

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

## YOGA COMO HERRAMIENTA INNOVADORA PARA TRABAJAR LA EXPRESIÓN CORPORAL EN UN AULA MULTIGRADO

**Nombre:** Saraeva Molina Larrodé

**Nombre Tutor/a:** Israel Villarrasa Sapiña

**Área de conocimiento:** Expresión Corporal

**Curso académico:** 2021/2022

## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN</b>	<b>2</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>5</b>
<b>3. MARCO TEÓRICO</b>	<b>6</b>
3.1 Expresión corporal	6
3.2 Importancia de trabajar la expresión corporal	8
3.3 Yoga como herramienta para trabajar la expresión corporal	10
<b>4. OBJETIVOS</b>	<b>12</b>
<b>5. CONTEXTUALIZACIÓN</b>	<b>12</b>
<b>6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b>	<b>13</b>
<b>7. EVALUACIÓN</b>	<b>14</b>
8.1 Observación	14
8.2 Actividad inicial y final	14
8.3 Autoevaluación	14
<b>8. RESULTADOS</b>	<b>15</b>
<b>9. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	<b>17</b>
<b>10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>19</b>
<b>11. ANEXOS</b>	<b>20</b>

## 1. RESUMEN

El objetivo principal de este trabajo es promover el yoga como herramienta innovadora para el trabajo de la expresión corporal y el incremento del movimiento ligado a la enseñanza en el alumnado de Educación Infantil, a partir de la comprobación de beneficios tras una propuesta de intervención. A partir de este objetivo principal se realiza una documentación acerca de los beneficios, tanto de desarrollar la expresión corporal como de realizar sesiones de yoga a edades tempranas y tras ello una elaboración de seis sesiones para llevarlas a cabo durante tres semanas en un aula de Educación Infantil multigrado, es decir con edades desde los tres hasta los seis años, un modelo de organización innovador con fines educativos. En dicha programación se trabajan y evalúan la relajación y concentración, la conciencia corporal en base al esquema corporal y el estado de ánimo tras las sesiones. Por último y tras la puesta en práctica de las sesiones de yoga diseñadas, se realiza una evaluación a partir de tres técnicas, para analizar los datos obtenidos y poder llegar así a unas conclusiones fundamentadas en la práctica sobre si el yoga beneficia o no a edades tempranas.

**Palabras clave:** Yoga, multigrado, educación infantil, movimiento, expresión corporal, desarrollo integral, inclusión.

## **ABSTRACT**

The main objective of this work is to promote yoga as an innovative tool for the work of body expression and the increase of movement linked to the teaching of children in Early Childhood Education, based on the verification of benefits after an intervention proposal. Based on this main objective, documentation is carried out on the benefits of both developing corporal expression and carrying out yoga sessions at an early age, followed by the preparation of six sessions to be carried out over three weeks in a multi-grade infant education classroom, i.e. with children aged between three and six years old, an innovative organisational model for educational purposes. In this programme, relaxation and concentration, body awareness based on the body schema and mood after the sessions are worked on and evaluated. Finally, and after the implementation of the yoga sessions designed, an evaluation is carried out using three techniques, to analyse the data obtained and thus reach conclusions based on the practice as to whether or not yoga is beneficial at an early age.

**Key words:** Yoga, multigrade, early childhood education, movement, corporal expression, integral development, inclusion.

Quería agradecer el siguiente trabajo a mis alumnos y alumnas del CEIP de Burriana, por ser los grandes protagonistas de esto y gracias a los que lo he podido llevar a cabo.

A mis padres, por ayudarme con lo que han podido a que cumpliera este sueño y llegara a mi meta. Por el cariño y por todo lo bueno que me han enseñado en la vida.

Al profesorado que durante mi largo camino, tanto del F.P de Grado Superior de Educación Infantil, como del Grado en Maestra de Educación Infantil, ha hecho posible que proyectara una educación diferente a la que hubo y hay y que día a día se se esfuerzan para que algún día sea posible un cambio.

Finalmente a mi misma, por superarme, por el esfuerzo, la perseverancia y constancia, que a pesar del sacrificio y lo que he perdido, lo que vendrá será mucho mejor.

## 2. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo se desarrolla a partir de la necesidad que siente una alumna del Grado en Maestro/a de Educación Infantil tras su propia vivencia como alumna del sistema educativo y los conocimientos adquiridos durante este, de incrementar el movimiento en las aulas y promover tanto su importancia en el desarrollo como el del trabajo de la expresión corporal a edades tempranas. A partir de este sentimiento y el acercamiento previo en su vida privada hacia el yoga y sus beneficios, surge este trabajo enfocado a cubrir la falta de movimiento en su aulas y a potenciar el desarrollo de la expresión corporal, proporcionando al alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil un primer acercamiento a la práctica de yoga y tras la observación o no de sus beneficios, obtener una posible difusión para su implantación de manera libre y autónoma por parte del profesorado en sus aulas. Se puede observar en el sistema educativo actual la carencia que existe generalmente hacia la falta de movimiento y expresión por parte del alumnado de las aulas de Educación Infantil, debido al tipo de metodologías usadas, la imposición de usar sillas y mesas para el proceso de enseñanza-aprendizaje y una gran falta de conocimientos sobre recursos que potencien la expresión corporal para un correcto desarrollo integral del alumnado. Ya que, como afirmaba ya Berdichvsky (1998) citado en Blanco (2009, p. 18) “Al chico antes se lo enfajaba y prohibía moverse, ahora sabemos que si el chico no se mueve y no experimenta en la práctica, no podrá captar conceptos ni abstracciones lingüísticas, lógicas y matemáticas”. Y aunque esto ya se decía hace 24 años, a día de hoy no parece ser una realidad educativa.

Además de esta problemática, también se puede determinar que el movimiento y la expresión a través de este parecen no estar incorporadas de manera globalizada en las aulas y por tanto, se obtiene una educación que no contempla la condición real del niño y la niña. Este hecho provoca diferentes problemas tanto en la educación, donde esta debe estar ligada al movimiento para generar emoción y, por tanto aprendizaje, como en su propio desarrollo. Como menciona Guillermo Bolaños (1991, p. 17) “es la falta de movimiento uno de los grandes problemas actualmente de los niños y niñas y que desencadena en problemas de agresividad, ausencia de autoconfianza, trastornos en el aprendizaje, retraimiento social e inhibición, etc”.

Si se interrelaciona la falta de movimiento y de trabajo de la expresión corporal se deriva en una falta de conciencia sobre el esquema corporal, lo que acarrea problemas en los individuos. Como destaca Le Boulch (1971) “Los déficits en la formación del esquema corporal pueden ocasionar: En el plano de la percepción problemas de estructuración espacio-temporal, en el plano de la motricidad torpeza motriz, incoordinación, problemas de equilibrio y malas actitudes corporales y en relación con los demás inseguridad y reacciones de prestancia. (Citado en Arnáiz, 1992, pp. 226 y 227)

El Real Decreto 38/2008 del 28 de marzo, por el cual se establecen las enseñanzas mínimas del

segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Valenciana, destaca tres áreas del desarrollo a trabajar; Área 1 Conocimiento de sí mismo y autonomía personal; Área 2 Medio físico, natural, social y cultural; Área 3 Los lenguajes: comunicación y representación. Observando la globalidad del concepto del desarrollo de la expresión corporal podemos determinar que a pesar de estar principalmente relacionada con la primera área, su trabajo desencadena el desarrollo de todas ellas y por tanto, que el movimiento es imprescindible para llevar a cabo los principales objetivos del ciclo y para el aprendizaje de los contenidos de cada una de las áreas.

La Ley Orgánica 2/2006, del 3 de mayo, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 8/2013, del 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, establece como primera finalidad del sistema educativo el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades del alumnado. Dentro de este además, se presentan los principios pedagógicos básicos que la rigen, entre los que se destacan la atención progresiva al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal, comunicación y lenguaje, convivencia y relación social, descubriendo el medio donde viven, elaborar una imagen positiva y equilibrada de sí mismos y adquisición de autonomía personal.

Es cierto también que en la actualidad contamos con evidencias influyentes hacia este tema que sugieren que la práctica regular de actividad física puede mejorar las funciones cognitivas y propiciar un mejor bienestar en personas que padecen de algún trastorno de salud mental, como es el caso de un trastornos de ansiedad, depresión o estrés". (Shape & Chagal (2020), citado en Ortiz, 2021, p. 309)

Además según Erickson et al. (2019) el ejercicio físico tiene efectos positivos sobre la respuesta cognitiva de niños y niñas (Citado en Ortiz, 2021, p. 309).

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 Expresión corporal**

La expresión corporal engloba un concepto muy amplio y abstracto por lo que es difícil centrarse en una sola definición.

Para Brikmann y Yantormo (2006) "La expresión corporal es un proceso de enseñanza-aprendizaje que propicia el reconocimiento de las posibilidades de la persona, ejercitándolas y entendiéndolas como vivencias que pueden transferir a otras situaciones" (Citado en Blanco, 2009, p. 16).

Para Stokoe (1997), “Es aquel medio que le permite al ser humano mejorar su crecimiento, desarrollo y maduración de forma integral” (Citado en Blanco, 2009, p. 16).

Según Ortiz (2002) “La expresión corporal es el conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo y el movimiento, es el arte que libera energías a través del movimiento y la expresión” (Citado en Blanco, 2009, p. 16).

Asimismo Osson (1985) manifiesta que “La expresión corporal es la posibilidad que tiene el ser de expresarse en su totalidad de forma espontánea, a nivel individual y que se comunica con los otros” (Citado en Blanco, 2009, p. 16).

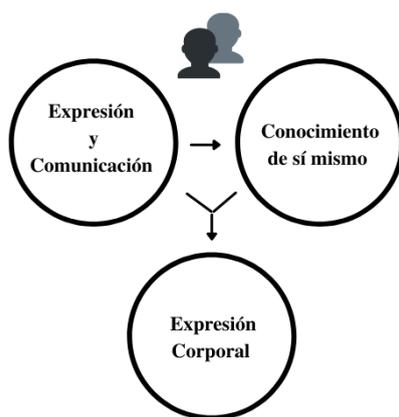
Schinka (1988) la determina como “Ese camino que nos lleva a encontrarnos en un lenguaje propio. Esa ciencia que se origina en lo físico y que se une con los procesos internos de cada persona y que los regula por medio del lenguaje gestual creativo” (Citado en Blanco, 2009, p. 16).

Aja (1994) asevera que “La expresión corporal exterioriza las emociones, los sentimientos, las sensaciones y los deseos desde lo más profundo de nuestro ser” (Citado en Blanco, 2009, p. 16).

Como podemos observar, diferentes autores coinciden en su definición en que la expresión corporal es el conocimiento de sí mismo en la construcción mental del individuo a través de la expresión y comunicación.

**Figura 1**

*Expresión Corporal*



Fuente: Elaboración propia

Esta engloba diferentes elementos que permiten que exista y se lleve a cabo en las personas, entre los cuales podemos descartar;

- Cuerpo

- Movimiento
- Gesto
- Emociones
- Expresión facial
- Postura corporal

“La expresión corporal es un lenguaje por medio del cual el ser humano expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con su cuerpo, integrándolo de esta manera a sus otros lenguajes expresivos como el habla, el dibujo y la escritura” (Stokoe, 1992, p. 13).

Esta se da de forma inseparable junto al movimiento y, según Wallon (1987) citado en Blanco (2009, p. 21) hay dos componentes básicos del movimiento; la relación en cuanto al contacto con el mundo exterior y tonicidad en cuanto a la expresión y relación con el otro a nivel de relaciones afectivas y cognitivas. Asimismo, esta juega un papel de verdadera importancia en el esquema corporal, el cual Le Boulch (1973) define, citado en Blanco (2009, p.21) como una intuición global o conocimiento que se tiene del propio cuerpo, en estado de reposo como en movimiento, relacionando las diferentes partes del cuerpo con el espacio y con los objetos que nos rodean. Este, como aclara Blanco (2009, p.21) se desarrolla por medio de experiencias motrices y sensoriales tanto propioceptivas como interoceptivas y exteroceptivas del cuerpo.

“La expresión corporal se manifiesta en cuatro niveles fundamentales; La persona en relación con sí misma, la persona en relación con otras personas, la persona en relación con otros seres vivos y la persona en relación a los objetos” (Stokoe, 1992, p. 16).

### **3.2 Importancia de trabajar la expresión corporal**

Según Ruano (2004, pp. 16 y 17): “Lapierre y Aucouturier consideran que a través de la forma de moverse de nuestros alumnos y alumnas podemos hacernos una idea de sus emociones inconscientes, ya que muchas veces se revelan a través de su expresión simbólica”.

“Las representaciones mentales que se poseen, se manifiestan a través del cuerpo, existe una relación directa de la expresión corporal con lo que se dice, se siente y se hace” (Blanco, 2009, p. 17).

Según Blanco, (2009, p. 18): “El desarrollo sensoperceptivo es la unidad de la expresión corporal, de aquí parten los caminos de desarrollo de técnicas adecuadas para el despliegue del movimiento, la creatividad y la comunicación, los tres materiales que se encuentran en la expresión corporal” (Stokoe, 1990). Asimismo, es el desarrollo de la motricidad la que propicia el desarrollo intelectual, físico y emocional, por ello como dice Blanco: “es esencial que los maestros

y maestras generen espacios de Expresión Corporal donde conozcan su cuerpo y el espacio” (Citado en Blanco, 2009, p. 21)

El trabajo de la expresión corporal genera múltiples beneficios en las personas que lo experimentan pero más aún si los sujetos son de la etapa de educación infantil. A esta edad todavía están construyendo la percepción del mundo en el que viven, de sí mismos y explorando las diferentes posibilidades y formas de expresión, comunicación y movimiento. A través de ella, intervienen diferentes ámbitos en el desarrollo de los niños y niñas; social, afectivo, motor, lingüístico y cognitivo.

La expresión corporal contribuye al dominio del espacio, enriquece y aumenta las posibilidades comunicativas, el conocimiento del propio cuerpo y el de los demás y permite explorar las posibilidades motrices. Decía Piaget (1936) citado en Abilleira y Fernández (2017, p. 37) que gracias a la actividad corporal el niño piensa, aprende, crea y afronta sus problemas. Por ello, la expresión corporal va construyendo la personalidad y la forma en la que es cada persona.

Una correcta educación de la expresión corporal no solo mejora el autoconocimiento y autoestima sino que facilita y favorece que el alumnado se sienta capaz de poder llevar a cabo aquello que desee y tenga un correcto desarrollo tanto a nivel cognitivo como físico y que esto le permita evolucionar en una mejor y más rica calidad de vida. Además, todo aquello que vivimos genera unas sensaciones y emociones que, libremente deben emanar de nuestro cuerpo de manera controlada a través de la Expresión Corporal y que el hecho, tan habitual, de oprimir esto, ya sea por imposición externa o cohibición propia, es perjudicial, a la larga, para la salud, como afirma Labonté (2015) citado en Viciano (2017, p. 95): “Las emociones se cristalizan en el cuerpo, generando enfermedades cuando son retenidas o juzgadas en vez de vividas como un simple movimiento de la vida”. Porque como manifiesta Ruano (2004) “El cuerpo y el movimiento en Expresión Corporal son analizados desde una perspectiva cualitativa como hecho expresivo, como vehículo de expresión y manifestación de nuestro mundo interno, sensaciones, emociones, ideas, etc” (Ruano, 2004, p.11). Según Stokoe (1976) citado en Ruano (2004, pp. 15 y 16): “La Expresión Corporal es una manera de exteriorizar estados anímicos”. Por tanto, se puede considerar que a través de su práctica se pueden detectar problemas de diversa índole en el alumnado de Educación Infantil y por tanto, ofrecer una prevención temprana.

Para concluir, Learreta (2000) citado en Ruano (2004, pp. 14 y 15):

El desarrollo de la materia de Expresión Corporal hace aflorar en el sujeto vivencias, sensaciones muy particulares, miedos y vergüenzas, deseos y rechazos al compartir propuestas de trabajo con otras personas; debido principalmente a que la Expresión

Corporal es un contenido en sí misma que moviliza la dimensión motriz del sujeto en su estrecha relación con la socio-afectiva.

### **3.3 Yoga como herramienta para trabajar la expresión corporal**

La palabra *yoga* proviene de origen sánscrito y quiere decir “*unión*”. Esta hace referencia a la interconexión entre las diferentes dimensiones de la persona; cuerpo, mente, espíritu y emociones. Como bien hace referencia su definición, el yoga potencia en los niños y niñas que lo practican un correcto desarrollo físico, cognitivo, emocional y social.

En los tiempos actuales, un gran porcentaje de personas viven con un alto nivel de estrés y esto genera terribles consecuencias que desencadenan en nuestra salud. Por este motivo, cada vez más personas intentan cambiar su estilo de vida y para ello realizan principalmente técnicas como el yoga y la meditación. Estas prácticas, originarias de la India, se remontan a hace varios miles de años y se han ido transfiriendo a Europa por los múltiples beneficios que se ha observado que tiene en las personas que lo practican. Pero, ¿Y los niños y niñas? Estos son cada vez más propensos a sufrir el estrés y la ansiedad que su entorno les transfiere, como se puede observar en un estudio realizado por La Universidad de Girona a niños de entre ocho y doce años de 35 países, previo a los años de pandemia, donde se afirma que cuatro de cada diez niños se declara estresado y muestran signos relacionados (Oller, 2021), tales como la falta de atención, concentración, dificultades para alcanzar el sueño, mal humor e incluso derivar en depresión.

Y, como consecuencia, según Tortella et al. (2021) “Este factor también puede incidir negativamente en la calidad del aprendizaje en la escuela” (Citado en Ortiz et al., 2021, p. 309). Y que asimismo, nos dice Echouffo et al. (2018) que “Se ha podido observar como niveles elevados de estrés y un alto cortisol afecta a la memoria y la percepción visual, así como en menores volúmenes de materia gris cerebral total, lo cual puede afectar en el aprendizaje” (Citado en Ortiz et al., 2021, p. 309).

También, Chiquillo et al. (2016) nos cuentan que “Un estudio realizado con estudiantes que presentaban altos niveles de estrés, manifestaron un déficit en una actitud favorable para el aprendizaje y, por consiguiente, un bajo rendimiento académico (Citado en Ortiz et al., 2021, p. 309).

Es cierto que existen pocos estudios acerca de los impactos que tiene el yoga en los más pequeños, en concreto los niños y niñas del segundo ciclo de Educación Infantil, de edades comprendidas entre los 3 y los 6 años, que son las edades en las que se enfoca este trabajo. Aunque como cuentan (Razza, Bergen- Cico, & Raymond, 2015):

Un estudio examinó una intervención de yoga basada en la mente en un esfuerzo por promover la autorregulación entre los niños de preescolar (edad: tres a cinco años). El estudio investigó a 29 niños, que participaron en un tratamiento experimental de preprueba y posprueba y en un diseño de control durante un año. Los resultados mostraron beneficios significativos en la atención y la autorregulación de la intervención. (Stapp y Wolff, 2019, p. 1398)

Observando lo que nos cuenta Wolever et al. (2012): “El yoga para niños y niñas se ha demostrado que proporciona beneficios en el control de la respiración, que facilita la relajación, la concentración, el control sobre los estados de ira y ansiedad”(Citado en Ortiz, 2021, p. 310). Además, según Borguenson et al. (2020): “El yoga es una técnica que otorga elementos relacionados con la relajación, lo cual influye positivamente en la disminución de los niveles de estrés, y que podría hallarse en diferentes poblaciones (Citado en Ortiz, 2021, p. 310).

Finalmente, Kojakovic (2006, p. 9), nos cuenta en su libro los múltiples beneficios que tiene la práctica del yoga en los niños y niñas:

Estos, desarrollan conocimiento, conciencia corporal, fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad. Asimismo, su práctica mejora la postura corporal, aumenta la concentración y la memoria. Les ayuda a respirar de manera correcta, desarrollan técnicas de relajación liberando estados de ansiedad, tensión y estrés ya que ayuda a calmar el sistema nervioso. Aumenta su autoestima y su autoconocimiento, aprenden a reflexionar sobre distintas situaciones y toman conciencia del cuidado de su propio cuerpo.

Por último, destacar que, gracias a la práctica de yoga se pueden incrementar los pensamientos positivos y con ellos un mejor estado de ánimo. Como asevera la doctora Nazareth Castellanos “La postura corporal está directamente relacionada con las emociones que sentimos y que ser conscientes de las sensaciones que vienen de nuestro cuerpo nos hace ser capaces de regular mejor nuestras emociones y tomar mejores decisiones (Craig 2009)” (Castellanos, 2022, p.1). De ahí la importancia de tomar consciencia de nuestro cuerpo, de sus sensaciones y postura corporal. Esto se puede observar en algo tan simple como en los pensamientos, ya que en su artículo nos cuenta que en el año 2014 investigadores alemanes demostraron que el número de palabras negativas que recordamos es mayor cuando estamos en una posición inclinada y encorvada y por el contrario recordamos más palabras positivas en una postura recta (Michalak et al, 2014). (Castellanos, 2022, p.1)

#### **4. OBJETIVOS**

A partir de la evidencia planteada en el marco teórico de este trabajo en relación a los beneficios del yoga en Educación Infantil sobre el desarrollo íntegro de los más pequeños, este trabajo tiene los siguientes objetivos:

##### **Objetivo General**

- Promover el yoga como herramienta innovadora para trabajar la expresión corporal en Educación Infantil

##### **Objetivos específicos**

- Ofrecer técnicas y recursos que beneficien al alumnado en base a su cuerpo y mente y que puedan ser útiles para el futuro
- Ofrecer prácticas de yoga que faciliten la relajación y concentración del alumnado
- Ofrecer prácticas de yoga que mejoren la conciencia corporal del alumnado
- Ofrecer técnicas de yoga que ofrezcan un mejor estado de ánimo en el alumnado

#### **5. CONTEXTUALIZACIÓN**

El siguiente trabajo se lleva a cabo en un aula de Educación Infantil de un CEIP de la población de Burriana. Este aula cuenta con un total de 18 alumnos y alumnas de edades comprendidas entre los tres y los seis años de edad, ya que es un aulario multigrado. Este modelo organizativo consiste en mezclar los diferentes grupos de edad que se encuentran en el segundo ciclo de Infantil, con el fin de enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, beneficiándose unos de otros en cuanto a las características propias del momento madurativo.

Este modelo de organización puede parecer, en un principio, para los que no la conocen, un impedimento tanto para el desarrollo educativo de los más mayores, como para la elaboración de las clases. Aunque por el contrario, una vez se comprende el verdadero significado de la inclusión, es más fácil visualizar el contexto educativo de este tipo de aulas, ya que cada niño y niña parte desde un punto tanto del desarrollo como del aprendizaje y llegará hasta donde le sea posible. Por ello, es imprescindible no solo adaptar las sesiones a las diferentes edades sino, más allá, a cada alumno y alumna, ciñéndose así a las características individuales de cada uno.

El aula se compone de un total de seis alumnos y alumnas de la edad de tres años, siete alumnos y alumnas de la edad de cinco años y cinco alumnos y alumnas de la edad de cinco y seis años.

Por último, destacar que la metodología que se lleva a cabo en este aulario de Infantil es

innovadora, activa, manipulativa y vivencial, por lo que el alumnado está acostumbrado a tener mucho movimiento.

## 6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En este apartado se explica la intervención que se lleva a cabo a partir de este trabajo. Esta se divide en un total de seis sesiones realizadas, los martes y jueves, durante un periodo de tres semanas. Siempre se realiza una actividad previa a la sesión y otra al finalizarla. En las siguientes tablas se pueden observar la temporalización de las sesiones, el nombre de las actividades las cuales se encuentran detalladamente en el apartado de anexos (*Anexo 1*) y los contenidos que se trabajan.

<b>Actividad previa:</b> Despertamos el cuerpo	<b>Actividad final:</b> Hoy estoy agradecido por...
--	---

- Semana del 25 al 29 de Abril

<p style="text-align: center;"><b>SESIÓN 1:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Contenido: conciencia corporal y conocimiento de su cuerpo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1:</b> Un paseo por África</li> <li>• <b>Actividad 2:</b> El Yogui dice</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>SESIÓN 2:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Contenido: Relajación y concentración</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1:</b> Escuchamos y ya</li> <li>• <b>Actividad 2:</b> Mi flor favorita</li> <li>• <b>Actividad 3:</b> Su flor favorita</li> </ul>

- Semana del 2 al 6 de Mayo

<p style="text-align: center;"><b>SESIÓN 3:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Contenido: Conciencia corporal y conocimiento de su cuerpo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1:</b> Un paseo por África</li> <li>• <b>Actividad 2:</b> El Yogui dice 2</li> <li>• <b>Actividad 3:</b> 1, 2, 3.. ¡Posturas!</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>SESIÓN 4:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Contenido: Respiración y conciencia emocional</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1:</b> El peluche</li> <li>• <b>Actividad 2:</b> Mi mantra</li> <li>• <b>Actividad 3:</b> El globo al que decimos adiós</li> </ul>

- Semana del 9 al 13 de Mayo

<b>SESIÓN 5:</b> <b>Contenido: Concentración y respiración</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1:</b> Somos guías</li> <li>• <b>Actividad 2:</b> Nuestra barriga</li> </ul>
<b>SESIÓN 6:</b> <b>Contenido: Atención plena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Actividad 1:</b> Comiendo fruta con atención plena</li> <li>• <b>Actividad 2:</b> Meditación bondadosa</li> </ul>

## 7. EVALUACIÓN

### 8.1 Observación

Para la evaluación se han utilizado diferentes técnicas y recursos. Por un lado, la técnica por excelencia usada en Educación Infantil, la observación directa, con la cual se ha buscado evaluar la relajación y concentración que el alumnado ha adquirido durante y tras las sesiones de yoga. Mediante esta y un registro anecdótico como instrumento, en la que se ha ido registrando la información (*Anexo 3*).

### 8.2 Actividad inicial y final

Otra técnica usada para la evaluación del siguiente trabajo, es una actividad, tanto inicial y previa a iniciar la propuesta de intervención de yoga como al finalizarla. Esta permite obtener un total de dos producciones por alumno y alumna con el fin de compararlas y poder observar si ha aumentado el esquema corporal.

Para ello, se pide al alumnado que se dibujen a ellos mismos de forma completa, en ambas sesiones de manera relajada y sin límite de tiempo para que puedan realizar un dibujo de calidad. Después deben, uno por uno, nombrar las partes del cuerpo dibujadas, las cuales se apuntan para así poder hacer un recuento final.

### 8.3 Autoevaluación

Finalmente, se ha utilizado una técnica de autoevaluación adaptada a partir de una tarjeta (*Anexo 4*) con tres iconos de caras; una de color rojo y con cara triste que simboliza el hecho de no sentirse bien, otra de color amarillo con cara inespresiva que simboliza sentirse normal y otra de color verde con cara sonriente que simboliza sentirse feliz. Tras cada sesión, se presenta la tarjeta y deben señalar cómo se sienten tras la sesión de yoga. Esto se registra en una rúbrica donde aparecen todas las sesiones y el nombre de cada alumno y alumna, para de esta manera poder finalmente extraer conclusiones en relación a la manera en la que se sienten tras realizar el yoga.

## 8. RESULTADOS

Tras la realización de todas las sesiones de yoga, los resultados obtenidos a partir de la evaluación que se ha llevado a cabo son las siguientes.

En cuanto a la observación directa que sirve para determinar si el alumnado ha estado relajado y concentrado durante y tras las sesiones de yoga, se ha podido observar que, en general, se han relajado y concentrado durante las sesiones pero no tras ellas. Se ha podido percibir cómo mientras se realizaban las primeras sesiones se sentía al alumnado más disperso y desconcentrado, hecho que mejora a medida que avanzan las sesiones hasta conseguir que se relajen y concentren más en aquello que se está haciendo cuando se llega al ecuador de la propuesta de intervención, obteniendo unas sesiones de yoga enriquecedoras.

Gracias a la técnica de la observación también se ha podido evaluar cómo el alumnado del aula multigrado y por tanto de diversas edades responden a ellas. Esto ha tenido resultados muy buenos, ya que todos se han adaptado perfectamente a las actividades, cada uno a su ritmo como también ocurre en cualquier aula ordinaria. Por tanto, las aulas multigrado son igualmente susceptibles de recibir sesiones comunes a todo el alumnado que se adapta de manera conjunta perfectamente a ellas, al igual que lo hacen en diferentes ámbitos.

Por otro lado, en cuanto a la segunda técnica de evaluación, la actividad inicial y final de recopilación de dibujos propios, para observar el aumento o no de las partes del cuerpo dibujadas y nombradas, y por tanto, del esquema corporal, se observan los siguientes resultados. En la siguiente tabla se muestra, concretamente en la primera fila el número de partes nombradas por cada alumno y alumna en el dibujo previo al comienzo de la intervención de yoga y en la segunda fila las partes nombradas en el segundo dibujo tras la finalización de las sesiones. En la última columna y bajo el símbolo *M*, se observa la media de cada sesión. Obteniendo una media de 4,3 partes del cuerpo dibujadas por cada alumno y alumna en la primera sesión y una otra de 6,8 partes del cuerpo en la segunda sesión, lo que refleja un aumento de 2,5 partes del cuerpo de media por alumno y alumna.

**Tabla 1**

*Resultados del esquema corporal*

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	M
D1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	7	8	4,3
D2	1	4	7	5	5	5	5	7	7	8	6	7	9	14	4	10	11	8	6,8

Fuente: Elaboración propia

Por último, en cuanto a la autoevaluación tras la escala de valores registrada a partir de iconos de caras que reflejaban cómo se sentían tras la realización de cada sesión de yoga, se obtienen los siguientes resultados en la siguiente tabla, donde se observa el porcentaje de alumnado que ha escogido cada una de las caras tras cada sesión.

**Tabla 2**

*Resultados autoevaluación*

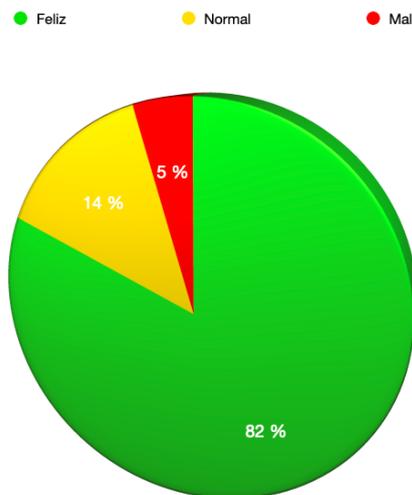
	SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5	SESIÓN 6
	83,3 %	83,3 %	77,7 %	83,3 %	83,3 %	83,3 %
	5,6 %	11,1 %	16,6 %	11,1 %	16,6 %	16,6 %
	11,1 %	5,6 %	5,6 %	5,6 %	0 %	0 %

Fuente: Elaboración propia

Una vez analizada la anterior tabla se puede determinar, como bien se muestra en el siguiente gráfico, que de media el 82% del alumnado se ha sentido feliz, un 14% se ha sentido normal y tan solo un 5% se ha sentido mal tras la realización de las sesiones de yoga.

**Figura 2**

*Gráfico autoevaluación adaptada*



Finalmente, se puede concretar en que el porcentaje que representa que al alumnado que se siente mal comienza siendo de un 11,1% y a medida que avanzan las sesiones esto disminuye a un 5,6% hasta finalizarlas con un 0%. Esto demuestra que el alumnado que, inicialmente no se sentía adaptado a este tipo de práctica físico expresiva, una vez pasado el periodo de adaptación termina por no sentirse mal, hecho que justifica este porcentaje y muestra un muy buen resultado hacia el estado emocional que proyecta la práctica de yoga en el alumnado de infantil.

## 9. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Tras obtener los resultados a partir de los datos extraídos de la evaluación llevada a cabo antes, durante y tras la propuesta de intervención podemos extraer que el periodo no ha sido suficiente para comprobar si la práctica de yoga aumenta la relajación y la concentración después de las sesiones. Sin embargo esto sí que ha resultado efectivo durante su realización, obteniendo un aumento de ello a medida que iban transcurriendo, lo que hace pensar que es debido al proceso de adaptación. Por tanto, se puede determinar que la práctica regular de yoga incrementa los estados de concentración y relajación en el alumnado como afirma Wolever et al. (2012): “El yoga para niños y niñas se ha demostrado que facilita la relajación y la concentración”(Ortiz, 2021, p. 310). Y que también coinciden Borguenson et al. (2020): “El yoga es una técnica que otorga elementos relacionados con la relajación, lo cual influye positivamente en la disminución de los niveles de estrés, y que podría hallarse en diferentes poblaciones” (Ortiz, 2021, p. 310). Obteniendo, en este caso beneficios de ello en tan solo un periodo de tres semanas.

Los resultados han mostrado un aumento del 2,5 de media de partes del cuerpo dibujadas, como cuenta Kojakovic, (2006, p. 9): “Gracias a la práctica de yoga los niños y niñas desarrollan la conciencia corporal”. Este es clave para el desarrollo psicomotriz del alumnado a estas edades, ya que gracias a ello se fomenta un desarrollo óptimo de la percepción y coordinación viso-espacial, y con ello la psicomotricidad, pues, como dice Arnáiz: “Este juega un papel fundamental en el desarrollo del niño, ya que dicha organización es el punto de partida de sus diversas posibilidades de acción, además de posibilitar el desarrollo de las diversas capacidades de aprendizaje, así como la relación con el mundo exterior” (Arnáiz, 1992, pp. 223 y 226). Además de que según TABARY (1966) “en el niño existe un gran paralelismo entre la representación de la imagen del cuerpo y la capacidad de comprender desde un punto de vista geométrico, el mundo que nos rodea” (Citado en Arnáiz, 1992, p. 222).

Ciertamente, como se puede observar en las partes dibujadas entre unos y otros, los resultados varían considerablemente teniendo en cuenta que es un aula multigrado, aunque esto no lo determina tanto la edad sino las características individuales de cada uno. Esto podemos

determinarlo ya que, aunque gran parte de los resultados que contienen un número bajo de partes del cuerpo en el dibujo 1 son de la edad de tres años, inesperablemente hay algunos que destacan entre sus iguales, encontrándonos con números bajos en mayores y altos en medianos y pequeños.

Respecto a las aulas multigrado y la adaptación del yoga en ellas, se comprueba que este factor no interfiere en la realización de las sesiones, ya que todo el alumnado ha sido capaz de realizar las actividades propuestas gracias a la preparación inclusiva de las sesiones y a una visión realista sobre los procedimientos que acompañan al aprendizaje, entendiendo que en el proceso hacia la consecución se da aprendizaje tras el intento y la imitación y que quien todavía no llega está en el proceso de llegar.

Finalmente, podemos determinar que las sesiones de yoga provocan un buen estado de ánimo en el alumnado, ya que el 82% de este se siente feliz tras la realización de sus sesiones, y el porcentaje de alumnado que no se sentía bien en un principio, a medida que transcurren las sesiones y por tanto una adaptación a la práctica se sienten cada vez mejor, obteniendo un descenso considerable desde la primera sesión donde se sentía mal un 11,1% hasta las dos últimas sesiones donde no lo hacía ningún alumno ni alumna. Hecho que hace prever que si el estudio se hubiese alargado en el tiempo, aumentaría el porcentaje de los que se sienten felices, ya que la práctica ha sido solo de tres semanas y aún así se ha obtenido un resultado exitoso en cuanto a ello.

Se concluye, tras este trabajo, que la práctica regular de yoga niños y niñas del segundo ciclo de Educación Infantil facilita la relajación y la concentración, promueve el conocimiento de su cuerpo y aumenta el esquema corporal, mejora el estado de ánimo y genera el movimiento que las aulas necesitan y que por tanto, se han cumplido los objetivos propuestos.

## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abilleira, M., & Fernández, M. (2017). ANÁLISIS DE LA FORMACIÓN DEL MAESTRO/A DE EDUCACIÓN INFANTIL EN EXPRESIÓN CORPORAL. *EmásF*, 9(49), 36–59.

Arnáiz, P. (1992) Esquema corporal: evaluación e intervención psicomotriz. *Esquema corporal: evaluación e intervención psicomotriz*, (Nº 10), 221-239.  
<https://revistas.um.es/analespedagogia/article/view/287281/208581>

Blanco, M. (2009). Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación. *IBEROAMERICANA*, 11(1), 15–28.

Bolaños, G. B. (1991). *Educación Por Medio Del Movimiento Y Expresión Corporal*. Universidad Estatal a Distancia.

Castellanos. N (2022), Neurociencia corporal, Dr Nazareth Castellanos, [En Línea], <https://nazarethcastellanos.com/articulos/neurociencia-corporal/>

DECRETO 38/2008, del 28 de marzo, del Consejo, por el cual se establece el currículum del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Valenciana. *Diario Oficial de la Comunidad Valenciana* del 28 de marzo de 2008. [https://dogv.gva.es/datos/2008/04/03/pdf/2008\\_3838.pdf](https://dogv.gva.es/datos/2008/04/03/pdf/2008_3838.pdf)

Kojakovic, K. M. (2006). *YOGA PARA NIÑOS* (1.ª ed., Vol. 1). Salesianos SA.

Oller, S. (2021, marzo 26). *La realidad de los niños: Cuatro de cada diez se declara estresado*. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20210326/6605226/estres-ninos.html>

Ortiz Torres, M. A., Pérez Suárez, S. I., Vázquez Navarrete, C. A., Zavala-Crichton, J. P., Hernández-Jaña, S., Olivares-Arancibia, J., & Yañez Sepulveda, R. A. (2021b). Efecto agudo de una sesión de yoga de corta duración en el nivel de estrés en escolares (Acute effect of a short yoga session on the stress level in schoolchildren). *Retos*, 43, 309–315. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.86102>

Ruano, K. (s. f.). *LA INFLUENCIA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL SOBRE LAS EMOCIONES: UN ESTUDIO EXPERIMENTAL*. Upm.es. Recuperado 9 de abril de 2022, de [https://oa.upm.es/4511/1/KIKI\\_RUANO\\_ARRIAGA.pdf](https://oa.upm.es/4511/1/KIKI_RUANO_ARRIAGA.pdf)

Stapp, A. C., & Wolff, K. (2017). Young children's experiences with yoga in an early childhood setting. *Early Child Development and Care*, 189(9), 1397–1410. <https://doi.org/10.1080/03004430.2017.1385607>

Stokoe, P. S. (1992). *La Expresión Corporal en el jardín de infantes*. Paidós, SAICF. [https://www.researchgate.net/profile/Ruth-Harf/publication/306347459\\_StokoeP\\_y\\_HarfR\\_La\\_expresion\\_corporal\\_en\\_el\\_Jardin\\_de\\_Infantes/links/57b9a8ca08aedfe0ec96e78f/Stokoe-P-y-Harf-R-La-expresion-corporal-en-el-Jardin-de-Infantes.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ruth-Harf/publication/306347459_StokoeP_y_HarfR_La_expresion_corporal_en_el_Jardin_de_Infantes/links/57b9a8ca08aedfe0ec96e78f/Stokoe-P-y-Harf-R-La-expresion-corporal-en-el-Jardin-de-Infantes.pdf)

Viciano, V., Cano, L., Chacón, R., Padial, R., & Martínez, A. (2017). IMPORTANCIA DE LA MOTRICIDAD PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL. *Emásf*, 47, 89–105.

## 11. ANEXOS

### Anexo 1: Sesiones

<b>Actividad Inicial:</b> <u>Despertamos el cuerpo</u>
<b>Duración:</b> 5 minutos aproximadamente
<b>Descripción:</b> Esta actividad consiste en sentarse en forma de asamblea y saludarnos uno por uno. Después nos ponemos de pie y realizamos estiramientos con todo el cuerpo, para así comenzar mejor el día y con todas las partes del cuerpo bien despiertas.
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mover todas las partes del cuerpo</li><li>• Concienciar de todas las partes del cuerpo</li></ul>

<b>Actividad Final:</b> <u>Hoy estoy agradecido por...</u>
<b>Duración:</b> 5 minutos aproximadamente
<b>Descripción:</b> Esta actividad consiste en que cada día, poco antes de finalizar la jornada escolar, se les pide que se sienten en forma de asamblea y piensen durante un minuto que quieren agradecer de todo lo que ha sucedido durante ese día. Después deberán expresarlo de uno en uno comenzando la frase con “Hoy estoy agradecido por...”
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer las propias emociones</li><li>• Realizar una Introspección</li><li>• Fomentar el agradecimiento</li><li>• Trabajar la concentración</li></ul>

### SESIÓN 1

<b>Actividad 1:</b> <u>Un paseo por África</u>
--

<b>Duración:</b> 15 minutos aproximadamente
<p><b>Descripción:</b> Esta actividad consiste en que el alumnado, posicionados sobre su esterilla, se introduzca en el cuento que se le está narrando y participe en él de manera activa imitando las diferentes posturas, pertenecientes a diferentes animales de África. Esta se realizará bajo un sonido de ambientación.</p> <p>Cuento motor (<i>Anexo 3</i>)</p> <p>Vídeo inspiración posturas (<i>Anexo 4</i>)</p> <p>Música de fondo ambientación (<i>Anexo 5</i>)</p>
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concienciar de las diferentes partes del cuerpo</li> <li>• Probar las posibilidades motrices individuales</li> <li>• Ganar equilibrio y flexibilidad</li> </ul>
<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esterillas</li> <li>• Cuento motor</li> <li>• Altavoz</li> </ul>

<b>Actividad 2:</b> <u>El Yogui dice</u>
<b>Duración:</b> 15 minutos aproximadamente
<p><b>Descripción:</b> Esta actividad consiste en imitar y realizar las posturas aprendidas previamente. Para ello, al finalizar la anterior actividad se realizará un repaso general de todas las posturas y después dará comienzo esta actividad, en la que se escoge una persona llamada “El Yogui”. Esta tendrá el poder de realizar una postura, cuando se pare la música, y el resto tendrán que imitarla, después este escoge al siguiente “Yogui” y deberán bailar por todo el espacio hasta que se detenga de nuevo la música.</p> <p>Sonido para el baile (<i>Anexo 6</i>)</p>
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afianzar el conocimiento sobre las posturas aprendidas</li> <li>• Imitar correctamente las posturas</li> <li>• Concienciar de las diferentes partes del cuerpo</li> </ul>

**Recursos:**

- Altavoz

**SESIÓN 2****Actividad 1:** Escuchamos y ya**Duración:** 5-8 minutos aproximadamente

**Descripción:** Esta actividad pretende conseguir que el alumnado se relaje y concentre en aquello que se está haciendo. Para ello, se les pedirá que se tumben encima de su esterilla, que previamente se les habrá pedido que traigan, y a continuación se les pondrá un sonido relajante, mientras se les van dando una serie de consignas fáciles y un recorrido verbal de consciencia de todas las partes de su cuerpo;

“Sed conscientes de la posición de vuestra cabeza, si tenéis el cuello en tensión, los hombros, etc. Ahora sentir como se hincha y deshinchas vuestro tórax gracias a la inspiración y la expiración proveniente del proceso de respiración, etc.

Sonido relajante (*Anexo 7*)

**Objetivos:**

- Iniciar en la concentración
- Iniciar en la relajación

**Recursos:**

- Altavoz

**Actividad 2:** Mi Flor Favorita**Duración:** 10 minutos aproximadamente

**Descripción:** Esta actividad consiste en que, por parejas, se sienten en el suelo y por orden, uno se tape los ojos con un pañuelo y el otro le explique parte por parte, cómo es su flor favorita. El que está escuchando deberá imaginarla. Y después al revés. Para ello, previamente la maestra deberá explicar cómo es la suya e incidir en las diferentes partes para que estos tengan una referencia; Cómo de grande es, si su tallo es grueso o fino, qué forma tienen sus hojas, si pincha o es suave, de qué color es, e incluso definir su olor.

**Objetivos:**

- Favorecer la concentración
- Potenciar la creatividad y la imaginación
- Fomentar la relajación y la atención plena

**Recursos:**

- Altavoz

**Actividad 3:** Su flor Favorita

**Duración:** 10 minutos aproximadamente

**Descripción:** Esta actividad es conjunta con la anterior y se trata de pintar, con témperas y música relajante de fondo, la flor que su compañero o compañera le ha descrito previamente.

**Objetivos:**

- Fomentar la creatividad y la imaginación
- Favorecer la concentración y la relajación
- Fomentar la atención plena

**Recursos:**

- Altavoz
- Cartulinas blancas A4
- Lápices de colores
- Rotuladores

### SESIÓN 3

**Actividad 1:** Cuento Motor

**Duración:** 15 minutos aproximadamente

**Descripción:** Esta actividad consiste en que el alumnado, posicionados sobre su esterilla, se introduzca en el cuento que se le está narrando y participe en él de manera activa imitando las diferentes posturas pertenecientes a diferentes animales de la selva.

Cuento motor (*Anexo 3*)

Vídeo inspiración posturas (*Anexo 4*)

Música de fondo ambientación (*Anexo 5*)

**Objetivos:**

- Concienciar de las diferentes partes del cuerpo
- Probar las posibilidades motrices individuales

### **Actividad 2:** El Yogui dice 2

**Duración:** 15 minutos aproximadamente

**Descripción:** Esta actividad consiste en imitar y realizar las posturas, pero esta vez no las del cuento motor, sino la que el alumnado invente. Para ello, se escoge una persona llamada “El Yogui”, esta tendrá el poder de realizar una postura y que el resto le imiten, aunque para ello deberá verbalizar cada paso. También irán bailando por todo el espacio junto con una música de fondo. Después cada “Yogui” deberá escoger al siguiente.

Sonido para el baile (*Anexo 9*)

#### **Objetivos:**

- Concienciar de la posición de las diferentes partes del cuerpo
- Ejercer un proceso cognitivo que requiere proyectar en uno mismo lo obtenido gracias a la información visual y verbal
- Imitar las diferentes posturas

#### **Recursos:**

- Altavoz

### **Actividad 3:** 1. 2. 3 ¡Posturas!

**Duración:** 10 minutos aproximadamente

**Descripción:** Esta actividad consiste en que un alumno o alumna paga y se pone cara a la pared y el resto todos juntos en la contraria. Este deberá cerrar los ojos y decir “Un, dos, tres Posturas” e inmediatamente girarse para observar a sus compañeros, los cuales en este tiempo habrán podido avanzar hacia él o ella pero una vez este se gira deberán permanecer quietos en una de las posturas aprendidas en el cuento motor. Si la persona que cuenta ve que se mueven podrá eliminar a un máximo de tres y estos deberán volver al inicio. Esto se realiza hasta que alguno llega a tocar la pared donde el que paga está contando, además el que llegue será el siguiente que pague.

#### **Objetivos:**

- Favorecer el control y dominio de su cuerpo
- Afianzar el aprendizaje de las posturas aprendidas
- Concienciar de la postura de las diferentes partes del cuerpo y la global

## SESIÓN 4

### **Actividad 1:** El Peluche

**Duración:** 5 minutos aproximadamente

**Descripción:** Esta actividad consiste en que el alumnado sea capaz de discriminar la respiración entre todas las sensaciones de su cuerpo y concentrarse en ella para ser conscientes de pausarla y corregirla. Para ello, estos deberán tumbarse encima de su esterilla y colocarse encima del abdomen un peluche o muñeco, que se les habrá pedido previamente. Se pondrá música relajante y mientras la maestra deberá dar una serie de consignas para conseguir que estos realicen bien la actividad. Estos, deberán conseguir visualizar más alto el objeto escogido cuando inspiren y más bajo cuando expiren y concentrarse en su respiración.

Sonido relajante (*Anexo 8*)

#### **Objetivos:**

- Concienciar de la respiración y sus pasos
- Controlar la respiración
- Relajarse y concentrarse

#### **Recursos:**

- Música relajante
- Peluches o muñecos

### **Actividad 2:** Mi mantra

**Duración:** 7 minutos aproximadamente

**Descripción:** Esta actividad consiste en que se sienten en el suelo en forma de asamblea y se les pida que piensen un sonido corto o una palabra breve inventada y poner un ejemplo. Para pensarla, se dejará un minuto y después de uno en uno deberán decir su mantra escogido, cuando se diga el resto deben coger todo el aire posible y soltar el mantra todos juntos, así hasta que hayamos dicho todos.

**Objetivos:**

- Practicar el manejo de la respiración
- Focalizar la concentración

**Actividad 3: El globo al que decimos adiós****Duración:** 10 minutos aproximadamente

**Descripción:** Esta actividad consiste en que el alumnado imagine, a partir de una serie de consignas, que hincha un globo hasta que se hace grande, después sin todavía atarlo, de uno en uno sentados en forma de asamblea, irán diciendo aquello que no les gusta, que les da miedo, que les hace enfadar o les pone tristes. Y lo irán metiendo de forma imaginaria al globo. Una vez tengamos todo aquello que queremos dentro, le haremos un nudo y saldremos fuera a soltarlo y dejar que se vaya mientras le decimos adiós.

**Objetivos:**

- Fomentar la imaginación
- Controlar la respiración
- Exteriorizar lo que sienten

**SESIÓN 5****Actividad 1: Somos guías****Duración:** 10 minutos aproximadamente

**Descripción:** Esta actividad se realizará al exterior y consiste en que por parejas se guíen y pasen por un recorrido marcado con tiza por la maestra. Para ello, se ambientará con sonidos de la selva y primero será uno el que se tape los ojos con un pañuelo y sea guiado por el otro, el que guía no solo debe llevar al compañero o compañera por el recorrido sino que le va explicando verbalmente todo lo que va viendo por la selva; animales, paisajes, etc.

Sonido (*Anexo 5*)**Objetivos:**

- Aumentar la confianza en los compañeros y en sí mismos
- Fomentar la imaginación y la creatividad

**Recursos:**

- Altavoz inalámbrico
- Tiza
- Pañuelos

### **Actividad 2: Nuestra barriga**

**Duración:** 10 minutos aproximadamente

**Descripción:** Esta actividad consiste en que el alumnado aprecie el proceso de su propia respiración y sea capaz de controlarlo. Para ello, la maestra les pedirá que se sienten en el suelo cómodos y pongan sus manos encima de su barriga y cierren los ojos. Después irá dando una serie referencias como que cuando inspiran su barriga se hincha como un globo y cuando expiran el globo se deshinchas, imaginemos que nuestra barriga es un globo que hinchais y deshinchais. Además se pondrán sonidos relajantes de fondo para facilitar la concentración.

**Objetivos:**

- Favorecer la relajación y la concentración
- Controlar su respiración y ser conscientes de ella

## **SESIÓN 6**

### **Actividad 1: Comiendo fruta con atención plena**

**Duración:** 20 minutos aproximadamente

**Descripción:** Esta actividad consiste en que, por parejas, primero uno de ellos se tape los ojos con un pañuelo y el otro coja uno de los trozos de fruta del bol con diferentes frutas que se habrá preparado previamente, el otro compañero o compañera deberá primero palparlo, después olerlo y finalmente probarlo y saborearlo para intentar adivinar la fruta de la que se trata y describir cómo es. Después se intercambian los papeles.

Cabe destacar que para la realización de esta actividad se ha tenido en cuenta las posibles alergias o intolerancias en el alumnado y se ha incidido en la higiene, ya que tanto antes como después se les ha pedido que se laven las manos.

**Objetivos:**

- Trabajar la concentración y la atención plena

**Recursos:**

- Bol con diferentes frutas
- Pañuelos

### **Actividad 2:** Meditación bondadosa

**Duración:** 10 minutos aproximadamente

**Descripción:** Esta actividad consiste en que se tumben o sienten de una manera cómoda, después deberán cerrar los ojos y escuchar la música relajante. A continuación se les va introduciendo en el siguiente pensamiento; Deberán de pensar en alguien a quien quieren mucho (su abuela, su papá, su mamá, su hermano...) y pensar en por qué le quieren tanto, qué hace esta persona que tanto nos gusta, que nos hace sentir bien, cómo nos alegramos cuando la vemos, etc. Después deberán imaginar como le dan un fuerte abrazo y estar un rato pensando en esta persona.

Sonido (*Anexo 10*)

#### **Objetivos:**

- Trabajar la concentración
- Potenciar la imaginación

### **Anexo 2:** Cuento Motor

#### Un paseo por África

Vamos a introducirnos en un cuento motor, ¿Sabéis qué significa esto? Es un cuento, en el que vosotros también sois protagonistas y participáis de manera activa en él. ¿Preparados? A la de tres pegaremos un salto y nos introduciremos en él. 1, 2 y 3... ¡Ya estamos aquí!

En África hace mucho calor y viven muchos animales. Vamos caminando y primero vemos una manada de leones. Vamos a hacer la postura del León, para ello nos ponemos sobre nuestras rodillas y sacamos un poco los pies hacia fuera, a la de tres sacaremos nuestras garras y rugimos fuerte como un león; 1, 2 y 3... ¡Uh cuántos leones y leonas..!

Después, vemos una familia de cebras, estas son somos los caballos pero con rayas blancas y negras. Vamos a hacer la postura de la cebra, y para ello tenemos que ponernos sobre las rodillas otra vez pero pegamos una zancada con una pierna. Formaremos un cuadrado entre la pierna y el suelo y alzaremos los brazos arriba bien estirados y moveremos el tronco hacia delante y hacia atrás y así seremos cebras. Vamos a hacerlo pero con el otro lado.

Caminando, caminando vemos una manada de elefantes y vamos a hacer la postura del Elefante. Para ello, separamos un poco las piernas y alzaremos un brazo estirado que hará de trompa. El otro brazo lo estiraremos hacia abajo y lo pondremos detrás de la espalda pegado al culo y moviendo la mano está hará de cola. Y estiraremos la cadera hacia un lado y hacia otro, así seremos elefantes. Y ahora realizamos lo mismo cambiando los brazos.

Por cierto, ¿Sabéis para qué sirve la trompa del elefante? Esta sirve, entre otras cosas, para poder coger el alimento que hay en lo alto de los árboles. Esta tiene la misma función que el cuello de la jirafa. Ahora vamos a hacer la postura de la Jirafa, para ello cogeremos un pie con la mano de su mismo lado y el otro brazo lo estiraremos hacia arriba y hará del largo cuello. Ahora somos jirafas. Y vamos a repetirlo pero con el lado contrario.

¿Sabéis qué animal vive en África y es de color rosa?, ¡Los flamencos! Estos son famosos porque duermen sobre una pierna para no cansarse. Vamos a hacer la postura del Flamenco. Para ello, también cogeremos un pie con la mano del mismo lado, pero esta vez estiraremos el brazo que nos queda libre hacia delante. Y así somos flamencos. Ahora lo realizaremos con el otro lado.

Seguimos caminando y vemos uno que se arrastra por el suelo para desplazarse, ¡La cobra! Esta es parecida a la serpiente pero con el cuello y cabeza más anchos. Para hacer la postura de la Cobra nos tumbaremos en el suelo boca abajo y colocaremos las palmas de las manos abiertas a la altura del pecho, después haremos fuerza y levantaremos nuestro pecho y tripa del suelo, mirando hacia un lado y hacia otro quiero oír a esas cobras.

Y después de mucho caminar vemos un lago y este también tiene postura. Nos sentaremos en el suelo como indios pero con los pies juntos, cogeremos nuestras rodillas con las manos y realizaremos un círculo con nuestro torso, primero hacia un lado y luego hacia el otro.

Finalmente, haremos la postura de unos que viven en los lagos y ríos de África, ¡El cocodrilo! Para ello nos tumbaremos sobre un costado con las piernas juntas y estiraremos los brazos por encima de la cabeza. Al abrir y cerrar con el brazo que se queda encima simularemos la gran boca del cocodrilo.

## Anexo 3: Registro técnica observación

### SESIONES DE YOGA

#### REGISTRO RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN DEL ALUMNADO

##### SESIÓN 1

Durante: El alumnado se muestra un poco disperso y con dificultad para concentrarse.

Después: El alumnado en general está igual de agitado que de normal tras la sesión.

##### SESIÓN 2

Durante: El alumnado se muestra un poco disperso y con dificultad para concentrarse.

Después: El alumnado en general está igual de agitado que de normal tras la sesión.

##### SESIÓN 3

Durante: El alumnado se muestra más relajado y y con menos dificultad para concentrarse.

Después: El alumnado en general está igual de agitado que de normal tras la sesión.

##### SESIÓN 4

Durante: El alumnado se muestra más relajado y concentrado durante la realización de las sesiones.

Después: El alumnado en general está igual de agitado que de normal tras la sesión.

##### SESIÓN 5

Durante: El alumnado se muestra más relajado y concentrado que otros días durante la realización de las sesiones.

Después: El alumnado en general está igual de agitado que de normal tras la sesión.

##### SESIÓN 6

Durante: El alumnado se muestra más relajado y concentrado que otros días durante la realización de las sesiones.

Después: El alumnado en general está igual de agitado que de normal tras la sesión.

## Anexo 4: Tarjeta Autoevaluación



## Anexo 5: Vídeo inspiración posturas

[https://www.youtube.com/watch?v=5PnL\\_w-k6yk](https://www.youtube.com/watch?v=5PnL_w-k6yk)

## Anexo 6: Sonido ambientación cuento motor

[https://www.youtube.com/watch?v=d43pNN\\_WKEg&t=197s](https://www.youtube.com/watch?v=d43pNN_WKEg&t=197s)

**Anexo 7:** Sonido para el baile, sesión 1

<https://www.youtube.com/watch?v=EEvJ9SoYR-c&t=132s>

**Anexo 8:** Sonido relajante, sesión 2

<https://www.youtube.com/watch?v=pRPrwQ5ZyyE&t=202s>

**Anexo 9:** Sonido relajante, sesión 3

<https://www.youtube.com/watch?v=Y89XREDL--E>

**Anexo 10:** Sonido para el baile, sesión 4

<https://www.youtube.com/watch?v=11e4sW-Q4Ns>

**Anexo 11:** Sonido relajante, sesión 6

<https://www.youtube.com/watch?v=q8l-8fLTP04>