



**Universidad Internacional de La Rioja**  
**Facultad de Educación**

---

# Narración, música y masajes para vencer el estrés en el aula de infantil

---

Trabajo fin de grado presentado por: Nuria Martínez Gubern

Titulación: Grado en Maestro de Educación Infantil

Línea de investigación: Propuesta de intervención didáctica

Directora: Patricia de Paz Lugo

Barcelona  
24 de junio del 2016  
Firmado por: Nuria Martínez Gubern

CATEGORÍA TESAURU: 1.7 Recursos educativos

“Las administraciones educativas dispondrán de los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional...”

LOMCE, 2013, p. 97895

## **AGRADECIMIENTOS**

Primero de todo, me gustaría darle las gracias a mi directora Patricia de Paz: gracias a su programación y sus comentarios ha logrado que resulte más sencillo de lo que es.

También, quiero darles las gracias a todos los tutores, profesores y personal no docente que trabaja en UNIR por haberme facilitado el estudio de este Grado en Maestro de Educación Infantil durante estos cinco años.

Y, por supuesto, a mi maravillosa familia: la de sangre y la que eliges; en especial, a mi pareja Raúl y a mis padres por su apoyo diario.

## RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado de Educación infantil expone una propuesta de intervención didáctica destinada al segundo ciclo de educación infantil, concretamente, a P-5 (de 4 a 6 años), basada en la realización de actividades en las que a través de la narración, la música y los masajes se logre un estado de relajación para afrontar mejor su día, para impedir que el niño<sup>1</sup> pueda llegar a sufrir estrés, y que, a su vez, le dote de recursos que pueda aplicar él mismo para hacer frente al estrés en cualquier momento de su vida.

**Palabras clave:** estrés infantil, relajación, narración, música, masajes.

---

<sup>1</sup> Se ha optado por utilizar el masculino gramatical para designar a todos los individuos de esa clase sin distinción de sexos (RAE) y debe entenderse que se refiere, indistintamente, al sexo femenino y al masculino.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>7</b>
<b>1.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL</b>	<b>7</b>
<b>1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>7</b>
<b>1.3. OBJETIVOS</b>	<b>8</b>
1.3.1. Objetivo general o principal	8
1.3.2. Objetivos específicos o secundarios	9
<b>1.4. BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS PRINCIPALES FUENTES UTILIZADAS</b>	<b>9</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	<b>10</b>
<b>2.1. DEFINICIÓN DEL ESTRÉS</b>	<b>10</b>
2.1.1. Estrés en los niños	11
2.1.2. Estresores infantiles	12
2.1.3. Prevención del estrés	13
<b>2.2. LA RELAJACIÓN</b>	<b>14</b>
2.2.1. Principales métodos de relajación infantil	15
2.2.2. La narración y la relajación	16
2.2.3. La música y la relajación	17
2.2.4. Los masajes y la relajación	18
<b>2.3. EL ESQUEMA CORPORAL</b>	<b>19</b>
<b>3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA</b>	<b>20</b>
<b>3.1. JUSTIFICACIÓN</b>	<b>20</b>
<b>3.2. CONTEXTUALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>20</b>
<b>3.3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<b>21</b>
<b>3.4. CONTENIDOS</b>	<b>21</b>
3.4.1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal	21
3.4.2. Conocimiento del entorno	22
3.4.3. Lenguajes: comunicación y representación	22

<b>3.5. COMPETENCIAS</b>	<b>22</b>
<b>3.6. MATERIALES Y RECURSOS</b>	<b>22</b>
<b>3.7. METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	<b>23</b>
<b>3.8. ACTIVIDADES</b>	<b>24</b>
3.8.1. Narraciones	25
3.8.1.1. Representaciones	25
3.8.1.2. Audiciones	25
3.8.2. Música	25
3.8.3. Masajes	26
3.8.4. Ejemplos de actividades	27
3.8.4.1. Dibujamos círculos con Albinoni	27
3.8.4.2. Manos de Mozart	28
3.8.4.3. Soy una hoja	28
3.8.4.4. De paseo por el río	28
3.8.4.5. Ducha de sensaciones	29
3.8.4.6. Masaje energético	29
3.8.4.7. Qué sueño tengo...	30
3.8.4.8. Paseo de animales	30
3.8.4.9. Respira	31
<b>3.9. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>31</b>
<b>4. CONCLUSIONES</b>	<b>32</b>
<b>5. CONSIDERACIONES FINALES</b>	<b>33</b>
<b>6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>34</b>
<b>7. ANEXOS</b>	<b>37</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Las tres fases del Síndrome General de Adaptación	10
---	----

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Estresores infantiles en función de la edad	12
--	----

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. JUSTIFICACIÓN PERSONAL

Cuando tuve que elegir el tema del trabajo final de grado primero de todo pensé en las carencias que había detectado durante mi período de prácticas en una escuela de segundo ciclo de infantil, una de ellas era la dificultad para captar la atención de los alumnos para empezar la jornada y para crear un ambiente agradable y adecuado para el aprendizaje, ya que cuando llegaban al aula parecía que entrasen a un parque de atracciones sin normas ni interés para realizar ningún tipo de actividad. Empecé a cuestionarme el porqué de esta situación y pensé que hoy en día se vive a un ritmo frenético y contagiamos a los más pequeños a ese ritmo. Si como docentes tenemos que educar todas las dimensiones de la persona para lograr un desarrollo global del niño debemos también enseñarles a relajarse para poder: concentrarse, esforzarse, aprender a tener paciencia, ser capaces de resolver conflictos y disfrutar plenamente de las experiencias de la vida.

Por otro lado, pensé en mí y en qué me hubiese gustado que me hubiesen enseñado en la escuela y llegué a la conclusión que sí, me enseñaron muchos conocimientos teóricos, algunos prácticos, a socializar, a disfrutar de lo artístico, a cómo aprender, pero en ningún momento me enseñaron a relajarme y es algo que, por circunstancias de la vida, hubiese agradecido haber sabido desde bien pequeña, ya que la vida puede llegar a ser muy estresante.

Por último, el desencadenante de mi elección fue una entrevista que vi a la fundadora de “Fragmenta editorial”, Inés Castel-Branco, en la que hablaba de su libro “Respira” y de la importancia de enseñar a los niños a relajarse para conectar mejor con ellos mismos y que el cuento puede ser una herramienta que muestre técnicas e instrucciones para ayudar a los padres, docentes y a los propios niños. En la misma entrevista hablaron de la escuela Nostra Senyora de Lurdes en Barcelona donde cada día antes de empezar su jornada dedican unos minutos a realizar ejercicios de relajación para interiorizar con ellos mismos y así después, aprender en mejores condiciones, es una manera de empezar bien el día.

Por todos estos motivos, quiero dedicar mi trabajo a saber más sobre este tema, haciendo especial hincapié en qué recursos pueden aplicarse a un aula de P5 de segundo ciclo de educación infantil para enseñar a los niños a autorrelajarse.

### 1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, nos enfrentamos a diario a un ritmo de vida estresante incluso siendo niños. Con la experiencia uno aprende a gestionar mejor todos los aspectos de su vida, entre ellos, el estrés, pero los niños no disponen de esta experiencia y en consecuencia, no disponen de herramientas. Definitivamente, no son comparables los recursos que tiene un adulto con los que tiene un niño (Jarque, 2011).

Enfrentarse a la vida es enfrentarse a nuevas experiencias y las nuevas situaciones generan cierto estrés; este estrés en dosis bajas es positivo y natural, pero en dosis más elevadas es negativo (Hernández y Velilla, 2005). Ya que el niño que sufre estrés, de manera inmediata puede reaccionar con ansiedad, que es la reacción más frecuente, pero también, reaccionar con enfado, mediante agresiones físicas y verbales, retrocediendo a un nivel evolutivo previamente superado y/o manifestando la ira que le ha producido una situación en un contexto totalmente diferente. Otros síntomas son el agotamiento físico y la falta de rendimiento (Buendía y Mira, 1993). Todo ello, afectando a todos los ámbitos de su vida, por ejemplo, afectando a sus relaciones personales o imposibilitando el aprendizaje, la atención y la concentración.

A su vez, si el estrés perdura en el tiempo puede desencadenar en enfermedades físicas y mentales. Físicas, como trastornos cardiovasculares, digestivos, dermatológicos, musculares, respiratorios, infertilidad, entre otros. Mentales, como los trastornos de ansiedad, afectivos, depresión, trastornos de alimentación, de sueño o sexuales. Además, si no se resuelve la ansiedad produce más ansiedad (cronificación) y este aumento puede conllevar un empeoramiento del trastorno que se padezca e incluso la aparición de uno nuevo (cormobilidad) (Cano, 2010). Se estima que el 80 % de las enfermedades modernas tienen su origen en el estrés (Powel y Enright, 1990), por lo que es una problemática alarmante.

Por lo tanto, es importante que en las aulas enseñemos a nuestros alumnos a relajarse para poder gestionar el estrés, partiendo de la base que como docentes debemos proporcionarles todos los recursos posibles para que tengan las habilidades necesarias para enfrentarse a su vida de la mejor manera posible y para que sean capaces de formular y crear su proyecto de vida. El mismo Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil, indica que los principales fines de la educación infantil son: “contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y las niñas, y que en ambos ciclos se atenderá al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal”, entre otros. Indica también, como uno de los principales objetivos: “conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acción”. Añade que es necesario facilitar un ambiente y dotar al alumno de unos recursos para que pueda enfrentarse de la mejor manera posible a cualquiera de las tres áreas de conocimiento en las que se estructura la Educación Infantil: conocimiento de sí mismo y autonomía personal, conocimiento del entorno y lenguajes, ya que no son independientes entre sí.

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **1.3.1. Objetivo general o principal**

Diseñar una propuesta de intervención didáctica a través de ejercicios de relajación relacionados con la música, la narración y los masajes para que los alumnos de P5 (4 – 6 años) del

segundo ciclo de Educación Infantil puedan afrontar mejor su día a día disminuyendo su posible estrés negativo.

### **1.3.2. Objetivos específicos o secundarios**

- Conocer qué es el estrés, qué sabemos sobre el estrés infantil, las principales causas del mismo en la edad infantil y las consecuencias que genera en los niños.
- Explicar la prevención que se puede llevar a cabo para evitar el estrés infantil.
- Demostrar los beneficios de la relajación en el aula para conseguir un desarrollo integral del alumno.
- Aprender los principales métodos de relajación para niños: el método de Bergés y Wintrebert.
  - Identificar los beneficios de la narración para la relajación de los niños.
  - Analizar los beneficios de la música para la relajación de los niños.
  - Reconocer los beneficios de los masajes para la relajación de los niños.
  - Conocer qué es el esquema corporal y explicar qué elementos del mismo están implicados en la relajación.
  - Mostrar recursos para enseñar a los alumnos de P5 de segundo ciclo de educación infantil con los que relajarse para que puedan aplicarlos en cualquier momento de su vida.
  - Proponer actividades que utilicen música (clásica, moderna o contemporánea) o sonidos de la naturaleza que propicien un clima positivo de relajación en el aula de P5 de segundo ciclo de educación infantil.
  - Plantear actividades en los que los alumnos de P5 de segundo ciclo de educación infantil se den masajes para proporcionarles situaciones de bienestar y de relajación.
  - Sugerir actividades en las que los alumnos de P5 de segundo ciclo de educación infantil escuchen audiciones o narraciones que favorezcan las representaciones mentales positivas que conduzcan a la relajación.

### **1.4. BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS PRINCIPALES FUENTES UTILIZADAS**

La principal fuente de consulta para la elaboración de este trabajo ha sido el temario ofrecido por la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), principalmente, en las asignaturas de: Legislación Educativa de Educación Infantil y Primaria, Didáctica de la Educación Física y el Deporte en la Educación Infantil, Música, Didáctica de la Literatura en Educación Infantil e Innovación y Mejora de la Práctica Docente.

Muchos autores han tratado el estrés y la relajación, para este trabajo nos hemos centrado en los siguientes: el fisiólogo y médico Hans Selye reconocido por su investigación sobre el estrés en

los años 50, y el doctor Henri Wintrebert y el doctor Jean Bergès creadores de unos métodos de relajación destinados específicamente a los niños.

Para abordar el masaje infantil nos hemos basado en Vimala Schneider, fundadora de la Asociación Internacional de Masaje Infantil en 1981.

Puede consultarse la lista completa de fuentes bibliográficas utilizadas en el apartado “Referencias bibliográficas”.

## 2. MARCO TEÓRICO

En el marco teórico de este trabajo, por un lado, definiremos qué es el estrés, identificaremos los principales estresores infantiles y trataremos su prevención.

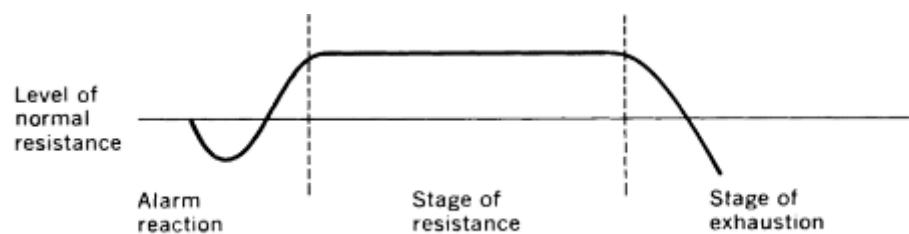
Por otro lado, definiremos qué es la relajación, analizaremos los principales métodos de relajación infantil y distinguiremos los beneficios que aporta la música, la narración y los masajes para lograrla.

Por último, conoceremos qué es el esquema corporal y profundizaremos en el control tónico y en la respiración, ambos elementos del esquema corporal vinculados a la relajación.

### 2.1. DEFINICIÓN DEL ESTRÉS

El concepto estrés deriva del griego *stringere* y significa: “provocar tensión”, según el diccionario de la Real Academia de la Lengua española (2014) es una: “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”.

En psicología, tenemos que hablar del fisiólogo y médico Hans Selye, quién recomendó la siguiente definición del estrés: “es respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda” (Selye, 1976, p. 15). Según Selye, esta respuesta es un conjunto de reacciones fisiológicas que se dan en tres fases a las que denominó: “Síndrome General de Adaptación” (Selye, 1976, p. 5) y que ilustramos en la siguiente figura (Figura 1):



**Figura 1. Las tres fases del Síndrome General de Adaptación. (Selye, 1974, citado en Selye, 1976, p.6)**

Las fases son las siguientes: fase de alarma (se rompe el equilibrio e inmediatamente el cuerpo empieza a realizar ajustes para restablecer el equilibrio roto: disminución del tono muscular, aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, descenso de la temperatura corporal, entre otras reacciones), fase de resistencia (conseguidos los ajustes, se mantienen estos cambios fisiológicos para afrontar la demanda, “aguanta” la acción estresante) y fase de agotamiento (los cambios disminuyen de forma brusca, disminuye la resistencia ante cualquier estímulo) (Coll y Vinuesa, 1987; Selye, 1976).

Por lo tanto, es un proceso de adaptación a los acontecimientos al que nos enfrentamos, en el cuál tenemos que responder con unos recursos biológicos, psicológicos y conductuales, que en ocasiones, no son suficientes. Cuando la demanda de la situación es excesiva frente a los recursos que poseemos, se desarrollarán una serie de reacciones de adaptación, que a su vez, generarán otras emocionales negativas, desagradables para el sujeto, de las cuales las más conocidas son la ansiedad, la ira y la depresión (Cano, 2010).

Pero, el estrés es subjetivo, no afecta por igual a las personas, una situación estresante para una persona puede que no lo sea para otra (Pérez, 2010).

Su aparición puede remontarse incluso a antes de nacer, las hormonas del estrés que puede sufrir una madre, al avanzar por su sangre afectan directamente al feto. Y este estrés ya posee consecuencias para el feto: los estudios han demostrado que el estrés en la mujer embarazada puede hacer que su hijo nazca con poco peso, irritable e hiperactivo (Schneider, 2002).

### **2.1.1. Estrés en los niños**

Investigar el estrés en los niños es de reciente interés y, por lo general, es a partir de los datos obtenidos en la población adulta que se han extraído conclusiones aplicables a los niños (Hernández, 2001). En las últimas décadas se ha realizado un gran número de investigaciones sobre el estrés en la población adulta, pero por el contrario, las investigaciones en la población infantil y adolescente está menos documentada (Fernández, 2007).

Pero, tal como hemos narrado en el apartado anterior, la aparición del estrés puede suceder incluso antes de nacer: si la madre gestante sufre estrés a través de la sangre se lo transmite al feto. Y tal y como indicábamos en el planteamiento del problema del presente trabajo: desde que nacemos experimentamos una serie de cambios y experimentamos diferentes sensaciones y todas estas vivencias generan cierto estrés que en dosis elevadas es negativo (Hernández y Velilla, 2005), por lo que es innegable que el niño está sometido al estrés.

Las situaciones que pueden provocar estrés, también llamadas estresores, varían en cada etapa de nuestra vida y no afectan a todos por igual, debido a que el estrés es subjetivo (Pérez, 2010). A continuación analizaremos los que más afectan en la etapa infantil.

## 2.1.2. Estresores infantiles

Un estresor es un acontecimiento que puede conllevar estrés, decimos puede ya que por sí solo no es suficiente, también influyen las características personales y factores ambientales; además son diferentes en cada edad (Tabla 1).

**Tabla 1. Estresores infantiles en función de la edad**

Edad	Acontecimiento
0 – 6 años	Separación Pérdida Apego Abuso Abandono
7 – 12 años	Compañeros Rendimiento Cambios violentos Socialización Hermanos
13 – 18 años	Cambio corporal Identidad Interacción con el sexo opuesto Disfunción familiar Competencia

Fuente: del Barrio, 2010, p. 39

Podríamos decir que los estresores más importantes en la niñez son: tener un temperamento complicado, una personalidad neurótica, la timidez, haber tenido un apego inseguro, una madre ansiosa, sobreprotección paternal, una socialización deficiente y la repetición de actos vitales negativos (del Barrio, 2010).

El temperamento difícil, la timidez y una estructura de personalidad neurótica son factores orgánicos y personales que facilitan la aparición del estrés. En el primer caso, este tipo de temperamento está asociado al estrés y a otras alteraciones infantiles, como pueden ser problemas físicos y conductuales (Wills et al., 2001, citado en del Barrio, 2010). Por otro lado, la estructura de personalidad neurótica o de inestabilidad emocional, que surge de la interacción del temperamento del sujeto con su aprendizaje social, se caracteriza por la aparición de respuestas excesivas a nivel emocional, por lo que tendrán una mayor posibilidad de apreciar cualquier acontecimiento más dramáticamente y, en consecuencia, de manera más estresante (Salmon, Sinclair & Bryant, 2007, citado en del Barrio, 2010).

La familia es sin lugar a dudas, por su vinculación continua, el principal estresor del niño (González, 2014). En el núcleo familiar se da lugar el apego y si este es inseguro propicia el estrés, concretamente, el estilo evitativo genera miedo, rabia, ansiedad y desconfianza, y el estilo ambivalente, además de las anteriores provoca emociones de estrés y preocupación (Garrido-Rojas, 2006). Otro factor familiar fuente de estrés es el divorcio, sobre todo en niños especialmente

sensibles, no obstante, el tiempo ayuda a superarlo a no ser que los padres mantengan unas relaciones conflictivas (Pons y del Barrio, 1995). Los niños aprenden por imitación, en consecuencia, el estado emocional de los padres también afecta y, principalmente, una madre ansiosa dificulta la socialización de sus hijos puesto que transmite ese temor o esa ansiedad que padece (Quittner, 1990, citado en del Barrio, 2010). El tipo de crianza es otro elemento familiar clave en la aparición del estrés, una buena comunicación entre padres e hijos genera un ambiente confortable, de confianza y de seguridad, pero por el contrario una deficiente comunicación o una sobreprotección generará una dependencia frustrante fuente de estrés (González, 2014).

Como ya hemos comentado, una socialización pobre, impuesta por la familia o el medio, también puede ser determinante: una inexperiencia del niño ante una situación novedosa de interacción social puede generarle estrés (del Barrio, 2010).

Existen unos factores conocidos como: “estresores violentos” que pueden y suelen provocar estrés en cualquier niño independientemente de sus características personales, son tan traumáticos y poco frecuentes que suelen recibir una atención especial e inmediata, como por ejemplo: el abuso, la enfermedad, la muerte, la guerra, las inundaciones, los terremotos, etc. (del Barrio, 2010).

Por otro lado, existen unos factores de menor intensidad a los que no se le suele prestar atención pero si se dan de manera repetida sin solucionarse pueden llegar a aportar grandes consecuencias como las que reportaría un estresor violento, por ejemplo: las tensiones familiares, las separaciones, el nacimiento de un hermano, la aparición de hermanastros, la desatención o las relaciones en la escuela, entre otros (del Barrio, 2010).

Es importante incidir que no todos los niños reaccionarán igual ante tales estresores, principalmente al existir una apreciación subjetiva que hace que una situación amenazante para algunos pueda ser desafiante para otros (González, 2014). Con el fin de evitar que resulten negativos en el desarrollo del niño es imprescindible una buena prevención.

### **2.1.3. Prevención del estrés**

Cano (2010) considera que cuando una persona dispone de información sobre qué es lo que le sucede, cuáles son sus consecuencias y cómo manejar esa situación, tiene una mayor probabilidad de controlar el estrés y evitar que derive en alguna enfermedad posterior. Es decir, afirma que la prevención es eficaz. Añade que los fármacos anti-estrés (ansiolíticos, antidepresivos, analgésicos e hipnóticos) reducen de manera rápida los síntomas del estrés, pero solo por unas horas, al cabo de las cuales resurgirá el problema, ya que dichos fármacos no cambian el modo de pensar y la manera de enfrentarse a la realidad, con lo que confirma que medicarse no es suficiente. Aporta también los siguientes datos: en el 2007 se consumieron 96,5 millones de envases entre tranquilizantes y antidepresivos, un 16 % de los españoles se medica para el estrés y, por último, el consumo de este tipo de fármacos aumenta un 7 – 10 % anualmente.

Para prevenir el estrés de los niños y enseñarles a afrontarlo, los docentes y los padres, podemos: ofrecerles un ambiente acogedor y seguro; vigilar qué ven en la televisión, hay mucha programación que todavía no pueden entender; proporcionarles momentos de tranquilidad: escuchar música suave, cerrar los ojos y respirar; animarles a que expresen sus inquietudes y miedos libremente sin juzgarles; proporcionarles actividades que refuerzen su autoestima, como por ejemplo, proponerles actividades que puedan realizar con éxito; es importante también que reciban una educación de refuerzo positivo más que de castigos; darles oportunidades de elección para que sientan que tienen cierto control sobre su vida; y mantenerles informado y con suficiente antelación sobre posibles cambios que pueden suceder (Barillas, 2011). Pérez (2010) añade que para prevenir el estrés es importante consumir una dieta equilibrada, realizar ejercicio físico, gestionar bien el tiempo y aprender ejercicios y técnicas de relajación.

Cano (2010) y Barillas (2011) coinciden en que es importante informarse sobre qué es el estrés, sus síntomas, su forma de gestionarlo y cómo se puede prevenir: disponer de información es clave.

Si el niño recibe y vive como aconsejan estos autores, las sumará a su rutina y cuando deba enfrentarse a una situación estresante, dispondrá de las herramientas que le ayudarán a gestionar el estrés saludablemente (Barillas, 2011).

## 2.2. LA RELAJACIÓN

Una vez constatada la importancia de la relajación en el punto anterior, proponemos dos definiciones de la misma: “La relajación es una puerta de entrada para el descubrimiento de sí mismo, erigiéndose como un paréntesis liberador entre la actividad y la agitación” (Blay, 1976, p. 12), y, “la relajación es una técnica que persigue un reposo lo más eficaz posible, al mismo tiempo que una técnica de economía de las fuerzas nerviosas” (Díaz, 2001, p. 24). Podemos extraer de ambas que la relajación pretende liberar al sujeto de la agitación (el estrés) y buscar el reposo (la tranquilidad).

Antiguamente, este término se relacionaba únicamente con la meditación y la armonía del cuerpo. *A posteriori* se dio un paso más allá y se vinculó a la salud y a la calidad de vida, y en la actualidad, ya se está extendiendo al ámbito educativo (Mármol, 2013). Diversos autores advierten que en el futuro será imprescindible dominar técnicas y métodos de relajación para todos los colectivos, incluyendo los más pequeños (De Prado y Charaf, 2000).

Algunos de sus principales beneficios son: enriquecer el control sobre el propio cuerpo y las emociones, reeducar la mala posición corporal, disminuir las tensiones tanto musculares como psíquicas, ayudar a gastar menos energía en la ejecución de las actividades, reforzar el sistema inmunitario, incrementar la concentración y mejora de la constancia, aumentar la confianza en las propias facultades motrices, mejorar la autoestima, fortalecer el sentimiento de pertenencia a la

comunidad, fomentar capacidades sociales y de comunicación y la disposición de aprender (Hernández y Velilla, 2005).

Existen dos tipos de relajación: la automática y la consciente. La primera puede ser global, de todo el cuerpo, o puede ser segmentaria, es decir, aplicada a ciertas partes, en este tipo de relajación la intervención del educador es mínima y es importante un ambiente que facilite alcanzar este estado, por ejemplo, utilizando una la luz tenue y evitando ruidos y distracciones. La segunda, la consciente, se suele alcanzar a los 6 – 7 años y requiere un buen conocimiento y conciencia del propio cuerpo (Universidad Internacional de La Rioja [UNIR], 2013a).

En educación infantil, concretamente en la etapa de la percepción, que tiene lugar de los 4 a los 5 años, aproximadamente, se aconsejan actividades que ofrezcan motivaciones táctiles, como por ejemplo, pasar una pelota por el cuerpo a modo de masaje. En la etapa de la representación, a partir de los 5 años, se aconsejan actividades auditivas como escuchar música o sonidos que relajen. También se pueden introducir actividades de visualización en las que imaginen situaciones (UNIR, 2013a).

Aprender técnicas para relajarse consciente y voluntariamente en las primeras etapas de la vida, permite que sean incorporadas en el niño de manera natural, como los anticuerpos que evitan las enfermedades en el cuerpo (Schneider, 2002) y que le acompañen durante toda su vida.

Hay muchas formas de alcanzar un estado de relajación, pero en este trabajo presentaremos como llegar a la misma mediante la narración, inspirándonos en los métodos de relajación de Wintrebert y Bergès, a través de la música y con la ayuda de los masajes.

### **2.2.1. Principales métodos de relajación infantil**

La relajación es en gran parte una disminución de la tensión muscular y en esta línea, los dos métodos clásicos de relajación son el método de Schultz o entrenamiento autógeno (Schultz, 1969) y el método de Jacobson (Jacobson, 1938), pero surgieron variantes para su aplicación en el ámbito infantil: el método de Wintrebert (Wintrebert, 1986) y el método de Bergès (Bergès y Bounes, 1983).

El método de Wintrebert consiste en la realización de movimientos dirigidos por consignas verbales y táctiles, que inicialmente serán rápidos y paulatinamente se irán volviendo lentos. Se debe iniciar con el niño tendido e inmóvil, el otro individuo le indicará por contacto qué parte debe mover y acompañará este contacto con una consigna verbal: “Imagina que tu mano está muy relajada...” acto seguido, el niño levantará su mano y dejará que caiga por gravedad, debe adaptar su ritmo respiratorio al movimiento en cuestión. Durante la realización de este método el niño irá cambiando de posición hasta llegar a la bipedestación. Este proceso generará relajación muscular (Mármol, 2013).

Por otro lado, el método de Bergès distingue tres fases para su aplicación (Vacas, 1981, citado en Márquez, 2013): la fase inicial o fase de concentración y representación mental de imágenes sugeridas por quien dirija la sesión de relajación, la fase intermedia en la que se tienen que adaptar las consignas en función de la respuesta del cuerpo del niño implicado y la fase final en la que para volver al estado habitual se irán realizando movimientos lenta y gradualmente.

### **2.2.2. La narración y la relajación**

Un recurso que puede utilizarse con el objetivo de relajar al niño es la narración, con Bergés y Wintrebert comprobamos que es muy importante para guiar los ejercicios de relajación. Una narración lenta y con voz suave puede encauzar al sujeto hacia el reposo. “Lo importante es el tono de su voz, no la calidad de las palabras” (Schneider, 2002, p. 68).

A través de narraciones o pequeños cuentos se puede conseguir la calma y el sosiego, además, a esta narración podemos sumar que los niños representen la historia usando movimientos suaves y lentos (Hernández y Velilla, 2005).

Un texto literario bien seleccionado puede proporcionar al niño una experiencia virtual (que complementa su limitada experiencia con el mundo real) de cómo gestionar una situación de estrés (UNIR, 2014a). El cuento con desenlace positivo ha sido muy valorado por los psicólogos que han analizado la literatura infantil a lo largo del siglo XX, por la emoción tranquilizadora que transmite a los niños (Colomer, 2005).

La literatura aporta, por lo tanto, un desarrollo de la capacidad reflexiva del receptor, permite reconocer y vivenciar emociones, genera placer, ayuda al autoconocimiento y al conocimiento del mundo que le rodea, entre muchos otros beneficios que ayudan al niño a estar más relajado (UNIR, 2014b). Y es que podemos hablar de la existencia de una literatura terapéutica, un ejemplo de ello es el caso de Bruno Bettelheim (1903 – 1990), psicoanalista y psicólogo austriaco, que utilizó los cuentos para ayudar terapéuticamente a los niños que habían estado en campos de concentración nazis (Colomer, 2005).

La elección de qué narrar es fundamental para que el receptor entienda el fin de esa narración, debemos tener en cuenta que la comprensión del niño es gradual, entre los 2 – 7 años, coincidiendo con el periodo preoperatorio de Piaget, se aconseja la utilización de personajes animales y objetos personificados (por la concepción animista del niño), las tramas sencillas de seguir y los textos breves. También, a causa del inicio del juego simbólico y de la imitación se pueden iniciar en los textos teatrales (UNIR, 2014c).

### **2.2.3. La música y la relajación**

La música es un recurso y lenguaje muy valorado que aporta numerosos beneficios a la persona, entre ellos: mejora la capacidad de atención, de escuchar, de concentrarse, la memoria, el razonamiento, la imaginación, la comunicación y la creatividad; aumenta la autoestima; ofrece vivencias placenteras, orden, tranquilidad y bienestar; incrementa y provoca la creación y planificación de ideas; y además, genera oportunidades de conocer el mundo, conocerse mejor a sí mismo y a su entorno (Hernández y Velilla, 2005).

La utilización de la música como terapia se conoce de una forma no científica desde siempre, en nuestro refranero popular encontramos algunos ejemplos: “La música amansa las fieras” y “quien canta su mal espanta” (Ferrerós, 2008). En la actualidad, existen estudios científicos que avalan estos efectos positivos e investigaciones que constatan que la música es una buena herramienta para mejorar patologías del sistema nervioso central, como, por ejemplo, trastornos ansiosos y depresivos (Orjuela, 2011).

En la audición de la música encontramos procesos neuroanatómicos que demuestran la relación de la música con la relajación y el placer. Una música agradable que nos gusta libera dopamina que genera respuestas positivas y de recompensa. La música también estimula el núcleo accumbens, generador de respuestas hedónicas, que a su vez, está conectado con la ínsula y el hipotálamo, responsables de cambios fisiológicos como la disminución de la frecuencia cardiaca, la presión arterial, la respiración y la actividad cerebral (Orjuela, 2011).

Cognoscitivamente, la escucha de una canción proporciona un léxico musical, que es la información musical que almacenamos a lo largo de nuestra vida y nos permite reconocer una canción o, mediante la memoria asociativa, recordar una situación vivida (Orjuela, 2011). El sonido de la voz de los padres, el murmullo del agua o alguna canción que pueda reconocer de su etapa de gestación le hace sentir seguro ya que los relaciona con una etapa de su vida en la que tenía cubiertas todas sus necesidades (Ferrerós, 2008).

Existe una gran variedad de tipos de música y sus aportaciones son diferentes, por ejemplo, la música clásica, destacando Haydn, Mozart y Beethoven, aporta armonía, mejora la atención y la relajación, compensa la presión sanguínea, alivia tensiones musculares y contribuye al correcto desarrollo del sistema inmunitario (Ferrerós, 2008). También en música clásica: “los nocturnos y las canciones de cuna tienen un efecto tranquilizante” (Vaillancourt, 2009, p. 19).

No se debe olvidar que el mundo presenta sonoridad, estamos expuestos a infinidad de sonidos y en la naturaleza podemos obtener la música que buscamos: “La música está

omnipresente en la naturaleza. Los pájaros son sus primeros embajadores" (Vaillancourt, 2009, p. 16).

No solo la audición es beneficiosa, cantar, cuidando el tono de voz que utilicemos, es una forma fantástica de crear una atmósfera que invite a la relajación. Puede resultar muy adecuada las canción de cuna (Schneider, 2002).

La estimulación musical puede calmar, puede ser nuestro aliado para vencer el estrés, pero hay que conocerla y saberla utilizar.

#### **2.2.4. Los masajes y la relajación**

Otra técnica de relajación efectiva y fácil de conseguir son los masajes. Podemos enumerar los siguientes beneficios del masaje: libera tensiones y libera el estrés bloqueador que manifiesta el cuerpo; provoca que quién lo reciba tenga más probabilidades de ser un adulto cooperador, compasivo, cariñoso, no violento, audaz y amable; ayuda a mantener un bienestar a nivel de salud (personas más sanas, ayuda al aumento de peso de los bebés y beneficia el desarrollo neurológico de los niños); mejora los sistemas nervioso, endocrino, respiratorio, digestivo, excretor y circulatorio; reduce el miedo y la excitación; comunica amor, fortaleciendo los lazos afectivos de quién lo imparte y lo recibe y, entre niños, fortalece la amistad y el compañerismo (Hernández y Velilla, 2005).

Diferentes estudios e investigaciones ilustran estos beneficios, como por ejemplo, los dirigidos por la doctora Field o la psicóloga Rice en niños prematuros en los que gracias al masaje aventajaban a los que no lo recibían en desarrollo neurológico y en aumento de peso (Schneider, 2002).

Para entender los beneficios del masaje es importante hablar de la importancia de la estimulación cutánea (Schneider, 2002). Esta estimulación es una de las primeras comunicaciones que siente un bebé. El sentido del tacto en la fase embrionaria le permite sentir la seguridad y la adaptabilidad proporcionada por el líquido amniótico, también este mismo sentido le dará la señal para salir al mundo exterior y una vez fuera, será el que le hará vivenciar la bienvenida al mundo y al cogerles en brazos se sentirán cuidados y protegidos (Simón, Sánchez y Elizalde, 2013), sensaciones que colaboran en la relajación.

Por lo tanto, los niños están acostumbrados a esta estimulación táctil prácticamente desde que son concebidos y ayuda a saber gestionar la información que se recibe mediante este sentido y a saber responder de forma relajada (Schneider, 2002).

## 2.3. EL ESQUEMA CORPORAL

El esquema corporal es la imagen mental que disponemos de nuestro cuerpo en relación con el espacio y los objetos que están a nuestro alrededor. Esta imagen es configurada en el transcurso de las siguientes etapas por las que pasa un ser humano: la etapa de los movimientos espontáneos que tiene lugar en los primeros meses de vida, es un periodo dominado por actos reflejos automáticos; la etapa sensoriomotora, de 0 a los 3 años, aproximadamente, en la que a través de estímulos sensoriales empieza a delimitar su propio cuerpo en relación a las personas y los objetos; la etapa perceptivo motora, que sucede de los 4 a los 5 años, aproximadamente, en la que ya posee conocimiento de su esquema corporal pero es incapaz de representarlo; y por último, la etapa de la proyección simbólica, a partir de los 5 años, aproximadamente, en la que además de desarrollar la orientación espacial ya es capaz de representar su esquema corporal (UNIR, 2013b).

Para una correcta elaboración del esquema corporal es imprescindible una maduración neurológica y biológica, tener experiencias a nivel personal y social y, por último, un buen manejo de los siguientes factores: el control tónico, el control postural, la lateralización, la estructuración espacio – temporal, el control respiratorio y la coordinación y control práxico. De todos ellos, los que están estrechamente vinculados con la relajación son: el control tónico y el control respiratorio (UNIR, 2013b).

El control tónico es el proceso que permite aportar un cierto tono a unos músculos e inhibir y relajar otros. Este dominio muscular puede ser involuntario o voluntario, para que sea voluntario es necesario un aprendizaje motor (UNIR, 2013a).

El control respiratorio, nuevamente, no es un mero proceso automático, también es un acto motor voluntario que se puede trabajar. Con su control se puede: afianzar una correcta respiración nasal, desarrollar la capacidad respiratoria, controlar su frecuencia e iniciar un control de otros tipos de respiración como, por ejemplo, la respiración abdominal. La respiración puede ayudar al autocontrol: a modular el estrés y controlar la ansiedad (UNIR, 2013c).

### **3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA**

#### **3.1. JUSTIFICACIÓN**

En la actualidad, el estrés está presente en la vida de todas las personas, tanto en los adultos como en los niños, es un proceso natural de adaptación a las situaciones que nos enfrentamos a diario que puede ser negativo para la persona desencadenando enfermedades físicas y mentales. Los docentes pueden enseñar a sus alumnos en la práctica a cómo minimizar e incluso erradicar sus efectos utilizando diferentes recursos. Por este motivo, la presente propuesta de intervención pretende ser una herramienta para los docentes que quieran realizar actividades que proporcionen momentos de bienestar a sus alumnos, llevándoles a estados de relajación, y así, que los propios alumnos aprendan de estas experiencias para que puedan aplicarlas a lo largo de su vida.

#### **3.2. CONTEXTUALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN**

La presente propuesta de intervención didáctica está dirigida a las dos clases del nivel P5 de segundo ciclo de educación infantil de la escuela Les Aigües de Cardedeu, a un total de 47 alumnos, de los cuales, 26 son niñas y 21 son niños.

La escuela Les Aigües, de infantil y primaria, se encuentra en el municipio de Cardedeu, que pertenece a la comarca del Vallés Oriental, provincia de Barcelona en la comunidad autónoma de Cataluña. Cardedeu está dividido en 8 barrios, la escuela concretamente, se encuentra en el barrio del Poble Sec, entre las calles: Manuel Raspall, Enric Granados, Mestre falla y carretera Dosrius; es la única escuela de este barrio. Según los datos facilitados por el Idescat, el municipio de Cardedeu tiene una superficie de 12, 1 km<sup>2</sup> y 17.698 habitantes. Los datos sobre el IRPF publicados en el 2012 nos indica una media de ingresos por declarante de 22.171€ anuales, algo más elevada a la media del Vallés Oriental (20.205€) y a la media de Cataluña (20.754€). Según la web del ayuntamiento, la economía local consiste en: un 1% dedicado a la agricultura, un 22% en comercio, un 38% en servicios, un 20% en industria y un 17% en construcción.

La propuesta presentada a continuación se podrá utilizar a lo largo del curso escolar, desde septiembre hasta junio; quiere formar parte de la dinámica diaria del curso, por lo que se realizará en dos momentos del día principalmente: a la llegada a la escuela y al regresar a la clase después del patio, cada sesión tendrá una duración máxima de 15 minutos. Prácticamente cada semana se cambiará la actividad para permitir que puedan interiorizarla y para evitar que se aburran y se desmotiven.

Independientemente de la previsión de realizarse en estos dos momentos del día, las actividades podrán realizarse en cualquier momento que el profesor crea conveniente para relajar al grupo – clase.

### **3.3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

Se pretende alcanzar los objetivos didácticos enumerados a continuación:

1. Crear un clima positivo en el aula que mejore la capacidad de atención del alumnado, y en consecuencia, propicie el aprendizaje, la concentración y el despertar de su creatividad.
2. Proporcionar situaciones de bienestar que disminuyan las manifestaciones de enfado, agresivas y ansiosas del alumnado.
3. Educar la capacidad sensitiva y perceptiva del alumnado a partir de las sensaciones de su propio cuerpo para su desarrollo personal.
4. Educar la capacidad simbólica y representativa del alumnado a partir de experiencias para su desarrollo personal.
5. Mejorar las relaciones personales de nuestros alumnos entre ellos para lograr un bienestar individual y grupal.
6. Profundizar en la concepción que el alumnado tiene de su esquema corporal, en concreto, en el manejo de su control tónico y su control respiratorio para su desarrollo personal.
7. Desarrollar el sentido de la escucha activa del alumnado.
8. Acercar al alumnado a la relajación para disminuir el estrés

### **3.4. CONTENIDOS**

Mediante la presente se podrán trabajar diferentes contenidos de las tres áreas de conocimiento detalladas por el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil: de conocimiento de sí mismo y autonomía personal, de conocimiento del entorno y por último, del área de lenguajes, comunicación y representación. A continuación desglosamos los contenidos por áreas y bloques.

#### **3.4.1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal**

Del primer bloque, el cuerpo y la propia imagen: utilización de los sentidos, sensaciones y percepciones; control progresivo de los propios sentimientos y emociones; aceptación y valoración ajustada y positiva de sí mismo, de las posibilidades y limitaciones propias.

Del bloque 2, juego y movimiento: satisfacción por el creciente dominio corporal; exploración y valoración de las posibilidades y limitaciones perceptivas, motrices y expresivas propias y de los demás.

Del bloque 3, la actividad y la vida cotidiana: regulación del propio comportamiento; habilidades para la interacción y colaboración y actitud positiva para establecer relaciones de afecto con personas adultas y con los iguales.

Y, del bloque 4, el cuidado personal y la salud: acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.

### **3.4.2. Conocimiento del entorno**

Del bloque 1, medio físico: elementos, relaciones y medida: los objetos y materias presentes en el medio, sus funciones y usos cotidianos, interés por su exploración y actitud de respeto y cuidado hacia los objetos propios y ajenos; ubicación temporal de las actividades de la vida cotidiana; situación de sí mismo y de los objetos en el espacio.

Del bloque 2, acercamiento a la naturaleza: disfrute de realizar actividades en contacto con la naturaleza, valoración de su importancia para la salud y el bienestar.

### **3.4.3. Lenguajes: comunicación y representación**

Del bloque 1, lenguaje verbal: utilización y valoración progresiva de la lengua oral para evocar y relatar hechos, para expresar y como ayuda para regular la propia conducta y la de los demás; participación y escucha activa, acercamiento a la interpretación de mensajes, textos y relatos orales producidos por medios audiovisuales.

Del bloque 3, lenguaje artístico: audición atenta de obras musicales presentes en el entorno.

Del bloque 4: descubrimiento y experimentación de gestos y movimientos como recursos corporales para la expresión y la comunicación; participación en actividades de dramatización, danzas, juego simbólico y otros juegos de expresión corporal.

## **3.5. COMPETENCIAS**

Se trabajarán las siguientes competencias básicas recogidas en la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo: competencia en comunicación lingüística, en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia social y ciudadana, competencia cultural y artística, competencia para aprender a aprender y competencia de autonomía e iniciativa personal.

## **3.6. MATERIALES Y RECURSOS**

Para la realización de esta propuesta y en cuanto a recursos humanos, simplemente será necesario el profesor – tutor que es quién dirigirá las actividades.

Respecto los recursos materiales, en primer lugar, será muy interesante disponer de un espacio en el aula al que podemos llamar: “rincón de la relajación” habilitado con colchonetas para que puedan realizar las sesiones rápidamente sin necesidad de destinar más tiempo a su preparación antes de cada sesión. Además al ser un espacio permanente garantizaría que los niños tuviesen siempre este rincón a su disposición, para que cuando quisieran en su tiempo libre pudieran ir. Si

por falta de espacio no es posible, el profesor deberá intentar preparar el espacio solo o con la ayuda del alumnado, inmediatamente antes de empezar la actividad. En segundo lugar, debido a que siempre se acompañará la actividad con música, será imprescindible un ordenador equipado con altavoces y con conexión a internet para acceder a algún programa de búsqueda y reproducción de audio tipo: “Youtube” o “Spotify”, previamente el profesor habrá creado su lista de reproducción para tener la música preparada para cada actividad.

También será necesario comprar los siguientes recursos materiales: 50 pelotas de plástico del tamaño de una pelota de tenis que sean manejables por la mano de un niño, 100 castañas o piedras de río, 25 bols y 6 aceites naturales suaves, preferiblemente: “aceites de frutas o vegetales prensados en frío” (Schneider, 2002, p.77), antes de utilizarlos es fundamental verificar que no hay ningún alumno con piel atópica o que pueda tener alergia a algún componente del aceite.

Para nuestro rincón de relajación también tendremos que comprar el libro: *Respira* de Fragmenta Editorial (Castel-Branco, 2015) y *Dinámicas y masajes de 4 a 6 años* de Editorial San Pablo (Hernández y Velilla, 2005). Esta biblioteca se podrá ir ampliando a medida que el rincón de relajación entre en funcionamiento.

Las cantidades están pensadas para 47 niños: las dos clases de P5.

Por lo tanto, la presente propuesta supondrá el siguiente coste inicial aproximado:

RECURSO MATERIAL	PRECIO	CANTIDAD	TOTAL
Colchonetas	20€	10	200€
Pelotas	0,80€	50	40€
Piedras de río	0,25	100	25€
Aceite natural suave	15€	6	90€
Cuento: <i>Respira</i>	13,90€	2	27,80€
Libro: <i>Dinámicas y masajes de 4 a 6 años</i>	21,50€	2	43€
<b>TOTAL</b>			<b>425,8€</b>

### 3.7. METODOLOGÍA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Se utilizará una metodología globalizada, es decir, se considerarán importantes todas las disciplinas para la realización de las actividades, y participativa, en la que los alumnos son protagonistas de sus vivencias y, en consecuencia, de sus aprendizajes.

Se fundamentará en una pedagogía centrada en el niño, teniendo en cuenta sus intereses, gustos y preferencias; de la comunicación, utilizando el lenguaje para explicar las actividades y para expresar las sensaciones obtenidas; y constructivista, el alumno irá construyendo sus propios aprendizajes.

Para la consecución de las actividades se utilizará la instrucción directa, en la que el profesor explicará la actividad y guiará la sesión de relajación.

El profesor será quien decidirá qué actividad se realizará, qué música, qué masaje o qué narración teniendo en cuenta la progresión del aprendizaje por parte del alumno: al principio del curso las actividades serán más simples y al final de curso podrán ser más complejas y respetando el ritmo de aprendizaje de cada niño para garantizar una educación personalizada.

La atención a la diversidad estará contemplada gracias a los agrupamientos flexibles para la realización de las actividades, se podrá poner a los alumnos en parejas, en tríos, en cuartetos o incluso algunos alumnos con el propio profesor.

### **3.8. ACTIVIDADES**

Las actividades propuestas siempre tendrán uno, dos o tres de los siguientes componentes: música, narración y masajes.

Estas actividades tienen en cuenta las etapas entre las que se encuentran los niños, la etapa de la percepción, que tiene lugar de los 4 a los 5 años, por lo que se realizarán actividades con motivaciones táctiles y la etapa de la representación, que se inicia a los 5 años, momento en el que se desarrollan las funciones abstractas y simbólicas, por lo que se realizarán actividades auditivas y de visualización en la que se imaginen en situaciones relajantes (UNIR, 2013a). También tienen en cuenta el periodo en el que se encuentran, el preoperatorio según Piaget, así que en las narraciones se podrán utilizar animales y objetos personificados (UNIR, 2014c).

Cada semana se cambiará el tipo de masaje, se propondrá otra narración y se cambiará la música, el profesor será el encargado de decidir el cambio, pero debido a que esta propuesta está fundamentada en una pedagogía centrada en el niño, el profesor deberá cambiar teniendo en cuenta los gustos y las preferencias de los alumnos. Este material pretende ser flexible para ofrecer una educación personalizada.

Hay una condición que debe primar en la recepción de los masajes: no se debe forzar a ningún niño si no le apetece ya que este pretende crear una situación agradable para quién lo recibe.

Para dar inicio a la actividad de relajación el profesor pondrá la música seleccionada para esa semana, cuando empiece a sonar será la señal para que los alumnos se dirijan a la zona de las

colchonetas y se sienten en ellas y esperen las instrucciones para realizar la actividad de relajación del día. Cuando el profesor dé por terminada la sesión deberá ir bajando el volumen de la música gradualmente hasta que deje de sonar para comunicar sin palabras que la sesión ha finalizado. Se pretende que interioricen esta secuencia como una rutina, pero hasta que así sea, el profesor deberá recordarles la secuencia. Esta interiorización y el hecho de disponer de un espacio para la realización de las actividades les ayudarán a orientarse espacial y temporalmente.

A continuación resumiremos los diferentes tipos de actividades que podemos realizar en la presente propuesta:

### **3.8.1. Narraciones**

#### **3.8.1.1. Representaciones**

Basándonos en el método de Wintrebert y de Bergés dirigiremos la sesión de relajación del alumno, pediremos que se estiren y que sigan nuestras directrices, será necesario que realicen una escucha activa e imaginen.

#### **3.8.1.2. Audiciones**

No siempre será necesario el movimiento, en este apartado proponemos que se tumben, cierren los ojos, escuchen la narración del profesor y dejen volar su imaginación.

### **3.8.2. Música**

Se pasará por diferentes estilos, pero buscando siempre música que apacigüe, por ejemplo: música clásica y música moderna o contemporánea incluyendo bandas sonoras de películas, chillout y new age; en ocasiones, se podrá recurrir a sonidos de la naturaleza: mar, lluvia, ruidos del bosque, entre otros. Es muy importante que la música sea agradable para el profesor para que se transmita esa experiencia de placer al alumno (Vaillancourt, 2009)

A continuación mostramos la selección de música propuesta para la realización de las actividades:

- Música barroca:

○T. Albinoni: Adagio en G menor,

○J. S. Bach: Aria suite para orquesta nº 3, preludio y fuga en C mayor nº1 BWV 846, suite en G mayor nº1 BWV 1007.

- Música clásica:

○J. Haydn: Adagio concierto en C mayor,

○W. A. Mozart: Concierto para clarinete en La mayor K-622, sonata para piano en A mayor K-331,

- L. V. Beethoven: 6<sup>a</sup> sinfonía Pastoral.
- Música romántica:
  - J. Brahms: opus 49-4 lullaby,
  - F. Chopin: opus 9 nocturno en mi bemol mayor n<sup>o</sup> 2.
- Música moderna o contemporánea (bandas sonoras):
  - J. Horner: Rooftop kiss, The Ludlows, Rose,
  - H. Zimmer: Now we are free,
  - E. Morricone: The Mission Gabriel's Oboe.
- Música moderna o contemporánea (chillout):
  - J. Padilla: Meditación, Qué bonito,
  - P. Fernández: Grillos,
  - Rue du Soleil: In my heart,
  - Café del Mar: Levitation.
- Música moderna o contemporánea (New Age):
  - Enya: Only time, Caribbean blue,
  - Secret Garden: Nocturne, Sleepsong,
  - Ludovico Einaudi: Nuvole Bianche, Night.

### 3.8.3. Masajes

Para la ejecución de los masajes sugerimos bajar la luz, lograr que haya una temperatura adecuada y que quién lo recibe y quién lo da estén en una postura cómoda. Los masajes podrán ser realizados por un compañero, por varios o incluso uno a sí mismo; y podrán efectuarse con la palma de la mano, los dedos, los nudillos o utilizando diferentes materiales. En cualquier caso, estos deben ser: firmes, pero suaves, evitando que produzca un cosquilleo, con movimientos rítmicos y con una ligera presión (Schneider, 2002), además debemos respetar la simetría ante todo, el masaje que recibe una extremidad, se debe aplicar a la otra (Simón, Sánchez y Elizalde, 2013).

Proponemos los siguientes movimientos del masaje por su sencillez teniendo en cuenta que no serán realizados por profesionales:

- En piernas y brazos:
  - Vaciado hindú: consiste en sostener con una mano el extremo de una extremidad y con la otra mano a modo de brazalete se recorrerá el brazo o la pierna desde la parte más cercana al tronco hasta la punta de la extremidad.
  - Vaciado sueco: mismo procedimiento que el vaciado hindú pero en esta ocasión el movimiento irá desde la parte más lejana al tronco hasta la parte más cercana al tronco.

▪ Comprensión y torsión: consiste en poner ambas manos a modo de brazalete y se deben ir deslizando por la extremidad realizando una leve torsión, es importante mantener las manos lo más juntas posible.

- En pies y manos:

▪ Estirando los dedos: consiste en realizar una pequeña presión en el dedo y se estira levemente como si estirásemos un hilo.

▪ Andando con nuestro dedo: presionamos con los pulgares la planta del pie o la palma de la mano como si estuviéramos andando por ella.

▪ Círculos en muñecas y tobillos: consiste en dibujar pequeños círculos como si dibujásemos una pulsera alrededor de la muñeca o del tobillo.

▪ Círculos: consiste en dibujar pequeños círculos en la mano o en el pie.

- En la espalda:

▪ Manos reposadas: consiste en apoyar las manos sobre la espalda con cierta presión.

▪ Vaivén: consiste en, alternando las manos, ir deslizando las manos por la espalda subiendo y bajando una mano detrás de otra, como si fueran olas.

▪ Manos que andan: consiste en, alternando las manos, ir presionando de diferente manera la espalda como si estuviéramos andando por ella.

▪ Barrido: parecido al vaciado sueco o hindú, consiste en recorrer la espalda desde la parte superior hasta la parte inferior con una mano y de una vez.

▪ Círculos: consiste en dibujar pequeños círculos por la espalda.

▪ Peinado: consiste tocar la espalda con los dedos como si estuviéramos peinándola.

### **3.8.4. Ejemplos de actividades**

#### **3.8.4.1. *Dibujamos círculos con Albinoni***

Objetivos didácticos: 1, 2, 3, 5 y 8.

Pre-requisitos: conocimiento de la figura del círculo.

Descripción: Los alumnos se dirigirán al “rincón de la relajación” de clase. Cada niño cogerá una pelota, dos piedras de río o dos castañas de una caja y se colocarán sentados por parejas. Al ritmo de la música tendrán que ir dibujando círculos en la espalda, brazos o piernas del compañero. Cuando el profesor lo indique se cambiarán los roles, es decir, quién realizaba el masaje ahora será quién lo reciba.

Duración: 10 minutos.

Recursos: Ordenador con altavoces, programa de búsqueda y reproducción de audios online tipo: “youtube” o “spotify”, canción: “Adagio en G menor” de T. Albinoni. Caja con pelotas de un tamaño manejable con la mano de un niño, castañas o piedras de río (redondeadas).

### **3.8.4.2. *Manos de Mozart***

Objetivos didácticos: 1, 2, 3, 5 y 8.

Pre-requisitos: conocimiento de las principales partes de la mano, conocimiento de la figura del círculo.

Descripción: Los alumnos se dirigirán al “rincón de la relajación” de clase. Se colocarán por parejas y se sentarán. Al ritmo de la música tendrán que ir masajeando la mano del compañero imitando lo que haga el profesor, se realizarán los siguientes movimientos: estirando los dedos, andando con nuestros dedos, hacer rodar las muñecas y círculos en las manos. Cuando el profesor lo indique se cambiarán los roles, es decir, quién realizaba el masaje ahora será quién lo reciba.

Duración: 10 minutos.

Recursos: Ordenador con altavoces, programa de búsqueda y reproducción de audios online tipo: “youtube” o “spotify”, canción: “Concierto para clarinete en La mayor K-622” o “sonata para piano en A mayor K-331” de W.A. Mozart.

### **3.8.4.3. *Soy una hoja***

Objetivos didácticos: 1, 2, 4, 6, 7 y 8.

Pre-requisitos: conocimiento de cómo el viento puede mover las hojas del suelo, se recomienda la visualización de un video mediante el ordenador.

Descripción: Los alumnos se dirigirán al “rincón de la relajación” de clase. El profesor les pedirá que se tumben, que cierren los ojos y que imaginen que son hojas de un árbol y que están en el suelo porque se han caído. Les explicará que empezará a soplar el viento y se tendrán que mover ligeramente, la intensidad del viento irá variando gradualmente para lograr que los niños se vayan moviendo hasta ponerse de pie.

Duración: 10 - 15 minutos

Recursos: Ordenador con altavoces, programa de búsqueda y reproducción de audios online tipo: “youtube” o “spotify”, canción: “Rooftop Kiss” o “The Ludlows” de J. Horner

### **3.8.4.4. *De paseo por el río***

Objetivos: 1, 2, 4, 7 y 8.

Pre-requisitos: ninguno.

Descripción: Los alumnos se dirigirán al “rincón de la relajación” de clase. El profesor les pedirá que se tumben, que cierren los ojos y empezará una narración para despertar su imaginación. Les pedirá que se imaginen que están paseando, que oyen un ruido de agua, se acercan y descubren un precioso río y una balsa lista para que suban, deciden subirse y empiezan a navegar..., la narración del profesor les explicará todo lo que ven y sienten durante este agradable descenso.

Duración: 10 - 15 minutos.

Recursos: Ordenador con altavoces, programa de búsqueda y reproducción de audios online tipo: “youtube” o “spotify”, sonidos de un río.

#### **3.8.4.5. *Ducha de sensaciones***

Objetivos: 1, 2, 3, 4, 5 y 8.

Pre-requisitos: ninguno.

Descripción: Los alumnos se dirigirán al “rincón de la relajación” de clase. Se colocarán en grupos de 4 o 5 alumnos, uno de ellos, se situará en medio de los demás: es quién recibirá el masaje o “la ducha” y el resto se quedará a su alrededor. Al ritmo de la música tendrán que ir masajeando la cabeza, los brazos y la espalda del compañero imitando lo que realice el profesor que serán los siguientes movimientos: peinado, ligeros toques con los dedos, vaivén y barrido como si fueran el agua que sale de una ducha. Cuando el profesor lo indique se cambiarán los roles, es decir, quién recibía el masaje ahora lo realizará y otro compañero se situará en medio.

Duración: 15 minutos.

Recursos: Ordenador con altavoces, programa de búsqueda y reproducción de audios online tipo: “youtube” o “spotify”, canciones “Only Time” y “Caribbean Blue” de Enya.

#### **3.8.4.6. *Masaje energético***

Objetivos: 1, 2, 3, 5 y 8.

Pre-requisitos: actividad para realizar en primavera/ verano ya que se realizará un masaje en las partes descubiertas del alumno como los brazos o las piernas. Comprobar que no hay ningún alumno con piel atópica o que pueda tener alergia a algún componente del aceite.

Descripción: Los alumnos se dirigirán al “rincón de la relajación” de clase. Se colocarán sentados por parejas. El profesor les dará a cada pareja un bol con aceite de masaje. Al ritmo de la música tendrán que ir masajeando con el aceite los brazos, las manos y las piernas del compañero, se realizarán los movimientos de vaciado sueco, vaciado hindú, comprensión y torsión imitando al

profesor. Cuando el profesor lo indique, cambiarán los roles: quién realizaba el masaje ahora lo recibe.

Duración: 10 minutos.

Recursos: Ordenador con altavoces, programa de búsqueda y reproducción de audios online tipo: “youtube” o “spotify”, canción: “Qué bonito” o “Meditación” de J. Padilla, bols de plástico, aceite de masaje natural suave.

#### **3.8.4.7. *Qué sueño tengo...***

Objetivos: 1, 2, 4, 6, 7 y 8.

Pre-requisitos: conocimiento de algunas partes del cuerpo humano, pero no es imprescindible ya que el profesor puede indicarlo manualmente.

Descripción: Los alumnos se dirigirán al “rincón de la relajación” de clase. El profesor les pedirá que se tumben, que cierren los ojos y explicará un juego que consiste en hacer lo que dice el profesor: serán sencillas órdenes que consistirán en, siguiendo un orden, subir y bajar los brazos y las piernas; para los que lo necesiten el profesor les podrá indicar con un ligero toque que brazo o pierna toca subir o bajar; el ritmo de subir y bajar debe ser cada vez más lento, se utilizará la analogía de que cada vez están más cansados, tienen más sueño hasta que dejen de moverse.

Duración: 10 - 15 minutos.

Recursos: Ordenador con altavoces, programa de búsqueda y reproducción de audios online tipo: “youtube” o “spotify”, canción: “lullaby opus 49 – 4” de J. Brahms o “opus 9 nocturno nº 2” de F. Chopin.

#### **3.8.4.8. *Paseo de animales***

Objetivos: 1, 2, 3, 4, 5, 7 y 8.

Pre-requisitos: conocimiento de cómo se desplazan algunos animales: hormiga, pájaro, serpiente, elefante, etc.

Descripción: Los alumnos se dirigirán al “rincón de la relajación” de clase. Se colocarán en parejas. El profesor les explicará que irá nombrando diferentes animales que se pasearán por sus espaldas, quién de el masaje con sus manos tendrá que representar la pisada de ese animal en la espalda de su compañero. Ejemplo: “Sube una hormiga, baja una hormiga, sube una serpiente, baja una serpiente,...”

Duración: 10 - 15 minutos.

Recursos: Ordenador con altavoces, programa de búsqueda y reproducción de audios online tipo: “youtube” o “spotify”, canción: “6<sup>a</sup> Sinfonía Pastoral” de L. V. Beethoven.

### **3.8.4.9. Respira**

Objetivos: 1, 2, 4, 6, 7 y 8.

Pre-requisitos: ninguno.

Descripción: Los alumnos se dirigirán al “rincón de la relajación” de clase. El profesor les pedirá que se tumben, que cierren los ojos y les explicará el libro “Respira” (Castel – Branco, 2015).

Duración: 10 minutos.

Recursos: Ordenador con altavoces, programa de búsqueda y reproducción de audios online tipo: “youtube” o “spotify”, canción: “Nuvole Bianche” o “Night” de L. Einaudi.

## **3.9. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN**

La evaluación será continua/ formativa y heteroevaluación, el feedback que se obtiene gracias a la observación en la sala de cada sesión permitirá adaptar las siguientes actividades. Recomendamos realizar un registro narrativo, dicho registro deberá especificar: la fecha, la hora y la actividad, especificando qué música, qué narración y qué masaje se ha utilizado, junto con un espacio para poder explicar la sucesión de los acontecimientos y otro para explicar las relaciones que se han establecido entre los compañeros, en el espacio y con los recursos utilizados (UNIR, 2013d). Este registro nos permitirá modificar, realizar adaptaciones o mantener las actividades propuestas. Encontramos un ejemplo de registro narrativo en el apartado de anexos de la presente propuesta.

El diálogo con los padres, profesorado y personal no docente que tengan relación con los alumnos también será fundamental para detectar si, efectivamente, afrontan su día a día de una manera más relajada y tranquila. Para ello se utilizarán, principalmente: las entrevistas y las reuniones de nivel y de ciclo.

Es imprescindible que se adapte esta propuesta al grupo en cuestión para ofrecer una educación personalizada. Por ejemplo, si el grupo manifiesta la respuesta esperada con un estilo de música y no con otro, en las siguientes sesiones se tendrá que seguir trabajando con el estilo de música que funciona al grupo.

## 4. CONCLUSIONES

Mediante este trabajo se ha pretendido ofrecer una solución a una problemática de actualidad: el estrés. Para ello nos hemos planteado un objetivo principal y varios objetivos específicos para aprender más sobre el tema y para saber cómo enfrentarlo.

En primer lugar, se ha justificado la importancia de dicha problemática, enumerando todas aquellas consecuencias que pueden derivarse del estrés como: los enfados, las agresiones, el agotamiento físico, la falta de rendimiento, algunas enfermedades físicas y mentales, etc. Y además, se han citado datos que ponen de relieve la actualidad y la gravedad del problema, como que el 80% de las enfermedades modernas tienen su origen en el estrés (Powel y Enright, 1990).

A su vez, a raíz de este trabajo hemos conocido que es un problema que dispone de pocos datos en cuanto a población infantil y adolescente (Fernández, 2007). Pero esto no erradica la existencia de estrés infantil, debido a que el estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas que se pueden dar incluso antes de nacer (Schneider, 2002), de hecho, hemos conocido que el estrés en bajas dosis es positivo y natural puesto que deriva de cualquier cambio o nueva sensación, pero en dosis elevadas es negativo (Hernández y Velilla, 2005) y es el que pretendemos disminuir.

Por lo tanto, para aportar una solución se ha propuesto como objetivo principal el diseño de una propuesta de intervención para realizar en la escuela, en concreto, en el nivel P5 de 2º ciclo de Educación Infantil con el principal fin de relajar a los alumnos para disminuir el estrés.

Se recurre a la relajación puesto que libera al sujeto del estrés ofreciendo tranquilidad: enriquece el control del propio cuerpo y las emociones, disminuye las tensiones, refuerza el sistema inmunitario, entre muchos otros beneficios.

Hay muchas maneras de acceder a la relajación, pero en el presente trabajo se han seleccionado tres formas: la narración, la música y los masajes, para justificar el por qué se ha analizado en cada caso su relación con la relajación.

Los principales métodos de relajación infantil como son el de Wintrebert y el de Bergès ponen de relieve el poder de la palabra como principal vehículo para llegar a su fin, por este y más motivos argumentados en el presente trabajo se ha comprobado que la narración puede proveer de relajación al alumno que la escucha.

Por otro lado, muchos estudios avalan los efectos positivos de la música (Orjuela, 2011), entre otros beneficios: ofrece vivencias placenteras y ofrece tranquilidad y bienestar. Más aún, existen procesos neuroanatómicos que demuestran la relación de la música con la relajación y el placer.

Por último, los masajes liberan tensiones, liberan el estrés bloqueador que manifiesta el propio cuerpo y comunican seguridad y amor, entre otros beneficios que facilitan la eliminación de estrés.

Demostrada la eficacia de la narración, adaptada a la etapa en la que se encuentran los alumnos de P5, de la música y de los masajes se ha confeccionado la propuesta de intervención.

## 5. CONSIDERACIONES FINALES

A lo largo de mis estudios en la Universidad Internacional de La Rioja he aprendido muchos contenidos (saberes), he refrescado y he ampliado el conocimiento de competencias (saber hacer), y todo ello, sin dejar de crecer como persona desarrollando actitudes positivas enfrente cualquier situación (saber ser), mediante la participación en los foros, las actividades, las clases presenciales...

Por encima de todo destacaría el continuo trabajo en la competencia de aprender a aprender que no solo nos han enseñado para que sepamos enseñar a nuestros alumnos sino también para nuestro propio aprendizaje. Y, también, en la competencia digital trabajada en profundidad en dos asignaturas y en el día a día al tratarse de una universidad online. Destaco ambas competencias respecto a las demás por la actualidad que presentan, es decir, por un lado el mundo avanza y cambia rápidamente y como docentes, al igual que en la mayoría de profesiones, tendremos que estar formándonos toda la vida de ahí la importancia de esta competencia. Por otro lado, vivimos en un mundo tecnológico con lo cual dominar la competencia digital es vital.

Sin lugar a dudas, la realización de este trabajo final de grado ha ayudado a que ponga en práctica y a que refresque conocimientos adquiridos durante estos cinco años que llevo en la Universidad Internacional de La Rioja.

En la realización del trabajo me ha surgido algunos problemas, el más grave ha sido encontrar estudios, estadísticas o datos que probasen la problemática del estrés infantil, creo que el fracaso de esta búsqueda se ha podido dar por dos motivos: el primero, por mi falta de tiempo, a pesar de haberle dedicado muchas horas tal vez no han sido suficientes y la segunda y más importante, porque tal y como he comentado en el apartado: “2.1.1. El estrés en los niños”, es un tema de reciente interés y, de momento, se ha estudiado más a nivel adulto que en el ámbito de los niños. Sí que he encontrado muchas fuentes no fiables sobre esta temática, pero obviamente por su falta de veracidad no las he incluido en el trabajo. Otro problema del que me gustaría hablar ha sido la dificultad de ordenar toda la información encontrada, pero poco a poco, mediante el envío de borradores a la directora y con su ayuda, creo que la he superado.

Personalmente, me hubiese gustado disponer de más tiempo para haber podido indagar más sobre este tema que, particularmente, me resulta muy interesante. También me hubiese gustado

haber tenido la oportunidad de aplicarlo, para comprobar sus efectos, espero tener la oportunidad algún día. Imagino que aunque dé por finalizado el trabajo, seguiré investigando.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barillas, I. P. (2011). *Factores ambientales que influyen en la presencia del estrés en niños de 4 a 6 años*. (Informe final de investigación). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- Bergès, J. y Bounes, M. (1983). *La relajación terapéutica en el niño*. Barcelona: Masson.
- Blay, A. (1976). *Relajación y energía*. Barcelona: Elicen.
- Buendía, J. y Mira, J. M. (1993). *Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo. Un estudio sobre el estrés infantil*. Murcia: Universidad, Secretariado de Publicaciones.
- Cano, A. (2010). Ansiedad, estrés, emociones negativas y saludos. *Crítica*, Nº 968, 12 – 16. Recuperado de <http://goo.gl/hNJ9ZM>
- Castel-Branco, I. (2015). *Respira*. Barcelona: Fragmenta editorial.
- Coll, J. y Vinuesa, M. (1987). *Teoría básica del entrenamiento*. Madrid: Esteban Sanz Martínez.
- Colomer, T. (2005). El desenlace de los cuentos como ejemplo de las funciones de la literatura infantil y juvenil. *Revista de Educación*, número extraordinario 2005, 203 – 216. Recuperado de [http://www.revistaeducacion.mec.es/re2005/re2005\\_16.pdf](http://www.revistaeducacion.mec.es/re2005/re2005_16.pdf)
- Del Barrio, V. (2010). El estrés en el niño. *Crítica*, Nº 968, 36 – 41. Recuperado de <http://goo.gl/Iwqfw4>
- De Prado, D. y Charaf, M. (2000). *Relajación creativa*. Recuperado de <https://goo.gl/YuU52R>
- Díaz, A. (2001). *Educación infantil: cuerpo y movimiento*. Murcia: Diego Marín.
- Fernández, F. J. (2007). *Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia*. (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, Málaga.
- Ferrerós, M. L. (2008). *Inteligencia musical*. Barcelona: Scyla Editores.
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493 – 507. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342006000300004&lng=en&nrm=iso&tlang=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000300004&lng=en&nrm=iso&tlang=es)
- González, R. M. (2014). *Conocer el estrés. Repercusión del estrés en la infancia*. (Trabajo de fin de Grado). Universidad de Cantabria, Santander.
- Hernández, M. y Velilla, N. (2005). *Dinámicas y masajes de 4 a 6 años*. Madrid: San Pablo.
- Hernández, P. M. (2001). *El estrés humano. Un problema con solución*. Salamanca: Universidad Pontificia Salamanca.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jarque, J. (2011, 17 de junio). Estrés infantil. *La Vanguardia. Edición Digital*. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/estilos-de-vida/20110617/54172246024/estres-infantil.html>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de *Educación*. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, *para la mejora de la calidad educativa*. Boletín Oficial del Estado, 295, de 10 de diciembre de 2013.

Mármol, A. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 4(24), 35–43. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4692484>

Orjuela, J. M. (2011). Efecto ansiolítico de la musicoterapia: aspectos neurobiológicos y cognoscitivos del procesamiento musical. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40(4), 748 – 759. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v40n4/v40n4a12>

Pérez, S. (2010). ¿Qué hacer con el estrés? *Crítica*, nº 968, 17 – 21. Recuperado de <http://goo.gl/fwtweP>

Pons-Salvador, G. y del Barrio, V. (1995). El efecto del divorcio sobre la ansiedad de los hijos. *Psicothema*, 7 (3), 489 – 497. Recuperado de <http://www.unioviedo.es/reunido/index.php/PST/article/view/7282>

Powell, T. y Enright, S. (1990). *Anxiety and stress management*. London: Routledge.

Real Academia de la Lengua. (2014). *Definición de estrés*. Recuperado el 22 de mayo de 2016 de <http://dle.rae.es/?id=GzAgaoa>

Real Decreto 1630/ 2006, de 29 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil*. Boletín Oficial del Estado, 4, de 4 de enero de 2007.

Schneider, V. (2002). *Masaje infantil, guía práctica para el padre y la madre*. Barcelona: Ediciones Médici.

Schultz, J. H. (1969). *El entrenamiento autógeno. Autorrelajación concentrativa*. Barcelona: Editorial Científico-Médica.

Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworths.

Simón, M., Sánchez, M. y Elizalde, Q. (2013). *Masaje para bebés. Una guía paso a paso para lograr su bienestar*. Badalona: ParramónPaidotribo.

Universidad Internacional de La Rioja (2013a). *Didáctica de la Educación Física y el Deporte en la Educación Infantil. Tema 7: El control respiratorio*. Material no publicado.

Universidad Internacional de La Rioja (2013b). *Didáctica de la Educación Física y el Deporte en la Educación Infantil. Tema 5: El control tónico*. Material no publicado.

Universidad Internacional de La Rioja (2013c). *Didáctica de la Educación Física y el Deporte en la Educación Infantil. Tema 4: El esquema corporal*. Material no publicado.

Universidad Internacional de La Rioja (2013d). *Didáctica de la Educación Física y el Deporte en la Educación Infantil. Tema 12: Evaluación psicomotriz en educación infantil*. Material no publicado.

Universidad Internacional de La Rioja. (2014a). *Didáctica de la Literatura en Educación Infantil. Tema 1: Cómo llega la literatura al aula de Educación Infantil*. Material no publicado.

- Universidad Internacional de La Rioja. (2014b). *Didáctica de la Literatura en Educación Infantil. Tema 2: Planificando la literatura.* Material no publicado.
- Universidad Internacional de La Rioja. (2014c). *Didáctica de la Literatura en Educación Infantil. Tema 3: Cuentos para los niños.* Material no publicado.
- Vaillancourt, G. (2009). *Música y musicoterapia: su importancia en el desarrollo infantil.* Madrid: Narcea, S. A. de Ediciones.
- Wintrebert, H. (1986). *La relaxation thérapeutique chez l'enfant. In Relaxation thérapeutique.* Paris: Masson.

## 7. ANEXOS

### REGISTRO NARRATIVO, EJEMPLO:

ACTIVIDAD: \_\_\_\_\_

DÍA: \_\_\_\_\_

MÚSICA: \_\_\_\_\_

HORA: \_\_\_\_\_

NARRACIÓN: \_\_\_\_\_

MASAJE: \_\_\_\_\_

ACONTECIMIENTOS:

RELACIONES ENTRE ESPACIO:

RELACIONES CON LOS RECURSOS:

RELACIONES CON LOS COMPAÑEROS: