



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

TRABAJO FIN DE GRADO

LA RELAJACIÓN PROGRESIVA A TRAVÉS DE LA MÚSICA EN EDUCACIÓN INFANTIL

Nombre de la alumna:

LUCÍA GARCÍA ALONSO.

Nombre del tutor de TFG:

MAURICIO RODRÍGUEZ LÓPEZ.

Área de conocimiento:

DIDACTICA DE LA MÚSICA EN LA EDUCACIÓN INFANTIL.

Curso Académico:

4º DE MAGISTERIO INFANTIL, 2017/2018

La relajación progresiva a través de la música en educación infantil.

RESUMEN

Con el presente trabajo fin de grado se pretende exponer la importancia de la relajación a través de la música en educación infantil, partiendo de un entrenamiento en respiración, según la teoría de la relajación progresiva de Edmund Jacobson, en la que tensión y distensión de los grupos musculares son la piedra angular.

El objetivo principal que se persigue con este trabajo fin de grado, es promover el autoconocimiento mediante una adecuada relajación, de manera que se enfoque hacia la mejora de la autorrelajación y haciendo hincapié en la gran importancia que tiene la música para el desarrollo integral del alumnado.

Cuando sentimos que estamos nerviosos, estresados, intranquilos o tenemos miedo, nuestra mente y nuestro cuerpo se bloquea impidiéndonos pensar con claridad. Estas situaciones podrán ser extrapoladas para proporcionarles experiencias de autocontrol.

La solución puede ser aprender a lograr un estado de paz y sosiego para conseguir un equilibrio psicocorporal y actuar tomando decisiones correctas, siendo más responsables, eficaces incluso precavidos y tolerantes con la sociedad en la que vivimos.

La relajación se ha convertido en un recurso que apoya y ayuda a la enseñanza de diversos aprendizajes, proporcionando a los discentes una ocasión para aprender a ser mediante el autocontrol y el autoconocimiento de la mente y del cuerpo.

Palabras clave: Respiración, relajación, educación infantil, tensión-distensión, aprender a ser, mente y cuerpo, música, autocontrol y autorrelajarse.

ABSTRACT.

With this end-of-degree project I intend to display the importance of relaxation through music in early childhood education, starting from the respiratory training, as mentioned by Edmund Jacobson in his well-known theory and method of progressive relaxation, in which the tightening and distighting of the muscle groups are the cornerstone.

The main goal that is pursued with this end-of-degree project, is to promote the self-knowledge through an appropriate relaxation, so that it focuses on the improvement of self-relaxation and emphasizing the importance that music has to the integral development of the alumni.

When we feel nervous, stressed, restless or we are afraid, our mind and body block us from thinking clearly. These situations may be extrapolated to provide self-control experiences.

The solution could be in learning to reach a state of peace of mind and quietude, in order to gain a psychological and physical balance and make the correct decisions, be they more responsible, efficient, even cautious and tolerant for the society in which we live in.

Relaxation has become a resource that supports and helps the teaching of several learnings, providing students an occasion to learn to be, deepening in self-control and self-knowledge of the mind and body.

Keywords: Breathing, relaxation, early childhood education, tightening-distighting, learn to be, mind and body, music, self-control, self-relaxation.

**LA RELAJACIÓN PROGRESIVA A TRAVÉS DE LA
MÚSICA EN EDUCACIÓN INFANTIL.**

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.	4
1.1 Justificación.	4
2. MARCO TEÓRICO.	6
2.1 ¿Que es la respiración?	6
2.2 ¿Que es la relajación?	7
2.3 Respiración y relajación en el currículo de educación infantil.	9
2.4 La relajación en educación infantil.	10
2.5 La música y la relajación.	12
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.	14
3.1 Introducción.	14
3.2 Objetivos.	15
3.3 Entorno.	16
3.4 Participantes.	16
3.5 Recursos.	17
3.6 Metodología.	18
3.7 Temporalización.	19
3.8 Secuenciación de trabajo.	19
3.8.1 Sesión de respiración.	20
3.8.2 Sesión de relajación.	26
3.9 Evaluación.	32
4. CONCLUSIONES.	33
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	34
6. ANEXOS.	36
Anexo 1.	36
Anexo 2.	36
Anexo 3.	39

1. INTRODUCCIÓN

La educación ha ido evolucionando con el paso del tiempo, pero hemos de seguir mejorándola para seguir creciendo. Los tiempos sufren cambios y por ello hay que adaptarse al devenir del tiempo.

Uno de los elementos más influyentes en el tratado de la educación, es la psicología pedagógica, ya que es la que da prioridad al proceso de enseñanza-aprendizaje. Es preciso que conozcamos el funcionamiento de la percepción humana ante un aprendizaje, para así poder concebir y llevar a cabo una adecuada técnica de enseñanza-aprendizaje.

La relajación progresiva a través de la música es el camino por el cual la mente se encuentra capacitada de estar receptiva y abierta ante diversos conocimientos o situaciones.

Según se ha estructurado este trabajo, se presentará el marco teórico en el que se ha sustentado. Posteriormente, se va a presentar la propuesta de intervención que se ha diseñado, indicando en ese mismo apartado los objetivos generales de la etapa y específicos de cada área de acuerdo con la orden de 5 de agosto, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la educación infantil. También se expondrá el entorno en el que se desarrollará, las características de los participantes, incluyendo las adaptaciones que se podrán realizar para adecuarse a todos y cada uno de los alumnos.

Tras esto, se expondrá de forma pormenorizada la propuesta de intervención, donde se incluirán las diferentes actividades de las sesiones de respiración y relajación, los recursos, la metodología, la temporalización, la secuenciación de trabajo donde se detallará, los objetivos y contenidos que se van a trabajar y una evaluación final.

En último lugar se expondrán las conclusiones a las que hemos llegado tras la realización de este trabajo.

1.1 Justificación.

He escogido el tema de la relajación progresiva a través de la música, ya que es un tema necesario en las aulas de educación infantil y requiere de mucha importancia, debido a que vivimos en una sociedad la cual está inmersa en una crisis económica y constantemente sufre conflictos, problemas, velocidades, coacciones y riesgos.

Esta situación ha provocado que la sociedad viva siempre con estrés, angustias, desconfianzas e inseguridades.

Aunque creamos que esta situación solo perjudica a los adultos, los niños¹ de forma igualitaria llevan a un ritmo que no les permite parar, y son conscientes de todo, por tanto, aunque no sea de manera directa, les afecta debido a que las familias pueden estar irritables, cansadas e estresadas y posiblemente no realicen de forma correcta el perfeccionamiento intelectual de sus hijos, conllevando de manera involuntaria que cambien de una actividad a otra sin realizar pausas.

Los niños están en constante movimiento y necesitan disfrutar, pero también requieren momentos para estar relajados y calmados. Para ello he diseñado esta propuesta de intervención, donde a través de los juegos conseguirán una relajación plena, disminuyendo la preocupación y el estrés y ayudándonos a reducir la tensión de la mente y del cuerpo para adquirir de forma correcta el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para que se pueda llevar a cabo esta propuesta de intervención, un elemento muy importante es la música, puesto que, si se trabaja la respiración y la relajación a través de este recurso, nos servirá como modelo para el proceso de enseñanza-aprendizaje, empleando el propio cuerpo y teniendo una visión real de mundo en que viven. Además, para realizar dichas sesiones se utilizará el juego como base para el transcurso de las actividades.

¹ Utilizare el término genérico masculino indistintamente para referirme tanto al género masculino como al género femenino.

2. MARCO TEÓRICO.

En este apartado se ahondará en la relajación siendo imprescindible dada su relación subyacente definir el concepto de respiración.

La respiración y la relajación son contenidos que deberán trabajarse desde la infancia hasta la edad adulta, debido a la gran importancia que tiene para la salud de la propia persona (Baena Extremera, y Ruiz Montero, 2015). Una adecuada respiración, consecuente y bien ejecutada hará que se produzca una apropiada relajación muscular y mental (Pelizzari y Tovaglieri, 2007).

De acuerdo con Bernal Ruiz (2005) no es posible entender la una sin la otra, puesto que la respiración junto con la relajación nos sirve para reestructurar la economía de nuestra mente y de nuestro cuerpo y transformar las nocivas rutinas corporales, las tensiones que se producen en nuestro cuerpo, las reflexiones negativas, el sufrimiento, etc. para transformarlo en actos positivos y llegar a alcanzar la relajación.

2.1 ¿Qué es la respiración?

El ciclo vital de todo ser humano como señala Serrano Rosa (2018) comienza con la respiración. Es tanto el primer aliento y el arranque de nuestras vidas, como el último, y por tanto sería la finalización de ella. La respiración se produce incluso cuando se está en el líquido amniótico de las progenitoras. Es muy importante para la vida del ser humano, la respiración, ya que es una acción que limpia nuestro cuerpo, y hace que se esté más tranquilo y, por tanto, se equilibren las emociones. Gracias a que podemos respirar se puede producir un cambio de las emociones traspasando las negativas en positivas.

Se entiende por respiración, el transcurso funcional imprescindible para vivir, gracias al cual los seres vivos consiguen energía y llevan a cabo una adecuada alimentación y una vida cotidiana apropiada para subsistir (Pelizzari y Tovaglieri, 2007).

De Prado y Charaf (2000) explican que la respiración es una acción que todos los seres humanos practican, ya que cualquier ser vivo respira desde los orígenes de sus vidas. Por eso cuando se habla de respiración, se considera como el comienzo de cualquier habilidad para relajarnos y el punto de partida para el aprendizaje de cualquier técnica de relajación.

Se deberá controlar la forma en la que respiramos para conseguir enfrentarnos a las diversas situaciones de estrés, ya que cuando estamos nerviosos o intranquilos por múltiples circunstancias impedimos que los pulmones inspiren todo el aire que requieren para poder llegar a completar una plena relajación.

Tras muchos estudios relacionados con la ciencia se ha podido comprobar como a través de una buena respiración, es decir de una respiración perfecta, pausada y transcendente, la zona del cerebro relacionada con el estrés se desactiva, para dar lugar a la tranquilidad y el bienestar del cuerpo (Serrano Rosa, 2018).

El principal objetivo de las técnicas de relajación a través de la respiración es proveer dicho proceso y utilizarlo en las situaciones de nerviosismo, realizando una inhalación profunda y trasladando la aplicación a los lugares en los que consideremos que tengamos estrés corporal, con el fin de relajarnos. “Una correcta respiración (profunda y diafragmática) garantiza una mejor oxigenación, un ritmo pausado y equilibrado, evitándonos cansancio y fatigas innecesarias” (De Prado y Charaf, 2000, p.33).

2.2 ¿Qué es la relajación?

Se puede definir el concepto de relajación como un periodo de paz y tranquilidad en el interior de nuestra mente y nuestro cuerpo, que hace que disminuya o desaparezca la ansiedad, el pánico, el nerviosismo, la tensión, el estrés, etc., Escalera Gámiz (2009), define la relajación como un medio con el cual se consigue sentirse libres y vivir en la tesitura que se desee. La relajación es el estado original en el que debe encontrarse el hombre para que su cuerpo y su mente se encuentren en un estado de paz, calma y serenidad, pero si por diversas razones eso no es así, intentaremos relajarnos con la mayor brevedad posible para poder volver al estado de tranquilidad.

Pérez Feito, Delgado López y Núñez Vivas (2009), opinan que la relajación es el conjunto de métodos y procesos utilizados para originar que la mente y el cuerpo se liberen, reduciendo el tono muscular y facilitando una tranquilidad física y psíquica que acrecienta la energía del cuerpo.

Villada Hurtado y Vizuet Carrizosa (2002), concretan que la relajación es cuando voluntariamente se produce un descenso de la tensión que ha sido creada por el sobreesfuerzo mental y muscular, originando una sensación de calma, equilibrio psicocorporal y tranquilidad.

Según Valín (2010), la relajación es una actividad o movimiento que pretende que tanto la mente como el cuerpo lleguen a un estado de paz y tranquilidad, a través del descenso de la tensión en los grupos musculares. Esto puede ayudarnos a tener el control sobre las emociones de una manera muy eficaz.

Según Césari (1995) con la relajación se trabaja la mente y el cuerpo de los seres humanos, ya que ambas conforman el componente soma-psique. Con ello se puede examinar las tiranteces, las preocupaciones, los disgustos, el estrés, las emociones y los pensamientos y reflexiones.

Bernstein y Borkovec (1973) hablan de la relajación progresiva de Edmund Jacobson, una de las principales eminencias en el campo de la relajación, ya que durante treinta años trabajó en la investigación de este tema e inventó la electromiografía (EMG), con esto se medía la carga eléctrica que se producía en el sistema nervioso y en los músculos, permitiéndole ver las reacciones que se producían en la mente y el cuerpo y descubriendo que el pensamiento estaba relacionado con el estado de los grupos musculares. Esto le llevó a reflexionar que la mente, el cerebro y los grupos musculares trabajan a la vez.

Entrenar la relajación representa aprender procesos como “tensar-relajar”, es decir, retraer y debilitar los grupos musculares de nuestro cuerpo. Este proceso debe ser activo, ya que se debe tener en cuenta que el ser humano que esté realizando dicha actividad debe ejercitar sus grupos musculares realizando el proceso de tensión-distensión.

La relajación progresiva consiste en eliminar paulatinamente las tensiones producidas en los músculos, con el propósito de relajar la mente. En esta técnica tensaremos durante cinco segundos y de forma pausada cada grupo muscular para posteriormente relajarlos alrededor de unos treinta segundos. De este modo, se logra eliminar íntegramente las tensiones producidas en los músculos y en la mente y se percibe un efecto de máxima relajación, reduciendo la repetición del pulso, la presión de la sangre y sintiendo una sensación de plena tranquilidad.

De este modo Edmund Jacobson se referiría a la relajación como una habilidad de la mente y de los músculos a la que se puede llegar a través de la enseñanza.

2.3 Respiración y relajación en el currículo de educación infantil.

El uso de la relajación no viene detallado en el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil de, pero si hace referencia dentro de los diversos aspectos relacionados con la misma, como puede ser: el conocimiento corporal, puesto que en la relajación se hace mención a los diferentes grupos musculares y su localización; la discriminación de sensaciones y percepciones corpóreas y control de las mismas; conocimiento de las posibilidades corporales inclusive sus limitaciones; el control de la postura; la necesidad de potenciar el bienestar.

No obstante, la respiración si aparece reflejada en el Área de Conocimiento de sí mismo y autonomía personal dentro del bloque de juego y movimiento.

En el Área de Lenguajes: Comunicación y representación el uso de la lengua oral como medio de expresión y de regulación conductual; valoración de la música como medio perceptivo y expresivo.

Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía, tampoco especifica el uso de la relajación, pero si hace referencia de los varios aspectos afines a la misma, como puede ser en el Área de conocimiento de sí mismo y autonomía personal dentro del bloque la identidad el cuerpo y los demás, habla del descubrimiento y la construcción de la identidad, a través del autocontrol y la consolidación de hábitos saludables.

En el Área de Lenguajes: Comunicación y representación el desarrollo satisfactorio de comunicar y expresar los pensamientos y emociones tomando el control del propio cuerpo. Dentro del bloque lenguaje artístico: Musical hace referencia a la música y a la interpretación de canciones para permitir un mayor autoconocimiento y autocontrol de la respiración.

Tanto en el primer como el segundo ciclo de dicha etapa se da una continuidad, ya que en el primer ciclo se establecerán las bases que posteriormente se irán desarrollando a lo largo del segundo ciclo y que continuara en etapas posteriores.

Tras todo lo expuesto de podría decir que la relajación no aparece como término per se, por tanto, se ha realizado una pequeña revisión para comprobar si otra normativa vigente en el territorio español sí hace mención a la relajación como tal, encontrándose que, por ejemplo, en el Decreto 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el

currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León, se nombra expresamente la práctica de actividades corporales afines con la respiración, el equilibrio y la relajación, dentro del Área de Lenguajes: comunicación y representación.

2.4 La relajación en educación infantil.

Los principios de la relajación según López González (2007) son complicados de establecer, ya que en la gran mayoría de las culturas del mundo ha habido diversas formas de relajarse. En tiempos pasados se relacionaba con la cultura y la ideología asiática, también era afín con la meditación y con los tratamientos espirituales y de la mente. En Oriente, se llevaban a cabo numerosas técnicas: el Thai Chi, el Zen, el Chi Kung, el Aikido, etc. Durante época medieval, los sacerdotes o los soldados comenzaban a ejercitarlos con la intención de que se desarrollase energía que se considerase real y auténtica, para así poder llegar conseguir un clima de paz y sosiego entre la mente y el cuerpo, beneficiando a poder tener contacto con el señor.

Cuando la medicina avanzó en el siglo XIX, se llegó a la conclusión de que para que el ser humano estuviese sano y relajado, era preciso que la tensión que se producía tanto mental como corporal fuese reduciéndose, hasta que esa tensión desapareciese. En ese mismo momento fue cuando la actividad de la relajación logró más categoría.

Actualmente, la relajación está más presente en la sociedad y más concretamente en la sociedad infantil. Es primordial que se trabaje la relajación desde que los niños se encuentran en edades tempranas, puesto que vivimos en un mundo de estrés continuo. A través de la relajación se consigue tener un control más exhausto de la tensión y de los nervios, por lo que se considera necesario aprender a controlar los impulsos y las emociones. En el momento en el que se consigue distender todo el cuerpo, se realiza una conexión con el interior y se vuelve a establecer la armonía que teníamos olvidada. Cuando los niños se encuentran totalmente relajados, ven la vida como algo más maleable, por tanto, se vuelven más tolerantes y comprensivos con todo lo que pasa a su alrededor (Gómez Mármol, 2013).

En la actualidad, en las aulas de educación infantil, cuando se practica la técnica de la relajación se pretenden alcanzar 3 objetivos: trabajar las emociones, educar al cuerpo y a la mente a estar serenos y mejorar en el proceso de aprendizaje (López González, 2007).

Según defiende Escalera Gámiz (2009) son muchos los beneficios y consecuencias positivas que adquieren los niños desde que practican la relajación, pero se debe tener en cuenta que sólo se alcanzaran dichos beneficios, si la relajación, se hace de forma reiterada y no forma esporádica. Lo maravilloso sería fortalecerlo desde que se encuentran en la etapa de infantil y continuar de la misma manera a media que van creciendo, cambiando, y adaptándose a la etapa en la que se encuentren, puesto que cada periodo o etapa tiene sus correspondientes demandas.

Cuando se practica diariamente la técnica de relajación se obtienen múltiples beneficios en nuestro organismo, como son:

- o Reducir los niveles de ansiedad al mismo tiempo que se progresa en el modo en el que enfrentarse ante diversas realidades estresantes, consolidando las funciones cardiacas y respiratorias.

- o Aumentar los niveles de concentración, de la memoria y por tanto del aprendizaje.

- o Ampliar la habilidad para autorrelajarse y autoconocerse positivamente combinando la mente y el cuerpo, y confiando en sí mismo.

- o Regularizar la respiración, disminuyendo la tensión arterial, mejorando la circulación y mejorando la calidad del sueño.

Haciendo alusión a las palabras de López González (2007), la relajación en educación infantil es un medio para reforzar la enseñanza de cualquier materia, ya que facilita y da la oportunidad a los discentes y maestros a profundizar en el autoconocimiento y autocontrol, además de ser un magnífico recurso para el desarrollo de la inteligencia emocional.

Los discentes que alcancen la rutina de realizar la relajación, en los momentos que la necesiten, logran mejorías que los que por el contrario no la utilicen. Por este motivo es trascendental que se dé comienzo desde que están en el primer ciclo de la educación infantil, para que así puedan verlo como una actividad necesaria en sus vidas diarias, y logren crear una imagen mejorada de ellos mismos, levantar la autoestima y ayudar en la forma en la que se relacionan. Pero es muy importante tener en cuenta la edad y las particularidades del alumnado para determinar los ejercicios de relajación.

Al discente que esté nervioso e intranquilo no se le puede exigir que realice los ejercicios de relajación para llegar a calmarse, sino que debemos de hacerle entender que en el estado de nerviosismo y estrés en el que se encuentra, no le favorece ni a su cerebro

ni a su cuerpo, y que por tanto tiene que asimilarlo y llegar hasta la tranquilidad y el sosiego por el mismo para así poder enmendar sus dificultades o contrariedades.

Las actividades que han llevarse a la practica con los discentes deberán ser fáciles y escuetas para que sus cabidas del cuerpo y de la mente, puedan permitirles que las realicen, pero teniendo en cuenta la poca capacidad de concentración de los alumnos, por este motivo los ejercicios también serán variados y rotativos de pendiendo de los intereses del alumnado. En definitiva, las actividades serán motivadoras, entretenidas y, además, pedagógicas (López González, 2007)

2.5 La música y relajación.

A principios del siglo XX pedagogos considerados eminencias en este campo con son Ovide Decroly, las hermanas Agazzi, María Montessori, etc., ahondaron en la importancia que tenía la música en la etapa de educación infantil (Sarget Ros, 2003).

La música es algo que nos persigue a lo largo del ciclo vital. Desde que los niños se encuentran dentro del vientre de sus progenitoras, donde a través de las vibraciones pueden escucharla e interiorizarla, hasta el momento de su nacimiento y el resto de sus vivencias donde son capaces de manifestarla e exteriorizarla, y por tanto disfrutar de ella (Moog, 1976).

Numerosos son los estudios que afirman la gran importancia que tiene la música durante los primeros años de vida, ya que desde hace varios siglos se ha podido comprobar que esta forma parte del desarrollo de los seres humanos, puesto que crecen en un contexto en el que la música forma parte de ellos (Díaz Gómez, 2005).

El primer acercamiento a la música es conveniente que se produzca con los sonidos que les sean familiares y que estén cerca en su día a día, así de esta manera tendrá más significado e importancia para ellos. Además, se tratará de evitar los sonidos agudos, utilizando piezas de música que tengan sonidos medios o graves. (Vaillancourt, 2009).

Escalera Gámiz (2009) expone que la música es el recurso que más calma y relaja a los discentes. Se debe oír una canción melódica que relaje, para que mientras se descansa con los ojos cerrados y utilizando una correcta postura, el estado de ánimo pueda cambiar en cuestión de segundos.

Es recomendable que se escuche música clásica de compositores como; Beethoven, Mozart, Bach, o meramente cualquier melodía de instrumento de teclado o de viento, en definitiva, cualquiera que nos aporte tranquilidad.

Hernández Bravo, Hernández Bravo y Milán Arellano (2010) afirman que trabajar con música aviva el progreso de la creatividad y promueve el avance imaginativo de los niños y niñas. También, haciendo hincapié en lo que dice Vaillancourt (2009) la música fortalece la mejora de la indagación y beneficia en que la enseñanza de la capacidad intuitiva se realice de forma placentera.

La música ofrece un sinfín de posibilidades al igual que un gran número de beneficios para los niños independiente de la etapa en la que se encuentren. Estos suponen un incremento de la atención y la concentración beneficiando el desarrollo de la capacidad memorística.

Gracias a la música estimulamos y ponemos en funcionamiento la actividad física impulsando el desarrollo muscular de los más pequeños. De igual manera, la música despierta la imaginación combinando el baile, el equilibrio, el ritmo, e incluso despierta y estimula los sentidos, provocando una interacción con los adultos que los rodean y con sus iguales (Sarget, 2003).

Según Trallero Flix (2004) la música puede llegar a regularizar los ritmos vitales, reduciendo la ansiedad, la preocupación y el estrés, para así poder adquirir una completa relajación.

“La música representa un medio de expresión natural espontaneo” (Vaillancourt, 2009, p.24).

Hormigos Ruiz y Martín Cabello (2004) consideran que la música es un puente para expresarnos y comunicarnos, por esta razón, esta debe ser próxima y frecuente sin hacer distinciones entre clases sociales ni entre distintas culturas, para que así forme parte de las vidas diarias de todos los niños que forman parte de la sociedad en la que viven.

Para poder llegar a relajarse a través de la música, esta debe mostrar diversas características: pulsación lenta, escasos contrastes de fuerza, sinfonía insuficientemente estimulante para las emociones, ritmos cortos, evidentes y repetitivos; normalmente, tiene que ser imparcial y expresivamente escasa, que no provoque movimiento ni de lugar al asombro, posibilidades o ventajas, en definitiva quien la escuche debe de tener la impresión de que no va a pasar nada y por tanto va a producirse una adecuada relajación (Trallero Flix, 2004).

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

3.1 Introducción.

Dada la importancia que tiene el control de la respiración y la relajación en sí misma como parte fundamental del autoconocimiento y la regulación conductual, procurará llevar a cabo una serie de sesiones en las que el alumnado ahondará en su percepción corporal y mental. Con el fin de adecuar su respiración a un estado de relajación, en la que intervendrán los distintos grupos musculares relacionando la tensión y distensión con la música, de manera que las directrices verbalmente expresadas para llevarla a cabo de forma paulatina van a ser completamente sustituidas por la música.

Con la propuesta desarrollada a lo largo de estas páginas se pretenderá que los escolares aprendan a formarse como personas, y a vivir felices en un mundo comprensivo y amable, controlando sentimientos como la tensión, el estrés y el miedo entre otros. Además, tendrán que saber cuándo autorrelajarnos dependiendo del estado de nerviosismo y estrés en el que se encuentren.

Para realizar dichas sesiones y que el alumnado consiga alcanzar el objetivo principal de esta propuesta, me he inspirado en el C.E.I.P Mar mediterráneo centro de la capital almeriense donde he realizado las practicas durante los cuatro años de carrera. Hablaré de los objetivos generales y específicos de la etapa a trabajar, de acuerdo con la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía. También hablaré del entorno en el cual se desarrollará dicha propuesta, del alumnado, de los recursos a utilizar, de la metodología, de la temporalización. de la secuenciación de trabajo por la que se regirá, de las actividades propuestas, y finalmente de la conclusión.

Aun habiendo creado y organizado las actividades para el alumnado de ese centro en concreto, he tenido en cuenta que estas puedan servir para utilizarlas en cualquier otro contexto o lugar existente. También he pensado en que para cada aula se establecerán unas actividades personalizadas y adaptadas para cada alumno, dándole el cuidado y la atención individualizada que se requiera.

Como futura docente debo prestar atención a cualquier demanda que sea necesaria en las aulas de educación infantil, y a cada uno de los discentes, para así poder intervenir en el instante idóneo y del mejor modo que sea posible.

3.2 Objetivos.

Los objetivos que se observarán en esta propuesta de intervención abordarán la importancia de la respiración y relajación a través de la música en educación infantil. Primeramente, se indicará los objetivos generales de la etapa a trabajar, de acuerdo con la Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.

- Construir su propia identidad e ir formándose una imagen positiva y ajustada de sí mismo, tomando gradualmente conciencia de sus emociones y sentimientos a través del conocimiento y valoración de las características propias, sus posibilidades y límites.
- Adquirir autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar y desarrollar su capacidad de iniciativa.
- Establecer relaciones sociales satisfactorias en ámbitos cada vez más amplios, teniendo en cuenta las emociones, sentimientos y puntos de vista de los demás, así como adquirir gradualmente pautas de convivencia y estrategias en la resolución pacífica de conflictos.
- Representar aspectos de la realidad vivida o imaginada de forma cada vez más personal y ajustada a los distintos contextos y situaciones, desarrollando competencias comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión.

A continuación, se procederá a mencionar los **objetivos específicos de cada área** de acuerdo con la orden anteriormente citada.

1. Conocimiento de sí mismo y autonomía personal.
 - Formarse una imagen positiva y ajustada de sí mismo, a través de la interacción con los otros iguales y personas adultas, e ir descubriendo sus características personales, posibilidades y limitaciones.
 - Reconocer e identificar los propios sentimientos, emociones y necesidades, ampliando y perfeccionando los múltiples recursos de expresión.
 - Descubrir y disfrutar de las posibilidades sensitivas, de acción y de expresión de su cuerpo, coordinando y ajustándolo cada vez con mayor precisión al contexto.
 - Participar en la satisfacción de sus necesidades básicas, de manera cada vez más autónoma.

- Desarrollar capacidades de iniciativa, planificación y reflexión, para contribuir a resolver problemas habituales de la vida cotidiana y a aumentar el sentimiento de autoconfianza.
- 2. Conocimiento del entorno.
 - Relacionarse con los demás de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, teniendo gradualmente en cuenta las necesidades, interiorizando progresivamente las pautas y modos de comportamiento social y ajustando su conducta a ellos.
- 3. Lenguajes: comunicación y representación.
 - Comprender las intenciones y mensajes verbales de otros niños y niñas y personas adultas.

3.3 Entorno.

En lo que respecta al entorno del centro escolar donde se llevará a cabo esta propuesta, se debe comentar que está ubicado en el barrio de Ciudad Jardín, un barrio con excelentes vías de comunicación y muy próximo al centro urbano e histórico de la capital. En cuyo entorno se encuentra un monumento muy conocido: el Cable Inglés, también se podrá ver numerosos comercios, puesto que la economía de la zona se sustenta en base al sector servicios, lo que supone un nivel socioeconómico medio.

Al estar situado en un barrio muy cercano a la capital de la localidad almeriense, se podrá contar con una mayor cantidad de recursos en el momento de planear, disponer y planificar la labor didáctica.

3.4 Participantes.

Los participantes para quienes va dirigida esta propuesta de intervención, serán los discentes de un aula de 5 años, habiéndose elegido este nivel dentro del segundo ciclo debido a la mayor maduración a nivel cognitivo, motor, social y lingüístico que presentan. No obstante, se valorará la posibilidad de realizar las primeras actividades de esta propuesta en cursos inferiores para establecer los cimientos de una correcta relajación. En el caso de que algún alumno presente alguna dificultad específica se realizarán las adaptaciones pertinentes para que pueda llevar a cabo la respiración y relajación al igual que sus compañeros.

En el caso de que entre el alumnado al que va destinada dicha propuesta hubiera alguna problemática que dificultase la ejecución de las tareas propuestas, se realizará una adaptación dependiendo de las circunstancias.

Por ejemplo, en el caso de que nos encontremos con una niña con hipoacusia prelocutiva que utilizara audífono para reforzar la lectura labial y que se comunicara preferentemente con lengua de signos, no habrá ningún problema para que esta niña estuviera en el aula ordinaria debido a que, se contará con un programa piloto de la Consejería de Educación, durante todo el horario escolar.

Por tanto, en el aula habrá dos maestras (docencia compartida), una hablará verbalmente y la otra utilizará la lengua de signos. También el centro contará con un servicio de intérpretes de lengua de signos para que en el caso de que se produjese alguna visita tanto dentro como fuera del colegio, la niña con hipoacusia prelocutiva estuviese inmersa en un contexto plenamente adaptado a ella.

3.5 Recursos.

En cuanto a los recursos que se utilizarán en primer lugar, se hablará de los personales necesitando una maestra de apoyo, la cual nos acompañará en todo momento ya que es un recurso necesario en todas las sesiones, inclusive si existe la posibilidad de una maestra en prácticas, ya que nos vendría muy bien para realizar las actividades.

Los recursos materiales que se necesitarán son: Un equipo de sonido, las colchonetas en el suelo y la temperatura ambiente adecuada. Otra cosa muy importante es la selección de música, ya que al final de la actividad cada uno de los niños con tan solo escuchar la música deberán asociarla a la acción que tendrán realizar. Se deberá buscar diferentes músicas o dentro de una misma pieza diferentes partes. También se necesitarán folios, trocitos de papel, algodón, pajitas, vasos de plástico, matasuegras, pañuelos de papel, cucharas de plástico, pelotas de ping-pong, corcho, esponjas para simular que son limones, un flotador, caramelos masticables, plumas, globos, arena de la playa, y cubos donde quepan los pies del alumnado.

Respecto a los recursos espaciales, decir que dichas sesiones de respiración y de relajación se realizarán tanto en la clase de 5 años cuando se trabaje por rincones, como en el aula de psicomotricidad, donde habrá colchonetas en el suelo y se procurará que la temperatura ambiente sea adecuada.

Se escogerá el aula de psicomotricidad ya que es un aula que estará libre de perturbaciones de sonidos de otros alumnos o de la calle, por lo que así se conseguirá de forma más rápida y eficaz, que el alumnado logre un alto grado de sosiego, de tranquilidad, de armonía, de cuidado, y consecuentemente de relajación.

También cuando se realice la elección de esta vamos a tener en cuenta la distribución, habiendo comprobado que sea un lugar espacioso, con unos muebles adecuados y donde haya ventanales muy grandes para que entre la luz del sol.

Pero lo que para mí requiere más importancia es la actitud con la que vayamos al aula, tanto alumnos como la persona que va a explicar dichas actividades para conseguir que los alumnos aprendan a autorrelajarse y utilizar estas actividades en cualquier contexto y no solo en el escolar.

3.6 Metodología.

La metodología que se llevará a cabo será activa, divertida y en la cual participarán todos los alumnos.

Para trabajar las sesiones de respiración se hará por rincones, en los cuales los discentes trabajando de forma colaborativa en pequeños grupos efectuarán las diversas actividades de las sesiones de respiración y relajación. Se tendrá en cuenta la temática del proyecto que estemos trabajando en clase para realizar dichos rincones y los intereses del alumnado (Diez Navarro, 1998).

También se trabajará en grupos interactivos, los cuales serán representados por escolares con un nivel distinto a la hora de conseguir realizar las actividades de relajación de forma correcta. Se propondrá en un mismo pequeño grupo: los alumnos que realizarán las actividades de relajación de forma excelente y por tanto conseguirán llegar a la cúspide de la tranquilidad, los que precisarán más ayuda y los discentes que se encontrarán en la “media” de alcanzar la completa relajación tanto mental como corporal.

Los primeros ejercicios, es decir la sesión de respiración se realizarán en la clase en gran grupo, posteriormente y para dar comienzo con la sesión de relajación se irán a la clase de psicomotricidad en pequeños grupos. Una vez que se haya realizado las actividades de la sesión de relajación con todos los grupos se volverá a clase y en gran grupo se hará una sesión para comprobar si se ha aprendido a relajar todos los grupos musculares que pertenezcan en dicha sesión.

Los agrupamientos que se llevarán a cabo en esta propuesta de intervención serán flexibles, debido a que se trabajará en gran grupo para las sesiones de respiración, en pequeños grupos para las actividades de la sesión de relajación, e individualmente cuando hayan aprendido a realizar estas actividades o técnicas en el instante en el cual notarán que se encuentran intranquilos, nerviosos o simplemente preocupados por algo que les concierna.

Finalmente decir que la metodología será cuantitativa debido a que al iniciar dichas sesiones se comenzará observando el número de niños que puedan relajarse, cuantos están en proceso y cuantos no, con la intención de que el 100% del alumnado consigan relajarse. (Ver anexo 1).

3.7 Temporalización.

En lo que respecta a la temporalización, se establecerá para un periodo de un trimestre, más concretamente en el segundo trimestre del curso, en un total de 12 semanas, siendo la última semana la de repaso para afianzar los conocimientos y destrezas adquiridas durante todo el proceso que dure esta propuesta de intervención (Ver anexo 2 el cronograma donde se muestran las actividades que realizarán cada semana).

3.8 Secuenciación de trabajo.

En primer lugar, se mandará una circular a los padres y se hará una reunión inicial donde se les informarán de lo que se va a realizar y de qué modo se va a hacer.

Una vez que se establezca dicha reunión y se haya informado de las sesiones de respiración y relajación, se propondrá realizar una escuela de padres en la cual se efectuaría una sesión de igual forma que se hará con los niños, con el propósito de que posteriormente, los padres practiquen con sus hijos de la misma forma que se realizará clase, y poder llegar ellos solos a AUTORRELAJARSE, ya que es el objetivo principal de esta propuesta de intervención. Además, no solo se utilizarán estas sesiones en el colegio si no que se pretende que vaya más allá del contexto escolar y puedan aplicarlo a la vida cotidiana.

Siendo muy apropiado que esté contextualizado dentro de un proyecto relacionado con la salud, el cuerpo humano, etc., puesto que está comprobado que cuando un aprendizaje enlaza con otros conocimientos se refuerzan las conexiones neuronales de ambos.

Para dar comienzo a las sesiones de respiración y relajación, y ya habiendo informado a los padres de lo que se va a realizar, se informará a los discentes que van a realizar unos ejercicios muy divertidos, los cuales se utilizarán para conocer el cuerpo de una manera diferente.

3.8.1 Sesión de respiración.

Es muy importante aprender técnicas de respiración, sobre todo de cara a ser capaz de autorrelajarnos posteriormente. Para empezar, decir que dichos ejercicios se van a realizar en horario escolar. La primera semana se realizarán tres días a la semana en dos períodos breves. (lunes, miércoles y viernes). Y la segunda semana se realizarán en dos sesiones efectuando también las actividades dos veces al día, pero esta vez solamente dos días en la semana (martes y jueves).

Las sesiones de respiración se realizarán con una maestra de apoyo dentro del aula. Se cumplirán cuatro sesiones en pequeño grupo y dos en gran grupo.

Para realizar las actividades de ambas sesiones, los discentes deberán llevar ropa cómoda y evitar realizarlos después de comer. (Ver anexo 3 todas las actividades explicadas de forma detallada)

Como se ha explicado con anterioridad la primera semana la sesión de respiración se realizará durante tres días a la semana:

Lunes: la primera vez se realizará justo al acabar la asamblea y en pequeños grupos realizarán las actividades para desarrollar la inspiración nasal. La segunda vez lo realizarán justo al entrar del recreo también en pequeños grupos y efectuarán las actividades para desarrollar el sistema respiratorio.

Miércoles: se repetirá el momento en el que realizarán las actividades y en pequeño grupo la primera vez trabajarán las actividades para la espiración nasal en forma de soplo, y la segunda vez las actividades de respiración ampliando y controlando los tiempos de retención de aire.

Viernes: de nuevo se repetirá el instante en el cual se van a desarrollar las acciones trabajando en pequeño grupo. En la primera sesión se realizarán las actividades para lograr una correcta respiración diafragmática, y en la segunda sesión se repetirán todos los ejercicios de nuevo, pero esta vez dándoles menos indicaciones verbales.

La segunda semana solo se trabajará dos días a la semana (martes y jueves).

Martes: como solo realizaremos una única sesión después del recreo esta, será más extensa.

Se trabajará en gran grupo para practicar todas las actividades realizadas durante las tres sesiones anteriores y se proporcionarán indicaciones verbales cortas a la misma vez que se introducirá el recurso musical.

Jueves: en gran grupo practicaremos todo lo que hemos asimilado en las cuatro sesiones anteriores, pero esta vez solo con música.

Una vez que ya controlan todas las actividades, se procederá a decir solamente el nombre o una “pista”, como por ejemplo podrá ser, ¿os acordáis de la historia del prisionero? Ahora se respirará como si fuerais vosotros los prisioneros, con el objetivo de que sepan realizar dichas sesiones con una mínima indicación verbal a la misma vez que se va introduciendo la música, hasta que finalmente lo realicen todo con música y sin ninguna indicación verbal.

Dichas sesiones se realizarán en 4 rincones y cada 5 min rotarán. Se deberá de tener en cuenta que cuando se realicen ambas sesiones fuera del aula, tendrán que ser realizadas cuando se encuentre la seño de apoyo puesto que tendrán que ir saliendo de la clase y los discentes no podrán quedarse solos. Aunque lo ideal será realizarlo después del recreo, ya que es el momento de más agitación. La seño de apoyo se quedará en la clase y la tutora de aula se irá con un pequeño grupo. El pequeño grupo hará la respiración y relajación, volverán a la clase y se irá otro grupo, cuando terminen, otro grupo, y así hasta que lo hayan realizado todos los grupos.

Respecto a los objetivos que se observarán en esta propuesta de intervención abordarán la importancia de la respiración y relajación a través de la música en educación infantil.

De una manera más concreta se indicará los **objetivos** a trabajar:

- Motivar al alumnado a través de los rincones propuestos para conseguir una plena relajación mediante una adecuada respiración.
- Participar de manera activa en las actividades y sesiones de la propuesta de intervención, colaborando, cooperando y respetando las normas.
- Controlar la respiración.
- Controlar la relajación.
- Ser conscientes de distinguir la tensión y distensión producida en los grupos musculares que se trabajarán.

- Facilitar la suspensión del sistema nervioso cediendo un control mayor de la propia persona.
- Utilizar la música como una parte fundamental del proceso de enseñanza.
- Comprender y discriminar la palabra que se asocia a cada una de las actividades en relación con la música.
- Recordar todo lo trabajado en sesiones anteriores, para conseguir que los discentes se autorrelajen a través de la música.

Contenidos:

- Tensar/destensar.
- Aguantar / soltar.
- Inhalar/ exhalar.
- Inflar/desinflar.

Actividades para desarrollar la inspiración nasal: silenciosa, amplia, profunda, ligera y abriendo los orificios nasales.

- **Limpiamos la casa:** abrir las fosas nasales con ayuda de los dedos para que el aire pueda invadir totalmente las cavidades nasales y lograr relajar nuestros cuerpos. Dicha actividad dará comienzo con el prelude de: Cada mañana cuando se levantan mama y papa limpian la casa, pero antes de empezar, abren todas las ventanas para escuchar los pájaros cantar y respirar el aire fresco de la mañana. Y como nosotros a también vamos a ayudarles a limpiar nuestra casa, nos imaginaremos que estamos respirando el aire fresco de la mañana.

- **Nariz de gorila:** separar las fosas nasales con los dedos pulgar e índice. Al mismo tiempo se ha de posar la lengua delante de los dientes de la mandíbula inferior abultando el labio: ¡eres un verdadero mono!

- **El conejito:** abrir las cavidades nasales a la vez que imaginan que son conejos (para prestar ayuda a los discentes se podrá decir que se pellizquen la nariz y que la suelten enseguida al mismo tiempo que respiran, esto provocará una apertura refleja de las aletas).

- **El cerdito:** fruncir la nariz separando los orificios nasales (agujeritos) y manteniendo la boca cerrada se debe aguantar la respiración.

Actividades para desarrollar el sistema respiratorio: aumento de estabilidad y dominio de intensidad.

- **Prisionero enfurecido**: conseguir que las piernas estén levemente separadas y los brazos cruzados como si nos tocásemos la espalda. A continuación, deberán flexionar el cuerpo hacia delante y soplar muy fuerte por la nariz.

Con la cabeza hacia abajo, giraran hacia un lado, luego hacia el otro, hacia arriba, hacia abajo, etc., repitiéndolo un par de veces. Una vez finalizada esta acción se volverá a la postura inicial suspirando prolongadamente.

- **Balón odioso**: todos los discentes imaginarán que delante de ellos se encuentra una pelota gigante que contiene dentro situaciones que les enfadan y que les pone tristes y estresados.

Se les pedirá que golpeen la pelota con todas sus fuerzas, en primer lugar, con un puño y, posterior tras un espacio de recuperación, con el otro, con el fin de hacerla estallar y que se vallan todas las cosas malas que se encuentran dentro de ella. Para finalizar esta actividad se les pedirá que repitan lo mismo con ambos puños a la misma vez. Cada vez que los alumnos golpeen la gran pelota (Globos grandes), se les dirá que espiren por sus naricitas.

- **Paseando y soplando**: se les informará que para la siguiente actividad deberán permanecer quietos. Para comenzar les diremos que deben dar un paso hacia delante mientras inspiran por la nariz y después soplen al mismo tiempo que dan tres pasos. Seguidamente deberán inspirar a la misma vez que dan un paso y deberán soplar mientras que dan una vuelta a la clase. Esto se repetirá diez veces y siempre inspirando a la misma vez que dan un paso.

- **Soplar y secar**: en primer lugar, se repartirá un folio a cada alumno. Se les explicará que deben imaginar que los folios repartidos son hojas de los árboles que a causa de fuertes lluvias se han mojado y tienen que secarlas. Lo deberán hacer dando pequeños soplidos para conseguir que todas las hojas se sequen.

- **Calientes manos**: con el prelude de que hace mucho frio y tienen las manos muy frías se indicará que para calentarlas deberán inspirar y exhalar aliento para conseguir tenerlas calentarla.

- **Sopa caliente**: cogerán una cuchara imaginaria y soplarán hasta que se enfríe.

- **El juego de taponar salidas:** con la boca cerrada y ayudándose de los dedos pulgar e índice, se tapanán aremos la nariz para evitar que el aire ni entre ni salga. Solamente podrán respirar cuando no puedan aguantar más la espiración.
- **Bajo el agua:** los discentes deberán llevar a cabo una gran inspiración nasal al imaginarse que nadan y bucean en el mar. Posteriormente expulsarán con delicadeza todo el aire por la boca de manera gradual.
- **Hasta diez:** como su nombre indica los discentes tendrán que aguantar la espiración durante 10 segundos. Para complicar un poco esta actividad se realizará a través de diversos sonidos. Se les explicará que tienen coger todo el aire que puedan a la misma vez que dilatan las fosas nasales. Deberán retenerlo durante el periodo de tiempo de dos segundos y comenzar a aspirar mientras que suena:
 - FFFFFFFFFF y cuentan hasta diez.
 - ZZZZZZZZZZ y cuentan hasta diez.
 - SSSSSSSSSS y cuentan hasta diez.

Esta actividad se puede realizar con diversas alternativas durante el momento de la espiración. Cuando dicha exhalación se ha realizado de forma correcta se deberán enlazar los distintos sonidos, mientras inspiran durante diez segundos (FFF, ZZZ, FFF, SSS ZZZ, SSS, SSS, ZZZ).

Actividades para la espiración nasal en forma de sopro.

- **Limpieza de la mesa:** harán pequeños montones encima de la mesa utilizando materiales ligeros: trocitos de papel, algodón, goma... a continuación, vía inspiración nasal, tendrán que limpiarla soplando. También podrán espirar a través de una pajita u otro material estrecho.
- **El mar está revuelto:** soplaran en un vaso de agua a través de una pajita.
- **Soplido con sonido:** se le pedirá al niño que aumente la cantidad de sonidos emitidos con cada respiración soplando con un silbato, una flauta, una armónica o un “matasuegras”.
- **Inflar el globo:** Inflarán un globo dando espiraciones profundas.
- **Hoja que se mueve:** colocarán una hoja de papel en una esquina de la mesa y soplarán para trasladarla al otro extremo.

- **Pañuelo que se mueve:** sostendrán un pañuelo de papel con la mano en alto y soplarán hasta conseguir que se mueva.
- **Cuchara soplada:** frente a una cuchara llena de agua, deberán soplar con mucha precaución para no derramarla.
- **Laberinto:** pondrán una pelota de ping-pong en un laberinto y conducirán el balón hasta la salida soplando.
- **Corcho y agua:** soplarán a un trozo de corcho en un vaso de agua, haciendo que se desplace de un lado hacia el otro.

Actividades de respiración ampliando y controlando los tiempos de retención de aire.

- **Respiración y sorpresa:** los discentes deberán elevar las cejas al mismo tiempo que intentan arrugar la frente y abrir los ojos todo lo puedan. Deberán inspirar por la nariz mientras ponen cara de sorpresa. En el momento de la espiración (bucal) los discentes disminuyen las tensiones tanto de la frente como de la cara. Esta actividad podrá repetirse varias veces seguidas si se precisa.
- **Los labios pegados:** como el nombre de esta actividad indica para realizarla los niños deberán tener los labios juntos. Se les explicará que sus labios deberán mantenerse pegados, simulando que tienen algo muy pegajoso y no pudieran despegarlos.
- **Cantar con la boca cerrada:** pediremos a los niños que se preparen para cantar una canción. Dicha canción no será cantada de cualquier manera, ya que tienen que cantarla con la boca cerrada. Seguidamente les explicamos que tienen que abrir sus bocas y pegar las lenguas al paladar como si fueran a pronunciar el sonido de la gemela “n” al mismo tiempo que van a cantar.

Para poder hacer esta actividad correctamente y tararear las canciones, cerrarán sus bocas e inspirarán constantemente por la nariz.

- **Tapar y destapar:** para simular la función de una tapadera colocaremos el dedo pulgar debajo del orificio de uno de los agujeros de las fosas nasales con suavidad. El niño espirará por la que le queda libre para desinflar los pulmones; Luego moverán el dedo pulgar hacia el otro agujero de la nariz e inspirarán por el recientemente destapado. De esta manera se formará un vaivén que se relacionará con la inspiración y la espiración.

- **El perro rastreador:** imaginaremos que somos perros e inspiraremos por la nariz al mismo tiempo que olfateamos todo lo que tenemos a nuestro alrededor.
- **El guardia de tráfico:** los niños se tapanán con suavidad una cavidad nasal y, al mismo tiempo, inspirarán con la otra, alzarán el brazo del mismo lado y aguardarán esta postura durante unos segundos, reteniendo el aire. Después al tiempo que bajan el brazo, espirarán el aire poco a poco por la boca.

Actividades para lograr una correcta respiración diafragmática:

- Estando tumbados los niños, boca arriba, se les pedirá que coloquen una mano sobre el abdomen y la otra sobre el tórax.
- Seguidamente tendrán que tomar aire, lenta y profundamente, por la nariz, con la boca cerrada, haciéndolo llegar hasta el abdomen, levantando la mano que había colocado en él, e imaginarán que están hinchando un globo, y así su barriga se expandirá como tal. El tórax se moverá un poco a la vez que el abdomen.
- Tendrán que contar despacio 1, 2 y 3, al mismo tiempo que sostienen el aire. Después deberán expulsar el aire por la boca haciendo un ruido suave, lentamente, contando mentalmente 4, 5 y 6, hasta vaciar toda la tripa. Dicha respiración se deberá repetir al menos 3 veces, bajo las indicaciones de inhala y exhala. Para realizar una correcta comprobación de que se está exhalando bien, colocaremos la mano frente a la boca y sentiremos la delicadeza con la que el aire sale.

Variantes de esta sesión de respiración:

- Se pondrá poniendo un libro en su abdomen para percibir como se infla y desinfla.
- Se colocará en el tronco de los discentes un lazo de papel formando un nudo, que no les apriete, para que así puedan romperlo a la misma vez que inspiran.

3.8.2 Sesión de relajación.

Para trabajar la relajación y el autoconocimiento a través de la música se realizará una adaptación destinada para niños de educación infantil, de la relajación progresiva de tensión-distensión (T/D) de Jacobson.

Tal y como establece este autor, los grupos musculares son:

1. Manos.

2. Brazos.
3. Cara, nariz y frente.
4. Mandíbula.
5. Hombros y cuello.
6. Pecho y pulmones.
7. Estómago y vientre.
8. Piernas y pies.

Estos son los grupos musculares que se deberán de tensar-destensar en todas las sesiones que se vayan a realizar. 1º Se tensarán los grupos musculares, se aguantarán durante cinco segundos en tensión y durante 20-30 segundos se soltarán paulatinamente. Esta distensión provocará una sensación de relajación a nivel corporal y mental.

Todas las sesiones se realizarán en pequeño grupo y en el aula de psicomotricidad, y cada 20 min pasarán todos los pequeños grupos para realizar dichas actividades de la sesión de relajación.

En la tercera semana se empezarán a tensar los grupos musculares, utilizando solamente las indicaciones verbales. Tanto en la semana tres como en la semana cuatro, se trabajarán dos grupos musculares en cada sesión.

Martes: manos y brazos

Jueves: cara, nariz, frente y mandíbula.

Cuarta semana:

Martes: hombros, cuello, pecho y pulmones.

Jueves: estomago, vientre, pecho y pies.

Cuando ya se hayan trabajado trabajando todos los grupos musculares, se introducirá la música y se irán sustituyendo gradualmente las indicaciones verbales por indicaciones musicales con el objetivo final de autorrelajarse a través de la música.

Durante las semanas 5, 6 y 7 se trabajarán cuatro grupos musculares en cada sesión haciendo uso de indicaciones verbales. Dichas indicaciones irán disminuyendo a medida que vayan pasando las semanas.

Martes: manos, brazos, cara, nariz, frente y mandíbula.

Jueves: hombros, cuello pecho, pulmones, estómago, vientre, piernas y pies.

A partir de la octava semana se procederá a realizar dichas sesiones disminuyendo las indicaciones verbales de manera gradual, para poder cumplirlas solo escuchando la música.

Martes y jueves: todos los grupos musculares.

Cuando los niños ya estén acostumbrados al preludio no será necesario describirlo con tanto detalle, si no que se pasará a hacer la sesión de relajación solamente con música.

La Novena y décima semana ya realizarán las sesiones solo utilizando el recurso de la música.

Martes y jueves: todos los grupos musculares.

Una vez que ya se han cumplido las 10 semanas de “Entrenamiento”, será en la undécima cuando realizarán todo con música y sin ningún tipo de indicación verbal. También en esta semana trabajarán en gran grupo, dentro del aula de 5 años y después del recreo para volver a la calma.

Martes y jueves: todos los grupos musculares en gran grupo y solo con música.

En la semana número 12 se realizarán dos últimas sesiones en gran grupo y utilizando solo el recurso de la música. Esto servirá para comprobar si realmente serán capaces de cumplir de forma correcta dichas actividades. Se realizará en dos sesiones para poder controlar que los discentes consiguen el principal objetivo de esta sesión: autorrelajarse.

Martes y jueves: repaso.

Todo esto, debido a otras circunstancias se podrá alargar si fuera necesario, dependiendo de como reaccionen los discentes. Una vez que ya se ha establecido de forma correcta el saber que tienen que hacer en todo momento, se repetirá después del recreo todos los días.

Las primeras sesiones tendrán una duración de 10 a 20 minutos, ya que prorrogarlo más en el tiempo podrá volverse en nuestra contra y volverse un fracaso. Cuando ya se considera que los alumnos controlan la técnica de respiración y de relajación, en 5 minutos se podrá realizar una buena sesión para que todos los discentes logren alcanzar un buen estado de relajación mental y corporal.

1. Manos.

Mediante el lenguaje verbal, se pedirá que cojan una esponja imaginando que tienen un limón en la mano derecha.

Seguidamente se le dirá al niño que apriete y aguante hasta que haya tratado de exprimirle todo el jugo. Se preguntará si sienten la tensión que hay en sus manos mientras están exprimiendo el limón.

Posteriormente, cuando ya hayan tensado la mano y aguantado dicha tensión se les pedirá que traten de soltar el limón dejando caer la mano derecha y a su vez relajándola. De nuevo se les preguntará que cómo notan sus músculos, cuando están relajados.

Seguidamente se les pedirá que con la mano izquierda repitan lo mismo que han hecho con la mano derecha y simularán coger otro limón para tratar de exprimirlo al igual que lo han hecho con la mano derecha. Lo exprimirán más fuerte que lo hicieron con la otra mano ¡Muy bien! Ahora tirad el limón y relajaros. Para finalizar se le solicitará que se relajen y disfruten de la distensión producida en sus manos después de haber ejercido tensión sobre ellas. Se repetirá el mismo proceso tres veces con cada mano.

2. Brazos.

Se pedirá que imaginen que son gatos muy perezosos que quieren estirarse. Les indicaremos que estiren sus brazos extendiéndolos hacia delante. Seguidamente tendrán que levantarlos por encima de sus cabezas como si quisieran tocar el techo. Una vez que han estirado los brazos hasta conseguir el objetivo, los llevarán hacia atrás con fuerza, hasta que sientan que ya no pueden más.

Cuando hayan conseguido relajar sus brazos se les preguntará qué es lo que han sentido mientras estiraban sus brazos, cuando los levantaban sobre sus cabezas y tiraban de ellos hacia atrás con fuerza, y además se conducirá a pensar si se han fijado en que la tensión de sus brazos cuando los estaban apretando para llegar a estirarse como un gato o a tocar el techo, ha ido disminuyendo a medida que se iban relajando e iban soltándolos poco a poco. Esta actividad se repetirá 5 veces.

3. Cara y nariz y frente.

Mediante la teatralización, imaginarán que hace mucho calor a causa de que ya estamos muy próximos al verano y que como ya saben hay muchas moscas.

Se les pedirá que imaginen que viene volando una de esas molestas moscas y que se ha posado en sus narices. Deberán tratar de espantarla sin usar las manos, es decir utilizando la cara, la nariz y la frente, arrugando todo lo que puedan la cara con intención

de provocar el máximo movimiento posible en ella. Muy bien chicos, habéis sido unos campeones, se han ido las moscas, ahora relajad vuestras naricitas.

Cuando ya se piensen que la actividad se ha acabado les diremos ¡CUIDADO! las moscas han vuelto, volver a hacer arruguitas con la nariz con más fuerza que la vez anterior para que no vuelvan nunca más. Tras aguantar diez segundos les diremos: reto conseguido se han ido y ya no volverán jamás.

Una vez que la mosca se ha ido, se les dirá que ya pueden relajar la cara indicándoles que se fijen en las arrugas que se provocan a raíz de los movimientos que hacen con la nariz, las mejillas, sus bocas, sus frentes y sus ojos. De esta manera sentirán ahora las facciones de la cara más tranquilas y relajadas. Se repetirá el mismo proceso 3 veces.

4. Mandíbula.

En esta actividad imaginarán que están intentado masticar un gran chicle, pero que les está siendo muy difícil porque el chicle es muy grande y muy duro. Se les pedirá que intenten masticarlo recibiendo ayuda de los músculos del cuello. Una vez que hayan tensado con fuerza los músculos del cuello se les dirá que ya pueden relajarse aflojando la mandíbula hasta que la sientan totalmente aliviada.

Para relajarse tendrán que dejar caer la mandíbula y sentir que progresivamente están acabando con ese enorme chicle. Poco a poco volveremos a la calma, vamos a relajarnos, pero ahora no solo relajaremos la mandíbula si no que intentaremos relajar todo el cuerpo hasta que sintáis que os quedáis sin fuerza. Se repetirá el mismo proceso 3 veces.

5. Hombros y cuello.

Esta vez imaginaran que son un animal, pero no un animal salvaje, ni domestico si no un reptil. Se transformarán en unas tortugas muy aventureras que se han ido de viaje a la ciudad de las rocas, pero por el camino ven un estanque lleno de agua que parece muy tranquilo, y deciden parar a descansar y relajarse tomando el sol. Allí se sentirán muy tranquilos y agusto, pero deben tener cuidado por si aparecen los cocodrilos grandullones. Supondremos que unos cocodrilos los acechan sintiéndose paralizados por el miedo.

Debido al miedo al que se enfrentan encogerán los hombros inclinando la cabeza hacia el pecho intentando que la barbilla llegue a tocarlo, manteniendo esa posición durante diez segundos.

De esta manera serán unas tortugas protegidas por su caparazón. Una vez que hayan transcurrido los diez segundos podrán salir poco a poco de sus conchas imaginarias, y relajarse abandonando la tensión producida en los hombros y el cuello para así volver a la posición inicial. Mientras que los alumnos van relajando los hombros les preguntaremos si se sienten mejor y más relajados ya que no sienten tensión. Se repetirá el mismo proceso 4 veces introduciendo la aparición de diversos reptiles.

6. Pecho y pulmones.

Ahora imaginarán que son un globo muy grande, tan grande como es el país en el que vivimos: España. Para inflar el globo cogerán aire por la nariz, y aguantarán durante unos segundos hasta expulsarlo en la boquilla del globo dejando salir todo el aire que anteriormente han inspirado y retenido en los pulmones.

Mientras el pecho se desinfla el globo se hincha, ya que todo el aire que retenían en el cuerpo ahora estará dentro del globo.

Seguidamente realizarán el mismo proceso, pero esta vez cogiendo todo el aire necesario para cubrir los pulmones. Lo aguantarán durante cinco segundos y pausadamente lo irán soltando para depositarlo en el interior del globo. Se repetirá el mismo proceso 3 veces.

7. Estómago y vientre.

A través de un cuento tendrán que imaginar que están en alta mar y viene un delfín, pero este se encuentra un poco despistado y no sabe hacia dónde tiene que dirigirse. ¡Ohhh!, El mamífero os ha pisado la barriga, no os mováis, ya nos podréis escapar sin antes ayudarlo a volver al mar. Para ayudarlo deberán poner el estómago duro y aguantar la respiración durante cinco segundos.

Para concebir una completa tranquilidad y finalizar dicha actividad tendrán que relajar el diafragma notando la diferencia que se produce cuando ponen el estómago duro y tenso a diferencia de cuando se relajan y lo notan blandito.

Dicha actividad se podrá realizarla utilizando otra variante en la cual imaginarán que quieren pasar por una calle muy estrecha donde hay múltiples obstáculos como, por ejemplo: muchas ramas de árboles peliagudas.

Para lograr atravesar la calle la única manera de hacerlo es convertirse en libros de una sola página y para conseguirlo tiene que contraer el estómago hasta llegar a tocarse la espalda o la columna vertebral.

Se repetirá el mismo proceso 4 veces introduciendo la aparición de diversos mamíferos y diversas alternativas.

8. Piernas y pies.

En esta actividad deberán imaginar que están parados con los pies dentro de un pantano lleno de barro espeso. Tendrán que meter los dedos del pie dentro del barro ayudándose si fuese necesario con las piernas, sintiendo como el lodo impregna sus pies.

Una vez extraídos los pies del barro, no sin antes volver a ejercer presión y fuerza para retirarlos del lodo, notarán como sus piernas y pies se encuentran totalmente relajados. Se repetirá el mismo proceso 3 veces.

3.9 Evaluación.

En este apartado se tendrá en cuenta que lo más apropiado es realizar diversas evaluaciones. Se partirá de una evaluación inicial que vendrá a detectar el nivel general del desarrollo de los diferentes discentes.

De este modo se podrá determinar el grado de avance del desarrollo de relajación, dado a que gracias a ella el alumnado captará elementos que les permitirá estar tranquilos y libre de tensiones, siendo esto de especial relevancia para adaptarse de forma apropiada a su entorno.

De igual manera en el progreso de las diversas secuencias didácticas también se llevará a cabo una evaluación continua, de procesos que se van desarrollando, de demostrar que el trabajo que se realiza es enriquecedor para todos. No obstante, no se podrá obviar la existencia de una evaluación final que contará con todo el apoyo de la evaluación procesual, ya que permite entender el punto de partida y hasta donde se alcanza.

Como sistema de evaluación se utilizará la observación directa, puesto que se considerará indispensable, máxime en estas edades. Dado el desarrollo de las secuencias didácticas el alumno tendrá la oportunidad no solo de ser evaluado por un maestro sino de poder autoevaluarse ante la comprobación de alcanzar el objetivo principal de esta propuesta de intervención: Ser capaces de autorrelajarse sin ningún apoyo, solamente al escuchar la música.

Los criterios más concretos de evaluación serán recogidos en la siguiente rúbrica de evaluación (Ver anexo 3).

4. CONCLUSIONES.

La información que he podido recabar en los diversos artículos y libro leídos, me han concedido llegar a la conclusión de la gran importancia que tiene la relajación a través de la música en la educación infantil.

Como he comentado en los apartados anteriores, el dominio de la relajación es verdaderamente eficaz para adquirir nuevos aprendizajes y conocimientos. También será ineludible, en la formación propia de cada persona, en lo que llamo “aprender a ser”, saber de procesos de relajación y conocer sus beneficios y su valor, para poder llegar a inspeccionar completamente el estado de ánimo en el que se encuentra, y así controlar las sensaciones que nos llevarán a realidades rigurosas o angustiosas.

Al realizar el trabajo fin de grado he aprendido que la música aporta a los niños otro punto de vista de la realidad y les ayuda a entender el mundo en que viven. Por este motivo, considero que es ventajoso comenzar a trabajar la relajación a través de esta desde la educación infantil, debido a que es la etapa con más importancia de la educación y donde se constituyen las raíces de los niños y se conforma su personalidad.

Por tanto, si se consiguen hábitos o rutina de paz y tranquilidad durante esta etapa, el proceso de enseñanza- aprendizaje y el desarrollo de los niños será más fructífero y eficaz.

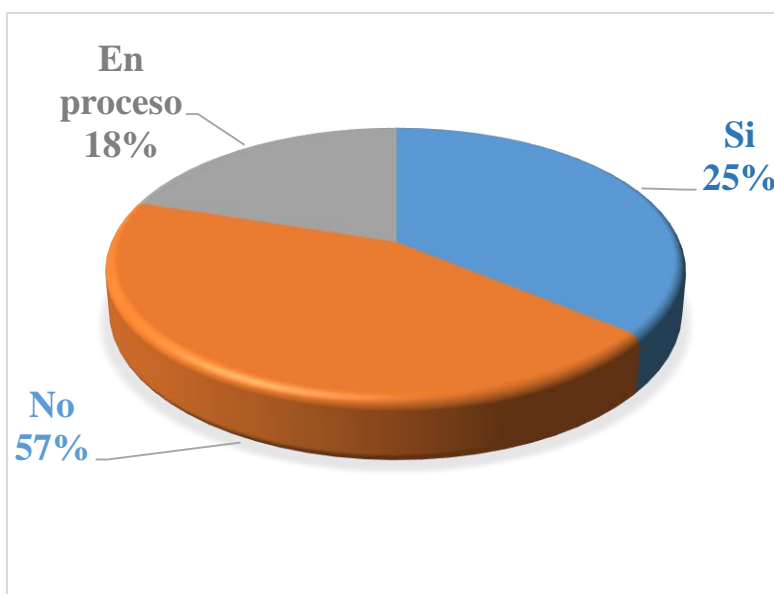
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Baena Extremera, A. y Ruiz Montero, P. J. (2015). La relajación y el control de la respiración en la educación física escolar. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 7(2), 191-206.
- Bernal Ruiz, J.A. (2005). *La relajación y la respiración en la educación física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen editorial depotiva S.L.
- Bernstein, D. A. y Borkovec, T. D. (1973). *Entrenamiento en relajación progresiva*. Bilbao: Desclee de brouwer.
- Castellano Beltrán, M. J. y Abad, P. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: Revista digital de educación física*, 3(13), 19-31.
- Césari, C. (1995). *La relajación*. Madrid: ACENTO.
- DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León.
- De Prado Díez, D. y Charaf, M. (2000). *Relajación creativa: técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la práctica deportiva*. Barcelona: Inde
- Díaz Gómez, M. (2005). La educación musical en la Escuela y el Espacio Europeo de Educación Superior. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(1), 23-37.
- Diez Navarro, C. (1998). *La oreja verde de la escuela: trabajo por proyectos y vida cotidiana en la escuela infantil*. Madrid: Ediciones de la Torre.
- Escalera Gámiz, A. (2009). La relajación en educación infantil. *Innovación y experiencias educativas*, (16), 1-9.
- Hernández Bravo, J. R. Hernández Bravo, J. A. y Milán Arellano, M. Á. (2007). La creatividad asociada al talento musical en alumnos superdotados. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (22), 83-98.

- Hormigos Ruiz, J. y Martín Cabello, A. (2004). La construcción de la identidad juvenil a través de la música. *Revista Española de Sociología*, 4(1), 259-270.
- Gómez Mármol, A. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *EmásF: revista digital de educación física*, 4(24), 35-43.
- López González, L. (2007) *Relajación en el aula recursos para educación emocional*. España: Wolters Kluwer
- Moog, H. (1976). The development of musical experience in children of pre-school age. *Psychology of Music*, 4(2), 38-45.
- Orden de 5 de agosto de 2008, por la que se desarrolla el Currículo correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.
- Pelizzari, U. y Tovaglieri, S. (2007). *Curso de apnea (Bicolor)*. Badalona: Editorial Paidotribo.
- Pérez Feito, J.M., Delgado López, D. y Núñez Vivas, A.I. (2009). Fundamentos teóricos de la educación física. España: Pila Teleña.
- REAL DECRETO 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación infantil.
- Sarget Ros, M. A. (2003). La música en la Educación Infantil. *Estrategias cognitivo-musicales*, (18), 197.
- Serrano Rosa, I. (2018). *Respirando alegría: respiración Transformacional Integradora, una técnica eficaz para convertir las emociones negativas en positivas*. España: La Esfera de los Libros.
- Trallero Flix, C. (2004). El despertar del ser harmònic. Musicoteràpia autorealitzadora. Barcelona: l'abadia de Montserrat.
- Vaillancourt, G. (2009). *Música y musicoterapia: su importancia en el desarrollo infantil*. Madrid: Narcea Ediciones.
- Valín, A. (2010). *Expresión corporal. Teoría y práctica*. España: Esteban Sanz.
- Villada Hurtado, P. y Vizuet Carrizosa, M. (2002). *Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física*. España: Ministerio de Educación, cultura y deporte.

6. ANEXOS.

Anexo 1: Metodología.



Anexo 2: Tabla.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
RESPIRACIÓN					
1º	1º Sesión: Actividades para desarrollar la inspiración nasal. (PG ² y en el aula por rincones) 2º Sesión: Actividades para desarrollar el sistema respiratorio. (PG y en el aula por rincones)		1º Sesión: Actividades para desarrollar la espiración nasal en forma de soplo. (PG y en el aula por rincones) 2º Sesión: Actividades de respiración para controlar y ampliar los tiempos de retención de aire. (PG y en el aula por rincones)		1º Sesión: Actividades para lograr una correcta respiración diafragmática. (PG y en el aula por rincones) 2º Sesión: Se repetirán todas las sesiones utilizando pocas indicaciones verbales. (PG y en el aula por rincones)
2º		Repasarán las sesiones		Repasarán las	

² Utilizare las siglas PG para referirme al trabajo realizado en pequeño grupo.

		utilizando cortas indicaciones verbales e introduciendo la música (GG ³ en el aula)		actividades utilizando solo música. (GG en el aula)	
RELAJACIÓN					
3º		Trabajarán 2 grupos musculares utilizando solo las indicaciones verbales: manos y brazos. (GG y en el aula de psicomotricidad)		Trabajarán 2 grupos musculares utilizando solo las indicaciones verbales: cara, nariz, frente y mandíbula. (GG y en el aula de psicomotricidad)	
4º		Trabajarán 2 grupos musculares utilizando solo las indicaciones verbales: hombros, cuello, pecho y pulmones. (PG y en el aula de psicomotricidad)		Trabajarán 2 grupos musculares utilizando solo las indicaciones verbales: estomago, vientre, pecho y pies. (PG y en el aula de psicomotricidad)	
5º, 6º y 7º		Trabajarán 4 grupos musculares utilizando solo indicaciones verbales		Trabajarán 4 grupos musculares utilizando solo indicaciones verbales	

³ Utilizare las siglas GG para referirme al trabajo realizado en gran grupo.

		(PG y en el aula de psicomotricidad)		(PG y en el aula de psicomotricidad)	
8º		Trabajarán 4 grupos musculares utilizando muy pocas indicaciones verbales y música. (PG y en el aula de psicomotricidad)		Trabajarán 4 grupos musculares utilizando muy pocas indicaciones verbales y música. (PG y en el aula de psicomotricidad)	
9º y 10º		Trabajarán todos los grupos musculares utilizando solo la música. (PG y en el aula de psicomotricidad)		Trabajarán todos los grupos musculares utilizando solo la música. (PG y en el aula de psicomotricidad)	
11º		Trabajarán todos los grupos musculares utilizando solo la música. (GG y en el aula de los discentes de 5 años)		Trabajarán todos los grupos musculares utilizando solo la música. (GG y en el aula de los discentes de 5 años)	
12º		Repaso de todos los grupos musculares utilizando solo la música. (GG y en el aula de los discentes de 5 años)		Repaso de todos los grupos musculares utilizando solo la música. (GG y en el aula de los discentes de 5 años)	

Anexo 3: Rúbrica de evaluación.

CRITERIO	EXCELENTE	ADECUADO	INSUFICIENTE
Motivar al alumnado a través de los rincones propuestos para conseguir una plena relajación mediante una adecuada respiración.	Está motivado y por tanto consigue una relajación plena a través de los rincones propuestos.	Está animado y consigue una parte del proceso de relajación a través de los rincones propuestos.	Está desmotivado y desconoce la mayoría del proceso para poder adquirir una plena relajación.
Participar de manera activa en las actividades y sesiones de la propuesta de intervención, colaborando, cooperando y respetando las normas.	Participa de manera activa en las actividades y sesiones de la propuesta de intervención.	Participa en las actividades y sesiones de la propuesta de intervención.	No participa en las actividades y sesiones de la propuesta de intervención.
Controlar la respiración.	Es capaz de controlar la respiración de manera excelente.	Controla la respiración en alguna de las sesiones.	No controla la respiración en la mayoría de las sesiones.
Controlar la relajación.	Es capaz de controlar la respiración de manera excelente.	Ha controlado la respiración en alguna de las sesiones.	No controla la respiración en la mayoría de las sesiones.
Ser conscientes de distinguir la tensión y distensión producida en los grupos musculares que se trabajarán.	Distinguen la tensión y distensión producida en los grupos musculares.	Distinguen en algunas ocasiones la tensión y distensión producida en los grupos musculares.	No distingue la tensión y distensión producida en los grupos musculares.
Facilitar la suspensión del sistema nervioso cediendo un control mayor de la propia persona.	Facilita la suspensión del sistema nervioso.	Facilita la suspensión del sistema nervioso en diversas ocasiones.	No Facilita la suspensión del sistema nervioso.
Utilizar la música como una parte fundamental del proceso de enseñanza.	Utiliza la música como una parte fundamental del proceso de enseñanza.	Utiliza la música temporalmente como parte del proceso de enseñanza.	No utiliza la música como una parte fundamental del proceso de enseñanza.
Comprender y discriminar la palabra que se asocia a cada	Comprenden y discriminan la palabra que se	En ocasiones comprenden y discriminan la	No comprenden ni discriminan la palabra que se

<p>una de las actividades en relación con la música.</p>	<p>asocia a cada una de las actividades en relación con la música.</p>	<p>palabra que se asocia a cada una de las actividades en relación con la música.</p>	<p>asocia a cada una de las actividades en relación con la música.</p>
<p>Recordar todo lo trabajado en sesiones anteriores, para conseguir que los discentes se autorrelajen a través de la música.</p>	<p>Recuerdan todo lo trabajado en sesiones anteriores.</p>	<p>Recuerdan algunos aspectos de los trabajado en sesiones anteriores.</p>	<p>No recuerdan lo trabajado en sesiones anteriores.</p>