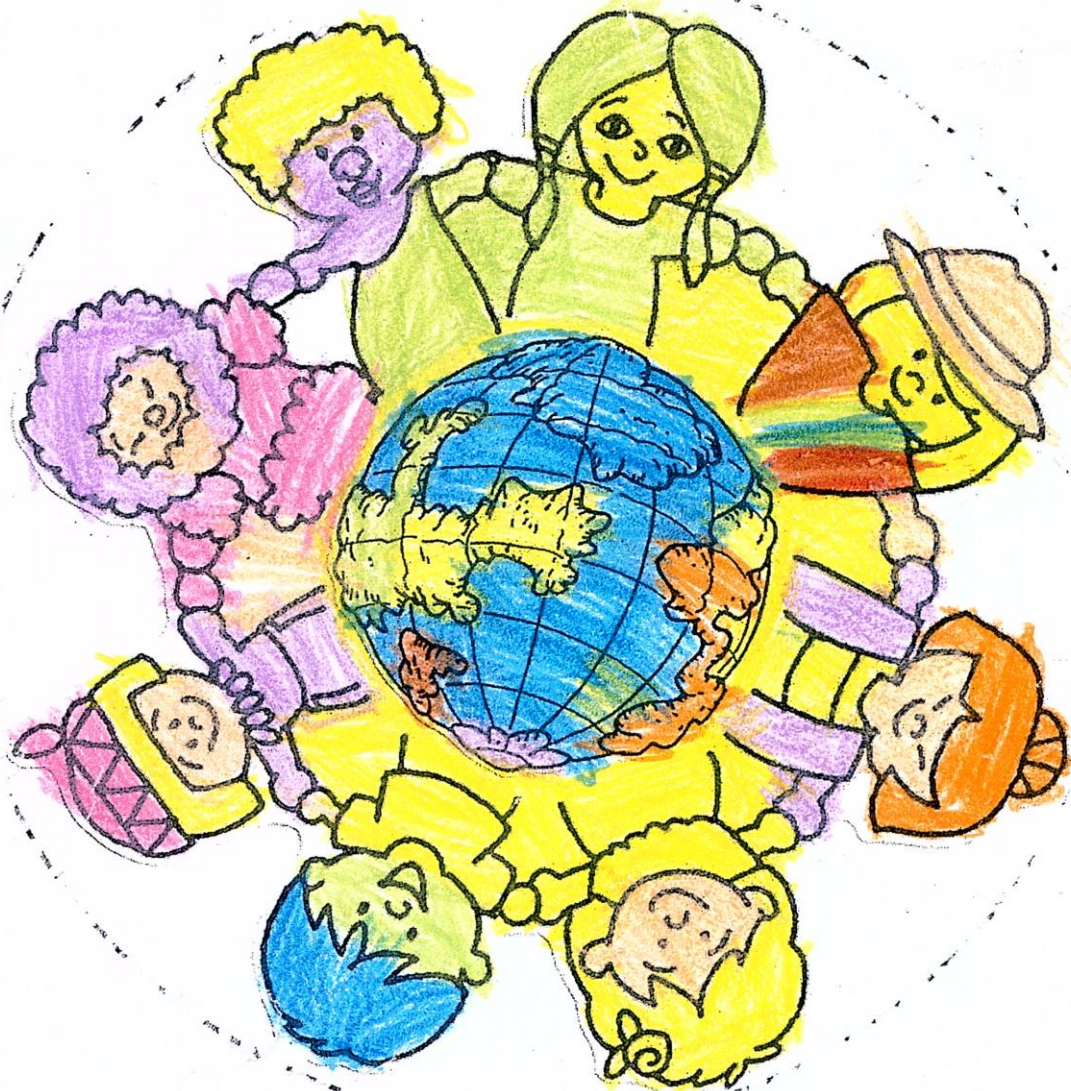
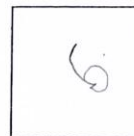


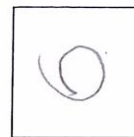




6

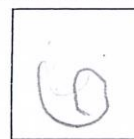








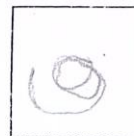






6

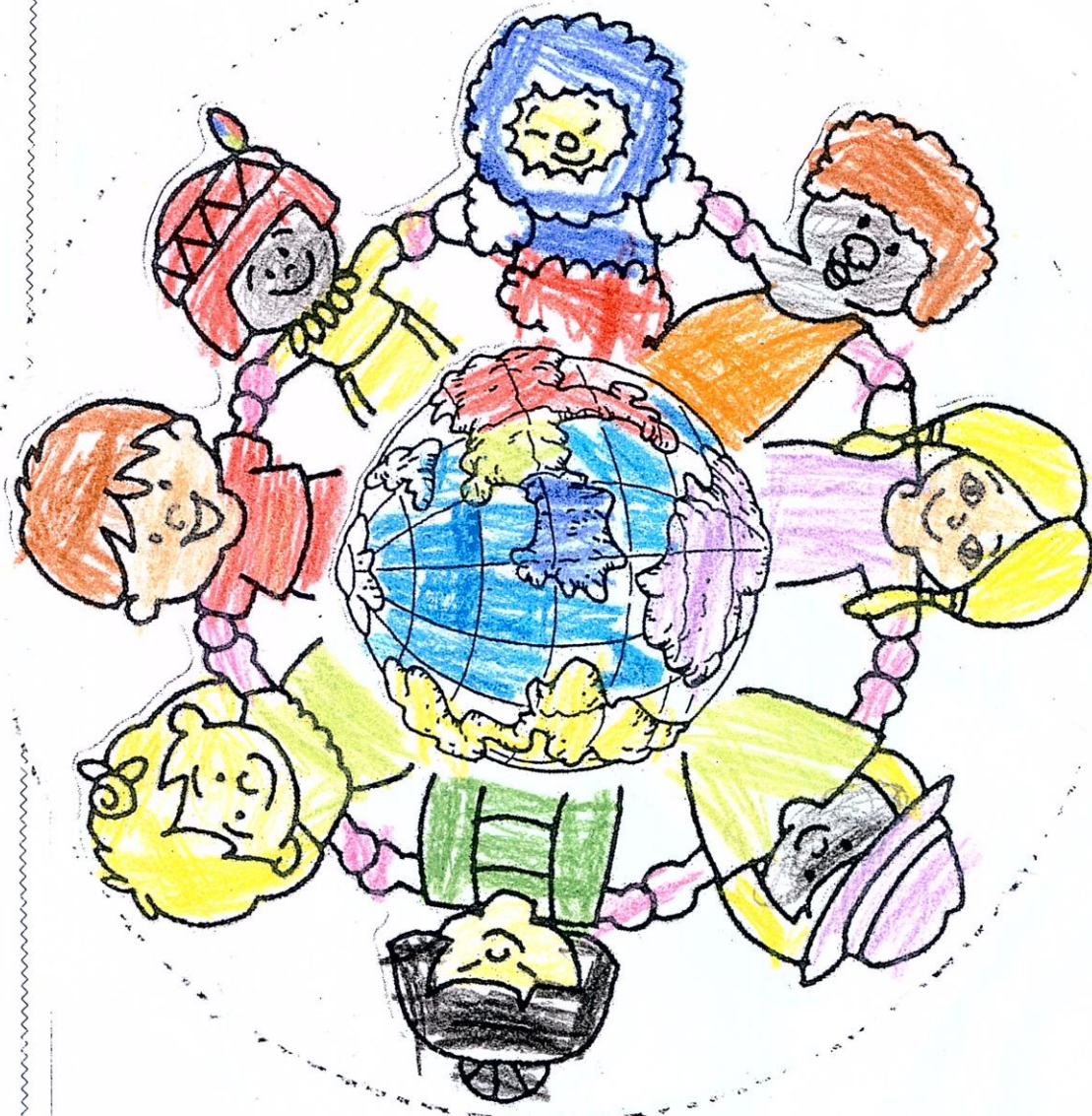
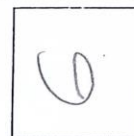




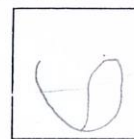


6



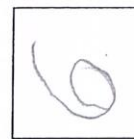






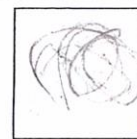


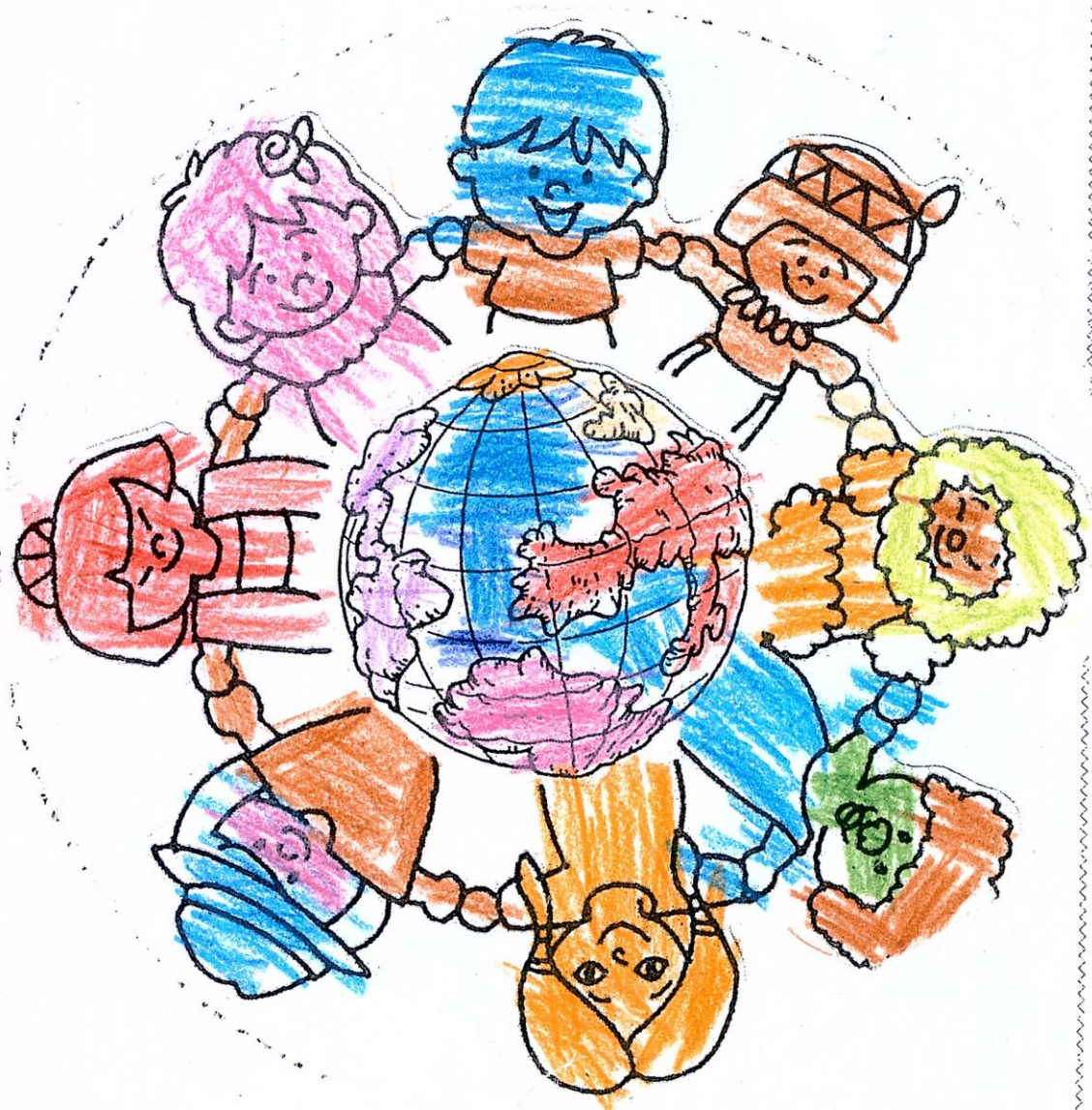


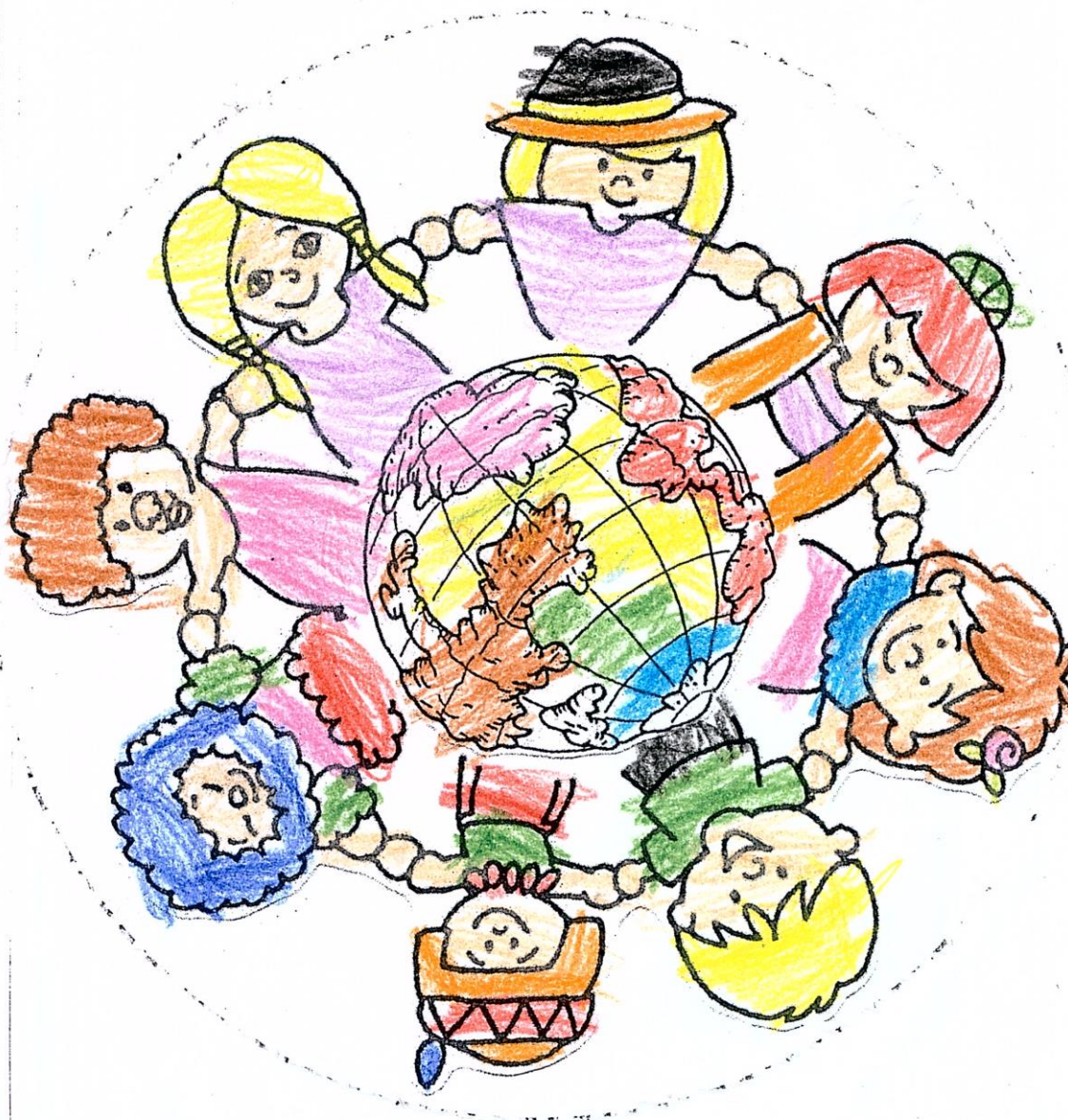


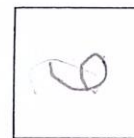
















Anexo 2. Audios relajación, meditación y respiración guiada

- <https://www.youtube.com/watch?v=g80fUk7DrSI>
- https://www.youtube.com/watch?v=H9XFsu2_Vlg&list=RDg80fUk7DrSI&index=5
- <https://www.youtube.com/watch?v=9AGoBej36Bk&index=17&list=RDg80fUk7DrSI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=-EiSmDcUVkM&list=RDg80fUk7DrSI&index=2>
- <https://www.youtube.com/watch?v=l5zlbo-FLSE&index=4&list=RDg80fUk7DrSI>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Tloa1sYTFyI&index=3&list=PLdxUKi3Edf8TaXNhm8c6oJX7kVeawaA5b>
- <https://www.youtube.com/watch?v=dFLwBrell6o&list=PLdxUKi3Edf8TaXNhm8c6oJX7kVeawaA5b&index=2>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9CNSZcfOWio>

Anexo 3. Vídeos yoga

- <https://www.youtube.com/watch?v=S8HHF3KC59g>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Mchzu5MhDDA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QNfm-W9GaPg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9syr-ccPjqE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=8hjRYW-IBQ8>
- https://www.youtube.com/watch?v=A7PDci-_biA
- https://www.youtube.com/watch?v=9z_FWo7DSho
- <https://www.youtube.com/watch?v=12uwfi9j9LE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QiwnUIDx2GI>

Anexo 4. Fichas Mandalas para pintar





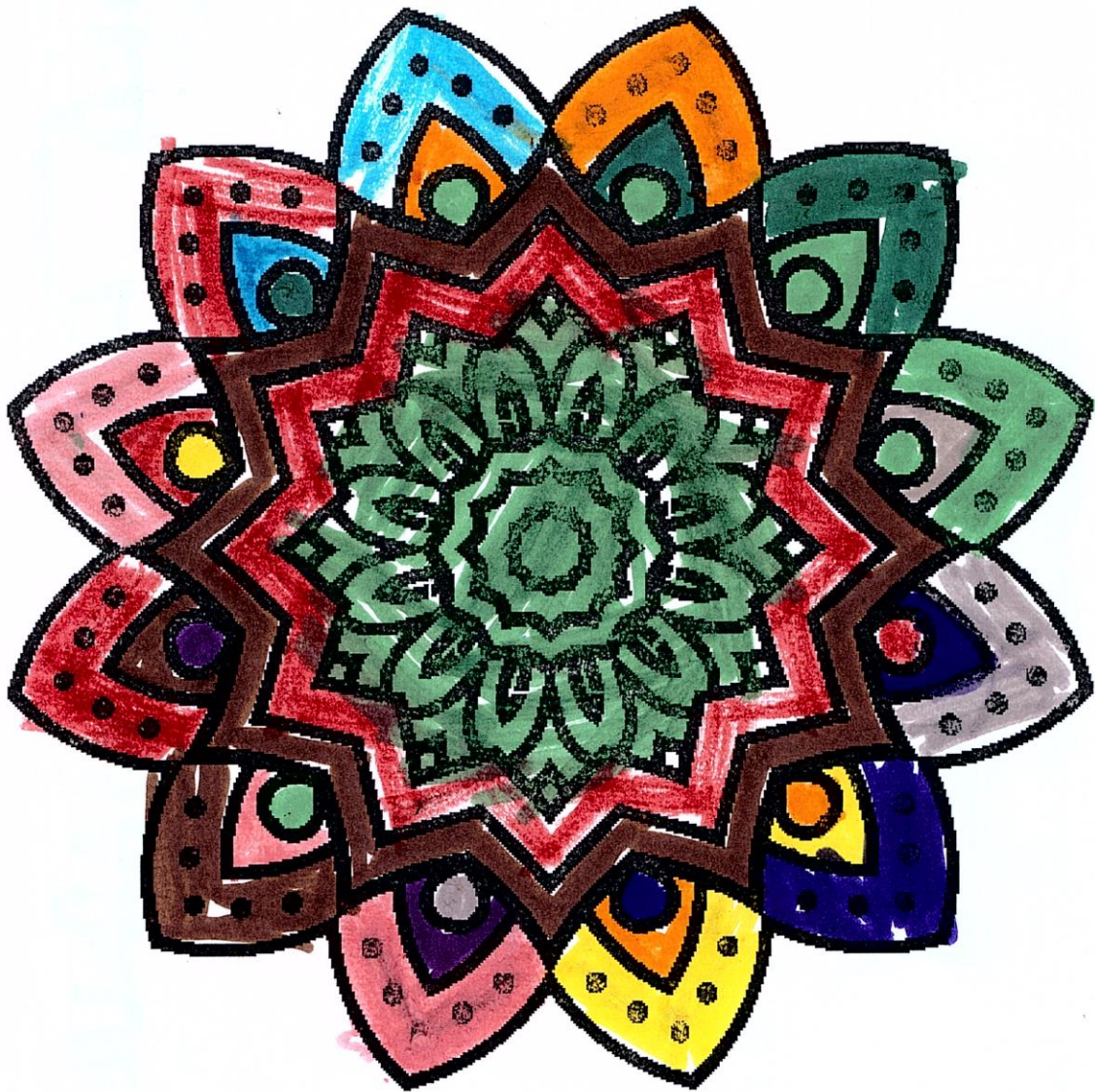


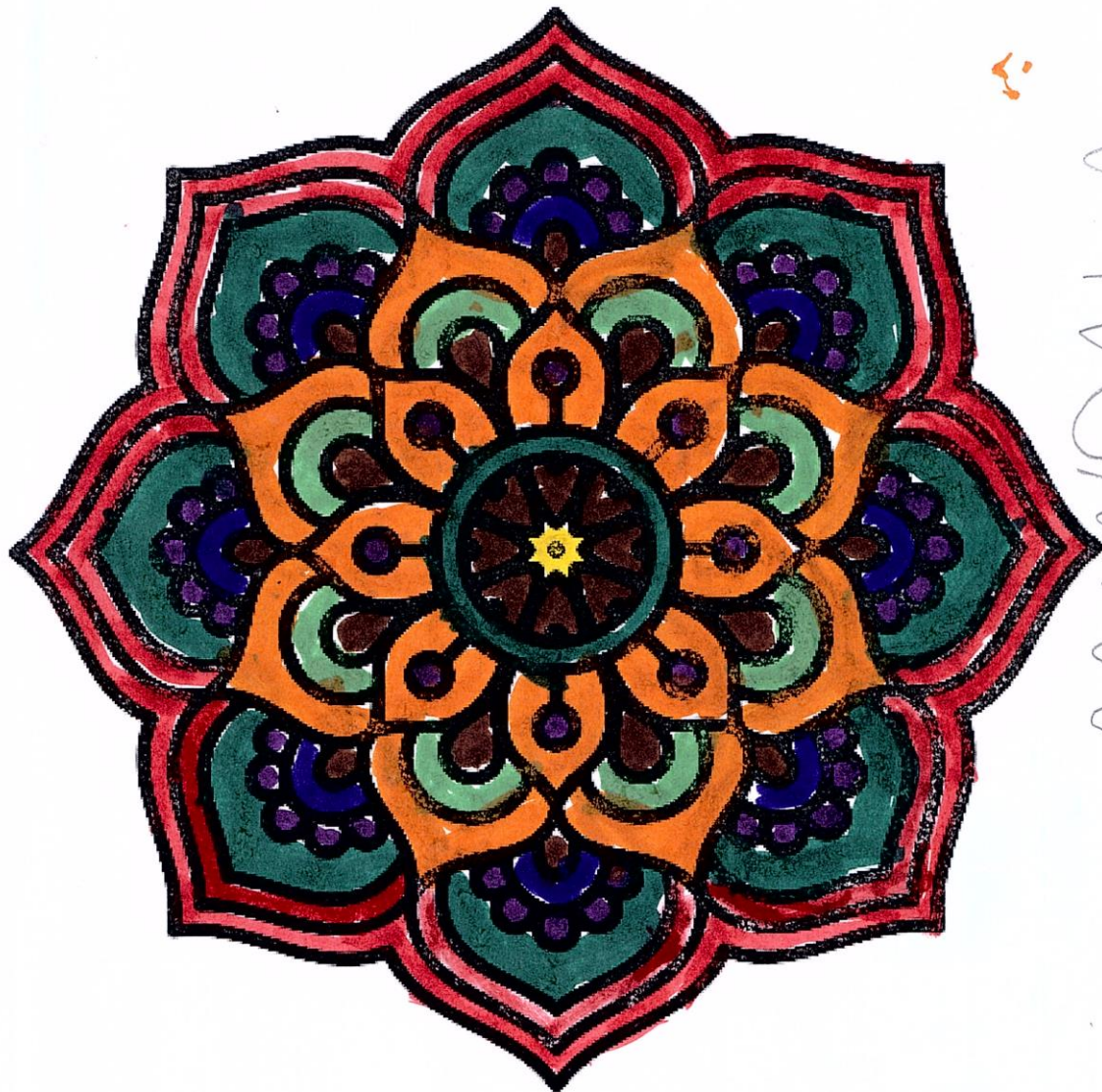








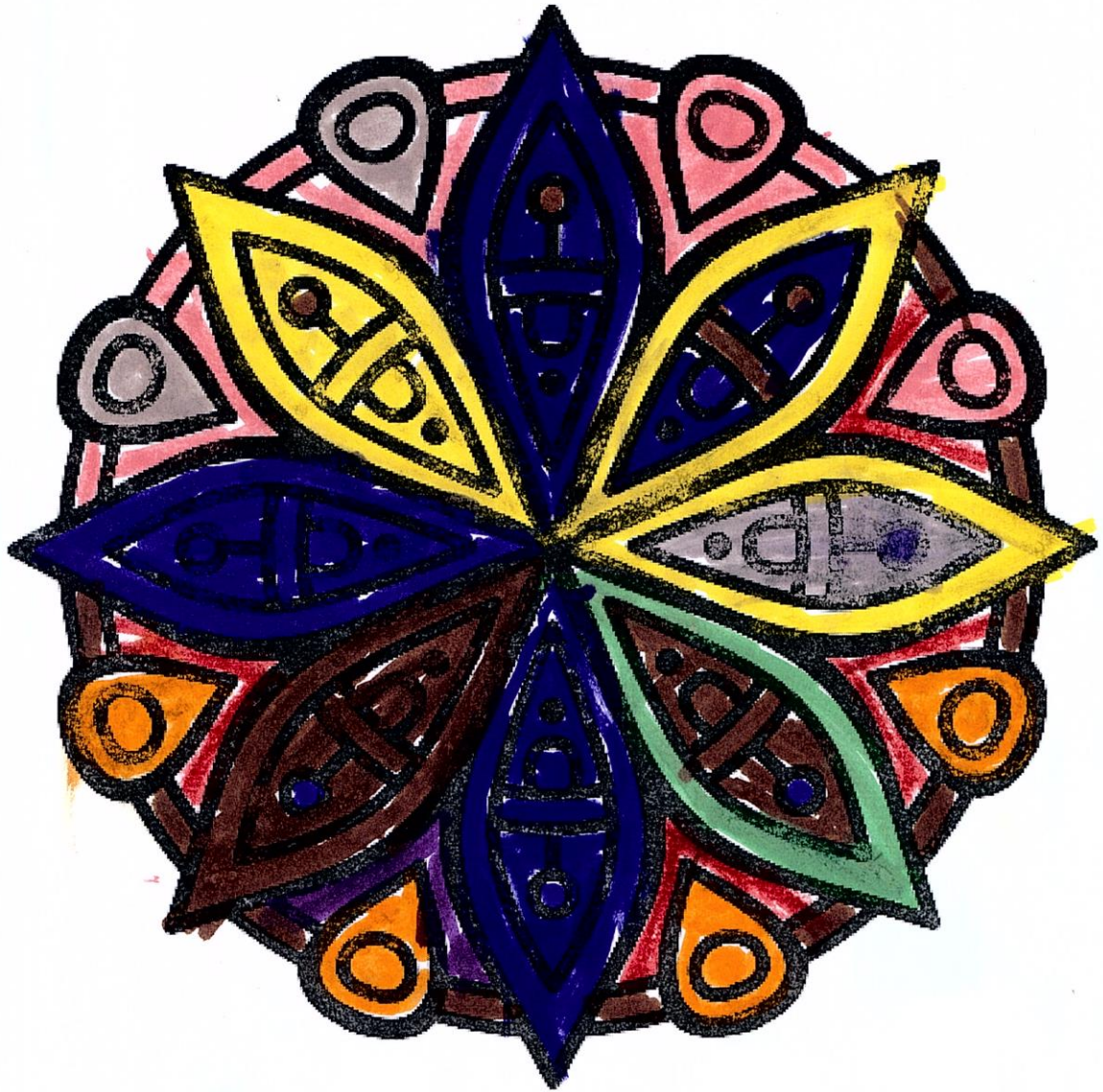


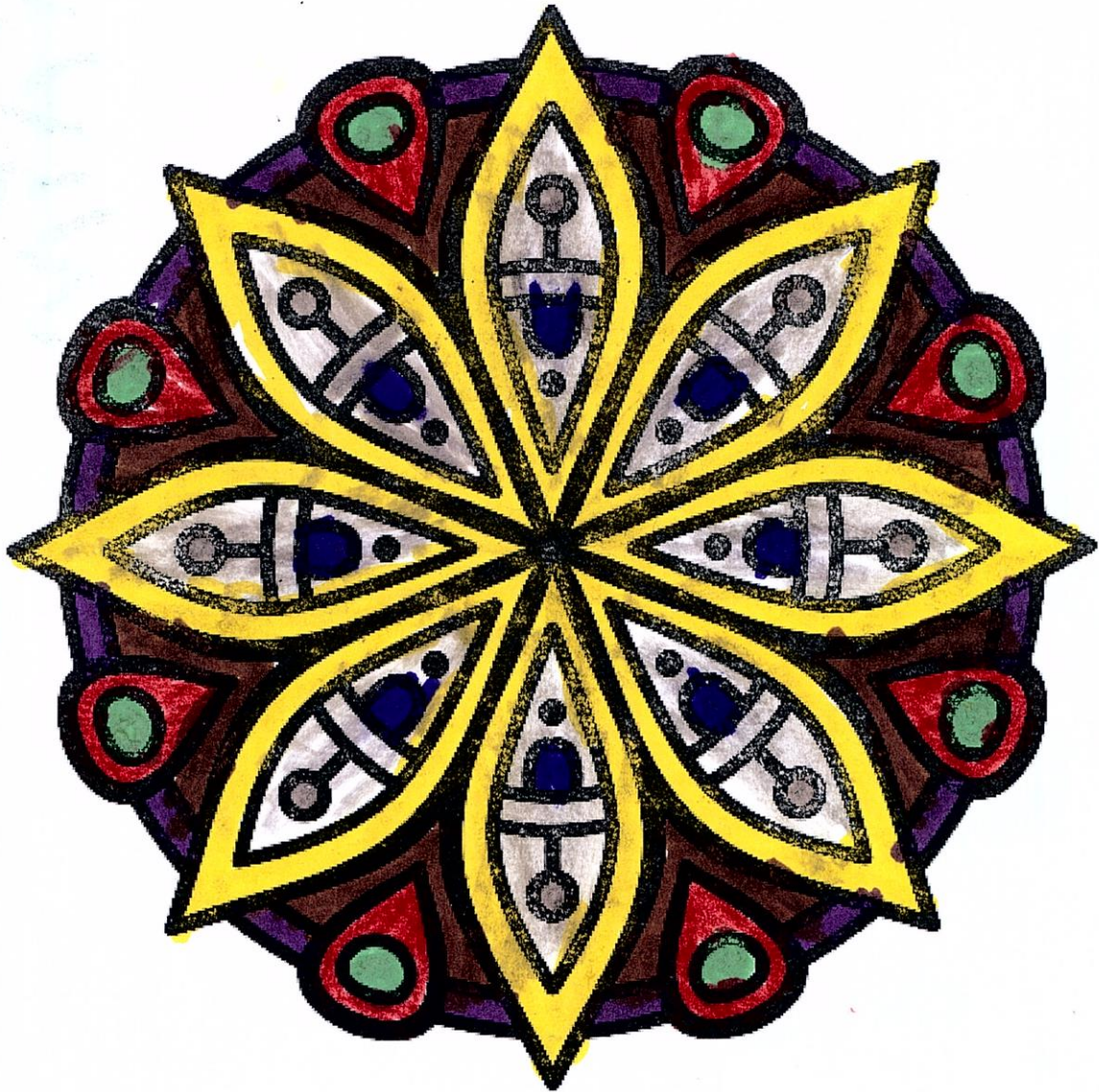


MANDALA













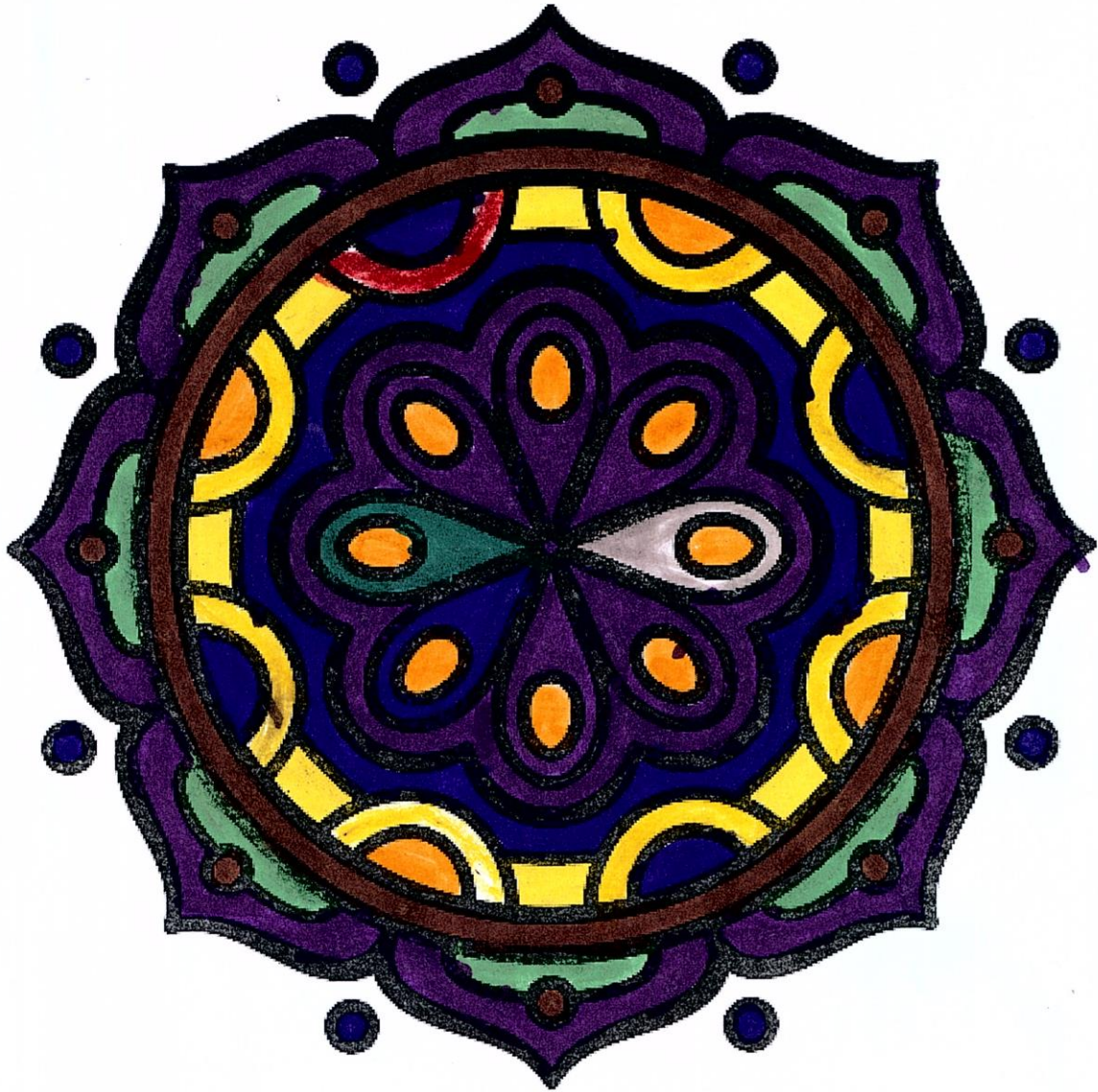




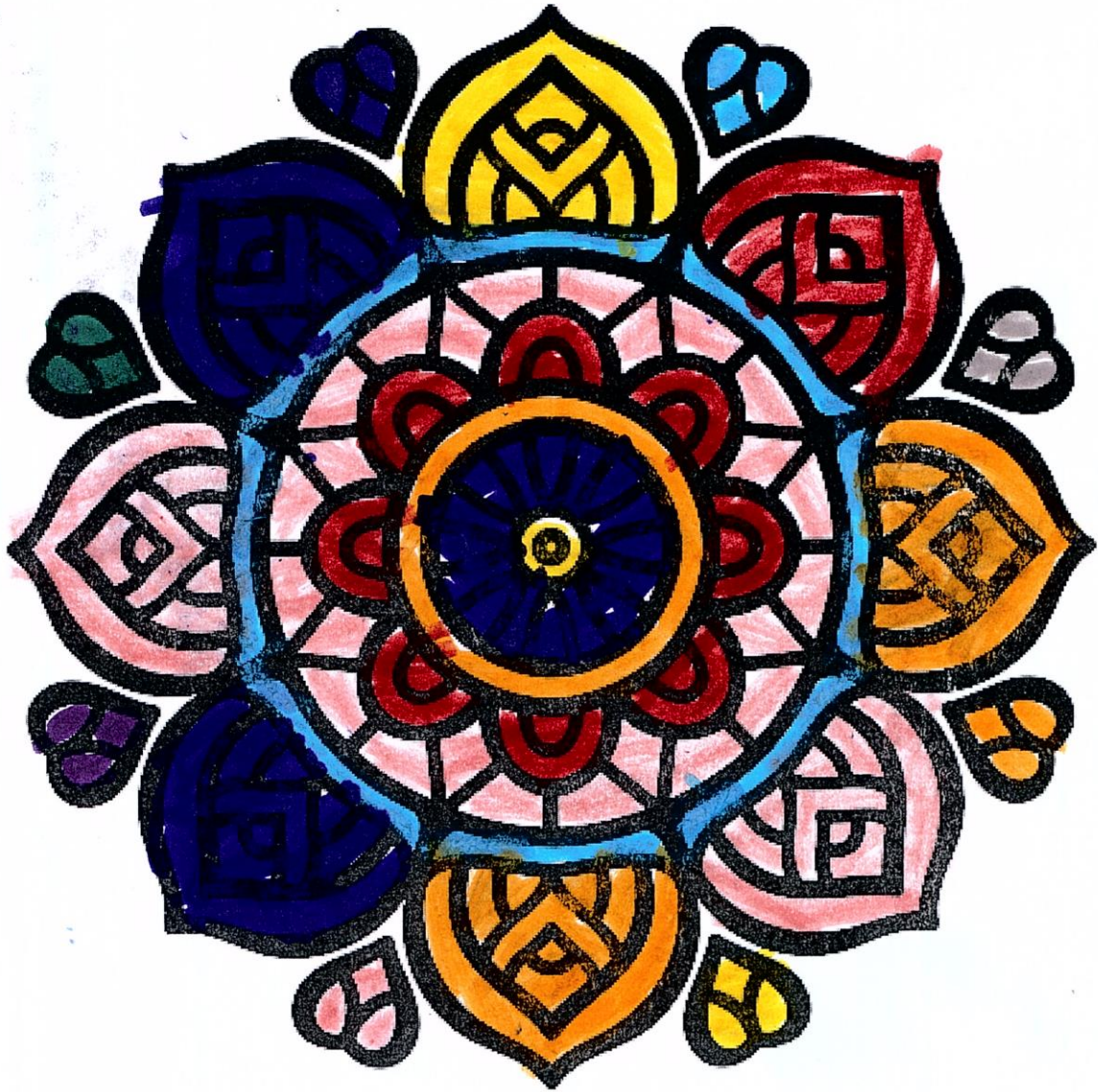


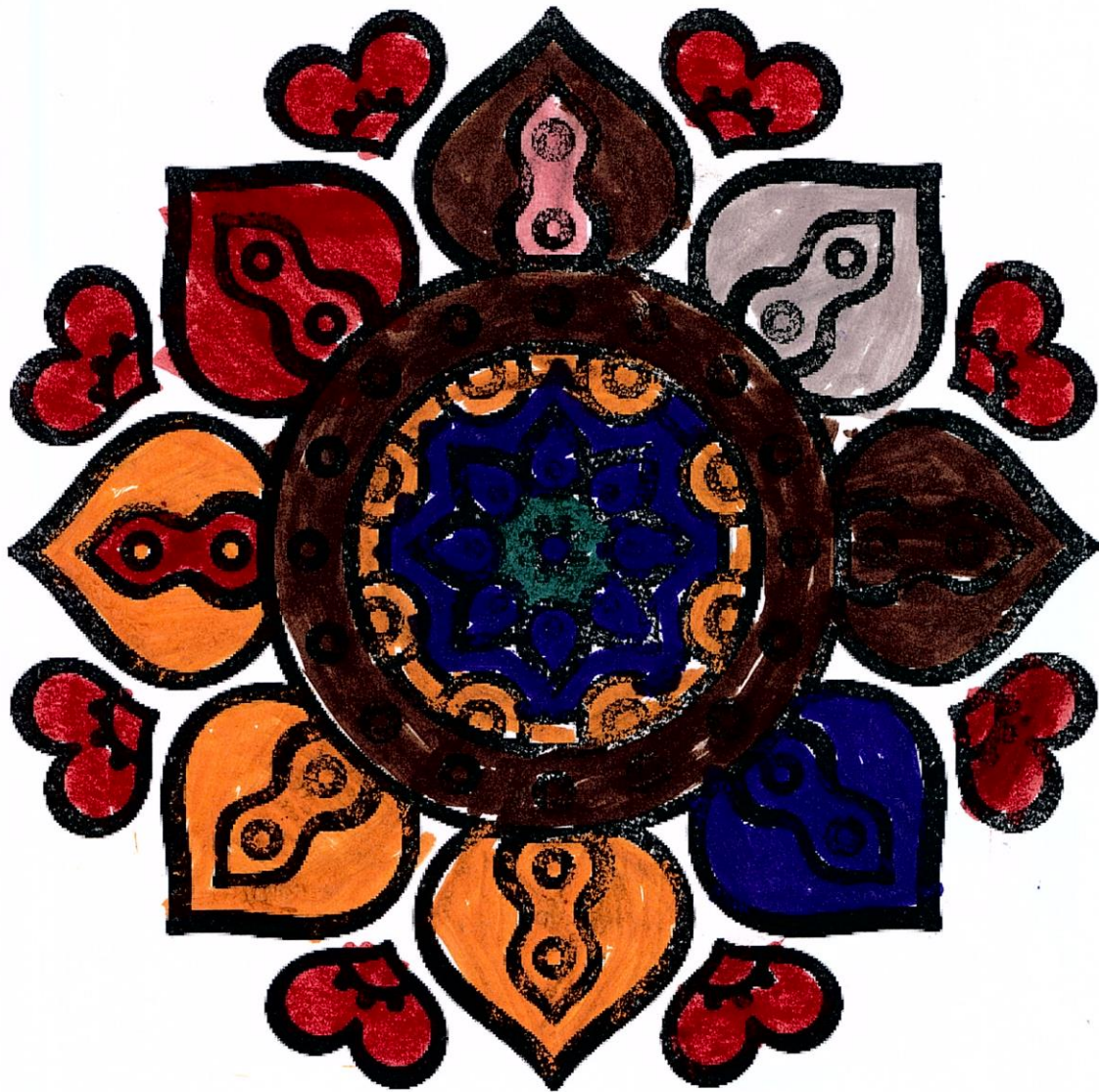




















Anexo 5. Enlace vídeo yoga por grupos

- <https://www.youtube.com/watch?v=PfVn6NdbTFs>

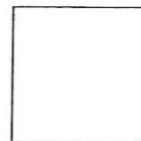
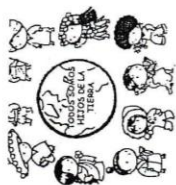
Anexo 6. Enlace páginas juegos de cocinar

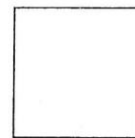
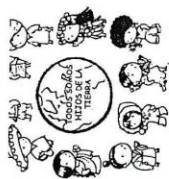
- <http://www.juegosdiarios.com/juegos/preparar-paella.html>
- <http://www.macrojuegos.com/juegos/mam%C3%A1-a-prueba-cocina-una-hamburguesa-para-t%C3%BA-familia/>
- <http://www.macrojuegos.com/juegos/aprendiendo-en-la-cocina-sushi/>
- <http://www.macrojuegos.com/juegos/juego-de-cocinar-tacos-papas-taco-mia/>
- <http://www.macrojuegos.com/juegos/cocina-con-sara-pizza-de-san-valentin~17280/>
- <http://juegosdecocinarconsara.es/jugar.php?juego=pastel-de-carne-de-sara>

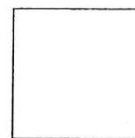
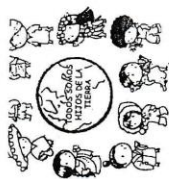
Anexo 7. Enlace página juego de peinar y bañar animales

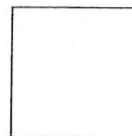
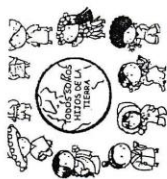
- <http://www.bgames.com/dress-up-games/pets-makeover/>

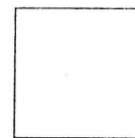
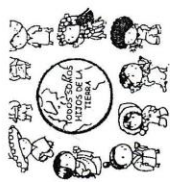
Anexo 8. Ficha post-test

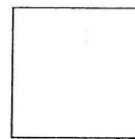


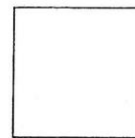
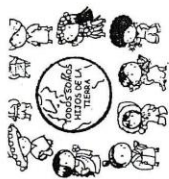


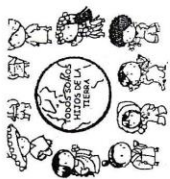


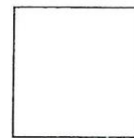
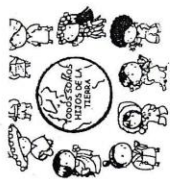


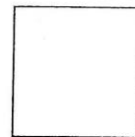
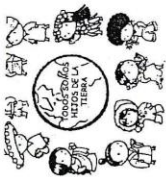


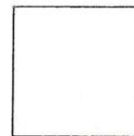


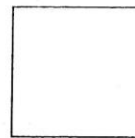
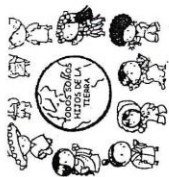


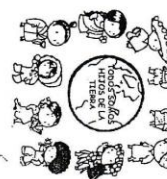
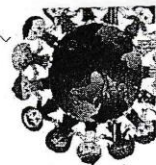


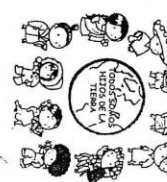
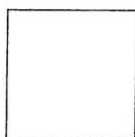
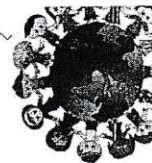


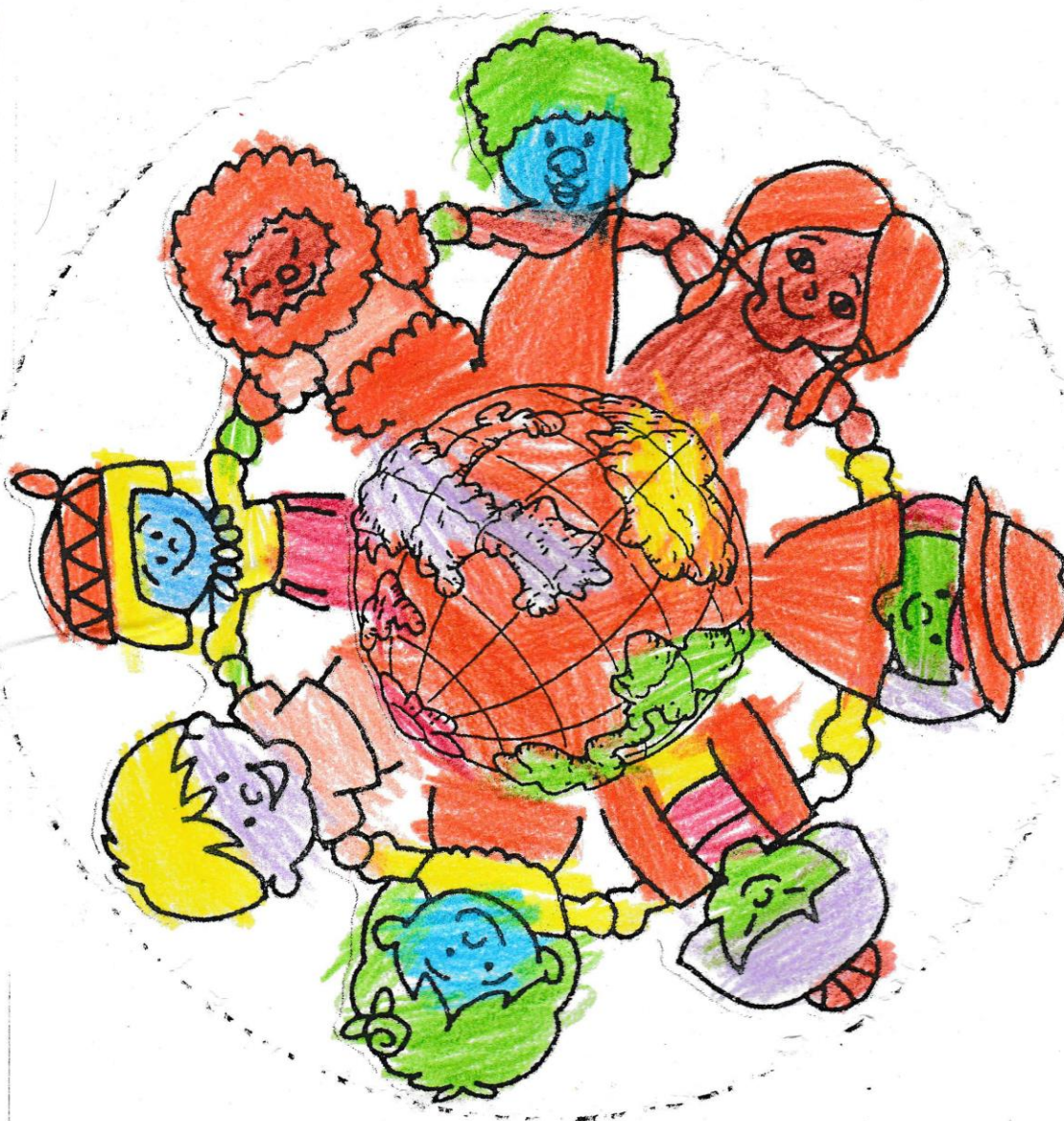
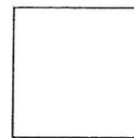
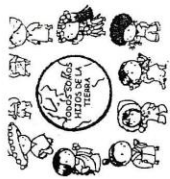


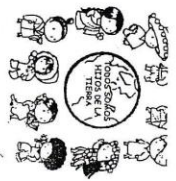
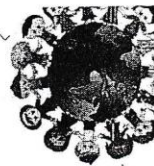


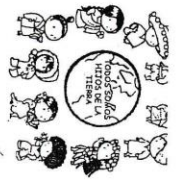
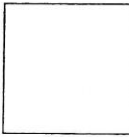




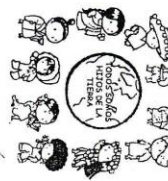
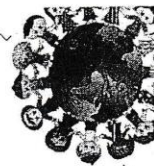


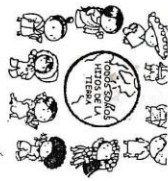
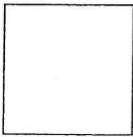


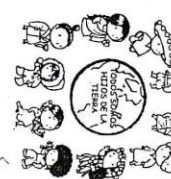
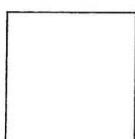




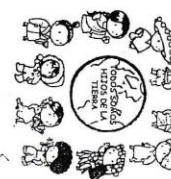
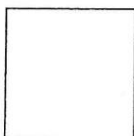
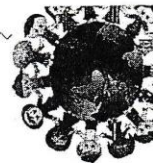


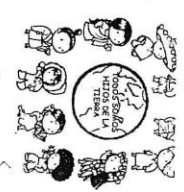
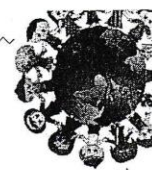


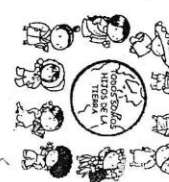
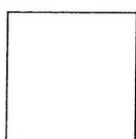
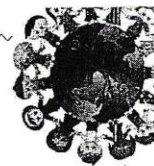


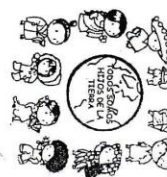
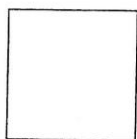


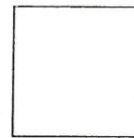
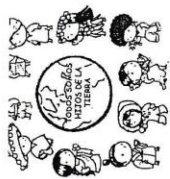












Anexo 9. Test relajación desarrollado por la psicóloga Marta Guerri Pons

Cuando está con otros amigos y juega en grupo, le resulta muy difícil esperar su turno	Sí
	No
	A veces
No presta nunca atención en clase, habla con frecuencia y le cuesta mantenerse sentado y quieto	Sí
	No
	A veces
Cuando le hablo se distrae con facilidad, parece que nunca me está escuchando	Sí
	No
	A veces
Suele terminar las tareas que empieza	Sí
	No
	A veces
Pierde a menudo las cosas que necesita, es muy descuidado	Sí
	No
	A veces
No es buen estudiante, pero tiene mucha facilidad para realizar actividades como la gimnasia e incluso las manualidades	Sí
	No
	A veces
En una conversación de adultos suele interrumpir para hablar o dar su opinión sin que nadie se la pida	Sí
	No
	A veces
Cuando está sentado en clase o viendo la televisión, mueve las piernas continuamente, o retuerce sus dedos o se rasca sin motivo aparente	Sí
	No
	A veces
Difícilmente obedece una orden	Sí
	No
	A veces
No soporta que le contradigan y si esto ocurre no es extraño que lllore, grite o golpee	Sí
	No
	A veces
Le cuesta jugar a actividades tranquilas	Sí
	No
	A veces
Sus trabajos de clase son descuidados, sucios y comete muchos errores	Sí
	No
	A veces

Aguanta bien jugar a una misma cosa durante un tiempo, igual que el resto de compañeros de su edad	
	Sí
	No
	A veces
Muchas veces me da la sensación que está activado como si tuviera un motor, pues no para nunca	
	Sí
	No
	A veces
Tiende a evitar las tareas que requieren esfuerzo	
	Sí
	No
	A veces
Cuando algo le interesa de verdad, no le cuesta concentrarse	
	Sí
	No
	A veces
Aunque es algo travieso, en general me escucha y hace caso de lo que le digo	
	Sí
	No
	A veces