



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

La relaxació i els seus beneficis al context de l'educació primària

Francisca Llull Forteza

Grau d'Educació Primària

Any acadèmic 2014 -15

DNI de l'alumne: 41583869F

Treball tutelat per Begoña De la Iglesia Mayol
Departament de Pedagogia aplicada i psicologia de l'educació

L'autor autoritza l'accés públic a aquest Treball de Fi de Grau.

Paraules clau del treball:

escola primària, innovació pedagògica, clima d'aula, beneficis educatius. Validades pel Tesaure de la UNESCO i pel Tesaure de l'Educació UNESCO-OIE.

Resum

En el present treball es fa un estudi i una anàlisi dels resultats que s'obtenen d'aplicar tècniques de relaxació a les aules d'educació primària. Per fer-ho s'han dut a terme unes entrevistes de caràcter descriptiu a diversos mestres que ho han posat en pràctica, i també s'ha plantejat i aplicat una proposta didàctica sobre la relaxació. El desenvolupament d'aquest treball s'ha fonamentat a partir de la revisió teòrica d'estudis i investigacions sobre el ioga i el mindfulness. Aquests estudis demostren els beneficis que es poden obtenir amb l'aplicació d'aquestes tècniques. Tot això ha permès afirmar que la pràctica rutinària de tècniques de relaxació a l'àmbit educatiu beneficia al clima d'aula, milloren les capacitats d'atenció i de concentració, i disminueix l'estrès i la tensió que els alumnes presenten avui dia.

Paraules clau: escola primària, innovació pedagògica, clima d'aula, beneficis educatius. Validades pel Tesaure de la UNESCO i pel Tesaure de l'Educació UNESCO-OIE.

Abstract

In the actual project a study has been made and also an analysis of the results obtained by applying relaxing techniques in primary school classrooms. To do that, many interviews have been done in a descriptive context to several teachers who have implemented those methods and also it's been suggested and applied a didactic proposal about relaxation. This project development has been based on the theoretical revision of research and studies about yoga and mindfulness. These studies show the benefits that can be obtained by applying those benefits techniques. All of this has allowed us to confirm that a routine with relaxing techniques in the educational field brings many benefits to the classroom environment, improves attention and concentration, and palliates the stress and the tension that students show nowadays.

Key words: primary schools, teaching method innovations, classroom environment, educational benefits. Validated at the UNESCO Thesaurus and the Education UNESCO-OIE Thesaurus.

Índex

1. Introducció.....	6
2. Objectius.....	6
2.1. Objectiu general.....	6
2.2. Objectius específics	7
3. Fonamentació teòrica.....	7
3.1. El context de l'educació primària	7
3.1.1. La legislació de l'educació primària	7
3.1.2. La situació a les aules.....	8
3.2. La relaxació	10
3.2.1. Concepte de relaxació.....	10
3.2.2. Principals mètodes de relaxació.....	11
3.3. El ioga a l'àmbit educatiu.....	12
3.3.1. Beneficis del ioga a l'àmbit educatiu.....	13
3.3.2. La importància de la respiració.....	14
3.3.3. Evidències científiques del ioga a l'àmbit educatiu.....	15
3.4. La meditació mindfulness: concepte i context.....	16
3.4.1. Beneficis del mindfulness a l'àmbit educatiu.....	17
3.4.2. Evidències científiques del mindfulness a l'àmbit educatiu.....	18
3.5. Programes innovadors a nivell nacional i internacional	20
3.5.1. Nivell nacional: el Programa TREVA.....	20
3.5.2. Nivell internacional: <i>Yoga 4 classrooms</i>	22
4. Proposta didàctica a nivell d'aula	23
4.1. Introducció.....	23
4.2. Objectius didàctics.....	23
4.3. Contribució a les Competències Bàsiques.....	24
4.4. Metodologia.....	25

4.5. Sessions didàctiques	26
4.6. Temporització.....	37
4.7. Avaluació.....	38
5. Metodologia del treball	39
5.1. Investigació sobre la pràctica de tècniques de relaxació	39
5.2. Aplicació de la proposta didàctica.....	39
5.2.1. Característiques del centre i de l'alumnat.....	40
6. Anàlisi de la informació	41
6.1. Procés d'anàlisi de la investigació.....	41
6.2. Procés d'anàlisi de l'aplicació de la proposta didàctica	42
7. Estructura i desenvolupament dels resultats	42
7.1. Resultats de la investigació.....	43
7.2. Resultats de l'aplicació de la proposta didàctica	44
7.3. Resultats generals	46
8. Conclusions	47
9. Referències bibliogràfiques	49
10. Annexos	52
10.1. Narració per a la Visualització creativa (Sessió 3).....	52
10.2. Narració per a la Visualització creativa (Sessió 4).....	55
10.3. Graella d'observació per a l'avaluació	57
10.4. Guió de l'entrevista	60
10.5. Entrevistes	61
10.5.1. Entrevista a una mestra de pedagogia terapèutica (suport educatiu).	61
10.5.2. Entrevista a un mestre d'educació física.....	63
10.5.3. Entrevista a una mestra d'educació infantil.....	65
10.5.4. Entrevista a una mestra d'educació primària.....	68
10.6. Consentiments de participació.....	71

10.7. Graelles d'observació de les sessions posades en pràctica.....	79
--	----

Índex de taules

Taula 1. Dimensions de les competències bàsiques.....	8
Taula 2. Classificació dels beneficis del ioga.....	14
Taula 3. Classificació dels beneficis del mindfulness.....	18
Taula 4. Beneficis del Programa TREVA.....	21
Taula 5. Beneficis de <i>Yoga 4 classrooms</i>	23

Índex de figures

Figura 1. Dotze tècniques del Programa TREVA.....	21
---	----

Índex d'il·lustracions

Il·lustració 1. Ànimes bessones.....	32
Il·lustració 2. El moix.....	33
Il·lustració 3. Torsió de peu.....	36

1. Introducció

La temàtica del present treball és l'aplicació de tècniques de relaxació a l'àmbit educatiu i l'anàlisi dels resultats que s'obtenen. L'autora el considera un tema molt interessant perquè és un contingut innovador, del qual no té adquirits amplis coneixements. Segons Gómez (2013), la societat d'avui dia es desenvolupa a un ritme molt elevat, per això se l'ha anomenada societat de l'estrès, el qual també afecta als infants en edat escolar. Així doncs, és molt important aprendre a relaxar-se i a ser conscients del nostre propi cos. Abans la relaxació s'utilitzava al camp de la medicina, però ara ja s'està introduint dins el camp de l'educació perquè s'obté un ampli ventall de beneficis (Mañas, Franco, Gil, i Gil, 2014).

També el considera un tema important perquè és accessible per a tota la comunitat educativa. Amb la introducció de tècniques de relaxació dins l'aula tots se'n poden beneficiar. Així doncs, tant els docents com els alumnes aconseguen uns resultats que ajuden a millorar diferents aspectes físics, psíquics i intel·lectuals. No obstant, és important que el docent tingui una base de coneixements per a poder-ho aplicar i ensenyar als alumnes, i així aconseguir uns millors resultats (Mañas et al., 2014).

El present treball es desenvolupa seguint la següent estructura: a l'apartat següent hi apareixen els objectius que es volen aconseguir classificats en general i específics. Continua amb el marc teòric on es plasma la situació d'estrès i de tensió en què viuen els alumnes, els beneficis que s'obtenen d'aplicar tècniques de relaxació a l'àmbit educatiu, i els estudis que ho afirmen. Al pròxim apartat es presenta una proposta didàctica de sis sessions orientada a la pràctica de tècniques de relaxació amb alumnes de quart d'educació primària. Segueix amb la metodologia del treball i l'anàlisi de la informació tant de la investigació sobre la pràctica de tècniques de relaxació al CEIP I. Joan Capó de Felanitx, com també de l'aplicació pràctica de la proposta didàctica anterior. A continuació es presenten els resultats obtinguts de la investigació i de l'aplicació pràctica. Finalment, apareixen les conclusions on es remarquen els principals resultats contrastats amb el marc teòric.

2. Objectius

2.1. Objectiu general

L'objectiu general que es vol aconseguir amb l'elaboració del present treball és adquirir coneixements sobre diverses modalitats de relaxació per tal de desenvolupar-les i valorar-ne l'efectivitat dins l'aula d'educació primària.

2.2. Objectius específics

- Analitzar la situació actual dins les aules i dins el marc legal educatiu relacionades amb la relaxació.
- Investigar i recopilar informació sobre diferents estudis per esbrinar els beneficis que aquestes tècniques de relaxació i meditació aporten a l'alumnat.
- Dissenyar una proposta didàctica per aplicar dins l'aula d'educació primària a partir de la fonamentació teòrica.
- Analitzar els resultats obtinguts de la posada en pràctica de la proposta didàctica.
- Investigar i analitzar la pràctica de tècniques de relaxació al CEIP Inspector Joan Capó.

3. Fonamentació teòrica

3.1. El context de l'educació primària

3.1.1. La legislació de l'educació primària.

La finalitat de l'educació primària, segons s'estableix a l'apartat 2 de l'article 16 de l'actual Llei Orgànica 8/2013, del 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa, és:

Facilitar als alumnes els aprenentatges de l'expressió i comprensió oral, la lectura, l'escriptura, el càlcul, l'adquisició de nocions bàsiques de la cultura, i l'hàbit de convivència així com els d'estudi i treball, el sentit artístic, la creativitat i l'afectivitat, amb la finalitat de garantir una formació integral que contribueixi al ple desenvolupament de la personalitat dels alumnes i de preparar-los per cursar amb aprofitament l'Educació Secundària Obligatòria. (p.13)

En el Real Decret 126/2014 del 28 de febrer s'estableixen, a l'article 7, els objectius de l'educació primària, entre els quals trobem: l'apartat c) "Adquirir habilitats per a la prevenció i per a la resolució de conflictes (...)"; l'apartat k) "Valorar la higiene i la salut, acceptar el propi cos i el dels altres (...)"; i l'apartat m) "Desenvolupar les seves capacitats afectives en tots els àmbits de la personalitat (...)". (p.5).

També és necessari destacar el contingut establert dins les competències bàsiques de les Illes Balears relacionat amb la temàtica del present treball. A la Taula 1 es recullen algunes dimensions de la competència en el coneixement i la interacció amb el món físic, la competència per aprendre a aprendre, i l'autonomia i iniciativa personal.

Taula 1

Dimensions de les competències bàsiques

Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic	
Interactuar amb l'espai físic	Tenir consciència i control del propi cos.
Actuar per millorar i preservar les condicions de vida pròpia, dels altres i de tots els éssers vius	Adoptar actituds favorables al manteniment d'una vida física i mental saludable.
Competència per aprendre a aprendre	
Disposar d'un sentiment de competència personal	Tenir confiança en si mateix i perspectives d'èxit.
Adquirir autonomia en l'aprenentatge	Desenvolupar estratègies que facilitin la comprensió, l'expressió, l'atenció, la concentració, la memorització, el raonament i la motivació.
Autonomia i iniciativa personal	
Adquirir i aplicar valors i actituds personals	Adquirir confiança en un mateix i autoestima Exercir l'autocrítica i el control emocional

Nota. Elaboració pròpia a partir del Reial Decret 1513/2006, de 7 de desembre, pel qual s'estableixen els ensenyaments mínims de l'educació primària. Annex 1. Competències bàsiques, BOE núm. 293-21409 (2006).

D'acord amb els apartats del marc legal exposats anteriorment, a l'etapa de l'educació primària es contemplen un conjunt d'objectius i dimensions relacionades amb aspectes com: la resolució de conflictes, la valoració i conscienciació del propi cos, la seva salut física i mental, i desenvolupar actituds de confiança i de control emocional. Així doncs, podem considerar la relaxació com una tècnica beneficiosa per tractar els aspectes exposats, ja que contribueix a millorar les capacitats bàsiques (atenció, memòria, concentració...) i ajuda a prevenir situacions d'estrès, ansietat i tensió (Molinero, 2010).

3.1.2. La situació a les aules.

La societat d'avui dia està caracteritzada per desenvolupar-se a un ritme molt accelerat, per això se l'ha anomenada "societat de l'estrès". Aquesta situació remarca la importància de saber controlar aquest estat de tensió per a obtenir una vida saludable (Gómez, 2013).

Les persones estem contínuament en situacions de molta pressió i amb una sobrecàrrega d'estímuls, i al final del dia obtenim un esgotament físic i mental. El nivell de vida és accelerat, hem de complir amb uns horaris que ens imposen i també amb moltes obligacions, cosa que ens crea un estat de tensió (Alcalá, 2014).

Encara que tendim a associar aquestes situacions d'estrès i tensió a les persones adultes, no és atribuïble únicament a elles, els infants també estan sotmesos a aquests estats emocionals dins l'àmbit educatiu, familiar i/o social. Els infants són nerviosos per naturalesa, perden l'atenció i es distreuen fàcilment a causa de la gran quantitat d'estímul que els envolten (Almansa et al., 2014).

La dinàmica que es desenvolupa dins l'aula, i les exigències i obligacions que es demanen als estudiants són productores d'un nivell de tensió, de cansament i d'estrès que provoca una baixada de l'atenció i la concentració. Conseqüentment, això pot afectar a la conducta i al rendiment acadèmic de l'alumne (Alcalá, 2014). Segons Benítez (2001), algunes de les causes més importants són les següents:

- Programacions curriculars sobrecarregades de continguts que produeixen un estat de tensió als docents i de cansament als discents.
- Inadaptació dels continguts a les necessitats i interessos reals dels alumnes, per tant crea una desmotivació i un desinterès.
- Possibles problemes personals, familiars i socials dels alumnes. A vegades els pares obliguen als fills a practicar moltes activitats extraescolars que provoquen un cansament i un esgotament als infants, el qual es veu reflectit dins l'aula (Alcalá, 2014).
- La metodologia de feina dins l'aula exigeix als alumnes estar unes hores immòbils, asseguts a mobiliaris incòmodes, a espais tancats i amb poc temps de descans.
- La negativitat dels docents cap a l'alumnat (per exemple problemes de conducta), i la de l'alumnat cap als docents (indisciplina, desmotivació, etc.)

Els propis alumnes afirmen que s'estressen en situacions com: als exàmens, amb les relacions personals, amb la competència esportiva, amb els conflictes familiars, a l'hora de desenvolupar les seves capacitats, etc., afectant al seu rendiment acadèmic i a la seva salut física i mental. Per això és important que aprenguin a identificar els símptomes i a saber-los controlar a través de tècniques de relaxació des d'edats primerenques (Molinero, 2010).

D'acord amb el que exposen Mañas et al. (2014), hem de començar a plantejar-nos la forma d'educar i d'ensenyar als alumnes, ja que no només s'ha de contemplar l'aprenentatge dels continguts. "És hora d'assumir responsabilitats i de cultivar altres habilitats com l'autoconeixement, la regulació de les emocions, habilitats interpersonals, la tolerància, el

respecte i l'amor cap a un mateix i cap als demés, i inclús, certes habilitats cognitives, entre les que destaca l'atenció" (Mañas et al., 2014, p.2).

Segons Rueda (2012), s'ha demostrat que els nins que tenen menys situacions d'estrès o els qui el saben controlar, tenen un millor rendiment acadèmic que els altres companys. És evident que si estem cansats i estressats, la nostra capacitat per mantenir l'atenció, la concentració i la memòria disminueix. Aquestes capacitats són les que utilitzem per treballar dins l'aula, per tant hem d'intentar no reduir-les, sinó millorar-les (Benítez, 2001).

Així doncs, amb la pràctica dins l'aula de tècniques de relaxació apropiades a cada necessitat, podríem millorar aquestes capacitats i obtenir un ampli ventall de beneficis a nivell físic, intel·lectual i emocional.

3.2. La relaxació

3.2.1. Concepte de relaxació.

El concepte de relaxació és molt ampli i ha estat definit per molts autors. Així doncs, a continuació es presenten varies d'aquestes definicions:

- “La relaxació consisteix, mitjançant una o una altra tècnica, en afluixar els músculs, en distendre tant l'esperit com el cos” (Nadeau, 2003, p.19).
- “La relaxació és el conjunt de tècniques per a disminuir el to muscular excessiu i proporcionar una distensió física i mental augmentant l'energia del nostre organisme per a afrontar la nostra activitat d'una forma òptima” (Molinero, 2010, p.84).
- “La relaxació conjumina la idea d'aconseguir la calma i la imatge d'abandonar qualsevol tensió, tant de la ment com del cos” (Guido, 1980, citat a Gómez, 2013, p.2).

Segons Conde i Viciano (2001) citats per Gómez (2013, p.2) aquestes definicions mostren les dues dimensions de la relaxació: el coneixement de l'individu i el seu cos. La relaxació no consisteix simplement en estar en repòs, sinó que es tracta de disminuir l'excés de tensió del nostre cos per obtenir serenitat i energia per realitzar qualsevol tipus d'activitat. Per aquesta raó, Molinero (2010) exposa que és interessant introduir la relaxació dins les aules perquè els alumnes aprenguin i incorporin aquestes habilitats en la seva vida i obtinguin uns beneficis a nivell físic i psíquic.

3.2.2. Principals mètodes de relaxació.

Els mètodes de relaxació són molt amplis i diversos. Cada un d'ells té unes característiques i uns determinats beneficis. Segons Benítez (2001), podem trobar mètodes de relaxació física i de relaxació mental, encara que moltes vegades un mateix mètode aconsegueix calmar les dues dimensions: el cos i la ment.

No obstant aquesta diversitat, hi ha dos mètodes clàssics molt coneguts: la relaxació progressiva de Jacobson i l'entrenament autogen de Schultz.

- **Relaxació progressiva de Jacobson:** és un mètode segmentari, el qual consisteix en relaxar les diferents parts de cos a través del contrast entre la contracció i la relaxació d'aquests segments.

La relaxació progressiva es desenvolupa sobre cinc àmbits del nostre cos: els braços, les cames, la respiració, l'esquena i els músculs facials. Per poder-ho treballar dins l'aula amb els alumnes, primer és essencial fer-los experimentar la sensació de contracció i relaxació de diversos músculs. Inicialment es comencen a treballar els músculs més grans fins a arribar als més petits, els quals són més difícils de dominar (Gómez, 2013).

- **Entrenament autogen de Schultz:** “és un mètode que té el seu origen a investigacions sobre el somni” (Gómez, 2013, p.3).

Schultz divideix el mètode en dos nivells: inferior i superior. El nivell inferior consisteix en experimentar les sensacions de pesadesa i de calor a sis zones del cos: els músculs, el cor, la respiració, el sistema vascular, els òrgans abdominals i el cap. Una vegada dominat aquest nivell, es pot passar al nivell superior, on segons Conde i Viciano (2001) citats per Gómez (2013) “s'intenta aconseguir la realització d'un mateix, el desenvolupament i vigència d'una personalitat harmònica i total” (p.4).

Aquest mètode és difícil de practicar amb infants perquè es necessita un gran control mental i una capacitat de concentració elevada, encara que es pot treballar començant pel nivell inferior.

A part d'aquests dos grans mètodes, també s'està donant molta importància al ioga i a la meditació, dues tècniques que s'han treballat a àmbits personals, àmbits de la salut i actualment també s'està incloent dins l'àmbit educatiu gràcies als seus beneficis.

- **El ioga:** el ioga és la unió entre el cos i la ment d'una persona. La pràctica del ioga és la combinació de diversos exercicis amb els quals la persona obté una millora del seu estat físic i mental. L'objectiu del ioga és trobar la pau i la felicitat de la vida dins nosaltres mateixos (García, 2003, citat a Alcalá, 2014, p.11).
- **La meditació:** els components principals de la meditació són la concentració i l'atenció. Segons Harrison (2004) citat per Mañas et al. (2014, p.7) la meditació és una tècnica que consisteix en posar atenció i concentrar-se en un determinat estímul (per exemple la respiració, un so, una imatge...), d'aquesta forma s'aconsegueix fugir del nostre propi pensament, per tant, també eliminem les preocupacions o obsessions que podem tenir.

Aquestes tècniques o mètodes només representen una petita part de la gran varietat que existeixen. Totes les tècniques de relaxació són importants i la seva elecció dependrà del tipus de tensió o beneficis que ens interessin treballar. L'ampli ventall de possibilitats ens permeten anar variant i practicant, ja que totes les tècniques es complementen unes amb les altres (Romero, 2008).

3.3. El ioga a l'àmbit educatiu

Els infants, durant la seva etapa educativa, tenen un horari establert que han de complir i un estil de vida diferent amb exigències que els mestres els imposen. A causa d'aquestes exigències, obligacions i també de totes les activitats que es desenvolupen dins les aules, els infants acaben cansats al final de la jornada escolar (Alcalá, 2014).

Seguint amb el mateix autor, aquest esgotament, tant físic com mental, provoca que els alumnes tinguin més dificultat per posar atenció al que el docent explica, i la seva concentració per dur a terme les activitats disminueix. Tot això afecta, consegüentment, al rendiment acadèmic dels alumnes de forma negativa.

El ioga és una metodologia innovadora que poc a poc s'està incloent dins l'àmbit educatiu, i cada vegada hi ha més centres escolars que l'introdueixen dins les aules. Mitjançant la pràctica del ioga, els alumnes poden combatre l'estrès, millorar la seva capacitat d'atenció i de concentració, i fer front a situacions conflictives (Lahoza, 2012). Dins l'aula també es crea un ambient de calma i serenitat fonamentals per aconseguir l'èxit escolar (Alcalá, 2014).

Lahoza (2012) destaca que el ioga que s'aplica als infants no és el mateix que el que practiquen els adults. El ioga dels adults es basa en moviments lents, mantenint durant un llarg temps unes determinades postures sense moure's. En canvi, el ioga per a infants és molt més actiu i amb moviments. El més important per aconseguir practicar el ioga amb infants és plantejar-ho com un joc i anar variant els exercicis i els moviments, així captarem la seva atenció i concentració. Per obtenir resultats positius també és important animar als infants, motivar-los i tenir sempre una actitud positiva.

3.3.1. Beneficis del ioga a l'àmbit educatiu.

El ioga dirigit a infants està format per exercicis divertits que potencien la seva creativitat i la seva capacitat per resoldre conflictes o situacions del seu dia a dia. El ioga aporta beneficis a totes les persones, independentment de les seves característiques. Així doncs, a un alumne molt nerviós l'ajudarà a controlar la seva energia, en canvi a un altre més tranquil o tímid l'ajudarà a desfer-se del seu temor per relacionar-se amb la gent, millorarà la seva confiança i seguretat en ell mateix, i augmentarà la seva autoestima (García, 2003, citat a Alcalá, 2014, p.16).

La pràctica del ioga dins l'aula és beneficiosa tant per als alumnes com per als docents que el duen a terme. Un estudi d'una mestra de ioga de la Índia ha afirmat que aquest mètode de relaxació afavoreix al rendiment acadèmic dels nins amb TDA(H), ja que disminueix la seva impulsivitat i millora el seu nivell d'atenció (Hernández, 2012, citat a Alcalá, 2014, p.13). Així doncs, amb la inclusió del ioga dins les aules no només ajudarem als alumnes amb aquest tipus de dificultat d'aprenentatge, sinó que tots els alumnes amb les seves peculiaritats en sortiran beneficiats.

La pràctica del ioga ajuda a disminuir el cansament físic i mental, i també redueix la tensió i l'estrès dels alumnes. La millora d'aquests aspectes contribueix a millorar la capacitat de memòria, d'atenció i de concentració dels infants. Si es millora la concentració i l'atenció, les quals són capacitats bàsiques per aprendre, els alumnes realitzaran millor les tasques, i amb un estat de relaxació interioritzaran millor la informació i desenvoluparan el seu raonament (García, 1968, citat a Alcalá, 2014, p.11).

Serra (2007) afirma que "el ioga fomenta les relacions de respecte entre els discents, la tolerància i la paciència, ajuda a aquests a expressar les seves emocions i sentiments reduint d'aquesta manera els comportaments agressius" (Alcalá, 2014, p.15). Per tant, aquest benestar

fa que els alumnes tinguin més interès i més il·lusió per anar a classe, i estiguin motivats a aprendre coses noves.

Ramiro Calle és un dels pioners del ioga d'Espanya, i assegura que es pot començar a introduir als quatre o cinc anys, però s'ha de començar a treballar amb els aspectes físics. L'èxit de la pràctica del ioga depèn també de la metodologia en que es du a terme. Així doncs, el docent ha d'estar format i ha de saber adaptar les tècniques, el llenguatge i el ritme a les necessitats de cada alumne (Lahoza, 2012).

A la Taula 2 s'exposa un recull de beneficis que aporta el ioga als infants, classificats segons el nivell que afavoreix: nivell físic, psíquic o emocional, i intel·lectual.

Taula 2
Classificació dels beneficis del ioga

Nivell físic	<ul style="list-style-type: none"> * Ajuda a adquirir una bona postura corporal i a evitar així problemes d'esquena. * Estimula les funcions vitals: respiració i circulació sanguínia. * Potencia les qualitats físiques: força, flexibilitat, equilibri, motricitat i coordinació. * Ajuda a conèixer el propi cos. * Desenvolupa la musculatura de l'esquena i l'abdomen. * Desenvolupa la caixa toràctica. * Afinament dels sentits.
Nivell psíquic o emocional	<ul style="list-style-type: none"> * Ajuda a calmar el nirvis. * Disminueix l'estrès i la tensió. * Redueix l'agressivitat. * Augmenta la seguretat i la confiança d'un mateix, i es reforça l'autoestima. * Contribueix a millorar la interacció amb els altres. * Permet al nin dormir millor i disminuir l'insomni.
Nivell intel·lectual	<ul style="list-style-type: none"> * Control de la impulsivitat i integració d'una disciplina. * Desenvolupa l'atenció, la memòria i la imaginació. * Ajuda a desenvolupar la creativitat i augmenta la motivació i l'interès. * Millora el rendiment escolar.

Nota. Elaboració pròpia a partir de Lahoza (2012, p.3) i Alcalá (2014, p.17).

3.3.2. La importància de la respiració.

La respiració forma part del ioga, i per poder realitzar els exercicis de forma correcta és important realitzar una bona respiració, ja que reflecteix el nostre estat físic i mental (Alcalá, 2014). Una bona respiració és important en tots els mètodes de relaxació (Nadeau, 2003).

Segons Lahoza (2012), un pilar fonamental és ensenyar als alumnes a inspirar i expirar correctament pel nas, per tal que puguin aconseguir un estat físic i mental d'equilibri necessari per practicar les postures del ioga. La raó per la qual això succeeix és perquè “la fossa nasal es tempera i purifica l'aire abans de la seva entrada a la tràquea i bronquis”, i perquè “la respiració pel nas produeix un massatge sobre el cervell pel mig dels sins” (Lahoza, 2012, p.6).

3.3.3. Evidències científiques del ioga a l'àmbit educatiu.

Actualment hi ha varis estudis sobre els beneficis que aporta el ioga dins l'aula, i amb el temps aquesta quantitat anirà augmentant. Cada dia són més els centres que introdueixen aquesta pràctica dins les aules per innovar i aprofitar els seus beneficis (Alcalá, 2014).

Alcalá (2014) aporta un recull d'estudis científics que investiguen els efectes del ioga, dels quals destaquen els següents:

Endara (2012) va realitzar una investigació a una centre escolar d'Equador, amb la qual volia veure els efectes del ioga i comprovar si faciliten la incorporació dels alumnes dins l'aula quan tornen de l'esplai o després d'una activitat a una altra aula, moments en que els alumnes estan molt alterats.

Aquesta investigació es va realitzar durant un període de quatre dies i durant quinze o vint minuts diaris. Es va desenvolupar a una aula amb vint-i-dos alumnes de segon cicle de primària, els quals no tenien cap experiència amb el ioga.

Per recopilar la informació d'aquesta investigació es va entrevistar a sis alumnes aleatoris per conèixer la seva experiència i vivència personal. Després d'analitzar les dades, Endara (2012) afirma que la pràctica del ioga aporta beneficis als alumnes, els quals estan més relaxats i concentrats en allò que fan, millora el clima de l'aula, i per tant, millorar també el seu aprenentatge.

En un altre estudi, la mestra Lagorio (2003) va realitzar un programa de ioga al centre educatiu *American School of Paris* (França). Aquest programa va tenir una durada d'un any i es va realitzar amb nins del primer cicle, els quals practicaven ioga durant deu minuts a través de postures relacionades amb animals. Els resultats obtinguts varen ser positius, va augmentar la concentració dels nins i també la seva creativitat i imaginació.

El director de ioga Solvang (2010), també va desenvolupar un programa de ioga a l'escola *Cass Street* (Amèrica) i va poder observar que amb la pràctica del ioga es varen reduir les interrupcions al mestre dins l'aula, els comportaments inapropiats dels alumnes i també els conflictes entre els mateixos alumnes.

Tots aquests estudis recollits per Alcalá (2014) afirmen que la pràctica del ioga dins l'aula produeix uns efectes sobre l'alumnat i sobre el clima d'aula molt beneficiosos pel rendiment acadèmic i per aconseguir l'èxit educatiu.

3.4. La meditació mindfulness: concepte i context

El mindfulness és una tècnica que té com a essència la meditació. Segons Jening, Anand, Biedebach i Fernando (1996) citats per Mañas et al. (2014, p.8) l'estat de meditació i l'estat de relaxació no són exactament iguals perquè produeixen efectes fisiològics diferents. Amb la meditació la ment està relaxada però també augmenta el nivell d'alerta en lloc de reduir-se, com succeeix en el cas de la relaxació.

Dins la literatura existeixen dos tipus de meditació: la meditació concentració (samadhi o samatha) i la meditació mindfulness, però moltes vegades no es diferencien ja que es complementen una amb l'altra. La meditació mindfulness consisteix en fixar l'atenció i la concentració no només en un objecte, sinó anar canviant i experimentant varis objectes (Mañas et al., 2014).

Segons Almansa et al. (2014), el mindfulness és “una capacitat humana universal i bàsica, que consisteix en la possibilitat de ser conscients dels continguts de la ment moment a moment” (p.2). El mindfulness no s'ha descobert actualment, el seu origen es troba en el Buda (563 a. C.), no obstant avui dia s'està redescobrint la seva pràctica.

La paraula mindfulness es pot traduir com Atenció plena o Consciència plena, encara que es sol utilitzar, majoritàriament, mindfulness (Mañas et al., 2014). En ocasions les persones hem practicat mindfulness en la nostra vida quotidiana, quan som conscients del que fem, pensem o sentim. Però la major part del temps la nostra ment bota d'un pensament a un altre, sense cap tipus d'orientació (Almansa et al., 2014).

El mindfulness s'està introduint dins l'àmbit educatiu, i es contempla com una eina educativa molt útil per millorar les capacitats d'atenció i de concentració dels alumnes (Almansa et al., 2014). Per a obtenir uns bons resultats és imprescindible que l'educador sigui

conscient d'allò que ha d'ensenyar. Mañas et al. (2014) afirma que “un educador conscient estarà atent, tranquil, relaxat, en pau amb ell mateix i amb els demés. A través de la seva mera presència encarnarà qualitats i actituds com la paciència, la confiança, el respecte i la amabilitat” (p.2). El docent amb aquestes actituds actuarà de model per als seus alumnes, els motivarà i els predisposarà perquè també desenvolupin aquestes actituds.

3.4.1. Beneficis del mindfulness a l'àmbit educatiu.

A l'àmbit educatiu, el mindfulness es pot introduir a partir de tres modalitats diferents, les quals són (Meiklejohn et al., 2012, citat a Mañas et al., 2014, p.13):

- a) De forma indirecta a través del docent, és a dir, ell du a la pràctica el mindfulness de forma personal i després exposa les actituds i les conductes del mindfulness dins l'aula fent de model per a l'alumnat.
- b) De forma directa, el docent ensenya als alumnes a desenvolupar els exercicis i habilitats de mindfulness que ell abans ha treballat.
- c) Una combinació de les dues anteriors, és a dir, tant el docent com els alumnes duen a la pràctica el mindfulness dins l'aula.

Mitjançant els exercicis de mindfulness es desenvolupa l'habilitat d'empatia, la compassió, la simpatia, la paciència, entre d'altres. Amb la pràctica d'aquesta tècnica de meditació, qualsevol persona pot aconseguir reduir les distraccions i així augmentar l'atenció i la concentració, controlar i reduir l'ansietat, potenciar l'autoconsciència, gaudir del dia a dia i reduir la impulsivitat (Almansa et al., 2014).

Així doncs, pot ser una bona metodologia per aplicar dins l'aula per aconseguir prevenir i resoldre els conflictes que poden sorgir entre els alumnes o entre els docents i l'alumnat, ja que el mindfulness, amb el desenvolupament de la capacitat de concentració, ens ajuda a comprendre i resoldre els problemes que sorgeixen dins la convivència escolar (Almansa et al., 2014).

Bisquerra i Pérez (2007) citats per Almansa et al. (2014, p.4) afirmen que, tant dins l'àmbit educatiu com fora d'ell, l'adquisició d'aquestes competències emocionals a infants i joves produeix efectes positius en el seu comportament i al benestar personal i social.

A la Taula 3 es presenten nombrosos efectes beneficiosos que el mindfulness produeix, classificats en tres variables relacionades amb l'educació.

Taula 3**Classificació dels beneficis del mindfulness**

Efectes sobre determinades habilitats cognitives i el rendiment acadèmic	* Millora les habilitats atencionals, incrementa l'habilitat de mantenir i orientar l'atenció.	(Jha, Krompinger, i Baime, 2007; Lazar, Kerr, Wasserman i Gray, 2005)
	* Incrementa l'habilitat cognitiva de processar informació de forma ràpida, amb precisió i exactitud.	(Toga, 2012; Slagter, Lutz, Greischar, Francis, Nieuwenhuis, Davis i Davidson, 2007)
	* Millora el rendiment acadèmic.	(Cranson, Orme-Johnson, Gackenbach, Dillbeck, Jones i Alexander, 1991; Sugiura, 2004).
Efectes sobre la salut mental i el benestar psicològic	* Redueix els nivells d'estrès, ansietat i depressió de docents i alumnes.	(Jain, Shapiro, Swanick, Roesch, Mills, Bell i Schwartz, 2007; Shapiro, Brown i Biegel, 2007)
	* Millora la regulació emocional i afavoreix estats psicològics positius.	(Broderick, 2005; Ditto, Eclache i Goldman, 2006; Jain, Shapiro, Swanick, Roesch, Mills, Bell i Schwartz, 2007)
Efectes sobre el desenvolupament integral de la persona	* Millora el desenvolupament de la creativitat.	(Cowger i Torrance, 1982; Langer, 2006)
	* Millora el desenvolupament de les habilitats per a les relacions interpersonals.	(Carson, Carson i Baucam, 2004; Goleman, 2006)
	* Incrementa l'empatia.	(Shapiro, Schwartz i Bonner, 1998; Shapiro, Brown i Biegel, 2007)
	* Ajuda a cultivar l'autocompassió.	(Shapiro, Brown i Biegel, 2007; Leary, Tate, Adams i Hancock, 2007).

Nota. Elaboració pròpia a partir de Mañas et al. (2014).

3.4.2. Evidències científiques del mindfulness a l'àmbit educatiu.

Durant els últims anys s'han dut a terme moltes investigacions i estudis sobre la meditació i el mindfulness per observar els resultats obtinguts i comprovar els beneficis que aporta, i no només en l'àmbit educatiu, sinó en molts altres àmbits (Mañas et al., 2014).

Almansa et al. (2014) han fet un estudi sobre diferents investigacions que s'han realitzat al context escolar, entre les quals destaquen les següents:

L'Equip de formació i investigació INEP va realitzar un estudi durant el curs 2008/2009 amb alumnes de nou a dotze anys de cinc centres escolars d'educació primària de Màlaga. Mitjançant aquest estudi volien observar els efectes sobre la intel·ligència emocional a través de la pràctica del mindfulness. Els resultats varen concloure que el mindfulness és un instrument útil per millorar la realitat emocional dels nins, per desenvolupar i reforçar l'empatia, i també per millorar la seva capacitat d'atenció.

En un altre estudi es va aplicar un programa per introduir el mindfulness al tercer cicle de primària de dos centres: *CEIP La Noria* i *CEIP El Puntal* de la província de Huelva. Es va agafar una mostra de 157 alumnes d'entre deu i dotze anys, els quals practicaven mindfulness diàriament. En els resultats obtinguts es podia observar una millora de l'atenció dels alumnes, capacitat que es troba al gressor cortical de l'hemisferi dret.

Un estudi de León (2009) afirma que hi ha una relació entre l'atenció i el rendiment acadèmic, ja que quan es millorava i entrenava l'atenció dels alumnes s'obtenien uns resultats més satisfactoris en el seu rendiment.

López, Del Barco i Castro (2007) van realitzar un estudi on van desenvolupar i aplicar tècniques de relaxació i d'atenció a un centre de primària, i es va obtenir una millora en les aptituds musicals i l'atenció auditiva dels participants.

Finalment, també s'han realitzat alguns estudis sobre els beneficis del mindfulness amb infants amb TDA(H). A un programa d'Aristizábal i Dieste (s.d.) es va dur a terme una combinació de ioga i mindfulness durant vuit setmanes amb una sessió per setmana, i es va obtenir una millora de l'atenció, de les funcions de processament i una millor implicació per part dels alumnes.

Tots aquests estudis o investigacions donen com a resultats uns beneficis positius, però és important remarcar que només es poden obtenir amb una aplicació constant i efectiva de les tècniques de relaxació i també amb una bona formació i pràctica constant per part dels professors (Mañas et al., 2014).

3.5. Programes innovadors a nivell nacional i internacional

3.5.1. Nivell nacional: el Programa TREVA.

A Espanya trobem el Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula) creat per Luís López González. Els principals resultats positius són: la relaxació dels alumnes, el clima d'aula, la competència emocional i el rendiment acadèmic.

Aquest programa es fonamenta a partir d'un estudi-resvisió dels mètodes de relaxació. El creador del programa, López, va estudiar en profunditat una gran quantitat de mètodes de relaxació de tot el món: aberastury, chi-kung, focusing, relaxació progressiva de Jacobson, Schultz, model cinètic-integrador gestàlitic, pilates, tai-txi, montessori, katsugen i molts altres (López, 2010).

Amb aquest estudi va arribar a la conclusió que els mètodes de relaxació utilitzen dotze recursos psicofísics. Aquests dotze recursos són la base de les dotze unitats didàctiques que López va desenvolupar i crear pel Programa TREVA (López, 2010).

Aquest programa de relaxació és una proposta didàctica innovadora, creada per donar als docents recursos psicopedagògics basats en la relaxació, per tal de millorar la falta de concentració i d'atenció, i l'estrès i agitació dels alumnes dins el context escolar (López, 2009).

El Programa TREVA consta de tres objectius principals, els quals engloben diversos subobjectius dins cada un d'ells (López, 2009, p.1). El primer objectiu principal és millorar el rendiment acadèmic:

- Millorar l'atenció i la concentració dins l'aula.
- Millorar el clima de l'aula i del centre escolar.
- Valorar el silenci i la capacitat d'atenció com a elements bàsics per a un bon aprenentatge.
- Integrar en l'aprenentatge l'experiència de l'alumne.
- Utilitzar els sentits per aprendre.

El segon objectiu principal és educar per a la salut, per tal de:

- Reduir l'estrès dels docents i dels alumnes.
- Desenvolupar una vida saludable mitjançant la conscienciació i l'atenció del propi cos.

I l'últim objectiu principal és desenvolupar la intel·ligència emocional:

- Educar per a la pau i millorar la convivència escolar.
- Desenvolupar l'educació emocional.
- Desenvolupar mecanismes per autocontrolar-te.
- Aprofundir en la relació d'un mateix i l'autoconeixement.

Aquesta proposta didàctica està basada en un recull de diferents mètodes de relaxació i concentració, els quals es fonamenten per quatre vies: a) Educació física i psicomotricitat; b) Art: música i dansa; c) Neurociència i psicopedagogia; i d) Ioga i meditació.

El Programa TREVA consta de dotze unitats didàctiques i dins cada una d'elles s'hi treballen unes tipologies de relaxació i de concentració diferents. A la següent Figura 1 s'exposen les dotze tècniques que es treballen.



Figura 1. Dotze tècniques del Programa TREVA

Font: López, L. (2009). El programa TREVA de relaxació a l'escola. *Revista Perspectiva Escolar*, (336), 60–66.

Després de l'aplicació pràctica del Programa TREVA en diversos centres del nostre país, es poden extreure els següents beneficis (Taula 4).

Taula 4
Beneficis del Programa TREVA

Salut	Rendiment escolar	Educació emocional
Desactivació fisiològica.	Millora l'atenció.	Augmenta la competència emocional.
Disminueix la freqüència cardíaca.	Desenvolupa la memòria.	Desenvolupa la intel·ligència intrapersonal i interpersonal.
Disminueix el nombre de respiracions.	Afaveix la postura d'estudi.	Millora l'autoestima i l'autoconeixement.
Regula la pressió arterial.	Millora el clima de l'aula.	Ajuda a viure amb serenor.
Disminueix el to muscular.	Afaveix l'aprenentatge.	Afaveix la resolució de
Millora els hàbits posturals.	Desenvolupa la connexió cerebral interhemisfèrica.	
Unifica la ment, el cos i l'emoció.		

Produeix millors ones cerebrals.

conflictes.

Estimula el creixement personal.

Nota. Font: López, L. (2009). El programa TREVA de relaxació a l'escola. *Revista Perspectiva Escolar*, (336), 60–66.

3.5.2. Nivell internacional: *Yoga 4 classrooms*.

L'any 2007, Lisa Flynn es va inspirar per crear un programa de ioga i mindfulness centrat en els infants. Després de tres anys i mig d'investigar, de desenvolupar i d'experimentar, va sorgir el programa *Yoga 4 classrooms* (*Yoga 4 classrooms*, 2015).

És un programa escolar simple, eficaç, sostenible i de baix cost. La seva missió és transformar l'àmbit educatiu i millorar el benestar dels alumnes mitjançant la pràctica del ioga. També vol motivar als alumnes per tal de crear un clima d'aula positiu, pacífic i productiu que permeti un aprenentatge excepcional i una vida saludable.

El principal objectiu de *Yoga 4 classrooms* és crear un ambient d'aula preparat per l'aprenentatge a través de la pràctica sistemàtica del ioga i el mindfulness. Ofereix als centres escolars una solució fàcil i rentable per millorar l'enfocament i la preparació dels alumnes per aprendre i transformar la cultura del centre de forma positiva (*Yoga 4 classrooms*, 2015).

Yoga 4 classrooms està format per seixanta-set activitats basades en el ioga i el mindfulness, les quals estan dividides en sis categories: *Let's Breathe*, *At Your Desk*, *Stand Strong*, *Loosen Up*, *Imagination Vacation* i *Be Well*. Cada una de les activitats inclou unes instruccions d'ús amb imatges, punts de discussió i moltes subactivitats. Totes les activitats que inclou aquest programa estan orientades per aplicar-se al context de l'aula, per tant es realitzen de peu o asseguts al voltant del seu escriptori.

Aquest programa inclou diferents postures de ioga, exercicis de respiració, moviments d'estimulació de la ment, visualitzacions, activitats de mindfulness, moviments creatius i jocs de construcció. Es centra en les estratègies i habilitats d'autoregulació físiques, socials, emocionals i atencionals; desenvolupant un estat de benestar, resistència i aprenentatge permanent (*Yoga 4 classrooms*, 2015).

Amb la pràctica d'aquest programa s'han obtingut nombrosos beneficis en l'àmbit escolar. A la Taula 5 es mostren tots els beneficis classificats per nivells: físic, mental i espiritual, i acadèmic.

Taula 5

Beneficis de Yoga 4 classrooms

Nivell físic	* Millora la postura, ajudant als estudiants a seure millor durant llargs períodes de temps
	* Millora les habilitats motores i l'equilibri
	* Promou un estat més relaxat, perfecte per l'ensenyança i l'aprenentatge

Nivell mental i espiritual	* Proporciona formes saludables d'expressar i equilibrar les emocions
	* Ajuda a crear un ambient de confiança, d'entusiasme i sense competitivitat, on tots poden tenir èxit
	* Millora l'aprenentatge social i emocional
	* Millora la ment / consciència i la connexió amb el cos
	* Millora la confiança i l'autoestima
* Fomenta el respecte per un mateix i pels demés	

Nivell acadèmic	* Alleuja l'ansietat i la tensió
	* Millora l'atenció, la concentració, la comprensió i la memòria
	* Redueix la impulsivitat i proporciona oportunitats per a la reflexió, la paciència i la comprensió
	* Millora la capacitat d'escoltar
	* Desperta la ment i la creativitat
	* Millora la capacitat d'organització i de comunicació
* Crea un clima d'aula harmoniós i calmat	

Nota. Elaboració pròpia a partir de *Yoga 4 classrooms* (2015).

4. Proposta didàctica a nivell d'aula

4.1. Introducció

Aquesta proposta didàctica va dirigida als alumnes de segon cicle, concretament a quart de primària. No va dirigida a cap àrea concreta ja que és un programa addicional per a introduir i treballar la relaxació dins l'àmbit educatiu.

La finalitat d'aquesta proposta didàctica és obtenir una millora de diversos aspectes a nivell físic, psíquic i intel·lectual a través de l'aplicació de tècniques de relaxació basades principalment en el ioga i en la meditació dins l'aula.

4.2. Objectius didàctics

Els objectius que es volen aconseguir a través de la proposta didàctica es classifiquen en tres nivells i són els següents:

Nivell físic:

- Adquirir una bona postura corporal.
- Conscienciar i controlar la pròpia respiració.
- Potenciar les qualitats físiques: equilibri, motricitat i coordinació.
- Conèixer el propi cos.

Nivell psíquic:

- Disminuir l'estrès, l'ansietat i la tensió.
- Millorar la interacció amb els companys.
- Reduir l'agressivitat.
- Millorar el clima d'aula.
- Experimentar una sensació de calma i tranquil·litat.
- Adquirir més confiança i millorar l'autoestima.

Nivell intel·lectual:

- Desenvolupar i millorar l'atenció, la concentració i la memòria.
- Millorar el rendiment acadèmic.
- Controlar la impulsivitat.
- Desenvolupar la creativitat i la imaginació.

4.3. Contribució a les Competències Bàsiques

Encara que a les diverses competències no es tracti explícitament la temàtica de la relaxació, aquesta proposta didàctica contribueix a adquirir i desenvolupar diferents dimensions d'algunes de les Competències Bàsiques establertes a l'annex 1 del Reial Decret 1513/2006, de 7 de desembre, pel qual s'estableixen els ensenyaments mínims de l'educació primària.

• Competència en el coneixements i la interacció amb el món físic

Es pretén que l'alumnat desenvolupi la seva consciència i el control del seu propi cos, i també que adopti un estil de vida saludable física i mentalment. Tots aquests aspectes s'aconsegueixen a través de la pràctica de les postures del ioga, les tècniques de meditació i treballant la respiració.

• Competència per aprendre a aprendre

L'objectiu és que els alumnes tinguin més confiança en ells mateixos i millorin les interrelacions entre els companys, reduint així els conflictes. També es pretén que els

alumnes desenvolupin estratègies per a facilitar i millorar l'atenció, la concentració, la memòria i la motivació.

- **Autonomia i iniciativa personal**

Es pretén que els alumnes desenvolupin una actitud participativa, que desenvolupin la seva creativitat i la imaginació, que assoleixin un control de les seves emocions, i que adquireixin confiança i autoestima.

4.4. Metodologia

Totes les sessions segueixen la mateixa estructura: unes activitats o exercicis d'introducció, una sèrie d'exercicis de desenvolupament, i un o varis exercicis per concloure la sessió. Al final de cada sessió es realitzarà una reflexió conjunta sobre com s'han sentit i altres aspectes treballats durant la sessió.

A totes les sessions, abans de començar qualsevol exercici, sempre s'han de fer sis o set respiracions profundes per preparar el nostre cos i la nostra ment. De la mateixa manera, per sortir de l'estat de relaxació de qualsevol exercici també hem de fer respiracions profundes, obrir els ulls lentament i estirar els músculs.

Els exercicis es realitzen a través de la imitació del model o per seguiment d'instruccions verbals. Per tant, el paper del mestre és molt important, ell és el primer que ha de mostrar una actitud relaxada i tranquil·la. Les seves pautes verbals són molt importants per seguir l'exercici tots junts i de forma correcta.

És convenient que el mestre hagi practicat prèviament aquests exercicis per a obtenir un millor resultat, ja que així dominarà l'exercici i també podrà experimentar els seus efectes, les possibles dificultats i comprendre millor el que sentiran els alumnes. La relaxació, com amb qualsevol altre contingut, el mestre primer l'ha de dominar i estudiar per després poder-lo ensenyar correctament (Lahorza, 2012; Mañas et al., 2014).

Referent a l'organització de les sessions, la majoria dels exercicis es realitzen de forma individual, únicament alguns es realitzen per parelles o en gran grup. Aquesta proposta didàctica està orientada per aplicar-la dins l'aula – classe, per tant els exercicis que es desenvolupen estan condicionats per aquesta restricció. Molts exercicis es realitzen asseguts a la cadira o drets, i alguns altres asseguts al terra, però sempre respectant l'espai de l'aula. No

obstant, hi ha una única sessió que es desenvolupa amb matalassos, per tant serà necessari un espai adequat, per exemple el gimnàs del centre.

Per afavorir l'estat de relaxació, el mestre ha d'utilitzar una veu tranquil·la, suau, i ha de respectar alguns moments de silenci per permetre als nins sentir el propi cos, els músculs i la relaxació. La veu és un aspecte molt important per aconseguir aquest estat mental (Gómez, 2013; López, 2010).

És aconsellable realitzar les sessions a un espai tranquil, sense massa renou, amb una temperatura adequada i sense molta claror. En el cas de l'aula es poden tancar una mica les finestres per tenir menys llum. La música també és un instrument facilitador de la relaxació, però ha de ser un so senzill, sense veus humanes ni sons molt aguts (López, 2010).

Tots els exercicis s'han de presentar a l'alumne com un joc, i no s'ha d'obligar a realitzar-ho. Si un alumne no ho vol fer se li dirà que estigui a un racó sense fer renou i se li proposarà una activitat alternativa, com per exemple pintar. Se li ha de dir també que si canvia d'opinió es pot unir al grup. També pot sorgir que hi hagi alumnes que riguin, en aquest cas se'ls ha de deixar durant uns segons i tal vegada s'aturin sols. Si no ho fan, se'ls hi ha de recordar de forma tranquil·la que el joc es fa en silenci (Nadeau, 2003).

Els exercicis s'han de dur a terme de forma tranquil·la, pacientment i amb el temps que sigui necessari per tal d'aconseguir un estat de relaxació vertader (López, 2010). També s'han de respectar els diversos nivells, ja que a uns alumnes els hi costarà més relaxar-se i a altres menys.

4.5. Sessions didàctiques

SESSIÓ 1

En aquesta primera sessió es treballarà de forma profunda la respiració. Per aconseguir relaxar el nostre cos i la nostra ment és molt important ser conscients i saber dominar la respiració. Aquesta és la base fonamental de tots els altres exercicis que es duran a terme.

Introducció

Abans de començar amb els exercicis es farà una petita reflexió conjunta sobre els coneixements que tenen sobre la respiració i la seva importància. Es recordaran també les seves fases: inspiració i expiració.

Exercici 1: Respirar tocant la panxa

Asseguts a la cadira amb l'esquena recta i els peus tocant a terra, repetim un parell de cicles respiratoris lenta i pausadament. A continuació, tanquem els ulls i col·loquem una mà sobre la panxa. Observem el moviment que realitza amb l'entrada i la sortida d'aire. Repetim el mateix procés varies vegades (López, 2010).

Exercici 2: Respiració i temperatura

Amb la mateixa posició que a l'exercici anterior fem respiracions conscients i posem atenció sobre les sensacions tèrmiques dels orificis nassals. Quan inspirem l'aire que entra és fred, en canvi quan expirem l'aire surt calent (López, 2010).

Desenvolupament

Exercici 3: Respiració per zones

En aquesta activitat treballarem i aprendrem que es pot respirar per diferents zones del nostre cos. Ens col·loquem en la mateixa posició.

- Pel ventre: es repeteix l'exercici anterior (Exercici 1)
- Pels ronyons i l'esquena: asseguts, flexionem el tronc cap endavant fins que el cap estigui entre les cames. Ara respirem i sentim com aquestes zones s'omplen d'aire.
- Pel tòrax: ens col·loquem la mà al tòrax i agafem aire lentament i notem com l'omplim.

Es repeteix l'exercici un parell de vegades per ser conscients de les diferents respiracions que hi ha i a la vegada ens relaxem (López, 2010).

Exercici 4: El globus

Els alumnes es posen drets repartits per l'espai sense que es toquin un amb l'altre. Cada un d'ells és un globus, per tant quan agafin aire (inspiració) el globus s'infla i aixequen els braços lentament fins a l'altura de l'espatlla. Es manté la postura durant uns segons i després desinflen el globus (expiració) i baixen els braços lentament fins a la posició inicial. Es repeteix el mateix procés unes quantes vegades (Nadeau, 2003).

Exercici 5: La campana

Els alumnes es col·loquen formant un cercle, donant-se les mans i tanquen els ulls. Inspiren i aixequen els braços tots a la vegada, es manté uns segons la postura i a continuació baixen els braços i flexionen el tronc cap endavant mentre expiren l'aire. La mestra dona les

pautes d'inspiració i expiració mitjançant les paraules clau “ding” (inspirar) i “dong” (expirar) (Garcia, s.d.).

Conclusió

Exercici 6: Massatges en cadena

Per a finalitzar aquesta sessió realitzarem un exercici de massatges en cadena. En la mateixa posició anterior (cercle) ens asseurem a terra formant una cadena, és a dir cada alumne ha de tenir al davant l'esquena del seu company, i donar la seva esquena al company de l'altre costat. Així tots fan el massatge a algú i al mateix temps tots el reben.

Reflexió final

Una vegada realitzats tots els exercicis farem una reflexió en la qual tractarem els següents temes:

- Com vos heu sentit?
- Heu estat conscients de la vostra respiració?
- Com era aquesta respiració (lenta, suau, accelerada, profunda...)?
- Heu après alguna cosa?
- En quins moments de la nostra vida (escola, casa, etc.) podem aplicar aquestes tècniques?
- Penseu què són importants? Per què?

SESSIÓ 2

Ara que ja s'ha treballat la respiració de forma conscient, en aquesta sessió es farà un recorregut per varies tècniques i postures de ioga combinant les posicions d'asseguts i de drets.

Introducció

Abans de començar amb els exercicis, primer de tot és molt important fer alguns estirament d'escalfament per després introduir les postures i no fer-nos mal. Escalfem tot el cos, comencem pel cap, el coll, els braços, les mans, la pelvis, les cames i els peus.

Exercici 1: L'ocell

Ens posem de peu, tanquem els ulls i imaginem que som ocells. Inspirem profundament i aixequem lentament els braços cap als costats fins a l'altura de l'espatlla. Mantenim uns segons aquesta postura i expulsem l'aire al mateix temps que baixem els braços i flexionem

els genolls. Tornem a agafar aire i ens aixequem drets. Repetim el mateix procés un parell de vegades (Alcalá, 2014).

Exercici 2: La papallona

Ens asseiem a terra amb l'esquena recta i les cames creuades. A continuació col·loquem les dues mans entrelaçades a la part posterior del cap i amb els colzes el més junts possibles. Inspirem profundament i desplaçem els colzes cap endarrere al màxim, unint el omòplats. Mantenim la respiració uns segons i quan expirem tornem a ajuntar els colzes. Repetim el mateix moviment un parell de vegades, sempre controlant la respiració (Alcalá, 2014).

Desenvolupament

Exercici 3: Cercles positius

Ens asseiem a terra, amb les cames creuades, les mans sobre els genolls i els ulls tancats. Girem el tronc cap a la dreta com si dibuixéssim cercles. Agafem aire quan estiguem cap endavant i l'expulsem quan estiguem cap endarrere. Fem el mateix cap a l'altre costat. Repetim l'exercici un parell de vegades (Koyakovic, 2006; Lark, 2003; Villegas i Kent, 2007).

Exercici 4: La muntanya

Drets, amb les cames un poc obertes, els braços relaxats als costats del cos i els ulls tancats. Agafem aire, dirigim les espatlles i els braços rectes cap endarrere, i enfonsem el melic cap a l'esquena. Després d'uns segons, mantenint la posició, ens posem de puntes i mantenim l'equilibri. Expulsem l'aire i tornem a la posició inicial. Repetim aquest moviment un parell de vegades (Koyakovic, 2006; Lark, 2003; Villegas i Kent, 2007).

Exercici 5: El guerrer

Drets, retrocedim el peu dret girant-lo i alineant-lo amb el peu esquerre. Aixequem els braços a l'altura de les espatlles i girem tot el tronc fins que ens quedin els braços paral·lels als peus. Girem el cap mirant la mà esquerra. Inspirem, i quan expirem dobleguem el genoll esquerre, incorporant el tronc cap endavant. Mantenim la postura uns segons. Després de varies repeticions fem el mateix amb l'altre peu (Koyakovic, 2006; Lark, 2003; Villegas i Kent, 2007).

Conclusió

Exercici 6: Fer el millor

Ens posem de peu, amb les cames una mica separades, els braços relaxats i tanquem els ulls. Anem inspirant mentre aixequem les espatlles cap a les orelles. Expirem i fem girar les espatlles cap endarrere i per avall. A continuació aproximem el colze dret cap al genoll esquerre, flexionant la cama. Després es fa el mateix amb l'altre colze. Anem alternant l'exercici unes quantes vegades (Ebert, s.d.).

Reflexió final

Una vegada realitzats tots els exercicis farem una reflexió en la qual tractarem els següents temes:

- Com vos heu sentit?
- Aquestes postures vos han relaxat?
- Vos han resultat difícils?
- Què heu après?
- Quin exercici vos ha agradat més?

SESSIÓ 3

En aquesta sessió es treballarà la meditació a través de la visualització creativa i també la relaxació a partir de la tècnica de tensió – distensió i els estiraments.

Introducció

Exercici 1: Goma de maduixa

Els alumnes es col·loquen de peu per l'espai, sense que es toquin uns amb els altres. Quan la mestra digui “goma” els alumnes s'estiraran tant com puguin (braços, cames, tronc...). I quan digui “de maduixa” es seuran a terra, flexionaran les cames i les abraçaran formant una bola. Anirem alternant els dos moviments varies vegades (Nadeau, 2003).

Desenvolupament

Exercici 2: L'univers

Ens posem drets i distribuïts per l'espai. Quan la mestra digui “cel” s'han d'estirar tot el que puguin cap a dalt, quan digui “terra” deixaran que el cos i els braços caiguin cap a baix. Quan digui “Mart” s'estiraran cap a la dreta, perquè aquest planeta està a la dreta de la Terra, i quan digui “Mercuri” s'estiraran cap a l'esquerra. Finalment, si diu “aire” es posaran drets, rectes i amb els braços aferrats al cos. Tanquem l'exercici amb varies respiracions profundes (Nadeau, 2003).

Exercici 3: Relaxació per tensió – distensió

Ens col·loquem estirats sobre un matalàs o també es pot fer d'asseguts. Tanquem els ulls i ens relaxem. Fem un parell de respiracions profundes. Anirem relaxant el nostre cos a partir de la tècnica de tensió i distensió a diferents parts del cos (Dris, 2010).

- **Mans i braços:** imagina que tens una llimona dins la mà i vols espremer tot el seu suc. Esprem fort i després deixa caure la llimona. Repetim el mateix procés un parell de vegades amb les dues mans.
- **Braços i espatlles:** imagina que ets un moix mandrós i vols estirar-te. Estira els braços cap endavant i porta'ls per damunt del teu cap i cap endarrere. Sent com s'estira l'espatlla. Mantén la postura uns segons i deixa caure els braços al teu costat.
- **Espatlla i coll:** imagina que ets una tortuga i quan ve el perill amagues ràpidament el cap dins la closca (aproxima les espatlles cap a les orelles). Aguanta la posició fins que el perill passi. Repeteix el mateix procés un parell de vegades.
- **Mandíbula:** imagina que tens un xiclet molt fort, intenta mossegar-lo estrenyent la mandíbula fort. Mantén la tensió uns segons i relaxa la mandíbula. Repeteix-ho unes quantes vegades.
- **Cara i nas:** ve una mosca i es posa al teu nas. Intenta fer-la fugir sense utilitzar les mans, únicament amb la cara, arruga el nas i la cara, mantén el nas arrugat uns segons. Ja ha fugit, podem relaxar la cara. Repeteix-ho un parell de vegades.
- **Estómac:** ara has d'intentar passar per un lloc molt estret, per això has d'arrufar la panxa tot el que puguis i aguantar uns segons. Ja hem passat, pots relaxar la panxa. Repeteix el procés unes quantes vegades.
- **Cames i peus:** estira les cames i els peus amb tota la força que puguis, com si volguessis arribar molt enfora. Torna a la posició inicial. Repeteix el mateix procés varies vegades.

Conclusió

Exercici 4: Visualització creativa

Per finalitzar, treballarem la meditació a través de la visualització creativa. Per fer-ho, ens seiem a una cadira, ens estirem sobre un matalàs o amb el cap i els braços sobre la taula i tanquem els ulls. Farem unes quantes respiracions profundes i començarem. La mestra anirà contant una història amb una música suau de fons (veure la narració a l'annex 10.1). Els

alumnes s'han d'imaginar allò que està dient la mestra, concentrar-se en la seva veu i en les emocions.

Reflexió final

Una vegada realitzats tots els exercicis farem una reflexió en la qual tractarem els següents temes:

- Com vos heu sentit?
- A l'exercici de visualització que heu imaginat? Quines sensacions heu sentit?
- Què vos passava al cos després de posar-lo en tensió – distensió?

SESSIÓ 4

En aquesta quarta sessió es treballaran més exercicis de relaxació combinant els diferents mètodes: ioga, mindfulness i els massatges. En aquesta sessió s'utilitzaran matalassos, per tant és convenient realitzar-la a un lloc ampli, com per exemple el gimnàs del centre.

Introducció

Primer de tot és molt important escalfar el nostre cos abans de fer exercicis posturals per tal d'evitar lesions. Anirem estirant les diverses parts del cos, començarem pel cap, després el coll, els braços, les mans, la pelvis, les cames i acabarem pels peus.

Exercici 1: Ànimes bessones

Els alumnes es posen per parelles sobre un matalàs. S'asseuen una davant l'altre amb les cames obertes, estirades i ajuntant les plantes dels peus un amb l'altre. Després estirem el tronc cap endavant i ens agafem les mans. Mantenim la postura uns quants segons i fem respiracions profundes (Castro, 2005).



Il·lustració 1. Ànimes bessones

Font: Castro, F. (2005). Yoga en pareja. Aplicación en el aula de Educación Física. *Revista Digital*, (83).

Exercici 2: L'entrepà

Per parelles, ens asseiem amb les cames estirades i ajuntem les esquenes amb el tronc recte. Inspirem i aixequem els braços cap amunt. Expirem mentre un s'inclina cap endavant i l'altre s'inclina cap endarrere sobre l'esquena del company. En aquesta postura, baixem els

braços i fem cinc respiracions profundes. Inspirant tornem aixecar els braços fins a la postura inicial i canviem els rols (Koyakovic, 2006; Lark, 2003; Villegas i Kent, 2007).

Desenvolupament

Exercici 3: El moix

Ens col·loquem de genolls. Inclinem el cos cap endavant i posem les mans a terra, amb els braços rectes i el cap ben alt. A continuació pressionem el tronc cap a baix, corbant-lo una mica. Mantenim aquesta posició uns quants segons. Finalment baixem el cap per avall i corbem el tronc cap amunt i mantenim la postura uns segons. Repetim aquestes dues fases tres o quatre vegades (Calle, 1999).



Il·lustració 2. El moix

Font: Calle, R. (1999). *El Gran Libro Del Yoga*. Urano

Exercici 4: Visualització creativa

Els alumnes s'estiren damunt els matalassos, tanquen els ulls i els hi diem que realitzin un parell de respiracions profundes i es relaxin. A continuació la mestra anirà dient una narració de forma pausada, amb un to de veu suau i amb música de fons (veure la narració a l'annex 10.2). Els alumnes han d'obrir la ment i imaginar-se tot el que narra la història.

Conclusió

Exercici 5: Massatges per parelles

Per finalitzar i tancar la sessió els alumnes es posaran per parelles i es faran un massatge un amb l'altre, primer un fa el massatge al company, i després s'intercanvien els rols. Un s'estirarà sobre el matalàs amb les cames i els braços estirats i tancarà els ulls. L'altre li aplicarà un massatge mitjançant el contacte d'objectes de diferents textures: pilotes, plomes, mans, etc. Es pot posar una música de fons tranquil·la per aprofundir la relaxació.

Reflexió final

Una vegada realitzats tots els exercicis farem una reflexió en la qual tractarem els següents temes:

- Com vos heu sentit?
- Quin efecte han tingut les diferents textures en contacte amb el vostre cos?
- Què heu notat amb els estiraments?
- On heu dirigit la vostra ment en l'exercici de la visualització creativa?

SESSIÓ 5

En aquest sessió es treballa majoritàriament el mindfulness, combinat amb exercicis de respiració profunda i també hi ha un exercici dedicat a pintar mandales per aconseguir una relaxació i concentració plena.

Introducció

Exercici 1: Meditar els sons

Ens col·loquem asseguts a la cadira, tanquem els ulls i fem unes quantes respiracions profundes. Aquest exercici tracta d'escoltar profundament i posar atenció als diferents sons que ens envolten. Es pot començar pels sons que hi ha fora de nosaltres. També es poden descobrir els sons quotidians. Una altra opció es treballar-ho amb sons especials, d'instruments o amb música (López, 2010).

Desenvolupament

Exercici 2: Cinc, quatre, tres, dos, u, zero...

Ens imaginem que el nostre cap és una pantalla en la qual es van projectant números del cinc fins al zero. Cada número es repeteix tres vegades abans de passar al següent, i quan s'arriba a zero tornem a començar. Repetim aquest procés dues o tres vegades. Observem com cada vegada tenim més silenci mental (López, 2010).

Exercici 3: Pintem mandales

Una mandala és un dibuix estructurat amb formes geomètriques que es desenvolupen a partir d'un punt central. Pintar mandales afavoreix l'atenció i la concentració de les persones. Cada alumne estarà assegut a la seva taula i la mestra li donarà la mandala que ell elegeixi. Es pot posar música de fons i els alumnes han d'estar en total silenci. La mestra dirà als alumnes que mentre pintin la mandala no han de pensar en altres coses, únicament s'han de concentrar en elegir els colors i la seva combinació (Garcia, s.d.; Martínez, 2014).

Conclusió

Exercici 4: Respiració conscient

Per finalitzar i tancar la sessió els alumnes es posaran drets i separats uns dels altres. Col·loquem els braços relaxats i ajuntem els palmells de les mans. Inspirem mentre anem alçant els braços i en arribar a l'altura del cap els anem obrint. Quan siguem a dalt de tot, rotem els braços cap endarrere i mentre expirem els tornem a conduir cap a la posició inicial. Després fem el mateix moviment però en sentit contrari. Repetim les dues fases unes quantes vegades.

Reflexió final

Una vegada realitzats tots els exercicis farem una reflexió en la qual tractarem els següents temes:

- Com vos heu sentit?
- Heu aconseguit no pensar en altres coses durant la relaxació?
- Heu aconseguit posar atenció a les coses que ens envolten?
- Què heu sentit pintant les mandales?
- Què vos ha agradat més?

SESSIÓ 6

En aquesta última sessió es farà un repàs general de les tècniques de relaxació treballades: el ioga, el mindfulness o meditació, i la conscienciació de la respiració.

Introducció

Exercici 1: Com un llenyataire

Ens col·loquem de peu amb les cames una mica separades i les mans entrelaçades. Inspirem profundament i aixequem lentament els braços. Seguidament, amb una expiració ràpida flexionem el tronc i baixem els braços fins al mig de les cames. Tornem a la posició inicial i repetim el mateix exercici un parell de vegades (Lahoza, 2012).

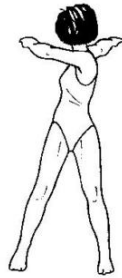
A continuació farem una sèrie d'estiraments per escalfar els músculs per preparar-los per realitzar unes quantes postures de ioga. Comencem pel cap, els braços, les mans, la pelvis, les cames i els peus. Aquest aspecte és molt important.

Desenvolupament

Exercici 2: Torsió de peu

Ens posem de peu, separem un poc les cames i aixequem els braços a l'altura de l'espatlla i els mantenim paral·lels a terra. Sense moure els peu, girem cap a la dreta el tronc, braços i el

cap tant com podem. Mantenim aquesta postura uns quants segons i tornem a la posició inicial. Repetim el mateix procés cap a l'esquerra. Realitzem l'exercici dues vegades a cada costat (Calle, 1999).



Il·lustració 3. Torsió de peu

Font: Calle, R. (1999). *El Gran Libro Del Yoga*. Urano

Exercici 3: La pinça vertical

Ens posem de peu amb els braços relaxats i les cames juntes. Inspirem i aixequem els braços per damunt el cap. Quan expirem baixarem lentament els braços i el tronc cap endavant fins a tocar els peus. Mantenim la postura uns segons i tornem a la posició inicial. Repetim la postura un parell de vegades (Calle, 1999).

Exercici 4: Som cubets de gel

Tots els alumnes drets formen un cercle on han d'estar immòbils com si estiguessin congelats i amb els ulls tancats. El mestre anirà dient parts del cos i els alumnes aniran movent lentament les part que anomeni com si s'estiguessin descongelant. Podem començar pels dits, després els braços, els peus...i així successivament fins que haguem descongelat tot el cos (Alcalá, 2014).

Exercici 5: Pugem i baixem

Ens asseiem a la cadira, amb l'esquena recta i els peus plans tocant a terra. Entrellacem les mans, les pugem a l'altura del cor i traiem els colzes. Al ritme de la respiració (inspiracions i expiracions profundes i pausades) pugem i baixem les mans. Repetim l'exercici durant un temps i finalment deixem caure els braços i l'espatlla per relaxar-los (Alcalá, 2014).

Conclusió

Exercici 6: Visualitzar l'olfacte

Per finalitzar i tancar la sessió realitzarem una visualització on els alumnes s'hauran d'imaginar les olors de diferents situacions o d'objectes. Els alumnes s'asseuran a la cadira

amb l'esquena recta i els peus plans. Tancaran els ulls i realitzaran unes quantes respiracions profundes.

A continuació el mestre anirà dient situacions o objectes com la terra banyada, una rosa, la mar, la muntanya, el formatge, una taronja...i els alumnes s'han d'imaginar les seves olors. S'ha de deixar un cert temps de concentració en cada situació o objecte. Per concloure, realitzarem unes quantes respiracions profundes, obrirem els ulls lentament, mourem els braços, el cap i les espatlles (López, 2010).

Reflexió final

Una vegada realitzats tots els exercicis farem una reflexió en la qual tractarem els següents temes:

- Com vos heu sentit?
- Heu pogut imaginar-vos les olors? Què heu sentit?
- Amb quin exercici vos heu sentit millor?
- Penseu que és important la relaxació? Per què?
- La relaxació vos pot ser útil quan sigueu grans? Per què?

4.6. Temporització

Les sessions d'aquesta proposta didàctica no tenen una temporització establerta perquè, com ja s'ha dit abans, per aconseguir un estat de relaxació s'ha de ser pacient i no estar pendent del temps. Cada infant és diferent i necessitarà més o menys temps per relaxar-se. La relaxació, per obtenir uns beneficis, requereix una duració d'uns deu o dotze minuts, per tant una sessió de varis exercici pot durar uns quaranta o quaranta-cinc minuts (López, 2010).

Aquesta proposta didàctica està orientada per realitzar-se una sessió setmanalment. Aquestes sessions són molt completes, es treballen molts exercicis diferents per tal que els alumnes es familiaritzin i dominin les diverses tècniques de relaxació.

Una vegada s'hagin treballat totes les sessions, l'objectiu és que es realitzin exercicis concrets de forma puntual, quan els alumnes i el clima d'aula ho requereixen. Els moments més important on es poden realitzar els exercicis de relaxació són:

- Al començament de la jornada escolar
- Després de l'esplai
- Entre els canvis de classe o d'activitats

- Abans i després d'un examen
- Després de la sessió d'educació física
- Quan els alumnes estan cansats
- Quan veiem que l'atenció comença a disminuir
- Per finalitzar la jornada escolar

4.7. Avaluació

L'avaluació d'aquesta proposta didàctica serà contínua, ja que es durà a terme una sessió setmanalment en la qual s'aniran observant i anotant les evidències de canvi generals a tot el grup. També es valorarà la influència de la sessió de relaxació a les pròximes hores de classe i els seus efectes sobre altres tasques.

Per fer-ho s'utilitzarà una graella amb els ítems que es volen avaluar, d'acord amb els objectius plantejats inicialment. En aquesta graella es plasmaran les evidències observades durant el transcurs de cada sessió i també posteriorment a la sessió (veure annex 10.3). Una vegada realitzades totes les sessions es farà una comparació entre les diverses graelles per evidenciar-ne una evolució o no de canvi.

Els aspectes que s'avaluaran es classifiquen en tres nivells i són els següents:

- **Nivell físic:** es tindrà en compte la correcta postura corporal a l'hora de fer la feina; la conscienciació i el control de la respiració a l'hora de relaxar-se; la potenciació de les qualitats físiques durant les sessions de relaxació (equilibri, motricitat i coordinació motriu); i finalment la conscienciació del propi cos i de les seves parts més importants.
- **Nivell psíquic:** s'observarà si disminueix l'estrès, l'ansietat i la tensió en l'ambient d'aula durant la jornada escolar posterior a la relaxació; la millora de la interacció amb els companys; la reducció de l'agressivitat en front a situacions de conflicte i l'ús del diàleg; la millora del clima d'aula amb un estat de calma i tranquil·litat; l'adquisició de confiança en un mateix i la millora de l'autoestima per sentir-se millor.
- **Nivell intel·lectual:** s'avaluarà la millora de la capacitat d'atenció, de concentració i de memòria en les sessions posteriors a la relaxació; la millora dels resultats acadèmics dels alumnes; el control de la impulsivitat a l'hora de fer la feina i d'interrompre al mestre; i el desenvolupament de la creativitat i de la imaginació.

5. Metodologia del treball

5.1. Investigació sobre la pràctica de tècniques de relaxació

Una part del present treball està dedicada a la investigació sobre la pràctica de diverses tècniques de relaxació al CEIP Inspector Joan Capó de Felanitx. Així doncs, és una investigació de caràcter descriptiu perquè l'objectiu és conèixer la metodologia de diverses tècniques de relaxació aplicades al centre i els resultats obtinguts tenint en compte diversos factors.

Els participants d'aquesta investigació van ser quatre mestres del centre. La selecció es va realitzar a partir de la consulta directa a diferents mestres per saber si realitzaven algun tipus d'activitats de relaxació dins les aules. Així doncs es van seleccionar una mestra d'educació infantil, una mestra d'educació primària, un mestre d'educació física i una mestra de suport educatiu (pedagogia terapèutica). Amb aquesta mostra es cobreixen quatre àrees diferents, per tant s'ha pogut realitzar una comparació entre els diversos resultats i les diferents estratègies.

Per a recopilar la informació es va utilitzar el mètode d'entrevista personal. El guió de l'entrevista era estructurat, d'elaboració pròpia, format per vuit preguntes preestablertes de resposta descriptiva i d'opinió (veure annex 10.4).

Les entrevistes van ser individualitzades, és a dir es va entrevistar a una sola persona cada vegada. Cada entrevista es va dur a terme en moments diferents, en funció de la disponibilitat de l'entrevistat (veure les entrevistes a l'annex 10.5). Tots els entrevistats van acceptar la seva participació voluntària i la clàusula de confidencialitat a través de la signatura del document de consentiment (veure annex 10.6). La recopilació de les dades extretes de les entrevistes es va fer a partir de l'enregistrament de veu i la posterior transcripció.

5.2. Aplicació de la proposta didàctica

Aprofitant les pràctiques de menció, es va acordar conjuntament amb les tutores de quart de primària i les tutores del pràcticum del CEIP Inspector Joan Capó, dedicar devuit hores d'aquestes pràctiques a aplicar part de la proposta didàctica. Es tracta d'una posada en pràctica de caràcter experimental i observacional, ja que l'objectiu que es vol aconseguir és experimentar el desenvolupament de varies sessions i observar-ne els canvis que s'obtenen.

Es varen posar en pràctica les tres primeres sessions de la proposta didàctica desenvolupada anteriorment, on es treballen principalment, la conscienciació de la respiració, el ioga i el mindfulness. Els participants d'aquesta posada en pràctica van ser els alumnes dels tres grups de quart de primària del centre, per tant un total de vuitanta-tres alumnes. Dintre dels participants hi trobem alumnes d'entre nou i onze anys amb una gran diversitat.

Cada sessió es va dur a terme amb mitjos grups perquè en aquest cicle treballen molt amb desdoblaments. Els desdoblaments permeten un major control del grup i ajuden a aconseguir uns millors resultats ja que es pot realitzar una atenció més individualitzada i aprofitar millor l'espai. Es va aplicar una sessió setmanalment amb els tres grups, per tant un total de tres setmanes. Les sessions escolars en les quals es va dur a terme la proposta van anar canviant durant les tres setmanes depenent de la disponibilitat de les tutores.

L'eina que es va utilitzar per a recopilar la informació va ser la graella. Es varen crear dos models de graella, una per a la proposta didàctica completa (veure annex 10.3) i una altra per a la posada en pràctica al centre. La graella completa consta de tretze ítems classificats per nivells (físic, psíquic i intel·lectual) i l'altra graella únicament consta de quatre d'aquests tretze ítems. Tots els ítems s'han creat a partir dels beneficis extrets de varis estudis (Endara, 2012; García, 2003; Logorio, 2003 citats a Alcalá, 2014; Aristizábal i Dieste, s.d.; León, 2009; López, Del Barco i Castro, 2007 citats a Almansa et al., 2014; Lahorza, 2012; López, 2009; Yoga 4 classrooms, 2015) i també es corresponen amb els objectius establerts a la proposta didàctica del present treball.

Després d'aplicar cada sessió amb cada un dels tres grups es va recollir la informació utilitzant la graella reduïda a causa de la impossibilitat d'aplicar la proposta didàctica completa per la falta de temps. A la graella es varen plasmar les evidències de canvi observades per posteriorment poder-ne extreure uns resultats classificades per categories d'anàlisi (veure les graelles reduïdes a l'annex 10.7).

5.2.1. Característiques del centre i de l'alumnat.

El CEIP Inspector Joan Capó és un centre públic d'educació infantil i primària que es troba al municipi de Felanitx. Consta de tres línies a cada curs, així doncs hi ha el grup A, B i C. El quart curs és molt nombrós i amb una gran quantitat de repetidors. Les principals característiques de cada grup són les següents:

- Grup A: format per vint-i-vuit alumnes amb una gran diversitat. És el grup que té la mitjana dels resultats acadèmics més alta respecte a tot el nivell de quart de primària. El comportament de l'alumnat també és molt positiu.
- Grup B: format per vint-i-vuit alumnes amb una gran diversitat. Hi ha un major percentatge d'alumnat de minories ètnies i amb majors dificultats de comportament. És el grup amb la mitjana dels resultats acadèmics més baixa. Hi ha alumnes molt nerviosos i amb un entorn familiar desestructurat.
- Grup C: format per vint-i-set alumnes amb una gran diversitat. La seva mitjana dels resultats acadèmics està entremig dels altres grups. Hi ha alguns alumnes específics amb més dificultats de comportament, però en general no és un grup massa conflictiu.

6. Anàlisi de la informació

En el present treball s'ha recollit informació a partir de dos punts de vistes diferents. Per una part hi ha la visió i l'experiència de diversos mestres que apliquen la relaxació, i per altra banda hi ha les observacions de la pròpia autora obtingudes a partir de l'aplicació de la proposta didàctica. El punt comú entre les dues visions és sobre els canvis que s'obtenen d'aplicar la relaxació a l'àmbit educatiu.

6.1. Procés d'anàlisi de la investigació

Per a l'anàlisi de les dades obtingudes de les entrevistes s'han utilitzat tres categories d'anàlisi. Cada una d'aquestes categories engloba varies preguntes del guió de l'entrevista utilitzat.

- a) Origen d'iniciar la relaxació: en aquesta categoria s'analitza quan i per quin motiu el mestre entrevistat va decidir aplicar tècniques de relaxació amb els seus alumnes, i també es descriu el tipus d'exercicis que duen a terme.
- b) Canvis obtinguts: en aquesta categoria s'hi desenvolupen els resultats i els canvis positius o negatius obtinguts després d'aplicar tècniques de relaxació amb els alumnes. També es fa menció al moment de la jornada escolar en que es realitza la relaxació.
- c) Millores a aconseguir: en aquesta última categoria s'inclou l'opinió de l'entrevistat sobre la inclusió d'un programa de relaxació com un contingut més a tots els centres educatius, a més de recomanacions a altres docents per aplicar-ho a l'aula.

El procés d'anàlisi de la informació ha consistit en contrastar les preguntes que formen part de cada categoria d'anàlisi de les quatre entrevistes. Una vegada contrastades s'ha extret la informació coincident i posteriorment la informació discrepant.

6.2. Procés d'anàlisi de l'aplicació de la proposta didàctica

Per a l'anàlisi de les dades obtingudes de l'aplicació de la proposta didàctica s'han elegit cinc categories d'anàlisi. Aquestes categories coincideixen amb la casella d'observacions i els ítems de les graelles d'observació utilitzades. Aquests ítems sorgeixen del benefici que els estudis avalen (Endara, 2012; García, 2003; Logorio, 2003 citats a Alcalá, 2014; Aristizábal i Dieste, s.d.; León, 2009; López, Del Barco i Castro, 2007 citats a Almansa et al., 2014; Lahorza, 2012; López, 2009; Yoga 4 classrooms, 2015). A continuació s'exposen les cinc categories amb les seves definicions.

- a) El clima d'aula: observacions i evidències de canvi cap a una millora del clima d'aula mitjançant la pràctica de tècniques de relaxació.
- b) L'estrès i la tensió: observacions i evidències posteriors a l'aplicació de tècniques de relaxació que demostrin la disminució de l'estrès i la tensió que presenten els alumnes.
- c) L'atenció i la concentració: observacions i evidències de canvi cap a una millora de les capacitats d'atenció i de concentració després d'aplicar la relaxació.
- d) Control i consciència del propi cos: observacions i evidències que afirmen o refutin un control i una consciència del propi cos a través de l'aplicació de tècniques de relaxació.
- e) Altres observacions a destacar: aspectes a tenir en compte que s'han observat a partir de la pràctica de la relaxació.

Per a analitzar la informació obtinguda s'han anat contrastant les diferents categories d'anàlisi de totes les sessions dutes a terme. A partir d'aquí, primer s'ha extret tota la informació coincident a totes les sessions i posteriorment la informació discrepant.

7. Estructura i desenvolupament dels resultats

A partir de l'anàlisi de la informació s'han extret els següents resultats de les dues investigacions, tenint en compte les categories d'anàlisi utilitzades en cada cas. Així doncs, seguidament trobem els resultats de les entrevistes classificats en tres categories i els resultats

de l'aplicació pràctica classificats en cinc categories. Finalment també s'extreuen uns resultats generals contrastant les categories de temàtiques coincidents als dos estudis.

7.1. Resultats de la investigació

a) Origen d'iniciar la relaxació

Tots els entrevistats tenen uns ideals molt clars sobre aquesta temàtica i bastant coincidents entre sí, no obstant hi ha alguna lleugera discrepància en alguns aspectes. Les dues tutores coincideixen en que varen començar a posar en pràctica diferents tècniques de relaxació per aconseguir uns resultats beneficiosos, ja que creuen que amb la relaxació s'aconsegueix un bon to muscular i un bon estat general del cos, aspectes molt importants per a realitzar activitats correctament. Per altra banda, els dos mestres especialistes ho van començar a posar en pràctica per obtenir un estat de relaxació i de tranquil·litat a l'aula, i per aconseguir un clima menys alterat.

Cada un d'ells realitza unes tècniques diferents segons les característiques de l'alumnat, les condicions de l'aula i l'àrea que treballen, però totes parteixen d'unes mateixes tipologies. Treballen la relaxació a partir de la música suau o de sons exteriors, a través dels massatges corporals i capil·lars, amb la microgimnàstica de distensió i estiraments, i amb la visualització creativa, la qual consisteix en imaginar i sentir una història que la mestra narra.

b) Canvis obtinguts

Els entrevistats afirmen que amb la relaxació únicament s'obtenen canvis positius, mai negatius. No obstant, alguns dels entrevistats remarquen que a vegades hi ha alumnes que els hi costa més relaxar-se o no aconseguen tot allò que es proposaven. També hi influeix negativament la manca de temps.

El principal benefici que han obtingut els participants ha estat una millora del clima d'aula i un estat de tranquil·litat i silenci. També han comprovat que s'aconsegueix una millora de la conducta, de la resolució de conflictes, i una millora de l'atenció i la concentració per a poder treballar millor. La tutora d'educació infantil admet que la relaxació també l'ajuda a relaxar-se a ella, i que a la vegada el seu estat influeix als alumnes. No obstant, la mestra de pedagogia terapèutica diu que aquest estat de tranquil·litat és molt breu als seus alumnes.

Les dues tutores duen a terme els exercicis de relaxació en moments puntuals que veuen una necessitat. El moment més destacat és després de l'esplai, on els alumnes estan molt

alterats, als canvis de classe o d'activitats, quan sorgeix algun conflicte o problema, o quan veuen una baixada de l'atenció i la concentració de l'alumnat.

Per altra banda, els dos mestres especialistes ho apliquen en altres moments. En el cas del mestre d'educació física ho aplica al final de totes les seves sessions, així doncs pot coincidir abans d'un canvi de sessió, abans de l'esplai o al final de la jornada escolar. La mestra de pedagogia terapèutica únicament ho posa en pràctica quan té torn de pati amb els alumnes de tres anys, i ho fa després de berenar i abans del canvi de pati.

c) Milliores a aconseguir

Sobre l'opinió d'incloure un programa de relaxació com un contingut més als centres educatius, tots van estar totalment d'acord per diversos motius. Creuen que és molt necessari dedicar uns minuts a la relaxació com una rutina més, perquè així ajudaria a l'alumnat a estar més atent i concentrat en la tasca. També creuen que ajudaria als alumnes a diferenciar el que és pati o educació física del que és la feina de l'aula. Estaria molt bé que aquest contingut tingués cabuda dins les aules i dins l'horari de classe. És un bon recurs per tractar també altres temes com la socialització dels infants, ja que a vegades sorgeixen conflictes d'ètnia. Una de les tutores considera que el cos és un gran oblidat, sempre es treballa la ment de forma dissociada, i no hem d'oblidar que el cos i la ment van junts.

Els entrevistats també coincideixen en la recomanació d'aquesta tasca a altres companys de feina, perquè els alumnes viuen moments de molt d'estrès, de molts canvis d'aula i d'activitats, i necessiten alguns moments de pausa i tranquil·litat. Tots ho recomanen perquè s'obtenen molts resultats positius, tant al clima d'aula, al nivell d'atenció i concentració de l'alumne, al seu comportament, i també ajuda a recentralitzar als alumnes després d'una activitat. Per altra banda, també és important que els mestres estiguin ben formats per aconseguir uns resultats molt més positius i satisfactoris.

7.2. Resultats de l'aplicació de la proposta didàctica

a) El clima d'aula

Gairebé a totes les sessions dels tres grups es va obtenir una millora del clima d'aula durant i immediatament després de la sessió de relaxació. Prèviament a les sessions el clima d'aula era tens, amb molt de renou i moviment perquè els alumnes quasi sempre venien d'una sessió a una altra aula. Durant la relaxació el clima era impecable, tranquil, relaxat, sense tensió i

silenciós, encara que en algun grup hi havia moments puntuals de rialles a l'inici. Immediatament després de la sessió es seguia mantenint un clima relaxat i quan parlaven ho feien fluix. Únicament no es varen observar canvis quan, des d'un principi el clima d'aula ja era l'adequat.

b) L'estrès i la tensió

L'estrès i la tensió de l'alumnat també van sofrir uns canvis positius amb les sessions de relaxació. Quan abans de la sessió els alumnes estaven nerviosos, estressats o també alterats, sobretot després de l'esplai, amb els exercicis de relaxació tots aquests estats disminuïen o desapareixien durant un temps. En una ocasió hi havia hagut una baralla anteriorment a la sessió, i els exercicis van ajudar a tranquil·litzar als causants de la baralla i a resoldre el conflicte.

c) L'atenció i la concentració

La millora de l'atenció i la concentració dels alumnes s'aconseguia parcialment. En alguns grups costava un poc aconseguir captar l'atenció anteriorment als exercicis de relaxació. Una vegada començada la sessió s'aconseguia l'atenció i la concentració de gran part de l'alumnat. No obstant, posteriorment a la sessió no es va poder avaluar a causa de la falta de temps i de disponibilitat.

d) Control i consciència del propi cos

Referent al control i a la conscienciació del propi cos es varen obtenir uns resultats molt diversos. La gran majoria dels alumnes van desenvolupar una bona conscienciació de la respiració profunda, i un dels tres grups ho tenia més treballat que els altres dos. Per altra banda, respecte a l'equilibri i a la lateralitat es varen observar moltes dificultats a dos dels tres grups, i també una gran rigidesa muscular i poca flexibilitat per part d'alguns infants.

e) Altres observacions a destacar

Durant la posada en pràctica d'aquestes sessions es va poder observar que hi ha molts d'alumnes que els hi costa molt relaxar-se i també tancar els ulls durant la relaxació. També és important tenir present que el comportament dels alumnes influeix al grup, ja que quan algú reia i feia tonteries influenciava al que tenia al costat. Als alumnes de minories ètnies també els hi costa molt aconseguir tranquil·litzar-se i relaxar-se. Finalment també s'ha observat que les nines estan més predisposades a relaxar-se i ho aconsegueixen més que els nins.

7.3. Resultats generals

Contrastant els resultats obtinguts de les entrevistes i els resultats de l'aplicació de la proposta didàctica es poden extreure moltes coincidències però també hi trobem alguns aspectes discrepants. Les categories utilitzades es corresponen amb les de l'aplicació de la proposta didàctica, no obstant la seva temàtica coincideix amb la categoria d'anàlisi *b) Canvis obtinguts* present a les entrevistes.

a) El clima d'aula

La millora del clima de l'aula és un dels resultats més destacats de les dues investigacions perquè a les dues s'obté un estat de tranquil·litat i de silenci mitjançant l'aplicació de tècniques de relaxació. Cal destacar que a la pràctica de la proposta didàctica van aparèixer alguns elements que distorsionaven el clima d'aula, com per exemple les rialles a l'inici de les sessions.

b) L'estrès i la tensió

A diferència dels resultats obtinguts de les entrevistes, amb la pràctica de la proposta didàctica s'ha pogut comprovar que la relaxació també ajuda a disminuir l'estrès i la tensió que presenten els alumnes quan venen de l'esplai, quan tenen un examen o quan se'ls exigeix un excés de feina. Per altra banda, els dos resultats afirmen que influeix positivament en la conducta dels alumnes i en la resolució dels conflictes.

c) L'atenció i la concentració

Als dos resultats es manifesta una millora de l'atenció i la concentració, no obstant als resultats de la proposta didàctica es remarca una millora parcial, ja que a l'inici de les sessions costava captar l'atenció de l'alumnat i durant les sessions hi havia alguns alumnes que no aconseguien centrar-se ni relaxar-se profundament.

d) Control i consciència del propi cos

Sobre aquest aspecte s'han obtingut resultats molt diversos. A les entrevistes es menciona que realitzen exercici de relaxació perquè ajuda a aconseguir un bon to muscular i un bon estat general del cos. Per altra banda, als resultats de la proposta didàctica s'ha observat una gran millora del control de la respiració profunda, però també s'han observat moltes dificultats de lateralitat, equilibri i flexibilitat en gran part dels alumnes.

e) Altres observacions a destacar

Les dues investigacions afirmen que hi ha molts d'alumnes que els hi costa molt relaxar-se i presenten una gran rigidesa muscular. Únicament a la pràctica de la proposta didàctica s'ha pogut observar que també hi ha alumnes que els hi costa molt mantenir els ulls tancats durant la relaxació, i això fa que sigui més difícil relaxar-se quan tens estímuls visuals constants.

El moment de la jornada escolar en que es du a terme és molt important. Als resultats de les entrevistes podem veure que únicament ho duen a terme quan tenen una necessitat perquè veuen als alumnes alterats després de l'esplai o després d'alguna activitat. En canvi, la posada en pràctica es va fer a sessions aïllades per falta de temps i de disponibilitat, i no es varen obtenir els resultats esperats. Així doncs, és important destacar que si es realitza la relaxació a les primeres sessions del matí no s'obtenen uns bons resultats, ja que els alumnes encara no estan cansats i hi ha perill de relaxar-se en excés.

8. Conclusions

El principal objectiu que es volia aconseguir amb el present treball era investigar i analitzar els resultats que s'obtenen d'aplicar tècniques de relaxació a l'àmbit educatiu. Mitjançant la recopilació i la lectura analítica de nombrosos estudis i investigacions sobre el ioga i el mindfulness (Endara, 2012; García, 2003; Logorio, 2003 citats a Alcalá, 2014; Aristizábal i Dieste, s.d.; León, 2009; López, Del Barco i Castro, 2007 citats a Almansa et al., 2014; Lahorza, 2012; López, 2009; Yoga 4 classrooms, 2015) aplicats a diverses escoles del món, s'han pogut conèixer els grans beneficis que aquesta pràctica desenvolupa. També s'han conegut els aspectes metodològics i els elements complementaris necessaris per aconseguir uns bons resultats.

Durant la investigació i la posada en pràctica de la proposta didàctica s'ha pogut observar i consegüentment confirmar la situació d'estrès i de tensió present dins les aules, causada per la pressió d'una programació que els mestres han de complir i la càrrega de feina exigida, d'acord amb el que postulen Alcalà (2014) i Benítez (2001). També hi ha una gran presència d'una falta d'atenció i de concentració i un clima d'aula alterat i nerviós, sobretot quan els alumnes tornen de l'esplai, d'una sessió d'educació física o d'una altra activitat fora de l'aula de referència (Alcalà, 2014; Benítez, 2001). Així doncs, es fa evident la necessitat d'un canvi metodològic d'aula, on hi tingui cabuda una programació basada en les tècniques de relaxació per canviar aquest estat d'estrès i de tensió a un estat de calma i tranquil·litat.

Els resultats obtinguts en aquest treball han estat molt positius i es corresponen amb els resultats dels estudis i les investigacions analitzades al marc teòric del present treball (Endara, 2012; García, 2003; Logorio, 2003 citats a Alcalá, 2014; Aristizábal i Dieste, s.d.; León, 2009; López, Del Barco i Castro, 2007 citats a Almansa et al., 2014; Lahorza, 2012; López, 2009; Yoga 4 classrooms, 2015). Tant els resultats de les entrevistes com els de la posada en pràctica, afirmen que amb l'aplicació de tècniques de relaxació s'obtenen resultats totalment positius o en alguna ocasió sense canvis, però en cap moment s'ha observat un canvi negatiu.

Tots els mestres entrevistats ho posen en pràctica per obtenir aquests beneficis, ja que ajuden a millorar el clima d'aula, a aconseguir un bon estat físic i mental dels alumnes, i també millora l'atenció i la concentració en la tasca escolar. Els alumnes necessiten desconnectar en alguns moments de la jornada escolar per a tornar carregar energia i rendir al màxim.

S'ha observat que hi ha alumnes que els hi costa molt relaxar-se, flexionar els músculs i la lateralitat corporal. Aquests aspectes poden millorar amb la pràctica constant i sistemàtica d'aquestes tècniques. Tal com afirma l'estudi analitzat de Mañas et al. (2014), un aspecte molt important per aconseguir uns resultats positius és presentar aquests continguts de forma rutinària, ja que els resultats més positius s'obtenen a llarg termini.

Un dels inconvenients de la posada en pràctica és que únicament s'han pogut observar els canvis immediats a causa de la falta de temps i la falta de disponibilitat personal i de les tutores dels grups treballats. D'acord amb Lahorza (2012) i Mañas et al. (2014), també és important la formació dels docents, perquè adquirir un coneixement més profund sobre aquesta temàtica ajudarà a obtenir uns millors resultats i a saber controlar i elegir el tipus d'exercicis més adequats en cada situació.

Per altra banda, s'ha comprovat que hi ha elements que dificulten o alteren la relaxació. Primer de tot és molt important l'espai de l'aula, ja que quan és un grup molt nombrós i no hi ha molt d'espai no es poden fer exercicis que necessitin molt de moviment. No obstant no és impossible, però has de saber adaptar els exercicis o seleccionar aquells que es puguin realitzar dins l'espai de forma satisfactòria.

Realitzar la relaxació amb el grup complet o amb mig grup presenta avantatges i inconvenients. La relaxació amb mig grup presenta l'avantatge que tens més espai i pots atendre millor a cada alumne, no obstant la desavantatge és que quan arriba l'altre grup, el

qual no ha fet la relaxació, distorsiona el clima positiu de l'aula. Si es realitza amb el grup sencer tens menys espai i no pots atendre a tots els alumnes, però l'avantatge és que aconseguixes els beneficis per a tot el grup al mateix temps. Així doncs, utilitzar una metodologia o una altra dependrà de la disponibilitat de l'horari i dels exercicis que es vulguin treballar.

Als infants els hi agrada molt practicar la relaxació, ells mateixos ho demanen quan ho necessiten perquè després d'experimentar-ne els beneficis es senten millor, estan més atents i concentrats, i els permet fer un petit descans molt necessari en la societat actual. S'ha de remarcar la importància de treballar no només la capacitat intel·lectual, sinó també treballar el control del cos, de les emocions, i sentir-se bé en un mateix, perquè són factors que influeixen positivament sobre les capacitats d'aprenentatge.

Mitjançant l'elaboració del present treball he desenvolupat varies competències ja assolides i també m'ha permès assolir-ne d'altres que no havia treballat mai. He millorat la meua competència de recerca d'informació a la xarxa, i he après que hi ha molts cercadors diferents on pots trobar informació científica i de qualitat, i a saber destriar-la.

Un altre aspecte que he desenvolupat ha estat la competència per comprendre i treballar amb investigacions científiques. Aquest treball m'ha ajudat a potenciar la meua capacitat d'anàlisi i de síntesi, aspectes molt importants per a la seva elaboració i redacció. També he millorat la meua capacitat de referenciació i citació. Aquest aspecte el tenia molt poc treballat durant tota la carrera, i ara l'he hagut de treballar i desenvolupar al màxim. Crec que m'ha ajudat a assolir aquesta nova competència.

Finalment també he assolit una certa competència en la temàtica d'estudi del treball, és a dir, la relaxació i els seus beneficis dins l'àmbit educatiu, com també la seva posada en pràctica. Els valors a remarcar són la flexibilitat i la capacitat d'adaptar-se als canvis, ja que en aquests treball de fi de grau he estat capaç de canviar de temàtica durant el seu procés. Així doncs, en aquest moment em sent més competent que abans d'iniciar el treball, i per aquest motiu estic satisfeta del resultat.

9. Referències bibliogràfiques

Alcalá, C. (2014). *Aportaciones del yoga: Como mejora de los factores de aprendizaje* (Treball de grau).

Universidad de Jaén. Recuperat de: <http://hdl.handle.net/10953.1/1150>

- Almansa, G., Budía, M. A., López, J. L., Márquez, J., Martínez, A. I., Palacios, B., ... Sáenz-López, P. (2014). Efecto de un programa de Mindfulness sobre variables motivacionales y psicológicas en educación Primaria. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (3), 120–133. Recuperat de: <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-moti-on/article/view/2449>
- Benítez, L. (2001). *La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula*. Barcelona: CISSPRAXIS.
- Calle, R. (1999). *El gran libro del yoga*. Urano.
- Castro, F. (2005). Yoga en pareja. Aplicación en el aula de Educación Física. *Revista Digital*, (83). Recuperat de: <http://www.efdeportes.com/efd83/yoga.htm>
- Drís, M. (2010). Actividades de relajación en educación primaria. *Revista Digital Innovación y Experiencia Educativa*, (34), 1–9. Recuperat de: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_34/MARIEM DRIS AHMED_1.pdf
- Ebert, M. (s.d.). *Yoga en el aula*. Recuperat de: <http://www.greenteacher.com/wp-content/uploads/2014/11/Yoga-for-classrooms-Sp.pdf>
- García, A. (s.d.). *Estrategias para el desarrollo personal en el aula: yoga*. Recuperat de: http://www.estudiodeyoga.es/EstudiodeYoga/Curso_Yoga_files/tonigarcia.pdf
- Gómez, A. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *EmásF Revista Digital de Educación Física*, (24), 35–43. Recuperat de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4692484>
- Koyakovic, M. (2006). *Yoga para niños*. Santiago de Chile: Editorial Random House Mondadori.
- Lahorza, L. I. (2012). Yoga para niños: beneficios, metodología y aplicación práctica. *Revista Artista Digital*, (25), 10–19. Recuperat de: http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2012_octubre_2.pdf
- Lark, L. (2003). *Yoga para niños*. Barcelona: Editorial Mens sana.
- Ley orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, BOE núm. 295- 12886 (2013).
- López, L. (2009). El programa TREVA de relajació a l'escola. *Revista Perspectiva Escolar*, (336), 60–66. Recuperat de: <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/14621>
- López, L. (2010). *Disseny i desenvolupament d'un programa de relaxació vivencial aplicada a l'aula* (Tesi doctoral). Universitat de Barcelona. Recuperat de: <http://hdl.handle.net/10803/2364>
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., i Gil, C. (2014). Educación consciente: mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. Dins R. Soriano i P. Cruz (eds.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp.193–229). Sevilla: Aconcagua Libros.

- Martínez, C. (2014). *Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la Etapa de Primaria* (Treball de grau). Universidad Internacional de la Rioja. Recuperat de: <http://reunir.unir.net/handle/123456789/2262>
- Molinero, R. (2010). Una técnica muy saludable para el desarrollo de nuestro alumnado de primaria: la relajación. *Revista Digital Transversalidad Educativa*, (32), 83–99. Recuperat de: http://www.enfoqueseducativos.es/transversalidad/transversalidad_32.pdf#page=83
- Nadeau, M. (2003). (2003). *24 juegos de relajación: para niños de 5 a 12 años* (2ª ed.). Málaga: Sirio.
- Paymal, N. (2012). Visualizaciones y relajaciones creativas. *Cuadernos de pedagogicos 3000, Serie 1*(26), 1–28. Recuperat de: http://www.pedagoogia3000.info/web/html/anexos/026_Visualizacion_relaj_creativas_P3000_2013.pdf
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, BOE núm. 52-2222 (2014).
- Reial Decret 1513/2006, de 7 de desembre, pel qual s'estableixen els ensenyaments mínims de l'educació primària. Annex 1. Competències bàsiques, BOE núm. 293-21409 (2006).
- Romero, F. (2008). La relajación en la educación primaria. *Revista Digital Innovación y experiencias educativas*, (14), 1–9. Recuperat de: http://www.csic.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/FATIMA_ROMERO_1.pdf
- Rueda, A. (2012). *Estudio y síntesis del trabajo desarrollado por la comunidad en el campo de la meditación aplicada al contexto educativo* (Treball de màster). Màsters Universitaris. Recuperat de: http://upcommons.upc.edu/pfc/bitstream/2099.1/18966/1/80502_memoria.pdf
- Villegas, M., i Kent, J. (2007). *OOMM MMOO. Yoga para niños*. Colombia, Bogotá: Villegas Editores.
- Yoga 4 classrooms. (2015). *About Yoga 4 classrooms*. Recuperat de: <http://www.yoga4classrooms.com/about-yoga-4-classrooms>

10. Annexos

10.1. Narració per a la Visualització creativa (Sessió 3)

Passejada pel camp

Ara imagina que és un dissabte al matí, fa un dia fantàstic, és primavera, el sol brilla. Imagina que ets al camp, et sents bé, tranquil, et sents segur, veus l'herba verda, sents el sol com et toca la pell i t'escalfa el cos. Respira profundament i sents l'olor del camp per tot el cos. Mires al teu voltant i veus els arbres, escoltes els ocells com canten, veus unes papallones, et sents molt a gust, estàs envoltat de tots els colors que et puguis imaginar.

Et seus a l'herba, i vas sentint com el sol t'acaricia el cap d'una manera dolça i agradable, notes la calor, ho notes a les espatlles, als braços, a les mans, ho notes per l'esquena, pels malucs, per les cames i pels peus. Gaudeix d'aquest moment. Sents tots els teus músculs relaxats. Estens les teves mans cap amunt, sentint com els rajos del sol van carregant les teves mans d'una potent energia, sents com entra per les teves mans i va recorrent tot el teu cos, et sents resplendent, fort, segur, sents com el sol ha recarregat tot el teu cos com un Súper Heroi.

Ara t'aixeques i comences a fer una passejada, gaudint de la sensació de tenir més força i més llum dins tu. Estàs tranquil, relaxat. Vas passejant pel camp envoltat de flors, mires els arbres i et sents feliç. Escoltes el so de l'aigua, i pel so saps que a prop hi ha un riu, així que vas passejant seguint el so de l'aigua fins que arribes al riu, l'aigua és pura i cristal·lina. Fiques les mans dins l'aigua, no està freda, i et rentes la cara.

És una sensació fantàstica. Es relaxen tots els músculs de la teva cara. Comences a caminar seguint el curs del riu, sentint com segueixes recarregant-te d'energia amb el sol. I cada vegada s'escolta més el so de l'aigua, fins que veus davant teu una cascada d'aigua pura i cristal·lina que emana d'una muntanya.

Vas cap a la cascada, ficant-te dins del riu, l'aigua no està freda i amb tota l'energia que tens no t'enfoneses, ets un bon nedador. Així que vas cap a la cascada, et poses sota i notes com cau l'aigua damunt tu. L'aigua va caient per sobre de tot el teu cos netejant-lo de qualsevol cosa que et preocupi, et va netejant de qualsevol tensió i juntament amb

l'aigua va caient també una llum blanca que és energia molt pura que entra pel teu cap i recorre tot el teu cos. L'aigua et neteja de tot el que ja no necessites.

Sent com a mesura que cau l'aigua pel teu cos et sents més lleuger, et sents més net, i comences a notar com el teu cos cada vegada pesa menys, el teu cos cada vegada sura més, i comences a notar com vas baixant pel riu, deixa que la corrent et porti, no t'enfones, ets fort. Vas baixant i sents al teu voltant el camp, les flors, les papallones, observa tot el que hi ha al teu voltant. I continues baixant, tot està bé.

Escoltes com canten els ocells, i veus que un àguila molt bonica es posa sobre la branca d'un arbre. I tu t'imagines que ets aquesta àguila que vola pel cel blau, que vola per sobre totes les coses. Ara tu ets l'àguila, un àguila amb un vol perfecte, sents que estàs volant, que planeges, que et deixes portar pel vent. I observes sota tu el riu, no tens por, saps volar molt bé, estàs tranquil, gaudint del teu vol. Veus les muntanyes, les valls, els rius, les ciutats. Tu pots veure tot això, et sents molt a gust amb tu, ets un àguila lliure, poderosa, àgil.

El teu cos no pesa, és una experiència magnífica, una experiència màgica que no oblidaràs. Flotes en l'aire, puges, baixes, et deixes portar, escoltes el so del vent. Sents l'aire que t'envolta, blau, fresc, net. I cada vegada que respires et sents millor, cada vegada que respires et sents més i més feliç. Voles pel cel blau i et sents molt bé. Ara voles per sobre d'un gran mar blau, veus al fons l'aigua, les ones, i veus l'escuma que fan les ones, tens una vista fantàstica, gaudint del vol, és una imatge molt bonica. Et sents molt bé, estàs agafant l'energia que necessites. Et sents lluminós, resplendent per dins i per fora del teu cos.

Al lluny veus una muntanya amb molts arbres, i vas cap a la muntanya volant divertint-te, gaudint del teu vol. Et dirigeixes al teu niu a descansar. Et poses sobre el niu i notes la suavitat de les palles i les plomes. Descances, et sents molt bé, ha estat una aventura fantàstica. Recorda tot el que has vist com a àguila, tot el que has sentit com a àguila. Et sents lliure, feliç. Tens la força de l'àguila, ets gran, sents la seguretat.

Som molt intel·ligent, aprenc amb rapidesa, m'agrada aprendre coses noves, aprendre coses noves sempre és divertit i emocionant, resolc els problemes amb facilitat, sóc únic i especial,estic relaxat i tranquil, m'agrada llegir, sóc molt alegre, preguntar em fa més gran,estic bell quan somric, ara puc canviar el meu enfado per un somriure, és fantàstic

ser jo, el meu cor està ple d'amor, no passa res per equivocar-me,estic aprenent, hi ha moltes coses per les quals avui puc sentir-me bé, m'agrada aprendre i descobrir coses noves, no tinc por. Podràs sentir-te com l'àguila sempre que vulguis. (Paymal, 2012, p.14)

10.2. Narració per a la Visualització creativa (Sessió 4)

Viatge a l'univers

Imagineu que esteu tombats d'esquena sobre la gespa enmig de la muntanya. El cel està ple d'estels que brillen sense parar. Mentre mireu els estels veieu una llum molt forta i de color ataronjat que cau del cel, de sobte aterra sobre la terra un coet gegantesc i després de molt de renou una porta s'obre, i del coet baixa per una llarga escala un astronauta vestit amb molts colors i llums brillants.

L'astronauta vos saluda i vos dóna la mà, vos pregunta si vos agradaria pujar al seu coet i acompanyar-lo a un viatge per l'univers. Un nin li demana com és l'univers i l'astronauta molt simpàtic li contesta que l'univers és un lloc enorme en el qual hi ha planetes gegantescs i als planetes hi ha enormes tobogans pels quals els nins poden anar d'un planeta a un altre.

Llavors els nins amb la boca oberta i al·lucinats pugen per l'escala de caragol que condueix fins al coet. A l'interior del coet hi ha moltes llaminadures, dolços, gelats i batuts que els nens prenen sense parar.

Quan els nins ja tenen la panxa ben plena, el coet s'encén i després d'una forta explosió el coet surt disparat cap al cel. El viatge és molt llarg i veuen el sol que els saluda amb els seus llargs braços daurats, també parlen amb els núvols que els ofereixen descansar al seu cos esponjós i blanet, llavors els nens baixen del coet i descansen una estona damunt els núvols.

Els nins es queden dormits i quan desperten veuen que l'astronauta i el coet han desaparegut. Però de sobte un nin observa lluny un gran ocell i els demana per què estan tan tristos. Els nins li expliquen que l'astronauta que els portava a l'univers se n'ha anat.

Llavors el gran ocell els va mostrar l'enorme gronxador i els va dir que si hi pujaven arribarien a l'univers. Els nins donant-li les gràcies van començar d'un en un a pujar pel gronxador, però quan anaven per la meitat van veure un globus en el qual viatjava un vellet. Els va convidar a pujar i els va portar fins a l'univers.

Ara esteu a l'univers i salteu de planeta en planeta, jugueu amb els estels que vos fan moltes pessigolles i de sobte un estel fugaç s'atura al costat de vosaltres. Ha arribat el moment de dir adéu als vostres amics els planetes.

Pugeu a la cua de l'estel fugaç que descendeix poc a poc fins a les vostres cases. El viatge ha acabat i poc a poc anem obrint els ulls i despertant. (Alcalá, 2014, p.31)

10.3. Graella d'observació per a l'avaluació

CURS:	GRUP:
SESSIÓ PROGRAMACIÓ:	SESSIÓ ESCOLAR:

	ÍTEMS	SÍ	NO	EVIDÈNCIES
Nivell físic	Millora la postura corporal			
	Conscienciació i control de la respiració			
	Potenciació de les qualitats físiques (equilibri, motricitat i coordinació)			
	Coneixement del propi cos			
Nivell psíquic	Disminució de l'estrès, l'ansietat i la tensió			
	Millor interacció entre els companys			

	Reducció de l'agressivitat			
	Millora el clima d'aula			
	Adquisició de confiança i millora de l'autoestima			
Nivell intel·lectual	Millora l'atenció, la concentració i la memòria			
	Millora el rendiment acadèmic			
	Control de la impulsivitat			
	Desenvolupament de la creativitat i la imaginació			

ALTRES OBSERVACIONS:

10.4. Guió de l'entrevista

1. Quan i per què vares decidir realitzar exercicis de relaxació amb els teus alumnes?
2. Em podries explicar quins exercicis has posat en pràctica?
3. A quins moments de la jornada escolar realitzes la relaxació?
4. Després d'aplicar les tècniques de relaxació, has observat resultats positius, negatius o no hi ha hagut canvis?
5. En cas d'haver obtingut alguns beneficis, quins has pogut observar? Tant a nivell d'alumnat (resultats acadèmics, atenció, concentració, conducta...), a nivell de clima d'aula i a nivell personal.
6. En cas d'haver obtingut resultats negatius, quins han estat? Per què creus que ha passat?
7. Què opines sobre incloure un programa de relaxació a tots els centres educatius com un contingut més?
8. Recomanaries a companys de feina aplicar tècniques de relaxació dins les seves aules? Per què?

10.5. Entrevistes

10.5.1. Entrevista a una mestra de pedagogia terapèutica (suport educatiu).

1. Quan i per què vares decidir realitzar exercicis de relaxació amb els teus alumnes?

Vaig fer un taller de relaxació durant la Setmana Cultural perquè volia fer alguna cosa diferent i necessària per a l'alumnat. També faig 5-10 minuts de relaxació amb els nins de tres anys abans d'anar al pati. Això ho faig per aconseguir que vagin al pati sense estar tan alterats, per tal de crear un “impàs” entre el joc d'aula i el joc del pati, i fer una mica “d'aturada mental”.

2. Em podries explicar quins exercicis has posat en pràctica?

En el taller de relaxació vàrem realitzar massatges per parelles amb diversos materials de diferents textures (pilotes, plomes, esponges, crema), i tocant les diferents parts del cos, des del cap fins als peus.

La relaxació a l'aula de tres anys es basa en exercicis de *xicun*, que són estiraments i els nins ho fan per imitació. A vegades, també els allarg damunt l'estora i els faig tancar els ulls escoltant una història, renous del carrer, etc.

3. A quins moments de la jornada escolar realitzes la relaxació?

Com ja he dit abans, el taller de relaxació el vaig dur a terme durant la Setmana Cultural, per tant va ser un exercici puntual. En canvi, amb els nins de tres anys ho realitzo els deu minuts darrers del pati dins l'aula, després de berenar i abans d'anar al pati extern.

4. Després d'aplicar les tècniques de relaxació, has observat resultats positius, negatius o no hi ha hagut canvis?

La valoració del taller de la Setmana Cultural no és positiva ni negativa, sense canvis, ja que no hi va haver temps suficient per aconseguir uns beneficis. Els dies de pati que faig relaxació als alumnes de tres anys sí que aconseguixo que els nins se'n vagin una mica més relaxats.

5. En cas d'haver obtingut alguns beneficis, quins has pogut observar? Tant a nivell d'alumnat (resultats acadèmics, atenció, concentració, conducta...), a nivell de clima d'aula i a nivell personal.

El canvi amb els nins de 3 anys seria fer la fila amb major tranquil·litat, però el temps en aquest estat és molt breu.

6. En cas d'haver obtingut resultats negatius, quins han estat? Per què creus que ha passat?

Moltes vegades no aconsegueixo que els nins de tres anys facin allò que proposo.

7. Què opines sobre incloure un programa de relaxació a tots els centres educatius com un contingut més?

Segons la meva experiència docent penso que és molt necessària, sobretot després del pati o abans de sortir a les 14 hores. Es tracta de dedicar-hi pocs minuts, però s'ha de marcar com una rutina més, tal com anem a rentar-nos les mans, hauríem d'acostumar-nos a respirar un poquet cada dia.

Personalment, faig tai-txi, una activitat que em relaxa i em fa desconnectar dels problemes diaris. Per tant, dedicar una estoneta a relaxar-nos ajudaria a l'alumnat a estar més concentrat i amb millor predisposició davant la tasca escolar. Penso que hauria de ser una decisió a nivell de centre.

8. Recomanaries a companys de feina aplicar tècniques de relaxació dins les seves aules? Per què?

Sí, perquè estic segura que té més beneficis que inconvenients. També perquè a l'actualitat la paraula "estrès" es fa servir com "aigua" i l'alumnat en pateix les conseqüències. Per tant, es tracta de que l'escola pugui oferir moments "out" i no continuar amb un sense parar: cada quinze dies exàmens de quatre assignatures diferents, cada quaranta-cinc minuts canvi de mestra i d'àrea, nins amunt nins avall, canvi, canvi, canvi, pàgina 129 exercici 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 i 9, corregim!

Relaxació? És necessari? Ara més que mai!

10.5.2. Entrevista a un mestre d'educació física.

1. Quan i per què vares decidir realitzar exercicis de relaxació amb els teus alumnes?

Durant la meva docència sempre he posat en pràctica diferents exercicis de relaxació. Actualment, com a mestre d'educació física realitzo alguna petita activitat de relaxació a totes les sessions de tots els cursos. A cada grup – classe sempre hi ha aquells alumnes més tranquils i d'altres més alterats.

2. Em podries explicar quins exercicis has posat en pràctica?

L'activitat de relaxació sempre la faig al final de la sessió, als cinc darrers minuts. Primer apago els llums i introdueixo l'activitat de relaxació mitjançant un joc com per exemple les capsetes màgiques, en la qual s'han d'imaginar que es transformen en un objecte, per exemple amb el llit de casa seva. Sempre els hi explico el que es farà i els hi dic que és important relaxar-nos després d'haver fet una activitat física per tal d'arribar a la pròxima sessió més tranquils i relaxats.

Els exercicis que he posat en pràctica són els següents:

- Tombats individualment i fent respiracions profundes.
- Realitzar massatges per parelles amb algun objecte, com per exemple una pilota de tennis. Primer fa el massatge un i al cap d'un temps fem el canvi de rol.
- Relaxació amb música tranquil·la, amb sons d'ocells, d'aigua, i han de posar atenció als sons.

3. A quins moments de la jornada escolar realitzes la relaxació?

Com ja he dit abans, realitzo la relaxació a totes les sessions d'educació física. Aquestes sessions estan estructurades amb una part inicial, una part principal i una part final. Les activitats de relaxació sempre les realitzo a la part final de la sessió. Segons l'horari, hi ha sessions que la relaxació es fa abans del pati, abans d'una altra sessió o abans de finalitzar la jornada escolar.

4. Després d'aplicar les tècniques de relaxació, has observat resultats positius, negatius o no hi ha hagut canvis?

Sempre he obtingut resultats totalment positius. Molt poques vegades no he pogut dur a terme la relaxació per falta de temps i es nota la diferència.

5. En cas d'haver obtingut alguns beneficis, quins has pogut observar? Tant a nivell d'alumnat (resultats acadèmics, atenció, concentració, conducta...), a nivell de clima d'aula i a nivell personal.

Els alumnes se'n van més tranquils, amb les pulsacions baixades, tenen una millor conducta perquè estan més calmats. A nivell d'aula les tutores m'han comentat que noten el canvi de conducta i que els alumnes arriben més tranquils i relaxats. A nivell d'atenció, concentració i de resultats acadèmics no he pogut veure els resultats ja que no estic amb ells a la següent sessió dins l'aula.

6. En cas d'haver obtingut resultats negatius, quins han estat? Per què creus que ha passat?

No he obtingut cap resultat negatiu, tots han estat positius.

7. Què opines sobre incloure un programa de relaxació a tots els centres educatius com un contingut més?

Penso que seria molt positiu. Jo he fet feina a centres on a l'inici de la jornada escolar fèiem uns minuts de relaxació per cridar l'atenció de l'alumnat, per concentrar-se i per crear un clima d'aula on es pugui fer feina. Fent de tutor també he practicat la relaxació quan tornaven del pati, on els alumnes estaven sempre revolucionats, i realitzàvem uns minuts de pausa, posant el cap damunt la taula, i podien beure un poc d'aigua. Aquesta activitat és per remarcar que estem una altra vegada dins l'aula i hem de fer feina, i diferenciar també el que és pati o educació física i el que és l'aula de classe.

8. Recomanaries a companys de feina aplicar tècniques de relaxació dins les seves aules? Per què?

Absolutament. Ho recomanaria perquè tot són resultats positius. És important i beneficiós per realitzar qualsevol activitat amb un clima d'aula i un nivell d'atenció i de concentració molt més favorables i positius.

10.5.3. Entrevista a una mestra d'educació infantil.

1. Quan i per què vares decidir realitzar exercicis de relaxació amb els teus alumnes?

Duc vint-i-un anys fent feina i sempre he fet exercicis de relaxació amb tots els meus alumnes perquè a ells els hi agrada molt i a la vegada aconseguixo uns beneficis molt positius.

2. Em podries explicar quins exercicis has posat en pràctica?

Amb els meus alumnes realitzo exercicis diversos, per exemple:

- S'estiren al terra sobre les rajoles i el contacte fred els hi encanta. Tanquen els ulls i els hi poso una música tranquil·la i relaxant.
- Una altra tècnica seria posar-se per parelles asseguts a terra, i un realitza a l'altre un massatge a l'esquena a través de les instruccions de fer una pizza. Agafem el bol (fem un cercle), posem la farina (copets), posem sal (pessigolles a l'esquena) posem oli a la palangana (amb el dit recorrem l'esquena), etc. Ells sempre em veuen com ho faig i m'imiten. L'inconvenient d'això és que ho has de fer dues vegades per rebre'n tots els alumnes.
- També els faig posar asseguts a la cadira amb el cap relaxat sobre la taula, i els hi vaig passant un aparell per realitzar massatges capil·lars. L'inconvenient és que si les nines duen monyo o pinces no passa massa bé, i a vegades ells ho volen fer i jo els ajudo perquè les varetes poden fer mal.
- Un altre exercici és, estirats sobre l'estora, amb els ulls tancats i amb la mà sobre els ulls, els hi dic que s'han d'imaginar que són a la mar, fa vent, faig el renou del vent, etc.
- També fem un exercici contant una història. Els alumnes s'asseuen i a l'esquena del company van dibuixant la història. Per exemple hi havia una vegada una gavina, i feia ones a la mar, etc. Amb els més petits la mestra conta la història i amb els més gran la poden crear ells.

Totes les tècniques de relaxació les utilitzo per aconseguir la tranquil·litat dels alumnes i del clima d'aula.

3. A quins moments de la jornada escolar realitzes la relaxació?

Amb els meus alumnes realitzo exercicis de relaxació sempre que ho trobo convenient. No en fem cada dia ni cada setmana, únicament en alguns moments puntuals, com poden ser si hi ha hagut un conflicte o si no han pogut sortir al pati perquè plou.

Les mestres d'educació infantil no tenim cap programació establerta, simplement cada mestra ho fa segons la seva conveniència. Un moment molt bo per fer relaxació és després del pati, i més ara que fa molta calor i els alumnes estan més alterats. També ho faig a vegades quan hi ha un canvi d'activitat o de sessió, encara que no molt sovint perquè a infantil quasi sempre fem desdoblaments.

4. Després d'aplicar les tècniques de relaxació, has observat resultats positius, negatius o no hi ha hagut canvis?

Normalment, després de fer qualsevol tècnica de relaxació els resultats obtinguts són positius.

5. En cas d'haver obtingut alguns beneficis, quins has pogut observar? Tant a nivell d'alumnat (resultats acadèmics, atenció, concentració, conducta...), a nivell de clima d'aula i a nivell personal.

Si abans estaven nerviosos, es barallaven o no tenien ganes de fer feina, després de fer la relaxació estan més tranquils, més concentrats i atents. A nivell personal, quan faig alguna tècnica de relaxació també em relaxo. Si és un dia que estic molt nerviosa o he d'aturar la relaxació o m'he de posar tranquil·la. Si estic nerviosa els alumnes, i més a aquesta edat, ho capten immediatament.

6. En cas d'haver obtingut resultats negatius, quins han estat? Per què creus que ha passat?

No hi ha cap resultat negatiu.

7. Què opines sobre incloure un programa de relaxació a tots els centres educatius com un contingut més?

Estaria bé, que de la mateixa manera que es treballa la informàtica o un altre contingut, poder tenir establert un contingut i un espai de relaxació dins l'horari. Cada dia tal vegada seria massa, i també dependria de l'escola, del nombre d'alumnes i la distribució de l'espai de l'aula. Aquí les aules estan mal distribuïdes i a les classes que donen al pati sempre hi ha molt de renou dels alumnes que fan educació física, encara que sempre és millor fer la relaxació que no fer res.

Ara per ara, la relaxació l'encamino més per aconseguir tranquil·litat, per aconseguir un canvi de conducta, i també per a la socialització dels alumnes. Em trobo amb alumnes de minories ètnies que no es volen tocar. Per això aprofito per dir parelles de nin i nina, o tots els nins junts, tots els rossos, etc. Aprofitant així per treballar també altres continguts i sobretot la socialització.

8. Recomanaries a companys de feina aplicar tècniques de relaxació dins les seves aules? Per què?

Ho recomanaria, encara que no en tots els moments, ni tan sols fa falta establir-ho dins l'horari, simplement en moments en que la situació ho requereixi, sobretot a l'etapa d'infantil. També es pot dur a terme per ajudar a calmar a la mestra en algun moment que estigui un poc nerviosa.

10.5.4. Entrevista a una mestra d'educació primària.

1. Quan i per què vares decidir realitzar exercicis de relaxació amb els teus alumnes?

És un hàbit de salut física i mental que realitzo personalment, i fa molts d'anys que vaig creure que era important que passés a formar part de l'activitat de l'aula, perquè crec que un bon to muscular i un bon estat general del cos és important per a la concentració i per realitzar una activitat correctament.

2. Em podries explicar quins exercicis has posat en pràctica?

L'activitat més habitual que realitzo amb els meus alumnes és descansar una estoneta sobre la taula amb una música suau quan venen del pati. A vegades també faig la relaxació seguint una narració per part meva i ells l'han d'imaginar, i a la vegada em vaig passejant i corregint postures. A vegades també faig exercicis de relaxació segmentària, amb exercicis de microgimnàstica i distensió de diverses parts del cos com els braços, el cap, etc. I finalment també fem massatges de mans en moments molt puntuals.

3. A quins moments de la jornada escolar realitzes la relaxació?

Normalment realitzo la relaxació després del pati perquè venen molt nerviosos, a vegades quan estan molt alterats i també quan fem moltes tasques diferents, amb molts de canvis de registre. També ho poso en pràctica com una interrupció de l'activitat ordinària, quan hi ha problemes d'atenció o quan venen d'activitats molt mogudes i han de passar a activitats més tranquil·les.

4. Després d'aplicar les tècniques de relaxació, has observat resultats positius, negatius o no hi ha hagut canvis?

Els resultats sempre són positius, encara que a vegades hi ha nins que tenen molta rigidesa i dificultat per relaxar-se.

5. En cas d'haver obtingut alguns beneficis, quins has pogut observar? Tant a nivell d'alumnat (resultats acadèmics, atenció, concentració, conducta...), a nivell de clima d'aula i a nivell personal.

He observat que realitzar exercicis de relaxació fa que millori la capacitat d'atenció i de concentració per treballar de forma correcta. El clima d'aula també millora notablement, estan més tranquils i silenciosos.

6. En cas d'haver obtingut resultats negatius, quins han estat? Per què creus que ha passat?

En el meu cas no he observat resultats negatius, no obstant hi ha alguns nins que els hi costa molt relaxar-se, tal vegada alguns nins necessiten treballar-ho d'una altra manera.

Som conscient que és una relaxació un poc rudimentària, no té totes les fases ni elements d'una relaxació professional. Tal vegada això correspondria més a l'àrea d'educació física on tenen més espai, un material adequat i es pot fer una reflexió final.

7. Què opines sobre incloure un programa de relaxació a tots els centres educatius com un contingut més?

Penso que és una eina que tots l'hauríem de fer. Com he dit abans, dins l'aula es pot dur a terme per a un canvi d'activitat, per quan estan molt alterats, i també es pot estendre a l'àrea d'educació física.

Crec que és molt important fer-ho perquè el cos és un gran oblidat, sempre treballem la ment de manera molt dissociada, i hem de tenir present que el cos i la ment van junts. Podríem començar per petites dosis, per generalitzar-ho, que la gent entengués la seva importància i que s'ha de fer d'una manera sistemàtica per perfeccionar-ho.

8. Recomanaries a companys de feina aplicar tècniques de relaxació dins les seves aules? Per què?

Sí, en primer lloc perquè crec que és un exercici bàsic i que es pot treballar a totes les edats. Encara que l'espai de l'aula no és el més adequat per realitzar-ho, penso que sí que es poden treballar petites coses que ajudin a millorar el clima i l'estat dels alumnes.

Els alumnes fan molts canvis d'aula, puguen, baixen, se'n va mig grup, després tornen amb tot el grup, per tant els exercicis de relaxació són un mètode de recentració per tal de tornar-se ubicar al lloc i al moment en què es troben.

També penso que els mestres també s'haurien de formar més en aquest tema, adquirir més tècnica per encara aconseguir millors resultats.

10.6. Consentiments de participació

CONSENTIMENT INFORMAT DE LA PARTICIPACIÓ EN LA INVESTIGACIÓ

Equip investigador:

Francisca Lull Forteza, estudiant del Grau d'Educació Primària a la Universitat de les Illes Balears, sol·licita informació per a poder elaborar el seu Treball de Fi de Grau. La tutora que supervisa el seu treball és na Begoña de la Iglesia Mayol.

Propòsit de la investigació:

Realitzar un estudi i anàlisi de les pràctiques de relaxació que han dut a terme varis mestres del CEIP Inspector Joan Capó.

Descripció de la participació en la investigació:

La participació de varis mestres del CEIP Inspector Joan Capó serà a partir d'una entrevista on se'ls demanarà la seva experiència sobre l'aplicació de tècniques de relaxació amb els seus alumnes. Així com el tipus de tècniques que han aplicat, el moment i els resultats que ha obtingut.

Beneficis potencials, perjudicis i inconvenients:

La contribució en la investigació permetrà saber quines pràctiques de relaxació s'han aplicat en aquest col·legi, la metodologia utilitzada, els resultats obtinguts i l'opinió de les persones entrevistades.

Confidencialitat:

La identitat dels participants no serà revelada en aquest estudi ni en posteriors publicacions que es puguin realitzar relacionades amb el tema.

Participació:

La seva participació és totalment voluntària.

Consentiment informat per participar en l'entrevista:

Tota la informació que apareix al revers d'aquesta pàgina m'ha estat explicada i les possibles qüestions que tenia sobre l'estudi han sigut contestades a la meua satisfacció. Sóc conscient del meu dret a no participar. He comprès que en cap moment s'utilitzaran les meves dades personals, ni en aquesta investigació ni en les possibles vies de difusió de caràcter científic que el puguin succeir.

Accept participar en l'entrevista. Conec el propòsit d'aquesta investigació de recollida d'informació de caràcter subjectiu i entenc que l'entrevista serà enregistrada i posteriorment transcrita.

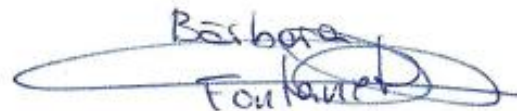
Mitjançant la signatura d'aquest document accept la meua participació en la investigació que és duta a terme per Francisca Llull Forteza per tal d'optar al títol de Mestre en Educació Primària.

A Felanitx, 14 de maig de 2015

Nom del participant:

BÀRBARA FONTANET GARCIA

Signatura:

A handwritten signature in blue ink that reads "Bàrbara Fontanet Garcia". The signature is written in a cursive style and is enclosed within a large, hand-drawn oval.

CONSENTIMENT INFORMAT DE LA PARTICIPACIÓ EN LA INVESTIGACIÓ

Equip investigador:

Francisca Llull Forteza, estudiant del Grau d'Educació Primària a la Universitat de les Illes Balears, sol·licita informació per a poder elaborar el seu Treball de Fi de Grau. La tutora que supervisa el seu treball és na Begoña de la Iglesia Mayol.

Propòsit de la investigació:

Realitzar un estudi i anàlisi de les pràctiques de relaxació que han dut a terme varis mestres del CEIP Inspector Joan Capó.

Descripció de la participació en la investigació:

La participació de varis mestres del CEIP Inspector Joan Capó serà a partir d'una entrevista on se'ls demanarà la seva experiència sobre l'aplicació de tècniques de relaxació amb els seus alumnes. Així com el tipus de tècniques que han aplicat, el moment i els resultats que ha obtingut.

Beneficis potencials, perjudicis i inconvenients:

La contribució en la investigació permetrà saber quines pràctiques de relaxació s'han aplicat en aquest col·legi, la metodologia utilitzada, els resultats obtinguts i l'opinió de les persones entrevistades.

Confidencialitat:

La identitat dels participants no serà revelada en aquest estudi ni en posteriors publicacions que es puguin realitzar relacionades amb el tema.

Participació:

La seva participació és totalment voluntària.

Consentiment informat per participar en l'entrevista:

Tota la informació que apareix al revers d'aquesta pàgina m'ha estat explicada i les possibles qüestions que tenia sobre l'estudi han sigut contestades a la meua satisfacció. Sóc conscient del meu dret a no participar. He comprès que en cap moment s'utilitzaran les meves dades personals, ni en aquesta investigació ni en les possibles vies de difusió de caràcter científic que el puguin succeir.

Accept participar en l'entrevista. Conec el propòsit d'aquesta investigació de recollida d'informació de caràcter subjectiu i entenc que l'entrevista serà enregistrada i posteriorment transcrita.


Mitjançant la signatura d'aquest document accept la meua participació en la investigació que és duta a terme per Francisca Llull Forteza per tal d'optar al títol de Mestra en Educació Primària.

A Felanitx, 8 de maig de 2015

Nom del participant:

Margarida Serra Soberats

Signatura:



CONSENTIMENT INFORMAT DE LA PARTICIPACIÓ EN LA INVESTIGACIÓ

Equip investigador:

Francisca Llull Forteza, estudiant del Grau d'Educació Primària a la Universitat de les Illes Balears, sol·licita informació per a poder elaborar el seu Treball de Fi de Grau. La tutora que supervisa el seu treball és na Begoña de la Iglesia Mayol.

Propòsit de la investigació:

Realitzar un estudi i anàlisi de les pràctiques de relaxació que han dut a terme varis mestres del CEIP Inspector Joan Capó.

Descripció de la participació en la investigació:

La participació de varis mestres del CEIP Inspector Joan Capó serà a partir d'una entrevista on se'ls demanarà la seva experiència sobre l'aplicació de tècniques de relaxació amb els seus alumnes. Així com el tipus de tècniques que han aplicat, el moment i els resultats que ha obtingut.

Beneficis potencials, perjudicis i inconvenients:

La contribució en la investigació permetrà saber quines pràctiques de relaxació s'han aplicat en aquest col·legi, la metodologia utilitzada, els resultats obtinguts i l'opinió de les persones entrevistades.

Confidencialitat:

La identitat dels participants no serà revelada en aquest estudi ni en posteriors publicacions que es puguin realitzar relacionades amb el tema.

Participació:

La seva participació és totalment voluntària.

Consentiment informat per participar en l'entrevista:

Tota la informació que apareix al revers d'aquesta pàgina m'ha estat explicada i les possibles qüestions que tenia sobre l'estudi han sigut contestades a la meua satisfacció. Sóc conscient del meu dret a no participar. He comprès que en cap moment s'utilitzaran les meves dades personals, ni en aquesta investigació ni en les possibles vies de difusió de caràcter científic que el puguin succeir.

Accept participar en l'entrevista. Conec el propòsit d'aquesta investigació de recollida d'informació de caràcter subjectiu i entenc que l'entrevista serà enregistrada i posteriorment transcrita.

Mitjançant la signatura d'aquest document accept la meua participació en la investigació que és duta a terme per Francisca Lull Forteza per tal d'optar al títol de Mestra en Educació Primària.

A Felanitx, 13 de maig de 2015

Nom del participant:

JUAN JOSÉ CLADERA PONS

Signatura:



CONSENTIMENT INFORMAT DE LA PARTICIPACIÓ EN LA INVESTIGACIÓ

Equip investigador:

Francisca Llull Forteza, estudiant del Grau d'Educació Primària a la Universitat de les Illes Balears, sol·licita informació per a poder elaborar el seu Treball de Fi de Grau. La tutora que supervisa el seu treball és na Begoña de la Iglesia Mayol.

Propòsit de la investigació:

Realitzar un estudi i anàlisi de les pràctiques de relaxació que han dut a terme varis mestres del CEIP Inspector Joan Capó.

Descripció de la participació en la investigació:

La participació de varis mestres del CEIP Inspector Joan Capó serà a partir d'una entrevista on se'ls demanarà la seva experiència sobre l'aplicació de tècniques de relaxació amb els seus alumnes. Així com el tipus de tècniques que han aplicat, el moment i els resultats que ha obtingut.

Beneficis potencials, perjudicis i inconvenients:

La contribució en la investigació permetrà saber quines pràctiques de relaxació s'han aplicat en aquest col·legi, la metodologia utilitzada, els resultats obtinguts i l'opinió de les persones entrevistades.

Confidencialitat:

La identitat dels participants no serà revelada en aquest estudi ni en posteriors publicacions que es puguin realitzar relacionades amb el tema.

Participació:

La seva participació és totalment voluntària.

Consentiment informat per participar en l'entrevista:

Tota la informació que apareix al revers d'aquesta pàgina m'ha estat explicada i les possibles qüestions que tenia sobre l'estudi han sigut contestades a la meua satisfacció. Sóc conscient del meu dret a no participar. He comprès que en cap moment s'utilitzaran les meves dades personals, ni en aquesta investigació ni en les possibles vies de difusió de caràcter científic que el puguin succeir.

Accept participar en l'entrevista. Conec el propòsit d'aquesta investigació de recollida d'informació de caràcter subjectiu i entenc que l'entrevista serà enregistrada i posteriorment transcrita.

Mitjançant la signatura d'aquest document accept la meua participació en la investigació que és duta a terme per Francisca Lull Forteza per tal d'optar al títol de Mestra en Educació Primària.

A Felanitx, 20 de maig de 2015

Nom del participant:

Maria Antònia Ibàñez Picó

Signatura:



10.7. Graelles d'observació de les sessions posades en pràctica

CURS: Quart	GRUP: A
SESSIÓ PROGRAMACIÓ: Primera	SESSIÓ ESCOLAR: Segona

ÍTEMS	SÍ	NO	EVIDÈNCIES
Millora el clima d'aula	X		A l'inici de la sessió la majoria dels alumnes estaven xerrant fort i corrent per dins l'aula. Durant la sessió s'han tranquil·litzat molt profundament, alguns quasi s'han dormit. Després de la sessió xerraven més fluixet i no corrien.
Disminueix l'estrès i la tensió	X		Tots els alumnes han tancat els ulls i els hi ha estat fàcil posar la ment en blanc i alleujar la tensió. Després de fer la sessió cap dels alumnes estava nerviós.
Millora l'atenció i la concentració	X		Durant la relaxació han estat molt concentrats en la música i la respiració, però després de la sessió no s'ha pogut observar.
Control i conscienciació del propi cos	X		Aquests alumnes tenen una bona conscienciació del cos i han desenvolupat la respiració de forma notòria. Abans de la sessió els hi costava més fer les respiracions profundes.

ALTRES OBSERVACIONS:

És el grup que s'ha relaxat més fàcilment i el que ha donat més bons resultats. No han rigut gens, tots han tancat els ulls durant tots els exercicis i no han fet tonteries. La reflexió final ha estat més productiva i participativa per part dels alumnes.

CURS: Quart	GRUP: B
SESSIÓ PROGRAMACIÓ: Primera	SESSIÓ ESCOLAR: Tercera

ÍTEMS	SÍ	NO	EVIDÈNCIES
Millora el clima d'aula		X	No s'han observat canvis respecte a l'inici i al final de la sessió. El clima d'aula era bo des d'un principi, i per tant no hi ha hagut millores.
Disminueix l'estrès i la tensió	X		Abans de la sessió els alumnes estaven una mica nerviosos perquè no sabien el que farien, però durant el transcurs de la sessió s'han anat relaxant i tranquil·litzant.
Millora l'atenció i la concentració	X		Al principi ha costat una mica aconseguir l'atenció de l'alumnat. Durant la sessió la majoria, encara que no tots, estaven atents i concentrats. No obstant no s'ha pogut comprovar posteriorment a la sessió.
Control i conscienciació del propi cos	X		No ha millorat a tots els alumnes, únicament els que han aconseguit relaxar-se i realitzar les respiracions profundes.
ALTRES OBSERVACIONS:			
Hi ha hagut bastants d'alumnes que no s'han relaxat perquè reien, feien tonteries i inclús en algun moment han influenciat als altres. Alguns feien la respiració ràpida i al massatge feien mal. Un alumne no volia fer el massatge a una nina. És el grup que ha donat resultats més negatius.			

CURS: Quart	GRUP: C
SESSIÓ PROGRAMACIÓ: Primera	SESSIÓ ESCOLAR: Quarta (després de l'esplai)

ÍTEMS	SÍ	NO	EVIDÈNCIES
Millora el clima d'aula	X		Quan han arribat de l'esplai estaven alterats i havien tingut una baralla. Durant la sessió s'han calmat, estaven tranquils i en silenci. Després, al canvi d'aula estaven més calmat.
Disminueix l'estrès i la tensió	X		Els alumnes han vingut acalorats i excitats de l'esplai, alguns ploraven per la baralla. Amb la relaxació s'han calmat i han relaxat el cos i la ment. Ja no estaven nerviosos.
Millora l'atenció i la concentració	X		Amb la relaxació s'ha aconseguit millorar l'atenció i la concentració d'allò que es feia. Posteriorment a la sessió no s'ha pogut avaluar.
Control i conscienciació del propi cos	X		Aquestes tècniques de relaxació els han ajudat a ser conscients de la seva respiració. Aquests alumnes ja tenien una mica d'experiència perquè amb la seva tutora també fan algunes respiracions abans de començar la classe.

ALTRES OBSERVACIONS:

Alguns alumnes no han tancat els ulls durant la sessió i d'altres han rigut una mica al principi. La música ha ajudat a aconseguir la calma. A la reflexió final han dit que es trobaven molt millor que abans. A alguns els hi costa molt relaxar-se completament. És al grup que s'han notat més canvis respecte a l'inici i al final de la sessió perquè venien de l'esplai amb un estat molt alterat.

CURS: Quart	GRUP: A
SESSIÓ PROGRAMACIÓ: Segona	SESSIÓ ESCOLAR: Segona

ÍTEMS	SÍ	NO	EVIDÈNCIES
Millora el clima d'aula	X		Els alumnes, a la sessió anterior havien fet informàtica, per tant han arribat molt alterats, xerrant fort i corrent. Durant la sessió el clima d'aula era immillorable, tranquil, silenciós, calmat, etc. Posteriorment, al canvi de sessió el clima d'aula s'ha alterat una mica però seguia bastant calmat.
Disminueix l'estrès i la tensió	X		Abans de la sessió no s'ha observat massa estrès ni tensió, però durant la sessió i posteriorment se'ls veia una mica més relaxats i pausats.
Millora l'atenció i la concentració		X	Abans de la sessió ha estat fàcil captar l'atenció de l'alumnat. Durant la sessió aquest ítem és molt present a tots els alumnes. Per tant no s'han obtingut grans canvis.
Control i conscienciació del propi cos	X		La gran majoria d'alumnes tenen un bon control del cos, ja que en aquesta sessió s'ha treballat l'equilibri, la lateralitat (dreta - esquerra) i la lateralitat creuada, i no hi ha hagut problemes.

ALTRES OBSERVACIONS:

Aquesta sessió els hi ha agradat més que l'anterior, però era important haver treballat la respiració per poder dur a terme altres tècniques. Aquest grup aconsegueix relaxar-se molt fàcilment i mantenir aquest estat. Al canvi de classe alguns alumnes no es movien i seguien fent relaxació.

CURS: Quart	GRUP: B
SESSIÓ PROGRAMACIÓ: Segona	SESSIÓ ESCOLAR: Segona

ÍTEMS	SÍ	NO	EVIDÈNCIES
Millora el clima d'aula	X		Aquesta sessió ha afavorit a millorar el clima d'aula perquè s'ha reduït el renou de fons, els moviments ràpids i quan parlaven, després de la sessió, ho feien fluix.
Disminueix l'estrès i la tensió	X		Abans de la sessió no s'ha observa massa estrès ni tensió, però durant la sessió i posteriorment se'ls veia una mica més relaxats i pausats.
Millora l'atenció i la concentració	X		Durant la sessió aquest ítem es compleix i millora respecte a l'estat inicial, però no s'ha pogut comprovar si persisteix posteriorment a la sessió.
Control i conscienciació del propi cos		X	La majoria dels alumnes no han controlat bé el cos durant els exercicis d'equilibri i de lateralitat.

ALTRES OBSERVACIONS:

No aconseguien mantenir l'equilibri de peu ni l'equilibri de flexions de cames. Molts han caigut i han distret als altres. La lateralitat també ha estat una dificultat a l'hora de realitzar-ho a un exercici.

CURS: Quart	GRUP: C
SESSIÓ PROGRAMACIÓ: Segona	SESSIÓ ESCOLAR: Primera

ÍTEMS	SÍ	NO	EVIDÈNCIES
Millora el clima d'aula	X		Abans de la sessió hi havia un clima amb tensió, molt de renou i alterat. Durant la sessió gran part dels alumnes s'han relaxat profundament i s'ha creat un clima positiu, el qual s'ha mantingut.
Disminueix l'estrès i la tensió	X		Quan han vingut de la sessió anterior d'informàtica estaven nerviosos i alterats, i amb la relaxació s'han calmat.
Millora l'atenció i la concentració	X		Aquest ítem s'aconsegueix plenament durant tota la sessió, però posteriorment a la sessió no es pot avaluar.
Control i conscienciació del propi cos		X	Gran part del grup no té un bon control de l'equilibri ni de la lateralitat. Durant els exercicis queien i giraven el sentit.

ALTRES OBSERVACIONS:

A una part del grup sempre s'obtenen els resultats més negatius. Riuen, fan tonteries i contagien als altres. Els alumnes magrebins els hi costa molt relaxar-se, no tanquen els ulls i no es concentren. Encara que n'hi ha d'altres que es relaxen profundament i aconsegueixen uns bons resultats.

CURS: Quart	GRUP: A
SESSIÓ PROGRAMACIÓ: Tercera	SESSIÓ ESCOLAR: Tercera

ÍTEMS	SÍ	NO	EVIDÈNCIES
Millora el clima d'aula	X		Els alumnes han vingut del parc d'assajar el ball de final de curs, per tant estaven acalorats i alterats. Durant la sessió el clima d'aula ha anat millorant progressivament. Hi havia silenci i tranquil·litat. Posteriorment han fet les files per anar a l'esplai més calmats.
Disminueix l'estrès i la tensió	X		Abans de la sessió estaven un poc nerviosos i estressats perquè venien de fer una activitat amb moviment. Durant la sessió ha disminuït al màxim perquè se'ls veia relaxats i tranquils.
Millora l'atenció i la concentració		X	No hi ha hagut canvis, perquè des del primer moment d'iniciar la sessió s'ha captat completament la seva atenció i concentració.
Control i conscienciació del propi cos	X		La gran majoria d'alumnes presenten un bon control del cos, ja que s'ha treballat la lateralitat i la relaxació per segments corporals.
ALTRES OBSERVACIONS: <p>Ha estat el grup que ha funcionat millor i on s'aconsegueixen uns millors resultats. A la part inicial de la sessió hi havia alguns alumnes que estaven absents, no reaccionaven. No obstant a l'activitat de visualització creativa tots s'han introduït plenament dins la història i els hi ha agradat molt el que han sentit.</p>			

CURS: Quart	GRUP: B
SESSIÓ PROGRAMACIÓ: Tercera	SESSIÓ ESCOLAR: Segona

ÍTEMS	SÍ	NO	EVIDÈNCIES
Millora el clima d'aula		X	El clima d'aquesta sessió ja era bo des d'un principi. Durant la sessió s'ha mantingut, per tant no s'han observat canvis.
Disminueix l'estrès i la tensió	X		A la primera part de la sessió estaven una mica descontrolats perquè els exercicis eren de més moviment. En canvi al final de la sessió la majoria s'ha tranquil·litzat i ha obert la seva imaginació.
Millora l'atenció i la concentració	X		En aquesta sessió s'ha treballat l'atenció amb varies activitats i s'ha notat una millora perquè responien millor als estímuls.
Control i conscienciació del propi cos	X		Els alumnes tenen un bon control i una consciència de les diferents parts del cos i dels músculs de cada extremitat.

ALTRES OBSERVACIONS:

Amb l'activitat de la visualització creativa han experimentat moltes sensacions i han entrat dins la història. Encara que alguns aixecaven el cap i no s'ha concentrat gaire. Ha estat l'activitat que, majoritàriament, ha agradat més.

CURS: Quart	GRUP: C
SESSIÓ PROGRAMACIÓ: Tercera	SESSIÓ ESCOLAR: Quarta

ÍTEMS	SÍ	NO	EVIDÈNCIES
Millora el clima d'aula	X		Els alumnes han vingut de l'esplai bastant alterats, fent renou i acolorats. Durant la sessió el clima d'aula ha anat millorant progressivament, encara que hi ha hagut alguns moments puntuals de descontrol, de rialles i de fer tonteries.
Disminueix l'estrès i la tensió	X		A la primera part de la sessió estaven una mica descontrolats perquè els exercicis eren de més moviment. En canvi al final de la sessió la majoria s'ha tranquil·litzat i ha obert la seva imaginació.
Millora l'atenció i la concentració		X	No hi ha hagut canvis molt notoris, perquè des del primer moment d'iniciar la sessió s'ha captat la seva atenció i concentració.
Control i conscienciació del propi cos	X		La gran majoria d'alumnes presenten un bon control del cos, ja que s'ha treballat la lateralitat i la relaxació per segments corporals.

ALTRES OBSERVACIONS:

A la primera part de la sessió hi havia alguns alumnes distrets que no seguien els exercicis. A l'activitat de visualització els mateixos alumnes distrets han aixecat el cap varies vegades, per tant no han entrat ni imaginat la història. Sempre hi ha més dificultat de relaxar-se amb els mateixos alumnes. Necessitarien treballar-ho més i amb més profunditat.