



UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI
Facultat de Ciències
de l'Educació i Psicologia

Educació Infantil

Treball de Final de Grau

La relaxació a Educació Infantil: quina metodologia és més efectiva?

Autor: Oriol Solé Borràs

Tutor: Pere Boluda

Tarragona, 31 de maig del 2024

Abstract

Aquest Treball de Fi de Grau explora l'ús de tècniques de relaxació en l'entorn educatiu, amb un enfocament en una aula d'infantil de cinc anys. Mitjançant sessions de relaxació, es busca millorar la concentració, el comportament i el benestar emocional dels nens. S'analitzen els efectes de les tècniques de relaxació en els nens i es destaca la importància de considerar el benestar emocional com a part integral del procés d'aprenentatge. A través d'entrevistes i observacions, es recopilen dades per avaluar l'impacte de les sessions de relaxació en l'aula. El treball conclou que la relaxació pot ser una eina eficaç per desbloquejar el potencial creatiu i emocional dels nens, creant un ambient d'aprenentatge positiu i inclusiu.

Este Trabajo de Fin de Grado explora el uso de técnicas de relajación en el entorno educativo, con un enfoque en una aula de infantil de cinco años. Mediante sesiones de relajación, se busca mejorar la concentración, el comportamiento y el bienestar emocional de los niños. Se analizan los efectos de las técnicas de relajación en los niños y se destaca la importancia de considerar el bienestar emocional como parte integral del proceso de aprendizaje. A través de entrevistas y observaciones, se recopilan datos para evaluar el impacto de las sesiones de relajación en el aula. El trabajo concluye que la relajación puede ser una herramienta eficaz para desbloquear el potencial creativo y emocional de los niños, creando un ambiente de aprendizaje positivo e inclusivo.

This Bachelor's Thesis explores the use of relaxation techniques in the educational environment, focusing on a five-year-old preschool classroom. Through relaxation sessions, the aim is to improve the children's concentration, behavior, and emotional well-being. The effects of relaxation techniques on the children are analyzed, highlighting the importance of considering emotional well-being as an integral part of the learning process. Data is collected through interviews and observations to assess the impact of the relaxation sessions in the classroom. The thesis concludes that relaxation can be an effective tool for unlocking the children's creative and emotional potential, creating a positive and inclusive learning environment.

1. INTRODUCCIÓ.....	2
2. MARC TEÒRIC.....	4
2.1. DEFINICIÓ DE RELAXACIÓ.....	4
2.2. MOMENT D'APLICACIÓ.....	6
2.3. BENEFICIS DE LA RELAXACIÓ.....	7
2.3.1. BENEFICIS FÍSICS DE LA RELAXACIÓ.....	8
2.3.3. BENEFICIS EN L'APRENTATGE.....	12
2.4. MANERES DE RELAXAR-NOS.....	14
3. MARC METODOLÒGIC.....	22
3.1. INTRODUCCIÓ.....	22
3.2. OBJECTIUS DE RECERCA.....	23
3.3. CONTEXT.....	24
3.4. INSTRUMENTS.....	25
3.4.1. ANÀLISI DOCUMENTAL.....	27
3.4.2. ENTREVISTES A PROFESSIONALS.....	31
3.4.3. OBSERVACIÓ DE L'AULA I ESCALA D'OBSERVACIÓ.....	33
3.5. DISSENY DE LA RECERCA.....	35
3.6. TEMPORALITZACIÓ.....	35
3.7. ANÀLISIS I RESULTATS.....	38
4. CONCLUSIONS.....	45
4.1. CONCLUSIÓ DELS OBJECTIUS.....	45
4.2. IMPLEMENTACIÓ I LIMITACIONS.....	47
4.3. RESULTATS.....	48
5. REFERÈNCIES.....	51
6. ANNEXOS.....	55

1. INTRODUCCIÓ

El tema escollit per aquest Treball de Final de Grau és la relaxació a Educació Infantil, més concretament en quina és la metodologia més efectiva per relaxar-se en una aula de I5 de Reus. Estar en calma és un factor molt important per poder mantenir l'atenció i aprendre. Podem trobar moltes maneres de dur a terme la relaxació. Per tant, aquest Treball de Final de Grau pretén explorar i avaluar diferents metodologies de relaxació amb l'objectiu de determinar quina és la més eficaç, entenent que la relaxació pot influir de manera positiva en l'entorn d'aprenentatge i el benestar dels estudiants, aquesta investigació vol identificar les pràctiques més adequades.

Per tal d'identificar la metodologia més efectiva per a la relaxació en l'aula de I5 d'una escola de Reus, es portarà a terme una recerca d'estudis que hagin tractat la relaxació en contextos educatius similars. Aquesta investigació proporcionarà una base per tal de comprendre les pràctiques i tècniques de relaxació que han estat eficaces en altres entorns educatius, permetent tenir una visió més ampla i informada de les estratègies disponibles.

A través d'aquesta recerca, s'explorarà tant les diferents metodologies de relaxació utilitzades en entorns educatius com els resultats i les conclusions obtingudes en relació a la seva eficàcia dins l'aula. Això ens permetrà identificar les pràctiques més eficients i adaptar-les específicament a les necessitats i característiques de l'aula de I5 de l'escola de Reus.

Un cop recollides aquestes metodologies, es posaran en pràctica en una aula de I5 d'una escola de Reus. Durant aquesta fase, es realitzarà una implementació de les sessions de relaxació. Les sessions es duran a terme de manera regular i s'observarà de manera detallada la seva aplicació, observant amb especial atenció els processos i les dinàmiques que sorgeixen durant les sessions.

A més, es tindrà en compte el treball de les sessions posteriors a la relaxació dels estudiants per avaluar l'eficàcia d'aquestes sessions a l'hora de promoure el desenvolupament dels estudiants i les habilitats de gestió de l'estrès, així com millorar el seu benestar emocional.

Recollint i analitzant dades, podem determinar quines sessions de relaxació produeixen un impacte més o menys favorable en el benestar emocional dels nens, la capacitat de

concentració i el comportament general de l'aula. Aquesta recopilació de dades proporcionarà una comprensió completa de com influeixen les diferents tècniques de relaxació en els nens.

A més a més, aquesta anàlisi ajudarà a comprendre millor els mecanismes i factors que influeixen en l'eficàcia de les sessions de relaxació. Es podrà identificar quins elements de les pràctiques de relaxació contribueixen més al seu impacte positiu en el benestar emocional dels estudiants i la seva capacitat de concentració.

Aquesta anàlisi ens ajudarà a entendre com les sessions de relaxació poden ser més efectives. Volem saber quins aspectes d'aquestes pràctiques tenen un major impacte en les emocions i la concentració dels alumnes.

Ens interessa especialment entendre com el benestar emocional dels nens afecta la seva productivitat i la gestió del temps a l'aula. Per al seu creixement personal, és important establir una rutina on es puguin relaxar després d'activitats com jugar a l'aire lliure. Durant aquests moments, els nens poden aprendre a gestionar les seves emocions i trobar la calma, que els ajuda en el seu aprenentatge i desenvolupament.

Introduir pràctiques de relaxació a la primera infància té múltiples beneficis. Equipa els nens amb habilitats de gestió de l'estrès i dona suport al seu benestar emocional. Ensenyar als nens a relaxar-se és una habilitat valuosa per a tota la vida que els ajuda a afrontar els reptes futurs.

A més, incorporar pràctiques de relaxació a l'entorn d'aprenentatge afavoreix el desenvolupament integral dels infants. Crear un ambient tranquil i pacífic millora la concentració i la contemplació, facilitant una millor assimilació del coneixement i el creixement holístic.

2. MARC TEÒRIC

En els darrers anys, la relaxació s'ha convertit en una rutina que les escoles utilitzen per controlar els estats d'ànims dels infants en certs moments del dia. “En el que es refereix als nens i nenes, aquests presenten un estat d'activació quasi permanent; necessiten jugar, experimentar, córrer, saltar, etc. Però també han de tenir moments de calma i descans i, tot i que per aconseguir aquests moments de calma no és imprescindible l'ús de tècniques de relaxació, sí que són molt recomanables” (Ahmed, M. D., i EMOCIONAL, E. 2010, pàg. 2).

2.1. DEFINICIÓ DE RELAXACIÓ

Per començar a estudiar la relaxació, cal comprendre el significat i la naturalesa del concepte. Per tant, cal explorar les diferents definicions que ofereixen diferents autors en els camps de la psicologia, la salut mental i altres disciplines relacionades. Això és fonamental per establir una base conceptual sòlida i orientar la investigació cap a una comprensió més profunda de la relaxació i els seus efectes.

En aquest sentit, l'exploració de la definició de l'autor és una exploració de perspectives i mètodes per descriure el concepte de relaxació. Aquesta diversitat de perspectives pot abastar un ampli ventall de conceptes i explicacions, des de les definicions més simples fins a les més complexes, reflectint la riquesa i complexitat del fenomen.

A través d'aquest procés, es poden identificar diferents dimensions de la relaxació, com ara la seva naturalesa física, emocional i cognitiva, així com les diverses tècniques i pràctiques associades amb ella. Això permetrà obtenir una comprensió completa de la relaxació i establir un marc conceptual que servirà de base per al desenvolupament de la recerca.

- Segons Herbert Benson, en el seu llibre *The Relaxation Response* (1974), la relaxació és una resposta específica del cos a una instrucció o estímul mental que indica relaxar-se. Aquesta resposta inclou canvis fisiològics com la reducció de la freqüència



cardíaca, la disminució de la pressió arterial i la relaxació muscular. Alhora, Benson destaca la importància de la relaxació com una manera eficaç de contrarestar l'estrès i els seus efectes negatius sobre la salut. A més a més, la resposta de relaxació es pot aconseguir mitjançant tècniques com la concentració en una paraula, so o imatge, similar a la meditació i altres pràctiques contemplatives. Aquesta definició destaca la idea que la relaxació no és només un estat passiu, sinó que també és una resposta activa que es pot induir de manera conscient per promoure el benestar i la salut.

- La relaxació, segons Edmund Jacobson en la seva obra *You must to relax* (1934), és un estat de repòs i calma que es pot aconseguir mitjançant la progressiva eliminació de la tensió muscular de manera conscient. A través de la seva tècnica de relaxació progressiva, Jacobson ensenya com reconèixer, controlar i reduir la tensió muscular en diferents parts del cos, fomentant així un estat general de repòs físic i mental. Aquest procés no només afecta el cos sinó que també pot tenir impactes positius en l'estat emocional i mental.
- Segons Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman i Matthew McKay, coautors de *The Relaxation and Stress Reduction Workbook* (1980), la relaxació és un procés actiu i intencionat que implica la reducció conscient de l'activació física i mental. A través de tècniques diverses, com la respiració profunda, la visualització, la relaxació muscular progressiva i altres estratègies, es busca reduir els nivells d'estrès i promoure un estat de repòs i tranquil·litat. Per tant, reconeix la connexió entre el cos i la ment, i destaca la importància de desenvolupar habilitats de relaxació per millorar la salut mental i física.
- La relaxació segons Donald Meichenbaum a l'obra *Stress inoculation training* (1985), pot ser considerada com una de les habilitats que es pot desenvolupar dins del marc de l'entrenament d'inoculació d'estrès. En aquest sentit, la relaxació pot ser utilitzada com una estratègia per reduir l'activació fisiològica que produeix l'estrès i promoure un estat de calma.

A partir d'aquestes definicions, podem dir que la relaxació és un procés que implica reduir la tensió tant física com mental per aconseguir un estat de calma i benestar. Aquesta pràctica pot prendre diverses formes i utilitzar diferents tècniques, com ara la respiració profunda, la meditació, el massatge, l'imaginació guiada o altres mètodes específics. L'objectiu principal de la relaxació és alleujar l'estrès, disminuir la ansietat i promoure una sensació general de tranquil·litat.

2.2. MOMENT D'APLICACIÓ

L'aplicació de la relaxació a l'aula d'infantil pot ser beneficiosa per ajudar els infants a gestionar l'estrès, millorar la concentració i fomentar un ambient de calma i benestar. Aquí tens algunes idees sobre quan i com s'aplica la relaxació a l'aula d'infantil, segons diferents autors i fonts:

- **Després de l'esbarjo o activitat física:** Després d'un període d'activitat intensa, alguns autors suggereixen la pràctica de tècniques de relaxació per ajudar els nens a tornar a centrar-se i calmar-se. Això pot ajudar-los a millorar la concentració i a preparar-se per a les tasques següents. (Greenberg, 2010)
- **Abans de les activitats acadèmiques:** Algunes investigacions suggereixen que la relaxació prèvia a les activitats acadèmiques pot millorar el rendiment i la concentració dels nens. Això pot incloure tècniques com la respiració profunda o la visualització guiada. (Lyons i Zelazo, 2012)
- **Durant els moments de transició:** Utilitzar breus exercicis de relaxació durant els moments de transició entre activitats pot ajudar a calmar els nens i facilitar una transició suau entre les tasques. (Kaiser i Rasminsky, 2003)
- **Abans de l'hora de la migdiada:** Algunes escoles incorporen sessions de relaxació abans de l'hora de la migdiada per ajudar els nens a relaxar-se i recarregar energies per a la tarda. Això pot ajudar-los a millorar la seva capacitat per afrontar les activitats de la tarda amb una ment més relaxada i concentrada. (Greenberg i Jennings, 2009)

- **Com a part d'una rutina diària:** Establir una rutina diària que inclogui moments de relaxació pot ser beneficiós per crear un ambient de calma i benestar a l'aula. Això pot ajudar els nens a desenvolupar habilitats d'autoregulació i gestionar l'estrès de manera efectiva. (Snel, 2013)

Cada autor pot tenir diferents enfocaments i recomanacions específiques sobre com i quan incorporar la relaxació a l'aula d'infantil, però en general, es tracta d'integrar-la de manera regular en les rutines i activitats diàries per promoure el benestar emocional i el rendiment acadèmic dels nens.

2.3. BENEFICIS DE LA RELAXACIÓ

Els beneficis de la relaxació no només aporten una sensació de calma immediata. Mitjançant tècniques com la meditació o la respiració profunda s'obtenen efectes positius. Aquests beneficis poden incidir en l'estat del nostre cos, en la nostra ment i en nostre aprenentatge.

Els beneficis de la relaxació no es limiten només a proporcionar una sensació de calma. Tot i que aquesta sensació de tranquil·litat és una part important del procés de relaxació, les tècniques com la meditació i la respiració profunda ofereixen beneficis molt més amplis i duradors. A través de la pràctica regular de la relaxació, es poden obtenir una sèrie d'efectes positius que afecten tant el nostre cos com la nostra ment i, fins i tot, poden millorar el nostre aprenentatge i rendiment general.

Pel que fa al nostre cos, la relaxació pot tenir un impacte en la nostra salut física. La relaxació ens pot ajudar a disminuir la pressió arterial, reduir la freqüència cardíaca i millorar la circulació sanguínia. Això pot tenir efectes beneficiosos en la salut cardiovascular, ajudant a prevenir malalties relacionades amb l'estrès, com ara les malalties del cor i els accidents cerebrovasculars.

Pel que fa a la ment, la relaxació pot tenir efectes positius en la salut mental i emocional. La pràctica regular de tècniques de relaxació pot ajudar a reduir els nivells d'ansietat i estrès. També pot generar una millor claredat mental i augmentar el benestar general. Això pot tenir

un impacte en la nostra qualitat de vida i en la nostra capacitat per fer front als reptes quotidians amb calma i resiliència.

Finalment, la relaxació també pot millorar el nostre aprenentatge i rendiment general. Quan s'està relaxat, és més probable que es tingui un estat mental receptiu i obert, el que facilita la concentració, la retenció d'informació i la resolució de problemes. Això pot ser especialment beneficiós en entorns educatius, on la relaxació pot millorar la capacitat dels infants per assimilar nova informació i millorar el seu aprenentatge.

2.3.1. BENEFICIS FÍSICS DE LA RELAXACIÓ

Pel que fa als beneficis físics la relaxació, s'ha demostrat la seva capacitat per reduir la pressió arterial, afavorint la salut del cor i les artèries. Aquesta resposta de relaxació s'estén al sistema nerviós, disminuint l'activació del sistema simpàtic i promovent un estat de tranquil·litat que impacta positivament en la resposta immune.

Quan el cos està relaxat, experimenta un alliberament profund de les tensions musculars acumulades, cosa que no només proporciona una sensació de lleugeresa física, sinó que també contribueix a la reducció del dolor físic. Aquesta dimensió de la relaxació és crucial, ja que les tensions musculars poden ser una font significativa de malestar i dolor en moltes persones.

A més a més, aquest estat de relaxació profunda està estretament vinculat amb la millora de la qualitat del son. Quan el cos està relaxat, és més fàcil deixar-se endur pel son reparador, i la ment també pot acomiadar-se de les preocupacions del dia i descansar tranquil·la. En conseqüència, la relaxació no només ofereix un refugi físic per al cos, sinó que també un descans reparador per a la ment, permetent una restauració completa de les energies físiques i mentals.

A través de pràctiques regulars de relaxació, podem mantenir el cos i la ment en equilibri, promoure la salut general i millorar la nostra capacitat per fer front als desafiaments de la

vida amb calma i claredat.

A través d'estudis científics i investigacions actuals, la relaxació s'ha revelat com una via cap a la millora del benestar físic, amb impactes en la salut cardiovascular, el sistema immune, i la gestió del dolor.

Els beneficis físics derivats de la pràctica de la relaxació són diversos i significatius, ja que afecten positivament el funcionament del nostre cos i contribueixen al manteniment de la salut integral. Alguns dels més rellevants inclouen:

- **Millora de la Concentració i l'Atenció:** Alguns estudis, com ara el realitzat per Flores (2016), afirmen que la relaxació pot tenir un impacte positiu en la concentració i l'atenció dels infants. Segons Flores (2016, pàg. 28), "la relaxació afecta de manera directa les variables, incrementant el nivell d'atenció i desenvolupament dels infants". Aquesta troballa destaca la importància de les pràctiques de relaxació com a eines efectives per millorar la capacitat dels nens de concentrar-se i mantenir l'atenció en activitats escolars i altres tasques. A més a més, suggereix que la implementació de sessions de relaxació podria ser beneficiosa en entorns educatius per promoure un millor rendiment acadèmic i desenvolupament cognitiu en els infants.
- **Reducció de la tensió muscular:** L'estudi *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation* (2003) de Davidson et al. aporta una visió profundament significativa sobre els efectes de la relaxació en la reducció de la tensió muscular i els beneficis resultants per al benestar físic. Aquesta investigació posa de manifest que la pràctica regular de tècniques de relaxació pot conduir a una disminució substancial de la tensió muscular. Per tant, això pot tenir un impacte positiu en la reducció dels símptomes de dolor muscular i en la millora del confort físic en general.

Els resultats d'aquest estudi mostren que la relaxació pot ser una eina eficaç per abordar les tensions musculars i les molèsties associades, permetent als individus experimentar una sensació de relaxació i albirament en els seus músculs.

A més a més, la millora del confort físic resulta indispensable per a la promoció del

benestar general. Quan els individus es troben en un estat de relaxació i comoditat física, és més probable que experimentin una sensació de benestar general i un augment del seu nivell d'energia i vitalitat. Això pot tenir repercussions positives en altres àrees de la vida, com la salut mental, emocional i social.

- **Baixada de la pressió arterial:** En l'estudi *Effects of transcendental meditation on blood pressure in adults: A review* realitzada per Schneider i Reangsing (2019), va revelar conclusions significatives sobre el potencial beneficiós de la relaxació en el maneig de la pressió arterial elevada.

Els investigadors van examinar múltiples assajos clínics i estudis observacionals que van avaluar l'efecte de la relaxació en la pressió arterial en persones amb hipertensió. Després d'analitzar i sintetitzar les dades disponibles, van arribar a la conclusió que hi havia una evidència substancial que la pràctica de la meditació podia contribuir a reduir la pressió arterial en aquest grup de pacients.

Aquesta conclusió reforça la idea que la meditació pot ser una intervenció eficaç en el maneig de la hipertensió arterial, ja que proporciona una estratègia per controlar la pressió arterial elevada.

- **Reducció de l'Estrès i l'Ansietat:** La reducció de l'estrès i l'ansietat mitjançant la relaxació és un aspecte fonamental en la gestió del benestar emocional i la salut mental. Segons Kareaga (2002, pàg. 24), “la relaxació constitueix el punt de partida per a un afrontament actiu de moltes situacions o problemes. Així, la primera de les habilitats per al maneig efectiu de l'estrès és aprendre a relaxar-se. La pràctica de la relaxació allibera al subjecte de l'activació estressant incapacitant, potenciant els esforços encaminats a la resolució efectiva dels problemes”.

Aprendre a relaxar-se és una habilitat essencial en la gestió de l'estrès, ja que permet a les persones desenvolupar recursos interns per afrontar els desafiaments amb més claredat i eficàcia. Quan una persona es troba en un estat de relaxació, es redueixen els nivells d'activació estressant incapacitant, permetent-li afrontar els problemes amb una mentalitat més tranquil·la i centrada. En un estat de calma i tranquil·litat, les persones poden pensar més clarament, prendre decisions més informades i respondre de manera més adaptativa als desafiaments que es presenten.

- **Millora del Benestar Mental:** Segons Susan David, és crucial com a recurs essencial per afrontar l'estrès i millorar el benestar emocional. David ressalta que la capacitat de relaxar-se és fonamental per gestionar les emocions de manera efectiva i per cultivar la resiliència emocional. "Quan ens relaxem, permetem que el nostre cos i la nostra ment trobin un espai de calma i tranquil·litat, que ens ajuda a afrontar els desafiaments de la vida amb més claredat i equilibri emocional" (David, 2016, p. 82). Aquesta cita subratlla la importància de la relaxació com una eina poderosa per fomentar la salut mental i la resiliència emocional. La capacitat de relaxar-se no només ajuda a calmar els nervis i reduir l'estrès, sinó que també permet als individus desenvolupar una millor capacitat de regulació emocional, facilitant una resposta més equilibrada i adaptativa davant les situacions desafiantes.

A més a més, la relaxació pot ser un recurs útil per connectar amb un mateix i amb les pròpies emocions, generant reflexió i autoconeixement que són fonamentals per a un benestar emocional durador. Per tant, és important identificar la relaxació com una pràctica essencial per promoure el benestar emocional i la resiliència davant les adversitats de la vida.

- **Regulació del Sistema Nerviós:** En l'obra *The Balance Within: The Science Connecting Health and Emotions*, Esther M. Sternberg (2001) destaca és la relació entre la relaxació i la regulació del sistema nerviós. Sternberg posa de manifest com la relaxació pot ser crucial en l'equilibri del sistema nerviós. "La pràctica regular de la relaxació pot ajudar a equilibrar l'activitat del sistema nerviós, promoure la calma i millorar el benestar emocional" (Sternberg, 2001, p. 115). Aquesta afirmació posa de rellevància la relaxació com una estratègia efectiva per a la gestió de l'estrès i la millora del benestar emocional. La capacitat de regular el sistema nerviós a través de la relaxació pot tenir efectes positius en la salut física i emocional, ajudant les persones a mantenir un equilibri emocional.

- **Millora de la Qualitat del Son:** En l'article *Sleep, health, and society. Sleep medicine clinics* (2017), Michael A. Grandner destaca com la relaxació poden tenir un impacte positiu en la millora de la qualitat del son. Aquestes pràctiques poden reduir l'activació fisiològica i mental que sovint interfereix amb el procés de dormir.

La investigació de Grandner suggereix que, a través de la relaxació, és possible minimitzar els factors que pertorben el son, com l'ansietat i l'activació mental, i, per tant, millorar significativament la qualitat del descans nocturn. Això té implicacions importants per a la salut i el benestar, ja que una bona qualitat del son és fonamental per a un funcionament òptim del cos i de la ment durant el dia.

2.3.3. BENEFICIS EN L'APRENTATGE

En l'àmbit educatiu, l'aplicació de tècniques de relaxació ha emergit com una estratègia per millorar el rendiment acadèmic dels estudiants. La relaxació no només ofereix beneficis per al benestar mental i emocional dels alumnes, sinó que també pot tenir impactes significatius en els seus aprenentatges i es presenta com una eina poderosa per ajudar els alumnes a gestionar l'estrès i a trobar un equilibri emocional que els permeti abordar els desafiaments amb confiança i claredat mental.

A través de tècniques com la meditació, la respiració conscient, la visualització i altres pràctiques de relaxació, els infants poden aprendre a calmar la seva ment i el seu cos, millorant així la seva capacitat de concentració i atenció. Això, a la vegada, pot conduir a una millora en la retenció d'informació, la comprensió dels conceptes i la resolució de problemes.

Els beneficis en l'aprenentatge que aporta la relaxació són:

- La **millora de la concentració** és fonamental per a un aprenentatge efectiu, i la relaxació pot ser una eina valuosa per aconseguir aquest objectiu. Les pràctiques de relaxació, com la meditació, la respiració conscient i altres tècniques, poden contribuir a enfortir la capacitat dels estudiants de mantenir-se centrats en les tasques d'aprenentatge.

Segons les investigacions de Kerr et al., "la meditació i altres pràctiques de relaxació poden millorar la concentració i la capacitat d'atenció" (Kerr et al., 2013). Aquesta millora en la concentració pot facilitar un aprenentatge més efectiu, ja que permet als estudiants mantenir-se més focalitzats en les tasques i absorbir millor la informació presentada.



La relaxació ajuda a calmar la ment i reduir les distraccions, creant un entorn mental més propici per a l'aprenentatge. Quan els infants es troben en un estat de relaxació, els és més fàcil per evitar les interrupcions externes i mantenir-se concentrats en la tasca en qüestió. Això pot conduir a una millora significativa en la capacitat d'aprenentatge i comprensió de la informació, sent clau per a un aprenentatge profund i durador. Incorporar pràctiques de relaxació en l'entorn educatiu pot ser beneficiós per estar més concentrat i millorar l'aprenentatge dels alumnes.

- La **reducció de l'estrès i l'ansietat** és un aspecte crucial per a un aprenentatge, ja que aquests factors poden interferir en la capacitat dels infants per assimilar nova informació i concentrar-se en les tasques acadèmiques. La relaxació s'ha reconegut com una estratègia eficaç per superar aquests obstacles i crear un entorn més propici per a l'aprenentatge.

Segons Jon Kabat-Zinn (2003), aquesta pràctica pot ajudar a reduir l'estrès i l'ansietat, creant un entorn més propici per a l'aprenentatge i la retenció d'informació. A través de tècniques com la meditació mindfulness, els infants poden aprendre a calmar la ment i centrar-se en el moment, deixant de costat les preocupacions i les distraccions que poden afectar negativament el seu rendiment. Integrar tècniques de relaxació en l'entorn educatiu pot contribuir significativament a millorar el benestar dels estudiants i el seu rendiment acadèmic.

- La relaxació no només pot tenir un impacte positiu en la gestió de l'estrès, sinó que també pot **millorar** de manera significativa la **funció cognitiva**, incloent-hi la memòria. Segons les investigacions de Richard J. Davidson i McEwen (2012), les pràctiques de relaxació poden influir en la millora de la memòria i la retenció d'informació.

Davidson i McEwan sostenen que els estudis científics han demostrat que les persones que practiquen regularment tècniques de relaxació mostren millores significatives en la funció cognitiva, especialment en l'àrea de la memòria. Aquesta millora pot ser atribuïda a diversos factors, com la reducció de l'estrès i l'ansietat, la millora de la concentració i l'atenció, i els canvis neurofisiològics observats en el cervell durant les pràctiques de relaxació.



Quan estem relaxats, el nostre cervell està en un estat més receptiu i equilibrat. Això pot facilitar la consolidació de la informació i la formació de nous records. A més a més, la relaxació pot ajudar a reduir la interferència cognitiva i millorar la capacitat de recordar informació en situacions d'aprenentatge o recordatori.

Per tant, la relaxació pot ser una eina efectiva per millorar la memòria i la retenció d'informació, beneficiant així el procés d'aprenentatge en general. Incorporar pràctiques de relaxació al dia a dia pot ser especialment útil per a estudiants, professionals i persones en general que busquen optimitzar el seu rendiment cognitiu i acadèmic.

- **L'augment de la creativitat** és un dels beneficis clau que pot aportar la relaxació al procés d'aprenentatge. Quan estem relaxats, la nostra ment tendeix a obrir-se i estar més receptiva a noves idees i perspectives. Aquest estat de relaxació pot proporcionar un terreny fèrtil per a la generació de noves solucions i la resolució de problemes d'una manera més creativa i innovadora.

Segons Mihaly Csikszentmihalyi i Giovanni B. Moneta (1996), quan s'està relaxat, la ment està més oberta i receptiva a noves idees i possibilitats. Aquesta obertura pot generar un aprenentatge més creatiu i innovador, ja que permet als infants explorar noves vies i enfocaments per comprendre i abordar els aprenentatges.

A més a més, la relaxació pot ajudar a desbloquejar la creativitat al reduir l'estrès i l'ansietat, els quals poden inhibir la capacitat de pensar de manera flexible i generar noves idees. Quan els infants es troben en un estat de relaxació, poden experimentar una major llibertat mental i una menor inhibició, permetent-los connectar-se amb el seu potencial creatiu de manera més efectiva.

2.4. MANERES DE RELAXAR-NOS

L'educació infantil no només es tracta de l'adquisició de coneixements, sinó també del desenvolupament integral dels infants, incloent-hi la seva salut emocional i el seu benestar mental. En aquest sentit, les activitats de relaxació poden jugar un paper crucial en la promoció del benestar dels nens i nenes en l'àmbit escolar.

Introduir pràctiques de relaxació a l'etapa d'educació infantil ofereix una oportunitat per a que els nens i nenes aprenguin a gestionar les seves emocions, a trobar moments de calma i a desenvolupar habilitats per afrontar l'estrès i l'ansietat. A més a més, proporciona un espai per a la reflexió, la contemplació i el creixement personal, tot fomentant un entorn d'aprenentatge positiu i inclusiu.

Hi ha una gran varietat de maneres de relaxar-se que es poden adaptar a l'entorn educatiu infantil. Des de tècniques de respiració profunda i visualització guiada fins a activitats creatives com el dibuix, la música relaxant o el joc lliure a l'aire lliure, hi ha infinites possibilitats per a introduir moments de relaxació dins de l'aula.

Aquesta introducció a les pràctiques de relaxació pot ser especialment beneficiosa en un context educatiu, ja que ajuda a crear un clima d'aprenentatge més positiu i a cultivar habilitats socials i emocionals essencials en el desenvolupament dels infants. Alhora, promou una relació saludable amb l'estrès, ensenyant-los a reconèixer les seves emocions i a trobar maneres saludables de gestionar-les.

- La **respiració profunda i conscient** és una tècnica essencial que pot tenir un impacte positiu en el benestar emocional i el desenvolupament dels nens i nenes. Aquesta pràctica, també coneguda com a respiració diafragmàtica, implica prendre inhalacions i exhalacions profundes i conscients, centrant-se en el moviment del diafragma i en el ritme respiratori. Segons diversos autors, com ara Jon Kabat-Zinn (2003), la respiració conscient és una eina poderosa per a la gestió de l'estrès i l'ansietat, i pot ajudar els nens a connectar amb el present i a trobar una sensació de calma interior.

Aquesta pràctica es pot introduir a l'aula de manera senzilla i divertida. Es pot començar amb breus sessions de respiració, on els infants es concentren en inspirar profundament pel nas, mantenir l'aire uns instants i després exhalar-lo lentament per la boca.

Una altra manera d'introduir la respiració conscient és a través de jocs i activitats lúdiques. Es poden utilitzar jocs de respiració com "Inflar el globus", on els nens inhalen profundament per inflar un globus i exhaleu per deixar anar l'aire lentament.

A banda de promoure la relaxació i la calma, la respiració profunda i conscient també pot millorar la concentració i l'atenció dels infants, ajudant-los a enfocar-se millor en



les tasques escolars i a respondre de manera més efectiva als desafiaments diaris. Introduir aquesta pràctica a l'educació infantil pot ser una manera eficaç de cultivar habilitats per al benestar emocional i el desenvolupament personal dels nens i nenes.

- La **meditació guiada**, segons Jon Kabat-Zinn (2021), la meditació guiada pot ser particularment efectiva en entorns educatius per ajudar als nens a desenvolupar habilitats d'autoregulació emocional i millorar el seu benestar mental.

Aquest mètode implica utilitzar narracions suaus i relaxants per guiar als nens a través d'una visualització tranquil·la i pacífica. Durant aquesta relaxació, els infants poden ser convidats a imaginar-se en un entorn natural, com una platja tranquil·la o un bosc, i visualitzar els detalls d'aquest entorn amb tots els seus sentits. A mesura que segueixen la narració, es pot animar als nens a concentrar-se en la seva respiració i a relaxar el seu cos i la seva ment.

Els beneficis de la meditació guiada són diversos, segons s'ha observat en estudis recents. Aquesta pràctica pot ajudar als nens a millorar la seva concentració i atenció, a reduir l'estrès i l'ansietat, i a desenvolupar una consciència plena del moment present. A més a més, la meditació guiada pot fomentar la resiliència emocional i promoure un entorn d'aprenentatge positiu i inclusiu a l'aula.

Una manera d'introduir la meditació guiada és l'activitat Viatge a la terra dels animals. Aquesta activitat consisteix en imaginar-se en un lloc amb animals i generar una interacció imaginària amb un. En primer lloc, es realitza una respiració conscient, amb respiracions profundes. Després, s'explica als nens que faran un viatge imaginari a la Terra dels Animals, un lloc màgic on podran connectar amb diferents éssers del regne animal i s'imaginaran que estan caminant per un bosc dens i verd. Els infants hauran de buscar un amic animal al bosc. Poden triar qualsevol animal que els agradi: un ós, un lleó, un conill, un ocell, etc. Podran observar els detalls d'aquest animal, com el seu color, la seva grandària i el seu comportament. Finalment, hauran d'establir una comunicació amb ell. Poden preguntar-li com es diu, què els vol ensenyar o què els vol transmetre.

- El **ioga per a infants** és una pràctica cada vegada més popular en entorns educatius, ja que ofereix una manera efectiva i divertida d'introduir als petits en el món del moviment conscient i la relaxació. Segons l'experta en ioga infantil Helen Purperhart



(2022), aquesta activitat ofereix una àmplia gamma de beneficis per al desenvolupament dels nens i nenes.

El ioga combina moviments suaus, respiració conscient i moments de calma, creant una experiència holística que promou el benestar físic i emocional dels infants. Els programes de ioga específicament dissenyats per a nens solen incloure postures senzilles que imiten animals o elements de la natura, jocs que fomenten la coordinació i l'equilibri.

Segons Purperhart (2022), el ioga per a nens pot ajudar a millorar la flexibilitat i l'equilibri físic, a desenvolupar la consciència del propi cos i a promoure una actitud positiva cap al cos i la ment. “El ioga és un art antic que ja existia fa diversos milers d'anys abans que la gent comences a comptar. La paraula ioga significa "unir". El ioga ajuda les persones a unir els elements físics, mentals i espirituals de les seves vides. Amb el temps, la gent va començar a veure el cos i l'ànima com una unitat més integrada” (Purperhart, 2022, pàg. 7). A més a més, aquesta pràctica també pot ser una eina eficaç per a gestionar l'estrès i l'ansietat, ja que ensenya als nens a trobar moments de calma i tranquil·litat enmig de les presses del dia a dia.

A part dels beneficis físics, el ioga també pot ajudar a promoure valors com la cooperació, la comprensió i el respecte mutu, ja que fomenta la interacció positiva entre els nens i nenes i pot millorar la seva capacitat d'atenció i concentració en l'aula. Per treballar la relaxació a partir del ioga, es durà a terme l'activitat Safari de Ioga. Aquesta consisteix en diferents posicions relacionades amb animals. En primer lloc, els infants s'hauran d'asseure a terra amb les cames creuades i hauran d'estirar els braços cap amunt com el coll d'una girafa. Després, passaran a quatre grapes al terra i hauran d'obrir la boca àmpliament com un lleó rugidor mentre estiren els braços endavant. A continuació, estirats de panxa a terra, els infants aixecaran el cap i l'esquena com una cobra alçant-se del terra. Després, a quatre grapes, els nens estiren una cama enrere i l'altre cap endavant, fent la forma d'una trompa d'elefant. Poden fer sorolls d'elefant amb la trompa mentre canvien de cames. Posteriorment, des de la posició de l'elefant, els nens arquegen l'esquena cap amunt com un gat fent la posició del ioga coneguda com a "gat enfadat". Per acabar, es realitzarà una relaxació al terra, com un hipopòtam que descansa a la vora del riu. Els infants hauran de tenir els ulls tancats i hauran de concentrar-se en la seva respiració mentre descansen al terra.

- Segons experts actuals, com ara Susan Kaiser Greenland, autora de *The Mindful Child* (2010), i Peter A. Levine i Maggie Kline (2014), autors de *Trauma-Proofing Your Kids*, el **massatge** pot ser una eina poderosa per a promoure el benestar emocional i físic dels nens i nenes. El massatge suau i relaxant no només ofereix una sensació de confort i seguretat, sinó que també pot ajudar-los a connectar-se amb el seu cos i a regular les seves emocions.

En entorns educatius es pot animar als infants a practicar el massatge entre ells com una activitat de grup tranquil·la i beneficiosa. A través de moviments suaus i tranquil·litzadors, els infants poden aprendre a donar i rebre suport emocional mentre desenvolupen habilitats d'empatia i comunicació.

El massatge entre els infants també pot ajudar a reduir l'estrès i l'ansietat, proporcionant una oportunitat per a la relaxació i el descans. A més a més, pot millorar la consciència corporal i la coordinació, ajudant als nens a connectar-se amb el seu cos i a desenvolupar una relació positiva amb el moviment i l'activitat física.

Per tal de treballar la relaxació mitjançant el massatge, s'organitzaran dues sessions diferents per aplicar diverses metodologies. En la primera sessió, els infants treballaran en parelles i utilitzaran una pilota de tennis com a eina per a un exercici de massatge mutu. En aquesta activitat, cada parella es dedicarà a proporcionar un massatge relaxant al seu company o companya, utilitzant moviments suaus i circulars amb la pilota de tennis. Aquest procés permetrà als nens experimentar el toc terapèutic i els avantatges de l'autocura a través de la connexió física amb els seus iguals.

Després d'un temps determinat, els rols es canviaran, de manera que cada membre de la parella tindrà l'oportunitat de ser receptor i donant del massatge. Aquesta rotació no només fomenta la col·laboració i l'empatia entre els nens, sinó que també proporciona una experiència més completa i enriquidora per a tots els participants. A part de proporcionar una sensació de relaxació física, aquesta activitat també té el potencial de promoure la consciència corporal i l'autoregulació emocional entre els infants. Els moviments suaus i la concentració en el cos poden ajudar-los a connectar amb les seves sensacions internes i desenvolupar una comprensió més profunda dels seus propis límits i necessitats.



La segona sessió consistirà en aplicar la relaxació amb teles als infants mitjançant una pràctica de "massatge amb teles". Aquesta tècnica implica estirar els infants a terra o sobre un coixí i utilitzar teles suaus per acariciar-los de manera relaxant. El procés pot començar amb l'infant assegut o estirat còmodament, mentre es passa les teles suaus per sobre d'ells en moviments suaus i lents.

El massatge amb teles ofereix diversos beneficis tant físics com emocionals als infants. En primer lloc, aporta una sensació reconfortant de seguretat i calma, ja que les teles suaus envolten i abracen el cos de l'infant. Alhora, les carícies suaus amb les teles estimulen el sistema nerviós, ajudant a reduir l'estrès i l'ansietat.

A més a més, aquesta pràctica pot millorar la consciència corporal dels infants, ajudant-los a connectar amb les seves sensacions físiques i desenvolupar una relació positiva amb el seu cos. Els moviments suaus de les teles també poden ajudar a relaxar els músculs tensos i a millorar la flexibilitat.

Per als infants més inquietos o nerviosos, el massatge amb teles pot ser especialment beneficiós per ajudar-los a relaxar-se i a preparar-se per a activitats més tranquil·les com la lectura o la meditació. És una manera excel·lent de fomentar la calma i la concentració en un entorn de classe o a casa.

- La **utilització de música relaxant** en les pràctiques de relaxació a l'aula ha estat àmpliament reconeguda per diversos autors com una estratègia efectiva per crear un ambient propici per al benestar emocional i la concentració dels nens. Segons Juslin i Sloboda (2010) a l'obra *At the interface between the inner and outer world*, la música té el poder d'influir en les emocions i l'estat d'ànim de les persones, i la música relaxant específicament pot induir una sensació de calma i tranquil·litat.

Una de les principals avantatges de la música relaxant és la seva capacitat per reduir l'estrès i promoure la relaxació. Com assenyalen Chanda i Levitin (2013) a *The neurochemistry of music*, escoltar música relaxant pot reduir els nivells d'estrès fisiològic, com la freqüència cardíaca i la pressió arterial, i promoure una resposta de relaxació en el cos.

A més, la música relaxant també pot millorar la concentració i la atenció dels nens durant les activitats a l'aula. Segons l'estudi *Arousal, mood, and the Mozart effect* de Thompson, Schellenberg i Husain (2001), la música suau i tranquil·la pot millorar el



rendiment cognitiu, especialment en tasques que requereixen processament d'informació complexa.

Una activitat de relaxació mitjançant la utilització de música relaxant pot ser molt beneficiosa per a adults i nens. En primer lloc, s'escull una selecció de música relaxant, com música clàssica suau, música ambiental o sons de la natura. La música escollida no ha de tenir ritmes forts ni sons discordants, sinó que sigui tranquil·la i reconfortant. La sessió s'inicia explicant als participants que experimentaran un moment de relaxació amb l'ajuda de la música. Es comença la sessió fent respiracions profundes i lentes. Quan s'inicia la reproducció de la música relaxant, s'anima als infants a deixar-se endur pels sons, per exemple, imaginant-se flotant en un lloc tranquil i pacífic, com una platja deserta o un bosc encantat. Mentre escolten la música, hauran d'explorar els seus sentiments i emocions. A través d'una relaxació profunda, es relaxarà cada part del seu cos, des dels peus fins al cap. Després de alguns minuts, finalitza la sessió gradualment i els infants tornen a la consciència del seu entorn.

Aquesta activitat de relaxació mitjançant música relaxant pot ajudar a reduir l'estrès, millorar l'estat d'ànim i promoure el benestar físic i emocional.

- Els **exercicis de visualització** són una eina potent per a promoure la relaxació i el benestar en els nens i nenes. Aquesta pràctica implica utilitzar la imaginació per crear imatges mentals positives i reconfortants que ajudin a reduir l'estrès i l'ansietat. Segons diversos autors, els exercicis de visualització s'han mostrat eficaços en l'educació infantil per fomentar la calma i la concentració.

Segons la Dra. Charlotte Reznick en l'obra *The Power of Your Child's Imagination* (2009), els exercicis de visualització poden ajudar els nens a gestionar les seves emocions i a millorar la seva capacitat de concentració. "La visualització és una eina poderosa per a la curació a qualsevol edat, i els nens tenen la major capacitat per utilitzar-la." (Reznick, 2009, pàg. 5).

A més a més, la psicòloga infantil Judy Willis, en la seva obra *How Your Child Learns Best: Brain-Friendly Strategies You Can Use to Ignite Your Child's Learning and Increase School Success* (2008), destaca els beneficis de la visualització en la millora de la memòria i la comprensió dels conceptes. Willis subratlla com la visualització pot



estimular l'activitat cerebral i millorar la connexió entre les neurones, facilitant així el procés d'aprenentatge dels nens.

Per tant, la pràctica regular d'exercicis de visualització pot tenir un impacte positiu en el benestar emocional i l'aprenentatge dels nens, fomentant una sensació de calma i concentració que els pot ajudar a afrontar millor els reptes escolars i desenvolupar-se de manera integral. És important introduir aquesta pràctica de manera suau i gradual, i proporcionar un entorn tranquil i encoratjador per a la seva pràctica. L'activitat de visualització serà el Jardí Màgic. Abans de començar, tots els infants estaran asseguts còmodament en un lloc tranquil i sense distraccions i tancaran els ulls suaument i faran unes quantes respiracions profundes per relaxar-se. Després, se'ls explica que faran un viatge imaginari a un jardí màgic, un lloc ple de pau i serenitat on podran connectar amb la seva tranquil·litat interior. Per començar la visualització, els infants s'imaginaran que estan caminant per un camí envoltat de flors de colors brillants. Se'ls hi descriurà un paisatge amb detall, incloent-hi els colors, els olors i els sons que podrien experimentar en aquest jardí. Els infants exploraran el jardí a través de la seva visualització. Poden caminar per camins serpentejants, descobrir petits racons secrets i interactuar amb la naturalesa que els envolta. A mesura que els infants continuen explorant el jardí, aniran connectant amb la seva pau interior a través de respiracions profundes i conscients mentre es concentren en les sensacions de calma i tranquil·litat que experimenten. Després d'un temps d'exploració, els infants s'han de parar en un lloc tranquil del jardí i que els permeti estar en silenci per uns moments per tal de sentir la tranquil·litat del moment i gaudir del seu temps en aquest entorn pacífic. Finalment, els infants tornen a la realitat de manera suau movent suavement els dits i els turmells, i obrint els ulls lentament mentre prenen una altra respiració profunda.

3. MARC METODOLÒGIC

3.1. INTRODUCCIÓ

En l'actualitat, el benestar emocional dels infants ha emergit com un aspecte fonamental en el camp de l'educació infantil. La capacitat dels nens i les nenes per regular les seves emocions i gestionar l'estrès és una habilitat crucial que influeix en el seu desenvolupament cognitiu, social i emocional.

En aquest sentit, la pràctica de la relaxació s'ha destacat com una eina efectiva per promoure aquest benestar emocional entre els infants. Aquesta recerca té com a objectiu explorar i analitzar la implementació de tècniques de relaxació en el context de l'educació infantil. Mitjançant una aproximació metodològica, s'intenta comprendre l'impacte d'aquestes pràctiques en el desenvolupament dels infants, així com les percepcions i experiències dels professionals de l'educació que les faciliten.

Aquesta investigació es basa en una metodologia mixta que combinarà la realització d'una sèrie de sessions de relaxació on s'observarà el comportament dels infants i el posterior treball per tal de determinar l'eficàcia del mètode empleat i també es realitzaran entrevistes amb experts i mestres d'educació infantil. A través d'aquesta metodologia, es busca obtenir una comprensió holística i enriquida de la manera com les tècniques de relaxació s'integren dins de l'entorn educatiu, així com els seus efectes sobre el comportament i l'aprenentatge dels infants.

El marc metodològic d'aquest TFG es dividirà en diverses etapes. En primer lloc, es descriurà el disseny de la investigació que es durà a terme en les sessions elaborades. Seguidament, es discutiran les implicacions pràctiques i teòriques dels resultats obtinguts, destacant les possibles implicacions per a la pràctica pedagògica i les direccions futures de la investigació.

En resum, aquest TFG representa una aproximació sistemàtica i reflexiva per explorar el paper de la relaxació en l'educació infantil, amb la finalitat d'enriquir el coneixement existent

en aquest àmbit i contribuir al desenvolupament d'intervencions més efectives per promoure el benestar emocional dels infants en entorns educatius.

3.2. OBJECTIUS DE RECERCA

En el panorama educatiu actual, l'atenció plena i la gestió de l'estrès són aspectes cada vegada més rellevants. En aquest context, la present recerca proposa explorar el concepte de la relaxació i els seus efectes en les aules del segon cicle de l'educació infantil. Mitjançant una investigació meticulosa, s'analitzarà tant la naturalesa de la relaxació com les seves implicacions educatives, així com els efectes observats dins la comunitat educativa quan aquesta es fa servir com a eina pedagògica.

Objectiu 1: Investigar el concepte de la relaxació i les implicacions educatives que aquest procés pot tenir a les aules del segon cicle de l'educació infantil.

- **Objectiu 1.1.** Elaborar un compendi dels diferents mètodes de relaxació que es poden aplicar a l'aula.
- **Objectiu 1.2.** Implementar totes les tècniques de relaxació documentades a l'aula.

La relaxació, en el seu sentit més ampli, implica una reducció de l'estrès i una major sensació de calma i benestar. En el marc de l'educació infantil, aquesta pràctica pot tenir múltiples implicacions positives. En primer lloc, es pretén analitzar com la introducció de tècniques de relaxació pot millorar el clima emocional de l'aula, fomentant un entorn propici per a l'aprenentatge i el desenvolupament personal dels nens i les nenes. A més a més, s'exploraran les possibles connexions entre la relaxació i la millora de la concentració, la gestió emocional i les habilitats socials dels infants en aquesta etapa crucial del seu desenvolupament.

Objectiu 2: Investigar els efectes que té dins la comunitat educativa la implementació dels mètodes de relaxació a l'aula.

- **Objectiu 2.1.** Confeccionar una taula d'observació per tal de constatar els efectes de la relaxació.
- **Objectiu 2.2.** Comprovar si la relaxació augmenta el rendiment dels infants a l'aula.

La introducció de tècniques de relaxació a les aules del segon cicle de l'educació infantil no només afecta els alumnes, sinó també tota la comunitat educativa que els envolta. És per això

que aquest objectiu pretén explorar els efectes observats entre els docents, els pares i els altres membres del personal escolar quan es posen en pràctica aquestes estratègies. S'investigarà com la relaxació pot influir en la gestió dels conflictes a l'aula, en les dinàmiques de relació entre els diferents actors de la comunitat educativa, i en la percepció general de l'eficàcia dels mètodes pedagògics utilitzats.

En definitiva, aquesta recerca proposa una aproximació holística a l'estudi de la relaxació en l'educació infantil, des de la seva definició fins als seus efectes pràctics dins les aules i en la comunitat educativa en general. Es confia que els resultats d'aquesta investigació proporcionaran una comprensió més profunda de les potencialitats i els reptes associats a la implementació de tècniques de relaxació en aquest context, obrint la porta a futures investigacions i iniciatives pedagògiques.

3.3. CONTEXT

Amb el nou Decret 21/2023 sobre l'educació infantil a Catalunya, s'ha posat un èmfasi renovat en la importància del benestar emocional dels infants com a part integral del seu procés educatiu. En aquest context, la relaxació a les aules d'educació infantil ha emergit com una pràctica fonamental per promoure un ambient propici per a l'aprenentatge i el desenvolupament integral dels nens i les nenes.

En les aules d'educació infantil de Catalunya, els docents estan implementant activitats de relaxació adaptades a les edats dels infants, fomentant la calma i la quietud com a moments de pausa en la jornada escolar. Aquestes activitats poden incloure exercicis de respiració, visualitzacions guiades, ioga suau, música relaxant i jocs de relaxació.

Per tant, el context de la relaxació a les aules d'educació infantil a Catalunya reflecteix una nova visió de l'educació que posa l'accent en el benestar emocional dels infants com a fonament essencial per al seu creixement i desenvolupament. A través de la implementació de pràctiques de relaxació, es busca crear un entorn propici per a l'aprenentatge, la salut emocional i el desenvolupament integral dels infants.

"La relaxació és la clau per desbloquejar el potencial creatiu i emocional de l'infant."

Maria Montessori (1920)

La present recerca es realitzarà en una aula de I5 d'una escola de Reus. El centre és de caràcter públic i té un grup classe per curs des de I3 fins a 6é. L'escola compta amb una gran diversitat d'alumnes originaris d'altres països. Pel que fa a la seva metodologia, treballen a partir de projectes relacionats amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS). Per tant, en algunes sessions es tindrà en compte aquest projecte per tal d'incorporar-lo dins de la investigació.

3.4. INSTRUMENTS

A partir dels objectius plantejats en l'anterior apartat, s'han plantejat una sèrie d'instruments per tal de dur a terme la investigació. En la Taula 1 es poden observar la correlació entre els objectius i els instruments que conformaran aquesta investigació.

Objectius	Instruments
Objectiu 1. Investigar el concepte de la relaxació i les implicacions educatives que aquest procés pot tenir a les aules del segon cicle de l'educació infantil.	
Objectiu 1.1. Elaborar un compendi dels diferents mètodes de relaxació que es poden aplicar a l'aula.	Anàlisi documental Entrevista a un expert
Objectiu 1.2. Implementar totes les tècniques de relaxació documentades a l'aula.	Anàlisi documental Entrevista a un expert
Objectiu 2. Investigar els efectes que té dins la comunitat educativa la implementació dels mètodes de relaxació a l'aula.	
Objectiu 2.1. Confeccionar una taula d'observació per tal de constatar els efectes de la relaxació.	Anàlisi documental Entrevista a un expert
Objectiu 2.2. Comprovar si la relaxació augmenta el rendiment dels infants a l'aula.	Entrevista a una professora

Taula 1: Taula d'objectius i instruments. Elaboració pròpia

En primer lloc, cal destacar la importància de l'anàlisi documental com a eina fonamental en el desenvolupament de la investigació. Aquesta anàlisi constarà de dues vessants complementàries: la revisió de la literatura existent sobre el tema i l'observació directa a l'aula. La revisió bibliogràfica proporcionarà un marc teòric robust que servirà de base per a la investigació, facilitant la contextualització dels conceptes, teories i metodologies pertinents. Així, es podrà dissenyar un pla d'acció coherent i ajustat a les necessitats detectades.

D'altra banda, l'observació directa a l'aula jugarà un paper clau en la investigació, ja que permetrà avaluar de manera tangible la implementació de les diferents sessions i els resultats que en derivin. Aquesta observació in situ proporcionarà una visió detallada de com es posen en pràctica les estratègies proposades i com reaccionen els alumnes a elles. A més a més, permetrà captar aspectes que poden escapar a la revisió bibliogràfica, com ara la interacció entre els alumnes, les dinàmiques de grup i les reaccions dels docents davant les diferents situacions.

Pel que fa a les entrevistes, seran una font valuosa d'informació qualitativa, permetent recollir opinions i perspectives diverses sobre la psicomotricitat i la seva aplicació en l'àmbit educatiu. Es realitzaran entrevistes tant a experts en psicomotricitat com a docents en exercici. Aquestes entrevistes seran prèviament validades per un docent de la Universitat Rovira i Virgili, assegurant així la seva qualitat i rigor metodològic.

Les entrevistes amb els docents de l'aula on es portaran a terme les sessions seran especialment rellevants, ja que proporcionaran una visió interna i detallada de com s'apliquen les estratègies de psicomotricitat en el context concret d'aquesta aula. Així, es podrà obtenir informació sobre els reptes, les dificultats i els èxits experimentats en la implementació pràctica de les sessions.

Finalment, les observacions de les sessions es realitzaran mitjançant una taula d'observació que permetrà registrar de manera sistemàtica i objectiva els diferents aspectes rellevants de les sessions. Aquesta taula d'observació serà fonamental per a avaluar l'eficàcia de les

diverses metodologies proposades i identificar àrees d'interès per a futures investigacions. A través d'aquest instrument, es podrà recollir informació detallada sobre el desenvolupament de les sessions, la participació dels alumnes, les interaccions entre ells i l'acompliment dels objectius fixats. En conjunt, aquestes metodologies d'anàlisi i recollida de dades proporcionaran una visió completa i rica de la implementació de la relaxació a l'aula i dels seus efectes en el desenvolupament dels alumnes.

3.4.1. ANÀLISI DOCUMENTAL

Aquest instrument és fonamental per establir una base coneixements previs abans de dur a terme la investigació. La seva funció primordial és possibilitar la compilació d'una àmplia gamma de metodologies, permetent-nos identificar la que resulti més eficaç per a l'objectiu de la nostra investigació,

El compendi resultant d'aquesta tasca serà una part del marc teòric de la nostra investigació. Aquest marc teòric és essencial, ja que precedeix i serveix com a fonament per al marc metodològic. En aquest marc teòric, no només trobarem definicions de la relaxació i els seus beneficis, sinó també una detallada exploració de les metodologies proposades per experts en el camp.

Quant als articles consultats, és crucial reconèixer la seva diversitat temporal, des d'antigues investigacions fins a les més recents. Les investigacions més antigues, particularment les realitzades per autors destacats en el camp de la relaxació, aporten una riquesa de coneixements i perspectives. A més a més, és notable la varietat d'àrees representades pels experts en aquests articles. Podem trobar des de professionals en psicomotricitat fins a psicòlegs, entre altres disciplines relacionades.

Per tant, aquest instrument de recerca no només ens permetrà establir una base sòlida de coneixements previs, sinó que també ens guiarà en la identificació de les metodologies més pertinents i eficaces per a la nostra investigació sobre relaxació.



Apartat	Referències
2. Marc teòric	<p>2.1. Definició de relaxació:</p> <p>Benson, H., Beary, J. F., i Carol, M. P. (1974). The relaxation response.</p> <p>Jacobson, E. (1934). You must relax.</p> <p>Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). The relaxation and stress reduction workbook.</p> <p>Meichenbaum, D. (1985). Stress inoculation training.</p> <p>2.2. Moment d'aplicació:</p> <p>Greenberg, M. T. (2010). School-based prevention: current status and future challenges.</p> <p>Lyons, K. E. i Zelazo, P. D. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective.</p> <p>Kaiser, B., i Rasminsky, J. (2003). Challenging Behaviour in Young Children: Understanding. Preventing and Responding Effectively.</p> <p>Greenberg, M. T., i Jennings, P. A (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes.</p>



	<p>Snel, E. (2013). Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para niños... con sus padres.</p>
	<p>2.3. Beneficis de la relaxació:</p> <p>2.3.1. Beneficis físics de la relaxació</p> <p>Flores Balarezo, K. L. (2016). La influencia de la relajación en la concentración de niños de cuatro a cinco años, previo a actividades de lógica-matemática.</p> <p>Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., i Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation.</p> <p>Reangsing, C. i Schneider, J. K. (2019). Effects of transcendental meditation on blood pressure in adults: A review.</p> <p>Kareaga, A. A. (2002). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación.</p> <p>David, S. (2016). Emotional agility: Get unstuck, embrace change, and thrive in work and life.</p> <p>Sternberg, E. M. (2001). The balance within: The science connecting health and emotions.</p> <p>Grandner, M. A. (2017). Sleep, health, and society.</p>



	<p>2.3.3. Beneficis en l'aprenentatge</p> <p>Kerr, C. E., Sacchet, M. D., Lazar, S. W., Moore, C. I., & Jones, S. R. (2013). Mindfulness starts with the body: somatosensory attention and top-down modulation of cortical alpha rhythms in mindfulness meditation.</p> <p>Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.</p> <p>Davidson, R. J., i McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being.</p> <p>Csikszentmihalyi, M. i Moneta, G. B.,(1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience.</p>
	<p>2.4. Maneres de relaxar-nos</p> <p>Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.</p> <p>Kabat-Zinn, J. (2021). Meditation is not what you think.</p> <p>Purperhart, H. (2022). The Yoga Adventure for Children.</p> <p>Greenland, S. K. (2010). The mindful child: How to help your kid manage stress</p>



	<p>and become happier, kinder, and more compassionate.</p> <p>Levine, P. A., i Kline, M. (2014). Trauma-proofing your kids: A parents' guide for instilling confidence, joy and resilience.</p> <p>Chanda, M. L., i Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music.</p> <p>Reznick, C. (2009). The power of your child's imagination: How to transform stress and anxiety into joy and success</p> <p>Willis, J. (2008). How your child learns best: Brain-friendly strategies you can use to ignite your child's learning and increase school success.</p>
Marc metodològic	<p>3.3. Context</p> <p>Departament d'Educació (2023): Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil.</p> <p>Montessori, M. (1920)</p>
Conclusions	<p>Bandura, A., i Walters, R. H. (1977). Social learning theory</p>

Taula 2: Distribució de les referències consultades. Elaboració pròpia.

3.4.2. ENTREVISTES A PROFESSIONALS

Aquesta eina ens permetrà aprofundir i adquirir un coneixement més ampli sobre la importància de la relaxació en l'etapa d'Educació Infantil. Amb aquest propòsit, realitzarem entrevistes a un expert en psicomotricitat i a una tutora d'una classe de I5 de l'escola on es portaran a terme les sessions de relaxació.

En el cas de l'entrevista amb l'expert en psicomotricitat, tenim l'objectiu de comprendre i ampliar els nostres coneixements sobre la relaxació en aquest context. L'entrevista estarà composta per un conjunt de 10 preguntes que abordaran diversos aspectes rellevants relacionats amb la pràctica i els beneficis de la relaxació en la primera infància.

Les preguntes realitzades són les següents:

1. Quants anys d'experiència en educació té?
2. Amb quanta freqüència fa servir la relaxació a l'aula?
3. Quins beneficis pot tenir fer una bona relaxació?
4. Creu que la relaxació és efectiva per afavorir l'aprenentatge de l'infant?
5. Quan creu que s'ha d'aplicar la relaxació a l'aula?
6. Com creu que hauria de ser una bona relaxació?
7. Quina metodologia creu que és més efectiva per tal de relaxar-se?
8. Quins aspectes creu que s'han de tenir en compte a l'hora de dur a terme la relaxació?
9. Quin paper creu que ha d'adoptar el/la mestre/a?
10. Fins a quin curs s'hauria d'aplicar la relaxació?

Pel que fa a l'entrevista amb una tutora de I5, e aquesta entrevista, busquem obtenir una visió privilegiada sobre l'ús de la relaxació en l'àmbit educatiu. La relaxació és una eina cada vegada més reconeguda en l'educació per promoure el benestar emocional i el rendiment acadèmic dels estudiants. A través d'aquest diàleg, tenim l'oportunitat d'aprofundir en les percepcions i experiències d'una mestra que incorpora activament tècniques de relaxació en la seva pràctica diària.

L'entrevista amb aquesta tutora de I5 ens ha proporcionarà una visió enriquidora sobre la implementació de tècniques de relaxació en l'entorn educatiu. Les seves percepcions i experiències destaquen la importància de considerar el benestar emocional dels alumnes com a part integral del procés d'aprenentatge. A través d'aquest diàleg, reforcem la comprensió del paper transformador que pot jugar la relaxació en la creació d'un ambient d'aprenentatge positiu i inclusiu.

Les preguntes realitzades són les següents:

1. Quants anys d'experiència en educació té?
2. Amb quanta freqüència fa servir la relaxació a l'aula?
3. Des de quan fa servir tècniques de relaxació a l'aula?
4. Creu que la relaxació és efectiva per afavorir l'aprenentatge de l'infant?
5. Creu que a Educació Infantil és important la relaxació? Per què?
6. Quan creu que s'ha d'aplicar la relaxació a l'aula?
7. Creu que la relaxació s'hauria de dur a terme en tots els cursos?
8. Quina metodologia creu que és més efectiva per tal de relaxar-se?
9. La relaxació té algun efecte sobre vostè? Quins?

3.4.3. OBSERVACIÓ DE L'AULA I ESCALA D'OBSERVACIÓ

Per avaluar l'eficàcia de les sessions de relaxació i els seus efectes en els infants, s'ha dissenyat un estudi d'observació a l'aula que abasta tant les pròpies sessions com el treball posterior dels alumnes. A través d'aquest enfocament integral, es pretén capturar de manera exhaustiva els resultats i impactes de les tècniques de relaxació en el desenvolupament dels estudiants dins de l'entorn escolar.

L'estudi inclourà l'ús d'una escala d'observació detallada, la qual abastarà diverses etapes clau del procés. Aquesta escala no només se centrarà en l'estat dels infants durant les sessions de relaxació i el seu seguiment, sinó que també avaluarà el seu rendiment i comportament en les activitats que segueixin després d'aquestes sessions. Així doncs, s'analitzarà tant la resposta immediata dels alumnes a les tècniques de relaxació com els seus efectes a llarg termini en el seu aprenentatge i desenvolupament personal.

A més a més, l'escala d'observació disposarà d'un apartat específic destinat a les observacions qualitatives. Aquest apartat permetrà als observadors registrar aspectes rellevants que no es puguin capturar a través dels criteris quantitius de l'escala. Això inclourà detalls sobre la

dinàmica de l'aula, la interacció entre els alumnes, els canvis en l'ambient emocional i altres factors que puguin influir en l'eficàcia de les sessions de relaxació.

En conjunt, aquest enfocament d'observació integral proporcionarà una visió completa dels efectes de les tècniques de relaxació en l'entorn escolar. Aquesta informació serà valuosa per avaluar la seva utilitat i eficàcia, i per proporcionar orientació per a futures implementacions i millores en la pràctica educativa.

Indicadors	Mai	Poc	Bastant	Sempre
Segueixen les pautes marcades				
Estan en silenci				
Es mantenen al lloc sense molestar				
Realitzen les tasques de manera calmada				
Duen a terme les activitats de manera adequada				
Observacions				

Taula 4: Escala d'observació. Elaboració pròpia.

3.5. DISSENY DE LA RECERCA

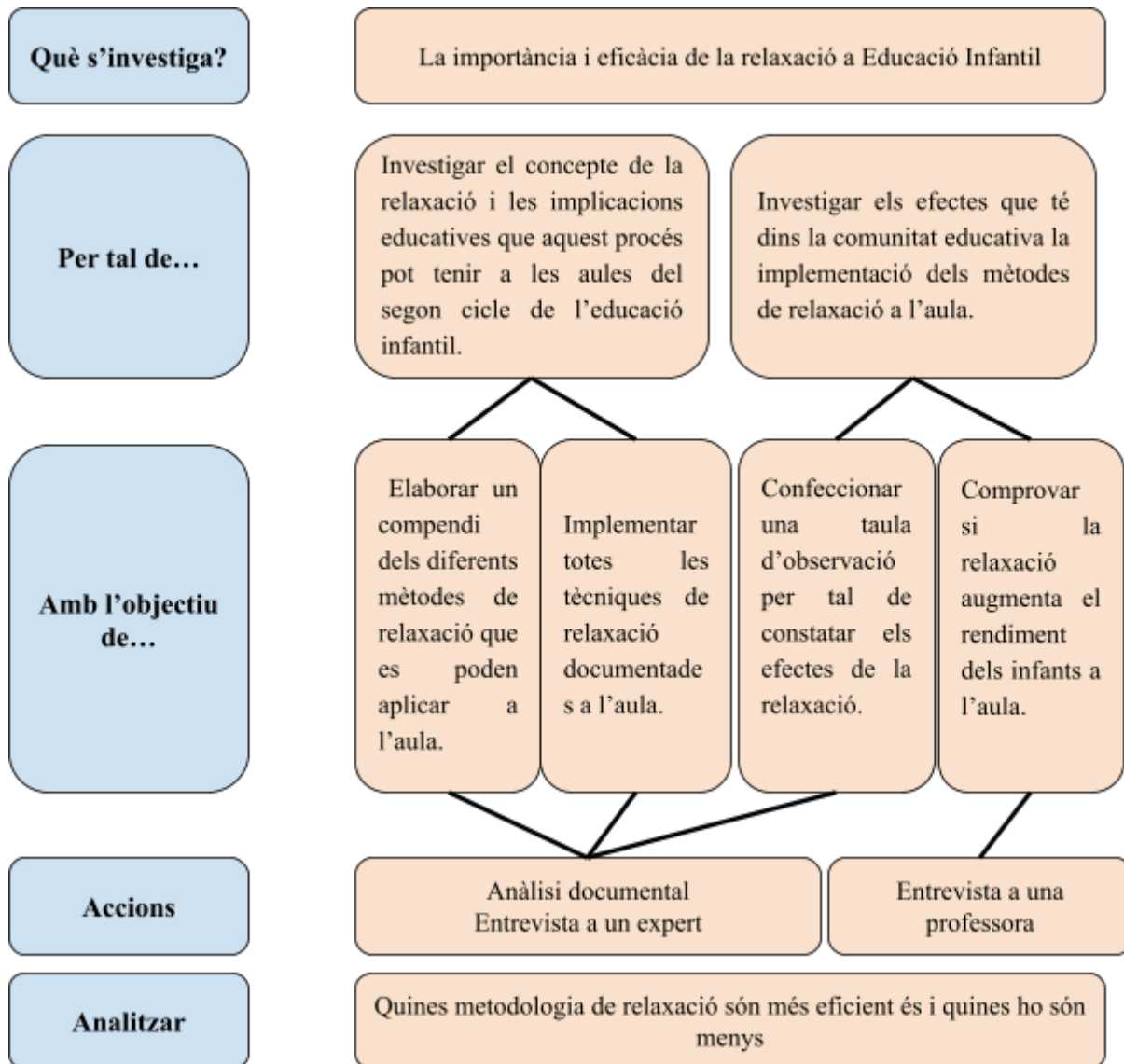


Figura 1: Disseny de la recerca. Elaboració pròpia.

3.6. TEMPORALITZACIÓ

Per a una millor comprensió de la temporalitat i la distribució de la investigació, s'ha elaborat una taula que detalla les diferents fases i els seus períodes corresponents al llarg dels 8 mesos de durada de l'estudi, des de la selecció del tema fins a la defensa del treball. A continuació, es presenta la taula amb més detalls i ampliacions:



Fase de la investigació	Període	Descripció
Selecció del tema	Novembre 2023	En aquesta fase, s'escull el tema a investigar.
Elaboració del marc teòric	Desembre 2023- Gener 2024	En aquesta etapa es realitza una cerca exhaustiva d'articles per tal d'elaborar un compendi sobre el qual basar la investigació.
Elaboració marc metodològic	Febrer - Maig 2024	Durant aquesta etapa, es dissenya la recerca.
Implementació pràctica de les sessions	Febrer - Abril 2024	En aquesta fase, es du a terme a l'aula de 15 les diferents sessions i observacions del posterior treball a l'aula.
Anàlisi de dades	Abril - Maig 2024	Durant aquesta fase, s'analitzen els resultats de les observacions i les entrevistes realitzades.
Elaboració de les conclusions	Maig 2024	En aquesta etapa, després d'analitzar els resultats obtinguts, s'elaboren unes conclusions respecte als objectius plantejats en la recerca.
Elaboració del resum executiu	Febrer - Maig 2024	Després de finalitzar cada apartat del treball, es realitza



		les diferents parts del resum executiu d'aquells apartats.
Entrega del TFG	Maig 2024	En aquesta fase, s'entrega la versió definitiva del TFG
Defensa del TFG	Juny 2024	En aquesta fase, es du a terme una exposició de la investigació davant un tribunal i es respon les posteriors preguntes.

Taula 3: Temporalització del TFG. Elaboració pròpia.

Fase d'investigació	2023		2024					
	Novembre	Desembre	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny
Elecció del tema								
Elaboració marc teòric								
Elaboració marc metodològic								
Implementació pràctica de les sessions								
Anàlisi de dades								
Elaboració de les conclusions								



Elaboració del resum executiu								
Entrega del TFG								
Defensa del TFG								

Taula 5: Distribució temporal de les diferents fases. Elaboració pròpia.

3.7. ANÀLISIS I RESULTATS

En aquest treball, s'investiga la relaxació a educació infantil. Per tant, l'objectiu principal és veure la seva efectivitat i quines metodologies són les que més beneficioses són dins del context d'una aula d'I5 d'una escola de Reus. Per poder comprovar-ho, es va a dur a terme un compendi de lectures, entrevistes a experts en psicomotricitat i docents d'Educació Infantil i es va fer una observació de les diferents sessions aplicades a l'aula i el posterior treball.

L'anàlisi documental ens ha permès detectar les metodologies que, pels experts, són les que millor funcionen. A més a més, també ens ha aportat els beneficis que es podran observar després de la relaxació, cosa que ens servirà a l'hora de fer l'observació a l'aula.

Pel que fa a les entrevistes a professionals, ens ha permès reforçar les recerques fetes en el [marc teòric](#) i tenir un punt de vista més proper que conviu amb la relaxació en el dia a dia. A més a més, també ens permeten identificar quines són les que millor els hi funcionen i, d'aquesta manera, poder comparar amb les resultats de les observacions.

Les principals aportacions que podem extreure de l'entrevista a una tutora d'Educació Infantil són:

- És que si no entres i relaxes no t'escolta ningú. Si no es relaxen, no aprenen res. No es concentra ningú aquí. És que no t'escolten.
- És la base de tot. És que és bàsic, hi ha gent que no ho veu. És la base. Si captes l'atenció, es tranquil·litzen i relaxen més ràpid.

Pel que fa a les qüestions plantejades a l'expert en psicomotricitat, les principals aportacions que es poden extreure són:

- El primer és la regulació emocional. A l'aula és molt més fàcil que la persona estigui més tranquil·la. I si està més tranquil·la, els coneixements són més fàcils d'adquirir.
- També la persona aconsegueix auto-relaxar-se. És capaç d'auto-relaxar-se, és capaç d'auto-regular el comportament. La persona està molt més tranquil·la, està en un estat de relaxació.
- Sobre tot perquè en diferents etapes del desenvolupament, si tu aconsegueixes regular el teu estat emocional, en determinat moment pots modificar-lo, i que no siguin els aspectes externs els que influeixen en com et sents, sinó que tu també pots tenir el control de poder estar un mica més tranquil, de poder identificar també, per exemple, que estàs angoixat, i poder tenir diferents tècniques de relaxació, ajuda.
- Hi ha diferents tipus de relaxació. Jo crec que es identificar al teu grup quin tipus de relaxació li va millor.
- El to de veu, el clima, el lloc on vol fer la relaxació. També que els estudiants o els alumnes tinguin clar que és una relaxació. També que hagi explicat que vas a fer en aquesta relaxació, que ho puguin sentir.

Per acabar, en quant a les observacions a l'aula, es van dur a terme un total de 9 sessions, distribuïdes entre el febrer i l'abril del 2024. Cal destacar que aquestes es van realitzar en la gran majoria en dilluns a primera hora de la tarda, ja que, d'aquesta manera, es podria veure un treball posterior similar en totes les sessions. Tot i això, per qüestió de temps, es van haver de dur a terme sessions dos dimecres després del pati i un dijous a primera hora de la tarda. És important remarcar que les sessions es van fer justa a l'entrar els infants a l'aula després d'un temps jugant o després de dinar. Per acabar, cal dir que hi va haver una metodologia que es va haver de repetir tres cops, ja que la primera vegada era el primer dia que feien servir aquestes metodologies de relaxació i no sabien diferenciar dreta i esquerra, la segona vegada, la intromissió d'uns infants durant la relaxació va fer que no es pogués dur a terme amb normalitat i el tercer cop ja va estar tot correcte i es va dur sense problemes.

Les taules amb les diferents observacions i comentaris són les següents:

Respiració guiada 1

Indicadors	Mai	Poc	Bastant	Sempre
Segueixen les pautes marcades				X
Estan en silenci			X	
Es mantenen al lloc sense molestar			X	
Realitzen les tasques de manera calmada			X	
Duen a terme les activitats de manera adequada			X	
Observacions				
Els costa diferenciar dreta i esquerra.				

Taula 6: Observació sessió Respiració guiada 1. Elaboració pròpia.

Respiració guiada 2

Indicadors	Mai	Poc	Bastant	Sempre
Segueixen les pautes marcades	X			
Estan en silenci	X			
Es mantenen al lloc sense molestar	X			
Realitzen les tasques de manera calmada	X			
Duen a terme les activitats de manera adequada	X			
Observacions				
Si un infant està alterat, molesta a la resta dels infants i no es poden relaxar.				

Taula 7: Observació sessió Respiració guiada 2. Elaboració pròpia.

Respiració guiada 3

Indicadors	Mai	Poc	Bastant	Sempre
Segueixen les pautes marcades				X
Estan en silenci			X	
Es mantenen al lloc sense molestar			X	
Realitzen les tasques de manera calmada			X	
Duen a terme les activitats de manera adequada			X	
Observacions				
Amb gomets per diferenciar esquerra i dreta, poden ubicar-se millor i relaxar-se amb més facilitat.				

Taula 8: Observació sessió Respiració guiada 3. Elaboració pròpia.

Meditació guiada

Indicadors	Mai	Poc	Bastant	Sempre
Segueixen les pautes marcades				X
Estan en silenci				X
Es mantenen al lloc sense molestar				X
Realitzen les tasques de manera calmada				X
Duen a terme les activitats de manera				X

Observacions
En el treball posterior, han fet escriptura lliure i molts han escrit i dibuixat sobre el que havien imaginat. Han fet dibuixos molt creatius.

Taula 9: Observació sessió Meditació guiada. Elaboració pròpia.

Visualització guiada

Indicadors	Mai	Poc	Bastant	Sempre
Segueixen les pautes marcades				X
Estan en silenci				X
Es mantenen al lloc sense molestar				X
Realitzen les tasques de manera calmada				X
Duen a terme les activitats de manera adequada				X
Observacions				
Han estat molt concentrat durant tota la sessió i el treball posterior ha estat desenvolupat amb facilitat.				

Taula 10: Observació sessió Visualització guiada. Elaboració pròpia.

Ioga per a infants

Indicadors	Mai	Poc	Bastant	Sempre
Segueixen les pautes marcades		X		
Estan en silenci		X		
Es mantenen al lloc sense molestar		X		



Realitzen les tasques de manera calmada		X		
Duen a terme les activitats de manera adequada		X		
Observacions				
Els infants no segueixen les indicacions donades. Alguns han aprofitat per molestar a altres companys/es. No hi havia silenci, anaven representant el soroll dels animals.				

Taula 11: Observació sessió Ioga per a infants. Elaboració pròpia.

Massatge amb pilotes

Indicadors	Mai	Poc	Bastant	Sempre
Segueixen les pautes marcades			X	
Estan en silenci		X		
Es mantenen al lloc sense molestar			X	
Realitzen les tasques de manera calmada			X	
Duen a terme les activitats de manera adequada			X	
Observacions				
Diversos infants han començat a fer el massatge jugant amb la pilota fent que el company/a no es pogués relaxar del tot. Hi havia parelles que parlaven mentre feien el massatge.				

Taula 12: Observació sessió Massatge amb pilotes. Elaboració pròpia.

Massatge amb teles

Indicadors	Mai	Poc	Bastant	Sempre
------------	-----	-----	---------	--------



Segueixen les pautes marcades				X
Estan en silenci				X
Es mantenen al lloc sense molestar				X
Realitzen les tasques de manera calmada				X
Duen a terme les activitats de manera adequada				X
Observacions				
He agafat com a ajudant a l'infant més inquiet i tots han estat en silenci.				

Taula 13: Observació sessió Massatge amb teles. Elaboració pròpia.

Escolta de música relaxant

Indicadors	Mai	Poc	Bastant	Sempre
Segueixen les pautes marcades			X	
Estan en silenci			X	
Es mantenen al lloc sense molestar			X	
Realitzen les tasques de manera calmada			X	
Duen a terme les activitats de manera adequada			X	
Observacions				
Han estat atents a la música però hi havia alguns infants que parlaven entre ells.				

Taula 14: Observació sessió Escolta de música relaxant. Elaboració pròpia.

4. CONCLUSIONS

4.1. CONCLUSIÓ DELS OBJECTIUS

Després de dur a terme totes les sessions, realitzar les entrevistes pertinents i revisar la literatura sobre la relaxació, a partir dels objectius que plantejats en la present investigació, podem concloure que:

- **Objectiu 1. Investigar el concepte de la relaxació i les implicacions educatives que aquest procés pot tenir a les aules del segon cicle de l'educació infantil.**

La introducció de pràctiques de relaxació a les aules de segon cicle d'educació infantil ha demostrat ser una estratègia efectiva per millorar l'ambient d'aprenentatge i potenciar el rendiment dels alumnes. Basant-nos en les recerques del [marc teòric](#) i les observacions directes realitzades a l'aula, sorgeixen evidències clares que destaquen els beneficis d'aquesta pràctica.

En primer lloc, és notable com les sessions de relaxació ajuden a establir un clima més propici per a l'aprenentatge. Quan els alumnes participen en activitats de relaxació, és més probable que segueixin les instruccions amb major facilitat i mantinguin un comportament més tranquil. Aquesta tranquil·litat emocional i mental crea un entorn que afavoreix la concentració i la participació activa en les activitats posteriors.

A més de millorar la conducta dels alumnes, la pràctica de la relaxació també sembla estimular la seva creativitat i imaginació. En situacions on s'encoratja la visualització mental o la creació d'històries fantàstiques, els nens mostren una major capacitat per generar idees innovadores i expressar-se de manera lliure i original. Això no només enriqueix les seves experiències d'aprenentatge, sinó que també fomenta el desenvolupament del pensament crític i la resolució de problemes.

D'altra banda, les observacions han revelat que les sessions sense pràctiques de relaxació poden resultar en un ambient més dispers i dificultar la participació dels alumnes en les

activitats educatives. Sense l'oportuna preparació emocional i mental, els nens poden tenir dificultats per mantenir l'atenció i la concentració en les tasques assignades. Això pot conduir a una disminució de l'eficàcia en l'aprenentatge, ja que es perd el focus i es redueix la capacitat d'assimilar nous coneixements i habilitats.

En conclusió, els beneficis de la relaxació en les aules de segon cicle d'educació infantil són evidents i múltiples. No només millora l'ambient d'aprenentatge i fomenta la participació dels alumnes, sinó que també potencia la seva creativitat i augmenta l'eficàcia dels processos d'ensenyament i aprenentatge. Així doncs, la integració de pràctiques de relaxació en el currículum escolar es presenta com una estratègia valuosa per promoure el desenvolupament integral dels nens i millorar la seva experiència educativa.

- Objectiu 2. Investigar els efectes que té dins la comunitat educativa la implementació dels mètodes de relaxació a l'aula.

La relaxació en l'educació és una eina molt útil amb diversos beneficis tant per als estudiants com per als docents. En aquesta investigació exhaustiva, hem pogut identificar els principals efectes d'aquesta pràctica en l'entorn educatiu.

Primerament, cal destacar que la implementació de tècniques de relaxació pot conduir a un notable augment en la concentració dels alumnes durant les tasques acadèmiques. Un ambient d'aula relaxat i serè fomenta una millor predisposició mental per a l'aprenentatge, facilitant la comprensió dels continguts i la retenció de la informació. Així doncs, la relaxació no només millora la concentració sinó que també afavoreix el procés d'adquisició de coneixements.

A més a més, un aspecte rellevant és com la pràctica de la relaxació pot estimular la creativitat dels alumnes. Quan es troben en un estat de relaxació, els estudiants poden experimentar una major llibertat mental, propiciant la generació d'idees noves i la resolució creativa de problemes.

D'altra banda, és important assenyalar que els beneficis de la relaxació no es limiten únicament als alumnes, sinó que també influeixen en els docents. Els educadors, immersos en

un entorn acadèmic sovint exigent i estressant, poden trobar en les pràctiques de relaxació una eina efectiva per a la gestió de l'estrès i la millora del seu benestar emocional. Mitjançant la relaxació, els docents poden reduir la tensió acumulada i mantenir un equilibri emocional que els permeti abordar les seves tasques amb més claredat i serenitat.

En resum, els efectes positius de la relaxació en l'educació són múltiples i repercuteixen en diversos aspectes de l'entorn escolar. Des de la millora de la concentració i la creativitat dels alumnes fins a la gestió de l'estrès i el benestar emocional dels docents, la incorporació de pràctiques de relaxació pot contribuir significativament a crear un entorn d'aprenentatge més saludable i efectiu per a tots els implicats.

4.2. IMPLEMENTACIÓ I LIMITACIONS

La implementació d'un programa de relaxació a l'aula no només és una qüestió de seleccionar tècniques i adaptar-les al grup d'alumnes, sinó que també requereix una comprensió profunda dels principals autors de la psicologia de l'aprenentatge i del desenvolupament infantil. Aprofundir en aquests aspectes pot ajudar els educadors a dissenyar un programa de relaxació més efectiu i adaptat a les necessitats específiques dels alumnes.

Per exemple, considerem com la teoria de l'aprenentatge social de Bandura (1977) pot influir en la implementació de tècniques de relaxació a l'aula. Aquesta teoria postula que els individus aprenen observant el comportament dels altres i les conseqüències d'aquest comportament. Per tant, els educadors podrien integrar la pràctica de relaxació com una part de les rutines diàries i modelar el comportament relaxat ells mateixos per aconseguir que els alumnes se sentin més còmodes i motivats a participar.

A més, és important tenir en compte les diferents etapes del desenvolupament infantil. Les necessitats de relaxació d'un grup de nens de 5 anys poden ser molt diferents de les d'un grup d'adolescents de 15 anys. Adaptar les tècniques de relaxació per ajustar-se a les necessitats específiques de cada grup d'edat és fonamental per garantir que els alumnes puguin beneficiar-se plenament de la pràctica.

Així mateix, l'entorn físic de l'aula pot tenir un impacte significatiu en la eficàcia de les tècniques de relaxació. Crear un ambient tranquil i acollidor, amb elements com llums suaus, música relaxant i materials sensorials, pot ajudar a establir un espai òptim per a la pràctica de relaxació. Això pot incloure la creació de zones específiques dins de l'aula dedicades a la relaxació, com racons de pau o espais de meditació.

A més, donada la diversitat d'aprenents dins de cada grup classe, és important oferir una varietat d'opcions de relaxació perquè els alumnes puguin trobar les tècniques que millor s'ajustin a les seves preferències i necessitats individuals. Això pot incloure tècniques com la respiració profunda, la visualització guiada, el ioga, la meditació o el massatge, entre d'altres.

Finalment, la col·laboració amb altres professionals, com psicòlegs escolars o terapeutes ocupacionals, pot enriquir encara més la implementació d'un programa de relaxació a l'aula. Aquests professionals poden aportar coneixements especialitzats sobre el desenvolupament emocional i les estratègies terapèutiques que poden complementar les tècniques de relaxació tradicionals i ajudar a atendre les necessitats individuals dels alumnes.

En resum, per ampliar la implementació d'un programa de relaxació a l'aula, és essencial integrar una comprensió profunda dels principis de la psicologia de l'aprenentatge i del desenvolupament infantil, adaptar les tècniques de relaxació a les necessitats específiques del grup d'alumnes, crear un ambient físic i emocional propici per a la pràctica de relaxació, oferir una varietat d'opcions de relaxació i col·laborar amb altres professionals per enriquir encara més la implementació del programa. A través d'aquest enfocament holístic, els educadors poden ajudar a promoure el benestar emocional i el rendiment acadèmic dels alumnes, creant un entorn d'aprenentatge més saludable i equilibrat.

4.3. RESULTATS

Després d'un detallat anàlisi i una observació meticulosa de les diferents sessions, s'ha constatat de manera contundent que les metodologies que inciten l'ús de la imaginació i la creativitat són, de llarg, les més efectives en l'entorn educatiu de l'aula sotmesa a aquesta investigació. Aquesta conclusió no només es basa en l'experiència empírica, sinó també en

una comprensió més profunda de com funciona el cervell dels infants i com reaccionen davant de diferents estímuls.

Quan els infants es veuen immersos en activitats que requereixen que utilitzin la seva imaginació es crea una connexió profunda entre el seu món interior i les tasques que estan realitzant. En aquest estat de compromís mental, els infants se senten totalment involucrats i interessats en allò que estan fent, la qual cosa els permet relaxar el seu cos de manera natural. Això és fonamental, ja que un estat de relaxació afavoreix una millor absorció i integració dels continguts educatius.

D'altra banda, les metodologies que impliquen un moviment físic actiu poden tenir el efecte contrari en el grau de relaxació dels infants. Això es deu al fet que l'activitat física, tot i ser beneficiosa per a la salut, pot estimular els nivells d'energia dels infants i augmentar la seva excitabilitat, la qual cosa pot fer que sigui més difícil per a ells calmar-se i concentrar-se en tasques posteriors. Això no vol dir que l'activitat física hagi de ser eliminada de l'aula, sinó que s'ha de trobar un equilibri entre activitats que requereixen moviment i aquelles que fomenten la calma i la concentració.

Un exemple concret d'aquest principi és el cas del ioga per a infants. Tot i que el ioga pot ser una eina potent per promoure la consciència corporal, la flexibilitat i la concentració, en determinats contextos pot no ser la millor opció si l'objectiu és induir un estat de relaxació profunda. En un ambient on els infants es mostren més inclinats a moure's i jugar, el ioga pot no ser prou efectiu per ajudar-los a canalitzar la seva energia de manera constructiva.

Així mateix, altres activitats com el massatge amb pilotes també poden resultar contraproductius si no es duen a terme en un entorn adequat. Encara que aquesta activitat pot tenir beneficis físics i emocionals, com la reducció de l'estrès i l'augment de la consciència corporal, si els infants veuen les pilotes simplement com a objectes per jugar en lloc de com a eines per connectar-se amb el seu cos i relaxar-se, llavors el propòsit original de la activitat es perd.



Finalment, és crucial reconèixer que la capacitat de relaxació dels infants pot veure's afectada per diversos factors, com ara l'ambient de l'aula i la dinàmica grupal. Com s'ha observat en aquesta investigació, quan un grup d'infants es mostra resistent o poc disposat a participar en activitats de relaxació, això pot tenir un impacte en tot el grup, dificultant la tasca de relaxació per als altres membres. Aquesta interdependència entre els individus dins d'un grup posa de manifest la importància de crear un ambient harmònic i de suport a l'aula, ja que això no només facilita la relaxació individual, sinó que també afavoreix un clima d'aprenentatge positiu i enriquidor per a tots els alumnes.

En conclusió, la relaxació efectiva i la predisposició a l'aprenentatge estan estretament relacionades amb les metodologies utilitzades i l'ambient creat a l'aula. Mitjançant l'ús de tècniques que estimulen la imaginació i la creativitat, juntament amb un equilibri adequat entre l'activitat física i la calma mental, és possible optimitzar l'experiència d'aprenentatge dels nens i fomentar un desenvolupament integral i saludable.

5. REFERÈNCIES

- Ahmed, M. D., i EMOCIONAL, E. (2010). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. *Innovación y experiencias educativas*, 34, 1-9.
- Bandura, A., i Walters, R. H. (1977). Social learning theory (Vol. 1). Prentice Hall: Englewood cliffs.
- Benson, H., Beary, J. F., i Carol, M. P. (1974). The relaxation response. *Psychiatry*, 37(1), 37-46.
- Chanda, M. L., i Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in cognitive sciences*, 17(4), 179-193.
- Csikszentmihalyi, M. i Moneta, G. B.,(1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of personality*, 64(2), 275-310.
- David, S. (2016). Emotional agility: Get unstuck, embrace change, and thrive in work and life. *Penguin*.
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). The relaxation and stress reduction workbook. *New Harbinger Publications*.
- Davidson, R. J., i McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being. *Nature neuroscience*, 15(5), 689-695.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., i Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.
- Departament d'Educació (2023): Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil.

- Flores Balarezo, K. L. (2016). La influencia de la relajación en la concentración de niños de cuatro a cinco años, previo a actividades de lógica-matemática (Tesis de pregrado). Universidad de las Américas, Quito.
- Grandner, M. A. (2017). Sleep, health, and society. *Sleep medicine clinics*, 12(1), 1-22.
- Greenberg, M. T., i Jennings, P. A (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of educational research*, 79(1), 491-525.
- Greenberg, M. T. (2010). School-based prevention: current status and future challenges. *Effective Education*, 2(1), 27-52.
- Greenland, S. K. (2010). The mindful child: How to help your kid manage stress and become happier, kinder, and more compassionate. *Simon and Schuster*.
- Jacobson, E. (1934). You must Relax. A Practical Method of Reducing the Strains of Modern Living, New York and London. *Whittlesey House–McGraw-Hill Book Company* 1934.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2021). Meditation is not what you think. *Mindfulness*, 12(3), 784-787.
- Kaiser, B., i Rasminsky, J. (2003). Challenging Behaviour in Young Children: Understanding. Preventing and Responding Effectively. *Pearson*.
- Kareaga, A. A. (2002). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 62, 19-31.



- Kerr, C. E., Sacchet, M. D., Lazar, S. W., Moore, C. I., & Jones, S. R. (2013). Mindfulness starts with the body: somatosensory attention and top-down modulation of cortical alpha rhythms in mindfulness meditation. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 12.
- Levine, P. A., i Kline, M. (2014). Trauma-proofing your kids: A parents' guide for instilling confidence, joy and resilience. *North Atlantic Books*.
- Lyons, K. E. i Zelazo, P. D. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child development perspectives*, 6(2), 154-160.
- Meichenbaum, D. (1985). Stress inoculation training. *Pergamon*. Nova York, 304.
- Purperhart, H. (2007). The Yoga Adventure for Children: Playing, Dancing, Moving, Breathing, Relaxing. *Hunter House*.
- Reangsing, C. i Schneider, J. K. (2019). Effects of transcendental meditation on blood pressure in adults: A review. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 23(3), 195-200.
- Reznick, C. (2009). The power of your child's imagination: How to transform stress and anxiety into joy and success. *Penguin*.
- Sloboda, J. A., i Juslin, P. N. (2010). At the interface between the inner and outer world. *Handbook of music and emotion*, 73-97.
- Snel, E. (2013). Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para niños... con sus padres. *Editorial Kairós*.
- Sternberg, E. M. (2001). The balance within: The science connecting health and emotions. *Macmillan*.



Thompson, W. F., Schellenberg, E. G., i Husain, G. (2001). Arousal, mood, and the Mozart effect. *Psychological science*, 12(3), 248-251.

Willis, J. (2008). How your child learns best: Brain-friendly strategies you can use to ignite your child's learning and increase school success. *Sourcebooks, Inc.*.

6. ANNEXOS

Presentació de les sessions:

Nom de la sessió	1, 2, 3, respirem
Descripció de la sessió	<p>Abans de començar, es posarà un gomet de diferents colors a cada mà per tal que identifiquin dreta i esquerra fàcilment.</p> <p>Els infants s'estiraran a terra panxa amunt i amb els ulls tancat. Se'ls anirà indicant cada cop que hagin d'agafar i expulsar aire. Per fer-ho, es farà un compteig de tres segons per agafar-lo, una petita pausa i un altre compteig de tres segons per deixar-lo anar.</p> <p>Al cap d'un parell de repeticions, es començarà a tensar i destensar diferents parts del cos mentre es produeix la respiració guiada. Es començarà per un braç, després l'altre, repetirem la seqüència amb les cames, el tronc, la cara i, finalment, tot el cos. Per acabar, es faran un parell de repeticions de respiració guiada sense tensar el cos i es convidarà als infants a incorporar-se lentament.</p>
Material necessari	Gomets de dos colors diferents.

Nom de la sessió	Coneixem als animals
Descripció de la sessió	<p>En primer lloc, es realitza una respiració conscient, amb respiracions profundes. Després, s'explica als nens que faran un viatge imaginari a la Terra dels Animals, un lloc màgic on podran connectar amb diferents éssers del regne animal i s'imaginaran que estan caminant per un bosc dens i verd. Els infants hauran de buscar un amic animal al bosc. Poden triar qualsevol animal que els agradi: un ós, un lleó, un conill, un</p>



	<p>ocell, etc. Podran observar els detalls d'aquest animal, com el seu color, la seva grandària i el seu comportament. Finalment, hauran d'establir una comunicació amb ell. Poden preguntar-li com es diu, què els vol ensenyar o què els vol transmetre.</p> <p>Finalment, es convidarà als infants a incorporar-se per tal d'explicar el treball posterior.</p>
Material necessari	No fa falta material

Nom de la sessió	El jardí màgic
Descripció de la sessió	<p>Abans de començar, tots els infants estaran asseguts còmodament en un lloc tranquil i sense distraccions i tancaran els ulls suaument i faran unes quantes respiracions profundes per relaxar-se. Després, se'ls explica que faran un viatge imaginari a un jardí màgic, un lloc ple de pau i serenitat on podran connectar amb la seva tranquil·litat interior. Per començar la visualització, els infants s'imaginaran que estan caminant per un camí envoltat de flors de colors brillants. Se'ls descriurà un paisatge amb detall, incloent-hi els colors, els olors i els sons que podrien experimentar en aquest jardí. Els infants exploraran el jardí a través de la seva visualització. Poden caminar per camins serpentejants, descobrir petits racons secrets i interactuar amb la naturalesa que els envolta. A mesura que els infants continuen explorant el jardí, aniran connectant amb la seva pau interior a través de respiracions profundes i conscients mentre es concentren en les sensacions de calma i tranquil·litat que experimenten. Després d'un temps d'exploració, els infants s'han de parar en un lloc tranquil del jardí i que els permeti estar en silenci per uns moments per tal</p>



	<p>de sentir la tranquil·litat del moment i gaudir del seu temps en aquest entorn pacífic. Finalment, els infants tornen a la realitat de manera suau movent suavement els dits i els turmells, i obrint els ulls lentament mentre prenen una altra respiració profunda.</p> <p>Finalment, es convidarà als infants a incorporar-se per tal d'explicar el treball posterior.</p>
Material necessari	No fa falta material

Nom de la sessió	El safari del ioga
Descripció de la sessió	<p>Per començar, els infants s'hauran d'asseure a terra amb les cames creuades i hauran d'estirar els braços cap amunt com el coll d'una girafa. Després, passaran a quatre grapes al terra i hauran d'obrir la boca àmpliament com un lleó rugidor mentre estiren els braços endavant. A continuació, estirats de panxa a terra, els infants aixecaran el cap i l'esquena com una cobra alçant-se del terra. Després, a quatre grapes, els nens estiren una cama enrere i l'altre cap endavant, fent la forma d'una trompa d'elefant. Poden fer sorolls d'elefant amb la trompa mentre canvien de cames. Posteriorment, des de la posició de l'elefant, els nens arquegen l'esquena cap amunt com un gat fent la posició del ioga coneguda com a "gat enfadat". Per acabar, es realitzarà una relaxació al terra, com un hipopòtam que descansa a la vora del riu. Els infants hauran de tenir els ulls tancats i hauran de concentrar-se en la seva respiració mentre descansen al terra.</p> <p>Finalment, es convidarà als infants a incorporar-se per tal d'explicar el treball posterior.</p>
Material necessari	No fa falta material



Nom de la sessió	Ens submergim en el món aquàtic
Descripció de la sessió	<p>En aquesta sessió, els infants s'hauran d'estirar a terra amb els ulls tancats per tal de realitzar l'escolta de la música.</p> <p>Abans de començar, tots els infants estaran asseguts còmodament en un lloc tranquil i sense distraccions i tancaran els ulls suaument i faran unes quantes respiracions profundes per relaxar-se.</p> <p>En aquest cas, hem escollit la peça <i>Aquari del Carnaval dels animals</i> de Camille Saint-Saëns, ja que, en aquesta aula, s'està treballant l'aigua com a projecte d'escola.</p> <p>Prèviament a l'activitat, se'ls hi dirà que s'imaginin el que pot representar la música.</p> <p>Es reproduirà la música amb foscó a l'aula per tal que els infants es puguin relaxar.</p> <p>En acabar, es convidarà als infants a incorporar-se i se'ls hi podrà preguntar el que pensen que representa la música.</p>
Material necessari	Altaveu per reproduir música

Nom de la sessió	Ens submergim en el món aquàtic
Descripció de la sessió	<p>En aquesta sessió, els infants s'hauran d'estirar a terra amb els ulls tancats per tal de realitzar l'escolta de la música.</p> <p>Abans de començar, tots els infants estaran asseguts còmodament en un lloc tranquil i sense distraccions i tancaran els ulls suaument i faran unes quantes respiracions profundes per relaxar-se.</p>



	<p>En aquest cas, hem escollit la peça <i>Aquari del Carnaval dels animals</i> de Camille Saint-Saëns, ja que, en aquesta aula, s'està treballant l'aigua com a projecte d'escola.</p> <p>Prèviament a l'activitat, se'ls hi dirà que s'imaginin el que pot representar la música.</p> <p>Es reproduirà la música amb foscó a l'aula per tal que els infants es puguin relaxar.</p> <p>En acabar, es convidarà als infants a incorporar-se i se'ls hi podrà preguntar el que pensen que representa la música.</p>
Material necessari	Altaveu per reproduir música

Nom de la sessió	Les pilotes relaxants
Descripció de la sessió	<p>S'agruparà als infants per parelles i se'ls hi donarà una pilota de tennis a cadascuna.</p> <p>Per començar, s'explicarà què han de fer. Se'ls hi dirà que han d'anar passant la pilota per l'esquena del company. Se'ls hi recordarà que no han de jugar amb les pilotes botant-la o picar fort al company.</p> <p>Es començarà el massatge i al cap d'un parell de minuts es canviaran els rols.</p> <p>Per acabar es dirà als infants que s'incorporin lentament per començar l'explicació del posterior treball</p>
Material necessari	Pilotes de tennis per cada dos infants

Nom de la sessió	El núvol de la relaxació
Descripció de la sessió	<p>En aquesta sessió, els infants hauran d'estirar-se a terra boca-amunt. Abans de començar, se'ls hi dirà que s'imaginin que els passa un núvol per sobre. El mestre i un/a alumne</p>



	<p>passaran la tela per sobre, fent-la moure cap amunt i abaix. Es passarà per tots els infants i, en acabar, es farà un canvi en l'ajudant per tal que també pugui gaudir de la relaxació. Finalment, es convidarà als infants a incorporar-se per tal d'explicar el treball posterior.</p>
Material necessari	Una tela suau i fina