



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Estrategias preventivas para reducir el estrés en
niños de Educación Infantil y su impacto en el
bienestar psicológico

Autor/es

Laura Sanz Domingo

Director/es

Isabel Mur Espuña

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2023-2024

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1 Justificación	6
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1 Contexto	7
2.2 Estresores.....	8
2.3 Afectación en adultos y niños.....	10
2.4 Enfoques	11
2.5 Técnicas preventivas.....	12
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	15
3.1 Introducción, argumentación y justificación.....	15
3.2 Destinatarios.....	15
3.3 Objetivos.....	16
3.4 Presentación de la intervención.....	17
3.5 Temporalización.....	20
3.6 Ejecución.....	23
3.7 Evaluación.....	27
3.8 Respuesta de los participantes.....	29
4. CONCLUSIONES.....	30
5. VALORACIÓN PERSONAL.....	31
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	33

Estrategias preventivas para reducir el estrés en niños de Educación Infantil y su impacto en el bienestar psicológico

Preventive strategies to reduce stress in early childhood education children and their impact on psychological well-being

- Elaborado por Laura Sanz Domingo.
- Dirigido por Isabel Mur Espuña.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2024
- Número de palabras (sin incluir anexos): 10006

Resumen

Este trabajo teórico y práctico tiene como objetivo dar a conocer la importancia del uso de las técnicas preventivas del estrés desde edades tempranas como son las edades comprendidas en Educación Infantil. Para ello es necesario realizar una previa investigación teórica sobre el concepto de estrés, su impacto en el bienestar psicológico y todo lo que conlleva este término para así poder comprender qué visión actual se tiene sobre este.

Por otro lado, se lleva a cabo una pequeña muestra de diferentes técnicas estudiadas anteriormente como son el yoga, técnicas de relajación y Mindfulness. Gracias a esta intervención, pondremos en práctica y observaremos de primera mano la eficacia de estas técnicas en niños en edad escolar.

Como conclusión cabe destacar la gran importancia de trabajar el estrés mediante diferentes técnicas en estas edades ya que es una emoción muy presenciada pero manifestada de manera menos evidente que otras de ellas.

Palabras clave

Estrés, técnicas preventivas, Educación Infantil, bienestar psicológico, yoga, Mindfulness.

Summary

This theoretical and practical work aims to raise awareness about the importance of using stress prevention techniques from an early age, such as those ages included in Early Childhood Education. To achieve this, it is necessary to carry out prior theoretical research in the concept of stress, its impact on psychological well-being, and everything that this term entails in order to understand the current perspective on it.

On the other hand, a small sample of different techniques studied previously such as Yoga, relaxation techniques and Mindfulness, is carried out. Thanks to this intervention, we will put into practice and observe first-hand the effectiveness of these techniques in school-aged children.

In conclusion, it is worth highlighting the great importance of working on stress through different techniques at these ages since it is an emotion that is very present but manifested less obviously than others.

Keywords

Stress, preventive techniques, Early Childhood Education, psychological well-being, yoga, Mindfulness.

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente es notable la importancia social que ha adquirido y cada vez más va adquiriendo el estrés como mediador social importante en las funciones de vida cotidiana (González, Díaz-Giráldez, Martín, Delgado y Trianes, 2014).

En los últimos tiempos, se han realizado un gran número de investigaciones sobre este término, tratándose de conocer las situaciones y condiciones desencadenantes, realizándose diferentes clasificaciones, creándose modelos explicativos, y estudiándose sus consecuencias en el organismo a nivel psicológico, conductual y fisiológico. (Baena, 2007)

Por lo que todavía estamos en una etapa donde hay más incógnitas que respuestas en la investigación del estrés. Se requieren más estudios para respaldar las conclusiones actuales y explorar nuevas hipótesis acerca de los efectos del estrés.

En cambio, se ha evidenciado que las características desencadenantes del estrés producen una reacción negativa o positiva en el organismo: la presencia de un acontecimiento novedoso e inesperado, el desconocimiento e incertidumbre de una nueva situación, la anticipación de escenarios, la ambigüedad situacional, las circunstancias inminentes, la duración del estrés, las modificaciones fisiológicas del organismo a causa de factores estresores y la magnitud del estrés (Guerrero, 1996). Dando lugar así a dos tipos opuestos de estrés dependiendo del enfoque dado, el positivo (eustrés) y el negativo (distrés).

Además, la ansiedad y el estrés no solo afectan a los adultos; de hecho, son cada vez más los niños que presentan alteraciones en la conducta que, al igual que en los adultos, responden a situaciones que les generan ansiedad o miedo (Dávila y Guarino, 2001).

Para ayudar a gestionar dichas alteraciones de conducta existe una vía afectiva mediante la incorporación de técnicas de relajación. Gracias a la práctica de técnicas en niños, fomentamos el crecimiento de su inteligencia emocional y les enseñamos hábitos saludables que llevarán consigo a lo largo de su vida.

1.1 Justificación

Al seleccionar el tema para mi trabajo fin de grado (TFG), tuve claro desde el principio que quería explorar el ámbito de la psicología, una disciplina que me crea curiosidad y sobre la que quiero ampliar mis conocimientos. A lo largo de mi trayectoria, he creado un fuerte interés por las emociones, gracias a los dos años del grado superior de Educación Infantil y los tres años dedicados a este grado, grado en Magisterio Infantil. En base a esta conexión y convicción, opté por enfocar mi TFG en la psicología emocional de los niños.

Este tema no solo me atrae personalmente, sino que lo considero esencial para mi futura labor como maestra, reconociendo la importancia de comprender y abordar las emociones en el contexto educativo desde edades muy tempranas.

Sin embargo, me encontré con la dificultad de abordar las emociones, al percibir las como un ámbito sumamente extenso. Consideré centrarme en temáticas más familiares, como la inteligencia emocional en el aula o los conflictos cotidianos y su impacto en el rendimiento académico. Pero mi enfoque cambió cuando opté por explorar un tema menos conocido y personalmente desafiante, dada mi naturaleza tranquila y la escasa frecuencia con la que experimento esta emoción o parecidas. Esta elección no sólo suscitó mi curiosidad, sino que también generó en mí el deseo de sumergirme en la investigación para adquirir nuevos conocimientos en este amplio y poco conocido ámbito.

Además, esta curiosidad se intensifica al considerar que, si bien términos como “angustia”, “estrés”, “ansiedad” ... son ampliamente reconocidos en la edad adulta, su presencia y relevancia en la infancia a menudo pasan desapercibidas. Es interesante explorar cómo las habilidades emocionales se desarrollan desde una edad temprana, influyendo de manera significativa en la formación de individuos. La falta de atención a este aspecto en la infancia subraya la importancia de indagar en cómo podemos fomentar y nutrir estas habilidades desde etapas iniciales de la vida.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Contexto

A lo largo de los años han surgido numerosas definiciones, la mayoría de las cuales han sido criticadas por ser demasiado vagas, demasiado amplias, o difíciles de operativizar para que sean útiles en la investigación (S. Cohen, Kessler y Gordon, 1995).

Las definiciones predominantes sobre estrés se centran en las condiciones o circunstancias ambientales que suponen amenaza, desafío y/o exceden o dañan las capacidades biológicas o psicológicas del individuo (S. Cohen et al., 1995)

Sin embargo podemos decir que el término estrés tiene su origen en la palabra inglesa “stress” que significa tensión, tirantez y esfuerzo (Baena, 2007).

Por lo que el estrés es una respuesta compleja del cuerpo frente a demandas o presiones, ya sean físicas, emocionales o ambientales, que se perciben como desafiantes. Esta reacción involucra cambios fisiológicos, como la liberación de hormonas del estrés, y puede afectar tanto la mente como el cuerpo. Este puede estar ocasionado por una amplia variedad de estímulos, como el trabajo, los estudios, las relaciones personales, eventos traumáticos y cambios importantes en la vida. Incluso debido a experiencias positivas, como planificar una boda o empezar un nuevo trabajo.

Cuando se trata del tema del estrés infantil, es crucial tener en cuenta tanto el tipo y la naturaleza de los factores estresantes como el contexto en el que ocurren ciertos problemas o eventos que generan estrés para el niño. Estos podrían darse por diversas situaciones, como la separación de los padres, la adaptación a un nuevo entorno escolar, demandas académicas, interacciones sociales o incluso cambios en la rutina diaria.

Algunos autores plantean que: “un nivel elevado de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, repercutiendo de forma negativa en el rendimiento académico (...) (Román, Ortiz y Hernández, 2008)

Por lo que es importante destacar que el éxito académico no sólo depende de una buena función cognitiva sino también de niveles bajos de estrés, ya que el estrés diario autopercibido por los niños actúa pronosticando el rendimiento académico con mayor peso que el funcionamiento cognitivo básico. (Fernández, E., Trianes, M.V., Maldonado, E.F., Miranda, J., Ortiz, C., y Engüix, A., 2015).

Por todo ello es importante tener presente el contexto en el que se producen determinadas cuestiones y/o acontecimientos que suponen estrés para el niño/a. (Baena, 2007).

2.2.Estresores

Los estresores son estímulos que sobrecargan al sujeto y producen una respuesta biológica y psicológica de estrés. De este modo, cualquier evento que sea considerado como dañino o amenazante para la salud y el bienestar, y que además reduzca la facultad de sobrellevarlo apropiadamente, se podría juzgar como estresor. (Oros, L. B., & Vogel, G. K.,2005)

Los estresores extraordinarios más relacionados con el periodo evolutivo de los 0 a los 6 años de edad son: separación, apego, pérdida, abuso y abandono. (Oros, L. B., & Vogel, G. K.,2005)

La separación y el divorcio de los padres es un acontecimiento adverso a la vida rutinaria de los niños, por lo que puede afectar a su bienestar. Algunas variables que intervienen en la influencia disruptora de estos hechos en la vida del niños son los términos de divorcio, las relaciones familiares y después del divorcio, el apoyo de los hermanos y las características psicológicas del niño, su edad, etc. En cualquier caso, resultará un acontecimiento estresante para un niño cuando éste no logre asumir la nueva realidad (González Martínez, M. T., & García González, M. L., 1995)

El apego es una relación fundamental que crea el niño con su cuidador principal y que se trata, además, de un proceso que no termina con el parto o la lactancia, y que sirve de base para todas las relaciones afectivas en la vida. (Morales, C., & Ventura, M., 2016). Por lo que una falta de este apego, el cual es una base, puede causar durante toda

la vida una carencia en el ámbito afectivo y de ello, un factor de estrés en los niños y adultos.

En la pérdida de alguien cercano al niño, más concretamente de uno de los padres habría que valorar esta pérdida como factor de estrés, habría que tener en cuenta más que el acontecimiento en sí, aspectos de la nueva dinámica familiar y de las respuestas de los adultos (González Martínez, M. T., & García González, M. L., 1995)

En relación con el abuso encontramos dos abusos más frecuentes; el físico se refiere a cualquier acción no accidental por parte de los padres o cuidadores, que provoque daño físico o enfermedad, y puede manifestarse a través de golpes, sacudidas, quemaduras y otros abusos; mientras que el psicológico, muy frecuente y de difícil detección, se manifiesta a través de amenazas, críticas, desprecio, burlas, insultos, hostilidad verbal, bloqueo de iniciativas, humillaciones, encierro, aislamiento, creación de falsas expectativas, chantajes y exigencias extremas. (Morales, C., & Ventura, M., 2016).

El abandono o maltrato infantil, se define como cualquier forma de abuso o desatención que afecte a un menor de 18 años, abarca todo tipo de maltrato físico o afectivo, abuso sexual, desatención, negligencia y explotación comercial o de otra índole que vaya o pueda ir en perjuicio de la salud, el desarrollo o la dignidad del menor o poner en peligro su supervivencia en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder. (OMS, 2021)

Sin embargo, no solo son los acontecimientos extraordinarios los que causan estrés en los niños, sino también pequeños acontecimientos diarios y rutinarios en su día a día. Algunos de ellos pueden ser; la escolarización, las demandas familiares, las exigencias de la escuela o la interacción con sus compañeros. (González Martínez, M. T., & García González, M. L., 1995).

La escolarización, la cual está altamente relacionada con la separación de las figuras de apego ya que suele ser la primera vez que se realiza este acontecimiento en la vida de los niños. Debido a la falta de acceso inmediato a personas de confianza puede aumentar la sensación de peligro ante una situación nueva haciendo así que aparezca el estrés.

Con frecuencia ocurre que las figuras paternas “proyectan sus aspiraciones” y deseos en sus propios hijos, tratando de obtener aquellos éxitos que ellos no pudieron conseguir en su etapa escolar, intentando de algún modo alcanzar su propia autorrealización a través de los hijos. (González Martínez, M. T., & García González, M. L., 1995)

Dentro de las exigencias de la escuela, encontramos como factor estresante llamativo la reiterada consecución de fracasos, este hecho puede generar en el niño unas expectativas negativas respecto a sus posibilidades, que interfieren en su evolución hacia una persona autónoma y con un autoconcepto positivo que facilite el éxito y autoafirmación en las diferentes tareas que se proponga. (González Martínez, M. T., & García González, M. L., 1995)

Una buena interacción con los compañeros y la adquisición de Habilidades Sociales ayuda a mantener con los demás una relación de manera cómoda ya adecuada (Mohamed, L., Mohamed, N. & Seijo, D., 2005), permite la interacción positiva del niño con sus padres y con las personas adultas, de esta manera, el niño adquiere un mayor conocimiento de sí mismo y de los demás, formando gradualmente el autoconcepto y mejorando la autoestima. (Rossin, M. B. & Buzzella, L., 2011). Por ello es esencial que esta situación se dé de manera satisfactoria para reducir el estrés.

2.3. Afectación en adultos y niños

Los niños, al igual que los adultos, experimentan situaciones estresantes, preocupantes y abrumadoras a diario. A diferencia de los adultos, tienen menos recursos cognitivos para hacer frente a estas situaciones.

Tanto en niños como en adultos, el estrés crónico puede afectar negativamente a la salud mental y física a largo plazo.

Sin embargo, se manifiesta de manera diferente. En adultos, el estrés a menudo se manifiesta en dimensiones más complejas a diferencia de los niños, como preocupaciones laborales, financieras o relaciones interpersonales. Sin embargo, en niños de educación infantil, el estrés puede expresarse de manera más aparente a través de cambios en el comportamiento, emociones o síntomas físicos.

2.4. Enfoques

Altos niveles de estrés cotidiano pueden afectar tanto a la salud de los alumnos/as como a su rendimiento académico (Berrío y Mazo, 2011).

Estas afectaciones pueden clasificarse en diferentes niveles:

A nivel biológico, el estrés activa el sistema nervioso simpático, que aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración. Además, la liberación de cortisol proporciona energía adicional al cuerpo y puede afectar la función inmunológica, el metabolismo y la memoria.

El estrés crónico puede tener efectos negativos en la salud, como trastorno del sueño, problemas gastrointestinales, supresión del sistema inmunológico y mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. La gestión adecuada del estrés es esencial para mantener un equilibrio en la salud física y mental.

En la mayoría de ocasiones el comportamiento se debe a dificultades socioemocionales motivadas por situaciones que les generan malestar en el ámbito familiar, escolar, de las relaciones con los iguales, o incluso del ámbito de la salud. Por ello, es necesario incrementar la sensibilización y formación de los profesionales de la educación ante algunos problemas de los estudiantes que pueden perturbar su rendimiento, como por ejemplo, el estrés cotidiano. (Baños, J. R., 2013)

Por lo que el comportamiento se puede ver alterado pudiendo mostrar cambios en la conducta, como irritabilidad, llanto frecuente, dificultades para concentrarse o problemas de relación con otros niños. Además, algunos niños pueden volverse más retraídos, mientras que otros pueden volverse más impulsivos o expresar su malestar de manera más intensa.

El estrés en niños puede afectar emocionalmente de diversas maneras. Pueden manifestarse desde cambios en el comportamiento, dificultades para concentrarse, irritabilidad o incluso problemas de sueño. Algunos cambios en el comportamiento de los niños pueden darse a partir del cambio de sus rutinas, ya que atraviesan por múltiples modificaciones de su propia vida y también en el aumento de berrinches, en cuanto a lo emocional puede encontrarse la dificultad para comprender las emociones,

manifestando estas incertidumbres en cambios a nivel conductual. (Rengel Sempértegui, M. Y., & Calle Coronel, I. I., 2020) Todo ello, son motivos por los cuales puede darse el sentimiento de estrés prolongado , influyendo en el desarrollo emocional y social

Asimismo, los especialistas han señalado que es necesario diseñar programas para reducir los efectos adversos que puede tener el estrés sobre el desempeño académico en general, y atender oportunamente a los estudiantes en riesgo. (Berrío y Mazo, 2011).

1.1 Técnicas preventivas

Cabe resaltar, según Naranjo (2009) que:

Todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés. Quien no lo hace, puede poner en peligro su salud y su tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio. (p. 171)

Algunas de las técnicas que se pueden utilizar para reducir el estrés o el malestar psicológico son las siguientes;

La abrazoterapia, es una innovadora técnica de regulación física y afectiva, el poder que tiene el abrazo como contacto físico no solo es algo agradable, es algo necesario, es una terapia que redescubre la importancia del abrazo como necesidad vital que tenemos todos, mucho más durante la primera infancia. (Veizaga Sangüeza, K., 2017)

A través del intercambio de abrazos, logramos: brindar seguridad, reforzar la autoestima, alegrar el espíritu, reconocer nuestros propios límites, fusionar cuerpo, mente y emociones, conectar con nuestro “niño interior”, integrarnos y vivencia del universo, situarnos plenamente en el aquí y en el ahora, aliviar la soledad y, celebrar la vida. (Oriz, C. S., 2014). Todo ello contribuye de manera significativa al fomento del bienestar infantil, fortaleciendo tanto su salud física como emocional y promoviendo un equilibrio integral que les permitirá desenvolverse con mayor confianza y seguridad en su entorno.

El sentido del humor es la capacidad natural de la especie humana que hace que la vida no sólo sea soportable, sino además más rica, placentera y deseable. Muchas veces la falta de humor en una relación es un signo de que algo, en alguna parte, no marcha bien. (Sanz, 2002)

Por lo que, Incorporar el humor y la risa a nuestra labor diaria mantiene el espíritu sin vaciarse de energía, nos hace aliviar la fatiga y dejar de autocompadecernos. (Sanz, 2002)

La musicoterapia es el uso de la música (y cada uno de los elementos que la componen) como medio terapéutico a la hora de intervenir en el proceso de tratamiento de una persona, y que tiene como finalidad una mejora de la calidad de vida, tanto emocional como física, mediante cambios provocados por las experiencias musicales vividas en la interacción o en el vínculo con el musicoterapeuta (Navarro, C. , 2011).

La cromoterapia es un sistema para eliminar las enfermedades y desórdenes físicos, mentales y emocionales del ser humano; proporcionando a cada una de estas tres esferas la vibración que les hace falta a través de los colores (Carrillo, 2010).

Es una forma de arteterapia. Sus virtudes terapéuticas y pedagógicas permiten de recobrar el equilibrio (recentrage), el conocimiento de sí mismo (intuición creativa e interpretación de sus propias creaciones), el sosiego y la calma interna (concentración y superación del estrés) necesarios para vivir en armonía. (Pedagogía 300, s.f.).

Esta técnica es usada para la relajación mediante mandalas, un arte milenario que permite por medio de un soporte gráfico llegar a la relajación, la concentración y la meditación. (Pedagogía 300, s.f.).

La aromaterapia es definida por la National Association for Holistic Aromatherapy (NAHA), como el arte y la ciencia de la utilización de esencias aromáticas naturales extraídas de plantas para equilibrar, armonizar y promover la salud de cuerpo, mente y espíritu. Por lo que los aromas deben despertar sentimientos positivos, como motivación, felicidad, bienestar y relajación (Torres, 2012)

Además de las técnicas nombradas anteriormente existen otras múltiples técnicas, sin embargo voy a detenerme más en dos de ellas, ya que personalmente me parecen dos técnicas muy útiles de trabajar en este tramo de edad como es la Educación Infantil.

Mindfulness se define como una forma especial de prestar atención al momento presente con una actitud sin juicio, con curiosidad, aceptación y amabilidad (Bishop et al., 2004). En la actualidad, las MBI implementadas en el contexto escolar se están desarrollando con el objetivo de dotar a los más jóvenes de habilidades para gestionar el estrés y mejorar en general sus habilidades socio-emocionales, cognitivas y comportamentales (Fleaver et al., 2016) Un meta-análisis reciente muestra que son eficaces para el incremento en las habilidades de atención, la disminución del estrés percibido, la promoción de la autorregulación ante situaciones estresantes, el incremento de la resiliencia y la disminución de los comportamientos agresivos (Zenner, Herrleben-Kruz y Wallach, 2014).

Entre los beneficios del Mindfulness podemos destacar; facilita la regulación emocional, disminuye la reactividad y permite mayor flexibilidad de respuesta, mejora las relaciones interpersonales, ayuda a aumentar la empatía, ayuda a incrementar la autocompasión y disminuye el estrés y la ansiedad. (Cuadrado-Montañez, L., 2020).

Por lo que esta técnica nos proporciona un camino efectivo para superar la sensación de estancamiento que a menudo experimenta la gente debido a sus patrones de pensamiento y preocupaciones persistentes impulsadas por el miedo e inseguridad, ayudando así a superar el estrés.

El yoga es conceptualizado como un conjunto de técnicas milenarias que tiene su base en la meditación, relajación y la respiración. Esta técnica, proveniente de la cultura hindú, propicia un mayor condicionamiento del control físico y mental, de las personas que lo practican de forma sistemática. (Escobar Zurita et al., 2019) El estrés ha sido una de las afecciones en que más se ha utilizado la práctica del yoga. (Escobar Zurita et al., 2019)

Entre los beneficios del yoga encontramos los siguientes; Equilibrio, estabilidad y aplomo, coordinación y ritmo, concentración, disciplina y enfoque, fuerza y flexibilidad, felicidad interior, confianza, creatividad e inspiración, valor, salud mental,

actividad mental, energía y entusiasmo por la vida, comprensión emocional y creativa y estabilidad emocional y calma (Puma Huanaco, D. M., 2022)

2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

2.1 Introducción, argumentación y justificación

Esta propuesta de intervención basada en principios pedagógicos sólidos ha sido diseñada y planteada para trabajar la gestión del estrés infantil en alumnos de Educación Infantil. A través de un análisis exhaustivo de las necesidades de la sociedad, se han desarrollado estrategias y actividades específicas que promueven el bienestar emocional y el desarrollo de habilidades de afrontamiento saludables.

Las técnicas preventivas escogidas han sido el yoga, ya que como hemos nombrado anteriormente, el estrés ha sido una de las afecciones en que más se ha utilizado la práctica del yoga. (Escobar Zurita et al., 2019) y el Mindfulness ya que en el contexto escolar se están desarrollando con el objetivo de dotar a los más jóvenes de habilidades para gestionar el estrés y mejorar en general sus habilidades socio-emocionales, cognitivas y comportamentales (Flever et al., 2016). Por lo que me parecen dos técnicas muy útiles y eficaces para trabajar con este tipo de destinatarios.

A lo largo de este apartado observaremos diferentes sesiones que van a ayudar a los niños a trabajar la gestión del estrés y a aprender técnicas de relajación útiles en su día a día. Las sesiones están pensadas a largo plazo pero lo he implementado a corto plazo ya que disponía de poco tiempo para poder llevarlo a cabo realmente. Por lo que los resultados de la implementación de esta propuesta serían más objetivos y reales si se realizaran más sesiones como estas o similares.

2.2 Destinatarios

Esta propuesta de intervención está especialmente diseñada para los alumnos de Educación Infantil del Colegio Parque Venecia de Zaragoza, específicamente dirigida a

los estudiantes de 3º A de infantil que conforman un aula con un total de 25 niños y niñas.

Reconociendo la importancia de abordar la gestión del estrés desde una edad temprana, se han seleccionado estratégicamente técnicas preventivas como el yoga y el Mindfulness, con el objetivo de proporcionar a los niños herramientas efectivas para gestionar sus emociones y enfrentar el estrés de manera saludable.

La elección de esta edad se fundamenta en mi experiencia durante mis últimas prácticas del grado, donde pude observar que los niños de este grupo están en una etapa crucial de desarrollo emocional y cognitivo, siendo más conscientes de sus emociones y de la influencia que el estrés puede tener en su bienestar general y en su capacidad para aprender.

Por tanto, esta propuesta busca no solo brindarles herramientas prácticas para manejar el estrés, sino también promover un ambiente positivo y enriquecedor que contribuya al desarrollo integral de los niños en estas edades.

2.3 Objetivos

Para asegurarnos de tener una visión clara de lo que queremos lograr, es fundamental establecer una serie de objetivos detallados que nos servirán como guía a lo largo de todo el proceso de elaboración de la propuesta. Al definir estos objetivos, es importante considerar tanto los resultados finales que buscamos alcanzar como los pasos específicos que necesitaremos para lograrlos. Además, debemos asegurarnos que sean claros, alcanzables y medibles, de modo que podamos evaluar el éxito o no de manera objetiva.

Por lo que, para garantizar una comprensión completa de nuestra propuesta, detallaremos a continuación una serie de objetivos clave.

Objetivos generales:

- Promover el bienestar emocional y físico de los niños mediante la gestión del estrés desde una edad temprana

Estrategias preventivas para reducir el estrés en niños de Educación Infantil y su impacto en el bienestar psicológico

- Desarrollar habilidades de autorregulación
- Fomentar un entorno escolar positivo y seguro

Objetivos específicos:

- Introducir sesiones de yoga adaptadas a la edad de los niños
- Enseñar técnicas de respiración y relajación para ayudar a manejar a los niños situaciones estresantes
- Evaluar el impacto de las intervenciones de yoga y Mindfulness en el bienestar emocional y el comportamiento de los niños.

2.4 Presentación de la intervención

En este apartado se va a realizar una explicación breve y más teórica de los ejercicios que se van a llevar a cabo en cada una de las sesiones, abordando tanto aspectos prácticos del yoga como del Mindfulness.

Sesión inicial:

En esta sesión observaremos los conocimientos previos de los participantes de la intervención mediante una conversación abierta y participativa. Además, gracias a estas preguntas, fomentaremos interés y curiosidad por indagar más en este tema del estrés y sus estrategias preventivas.

Sesión 1:

En esta sesión se va a llevar a cabo la técnica del yoga, donde aprenderemos diferentes posturas diseñadas para niños en el contexto de Educación Infantil. La duración de esta sesión es de aproximadamente 20- 30 minutos.

Para realizar esta sesión, necesitamos un amplio espacio en el que colocarnos sin ningún obstáculo, para ello sería necesario una sala como la de psicomotricidad pero como en la sesión utilizada para ello no estaba disponible, adapté el aula para ello retirando las mesas y sillas a los laterales del aula.

Comenzaremos con el primer ejercicio, el cual se llama respiración de abeja. Este consiste en taparse los oídos con las manos y cerrar los ojos. Coger aire y mantener tres segundos, seguidamente lo expulsaremos reproduciendo el sonido “M”.

Ahora comenzaremos con las diferentes posturas de yoga. La primera es la postura de la jirafa. Esta postura se realiza de pie con los brazos extendidos hacia arriba y las manos juntas. Se coge aire y se expulsa mientras nos inclinamos hacia los diferentes lados.

La siguiente postura es el canguro. Para ello cogeremos aire levantando los brazos hacia arriba y expulsaremos el aire mientras ponemos las piernas en flexión y aguantaremos esta postura dos segundos.

Seguimos con la postura de las ranas. Para ello deberemos colocarnos con las piernas abiertas y con el glúteo pegado casi en los pies. Ponemos las manos juntas en el centro del pecho e inspiramos y expiramos tres veces.

Ahora seguimos con la tortuga. Para ello nos colocaremos de rodillas con el glúteo pegado a los pies y bajamos todo el cuerpo estirando los brazos hacia delante. Una vez conseguida la postura inspiramos y expiramos tres veces.

Y por último, la estrella de mar. Nos tumbaremos en el suelo con los brazos y las piernas estirados abiertos y respiraremos lentamente tres veces.

Sesión 2 y 3:

En estas dos sesiones se implementa una técnica de relajación para controlar la respiración. La finalidad de estas dos sesiones es relajarse después de un momento de activación física como es el recreo, esto nos ayudará a mantener la concentración para seguir trabajando en el aula. Estas dos sesiones se realizarán después del recreo y durarán 3 minutos aproximadamente.

Para ello realizaremos la respiración de abeja nombrada anteriormente, este consiste en taparse los oídos con las manos y cerrar los ojos. Coger aire y mantener tres segundos, seguidamente lo expulsaremos reproduciendo el sonido “M”.

Sesión 4 y 5:

Para estas dos sesiones implementaremos un ejercicio de mindfulness, el cual durará unos 3 minutos aproximadamente.

Este ejercicio se llama “Soy una ola”. Consiste en leer un texto con una música relajante de fondo. El texto es el siguiente: Soy una ola. Soy muchas olas que van y vienen y se balancean de arriba a abajo, soy profunda y resiliente, a veces soy de color verde turquesa, otras veces azul oscuro. Rompo contra la orilla, me extendo y me aplano y me vuelvo a levantar. Rompo y me levanto una y otra vez. Soy un ciclo sin fin. Con paciencia y con tiempo voy creando una bella costa de arena. Soy fuerte, tomé aire hasta llenar mi barriga y se levante como una ola. Dejo ir el aire de golpe, como una ola que se rompe en la orilla. Dejo que mi respiración fluya hacia dentro y hacia fuera. Sé que caer y volver a levantarse son parte de ser valiente, como una ola. A veces me caeré pero confío en que podré volver a levantarme y montar la ola de nuevo.

Sesión 6 y 7:

Para estas dos sesiones implementaremos un ejercicio de Mindfulness nuevo, el cual durará también 3 minutos aproximadamente.

Este ejercicio se llama “Soy el sol”. Consiste en leer un texto con música relajante de fondo. El texto es el siguiente: Yo soy el sol, no hay nadie más como yo. Yo soy único y brillo con luz propia. Me despierto cada mañana y siento una luz de felicidad que irradia de mi interior. Tomo tres respiraciones profundas y siento una energía dorada en mi corazón. Hoy va a ser un día radiante, me levanto y brillo con calor y alegría. Viajo por el cielo, por encima de los bosques, los océanos y las ciudades. Extiendo mis rayos compartiendo mi calor y mi luz con el mundo entero. Estoy lleno de agradecimiento por mi dorada energía solar que da vida a todos los seres. Tomo aire, lo dejo ir y me doy un abrazo. Siento el calor y la felicidad dentro de mi corazón. Pienso en todas las cosas que me hacen feliz y en todas las cosas por las que estoy agradecido. Yo soy el sol.

Sesión final:

En esta sesión realizaremos una autoevaluación, mediante una conversación abierta y participativa, de lo que hemos aprendido y de lo que más nos ha gustado además de

brindarnos información sobre la efectividad de la propuesta de intervención y de mejoras a realizar en un futuro.

2.5 Temporalización

Para realizar una intervención efectiva, es esencial contar con una organización y una planificación detallada que incluya una temporalización. Esto garantiza que cada paso que se lleve a cabo se haga de una manera oportuna y eficiente, optimizando así los resultados obtenidos.

Como se ha nombrado en la presentación de la propuesta de intervención, esta propuesta está pensada y diseñada para llevarla a cabo en un largo periodo de tiempo como es un trimestre, más concretamente en el último trimestre para así observar mejores resultados, sin embargo, se ha llevado a cabo una pequeña muestra de esta propuesta donde se explica detalladamente su temporalización a continuación.

Se ha seleccionado el último trimestre del año para llevar a cabo esta intervención, ya que en el caso de un aula de 5 años, este periodo de tiempo adquiere una gran importancia debido al significativo paso que supone para los niños el cambio a la etapa de primaria. Este trimestre implica un momento crucial en su desarrollo, ya que se concentran numerosos esfuerzos y actividades educativas destinadas a prepararlos para esta transición importante en sus vidas por lo que con ello aumenta también significativamente el estrés.

Para iniciar el proceso, se llevará a cabo una sesión de evaluación inicial. Esta se llevará a cabo en una sesión de asamblea previa a la primera sesión de la intervención. La fecha programada para esta reunión es el viernes 19 de abril, donde se abordarán aspectos fundamentales para garantizar una comprensión completa de los objetivos y necesidades del programa de intervención. La planificación de esta sesión inicial se llevó a cabo con anticipación, específicamente una semana antes del inicio de la propuesta. Se seleccionó esta fecha coincidiendo con una festividad, permitiendo así que los niños tuvieran tiempo para investigar con su entorno familiar sobre lo que se

quiere trabajar, el estrés y sus técnicas preventivas. Con esto se fomenta el aprendizaje autónomo y participación activa de los niños en su proceso de aprendizaje.

La primera sesión, la cuál es más duradera en el tiempo, tuvo lugar el miércoles 24 de abril, justo después de un periodo vacacional, durante la sesión posterior al recreo en la que la profesora C1 estuvo ausente.

Las sesiones 2 y 3 se realizaron consecutivamente el jueves 25 y el viernes 26 de abril, justo en los 5 minutos posteriores al recreo. Este horario permitió aprovechar al máximo el tiempo disponible y mantener un enfoque en los objetivos establecidos.

Las sesiones 4 y 5 se llevaron a cabo el lunes 29 y martes 30 de abril, aprovechando nuevamente el breve intervalo de los 5 minutos posteriores al recreo. Este intervalo ofreció justo después del recreo un momento ideal para continuar con la propuesta de intervención, permitiendo a los participantes mantenerse concentrados y comprometidos con los objetivos.

Las sesiones 6 y 7 se llevaron a cabo el jueves 2 y viernes 3 de mayo, dado que el miércoles era un día festivo. Continuando con la dinámica establecida, estas sesiones se programaron para realizarse en los 5 minutos posteriores al recreo, lo que nos permitió mantener el ritmo constante de trabajo y crear una rutina.

Todas las sesiones fueron programadas para después del recreo con el propósito de aprovechar los beneficios de este momento, como el retorno a un estado de calma y concentración después de la actividad física y el tiempo de descanso. Con ello facilitamos la transición de los niños a un estado mental relajado para el aprendizaje y el trabajo productivo.

Por último, para concluir el proceso, llevaremos a cabo la sesión de evaluación final, un momento crucial en el cual se examinarán los conocimientos y habilidades adquiridas a lo largo de esta intervención, dando la oportunidad de reflexionar sobre los conocimientos adquiridos y evaluar el proceso de las acciones llevadas a cabo en el desarrollo de la intervención. Dado que ésta intervención no ha sido finalizada, se ha planificado la sesión de evaluación final para llevarse a cabo al terminar dicha propuesta. Está planificada más concretamente para una semana o dos después de la

finalización, con el objetivo de permitir un periodo adecuado para recopilar y analizar datos significativos sobre el impacto y los resultados de la intervención. La elección de este momento se basa en la necesidad de obtener una visión completa del progreso y los cambios logrados durante la implementación de la propuesta, lo que permitirá decisiones para futuras acciones y ajustes del programa.

A continuación, se presentan unas tablas que detallan la temporalización de la propuesta de intervención, las cuales proporcionan una visualización clara y completa de la temporalización explicada.

En la primera tabla se proporciona una visión detallada del horario semanal del aula, mostrando las diferentes asignaturas programadas a lo largo del día. Esta permite visualizar de manera clara y organizada la distribución de las actividades educativas a lo largo de la semana, lo que facilita la planificación y coordinación de los recursos y actividades dentro del entorno escolar.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00/10:00	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea	Asamblea
10:00/11:00	C1	Lectoescritura	Lógico-matemática	Inglés	Proyecto
11:00/11:30	R	E	CR	E	O
11:30/11:35	Relajación	Relajación	Relajación	Relajación	Relajación
11:30/12:30	PDB	Inglés	C1	Lógico-matemática	Proyecto
12:30/13:15	Rincones	Rincones	Estaciones	Inglés	Estaciones
13:15/13:30	R	E	CR	E	O
13:30/14:00	Estaciones	Religión	Estaciones	Inglés	Psico

En la siguiente tabla se presenta un calendario mensual donde se destaca con colores los días en los que se ha llevado a cabo la propuesta de intervención. Esta representación visual permite una rápida identificación de los días de actividad, facilitando así el seguimiento de la propuesta.

Estrategias preventivas para reducir el estrés en niños de Educación Infantil y su impacto en el bienestar psicológico

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	ABRIL				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	MAYO	

Verde: Sesión de evaluación inicial

Verde: Cuarta y quinta sesión

Rojo: Primera sesión

Rosa: Sexta y séptima sesión

Azul: Segunda y tercera sesión

La sesión de evaluación final no cuenta con un día específico asignado, dado que la propuesta de intervención no ha llegado a su conclusión por escasez de tiempo.

2.6 Ejecución

A continuación se va explicar detalladamente como se ha llevado a cabo en el aula las sesiones explicadas anteriormente y las instrucciones dadas, con el objetivo de

proporcionar una comprensión completa de las actividades desarrolladas en el marco de la intervención.

Sesión inicial:

Nos colocaremos en asamblea con pies de indio. Para comenzar, haremos preguntas sobre el estrés y sus estrategias preventivas.

- ¿Sabéis que es el estrés? ¿Lo habéis sentido alguna vez?
- ¿Que nos puede causar estrés? ¿Por qué crees que pasa?
- ¿Qué situaciones nos producen estrés a nosotros mismos?
- ¿A todos nos afecta de la misma manera?
- ¿Creeis que podemos hacer que el estrés no aparezca? ¿Cómo?
- ¿Habéis escuchado hablar de técnicas de relajación, respiración o yoga?
- ¿Sabéis cómo se práctica?

Sesión 1:

Nos colocamos sentados con pies de indio y bien espaciados del resto de compañeros por el espacio del aula.

Para comenzar, explicaremos que en esta sesión se va a llevar a cabo la técnica del yoga, donde vamos a aprender diferentes posturas.

Comenzaremos con el primer ejercicio para llamar al silencio antes de comenzar la sesión de yoga. Este ejercicio se llama respiración de abeja. Para ello daremos las siguientes indicaciones: nos tapamos los oídos con las manos y cerramos los ojos. Cogemos aire y lo mantenemos tres segundos (uno..., dos..., tres...), al expulsarlo lo haremos reproduciendo el sonido M. Este proceso lo repetiremos tres veces más.

Con el ejercicio anterior habremos conseguido un punto intermedio de relajación y silencio por lo que daremos comienzo a las posturas de yoga.

Comenzamos con la jirafa. Para ello daremos las siguientes indicaciones: nos levantamos y vamos a convertirnos en una jirafa. Estiramos los brazos y juntamos las manos. Cogemos aire y mientras lo expulsamos nos inclinamos hacia un lado, aguantamos en este lado dos segundos y volvemos al centro. Una vez en el centro,

cogemos aire y volvemos a expulsarlo pero esta vez inclinándose hacia el otro lado y aguantamos otros dos segundos. Este proceso lo repetimos tres veces.

Seguimos con el siguiente ejercicio, el canguro. Para ello daremos las siguientes indicaciones: ahora vamos a ser unos canguros. Cogemos aire levantando los brazos hacia arriba y expulsamos el aire poniendo las piernas en flexión, como si fuésemos a saltar pero sin saltar. Aguantamos la postura dos segundos. Este proceso lo repetimos tres veces.

Ahora vamos a convertirnos en ranas. Abrimos las piernas y bajamos el culete hasta casi los pies y ponemos las manos juntas en el centro del pecho. Cogemos aire y expulsamos. Este proceso lo repetimos tres veces más.

Ahora nos convertiremos en una tortuga. Nos colocamos de rodillas con el culete pegado a los pies y bajamos todo nuestro cuerpo al suelo estirando los brazos hacia delante. Cogemos aire y lo expulsamos. Este proceso lo repetiremos tres veces más.

Y para finalizar, nos convertiremos en estrellas de mar. Nos tumbaremos en el suelo con los brazos y las piernas estirados abiertos y respiraremos lentamente. Este proceso lo repetiremos tres veces más.

Sesión 2 y 3:

Para esta sesión, indicaremos a los niños que deberán estar repartidos por el aula sentados con las piernas cruzadas. Una vez colocados, comenzaremos con la respiración de abeja trabajada anteriormente.

Para ello daremos las siguientes indicaciones, si es necesario: nos tapamos los oídos con las manos y cerramos los ojos. Cogemos aire y lo mantenemos tres segundos (uno..., dos..., tres...), al expulsarlo lo haremos reproduciendo el sonido “M”. Este proceso lo repetiremos tres veces más.

Sesión 4 y 5:

Para estas dos sesiones implementaremos un ejercicio de Mindfulness en el que indicaremos a los niños que deberán tumbarse por el espacio del aula con los ojos cerrados y las manos en la barriga.

Este ejercicio se llama “Soy una ola”. Consiste en leer un texto con una música relajante de fondo. El texto es el siguiente: Soy una ola. Soy muchas olas que van y vienen y se balancean de arriba a abajo. Soy profunda y resiliente, a veces soy de color verde turquesa, otras veces azul oscuro. Rompo contra la orilla, me extiendo y me aplano y me vuelvo a levantar. Rompo y me levanto una y otra vez. Soy un ciclo sin fin. Con paciencia y con tiempo voy creando una bella costa de arena. Soy fuerte, tomé aire hasta llenar mi barriga (tomamos aire fuerte) y se levante como una ola (dejamos ir el aire fuerte). Dejo ir el aire de golpe, como una ola que se rompe en la orilla. Dejo que mi respiración fluya hacia dentro (respiramos hacia dentro) y hacia fuera (respiramos hacia fuera). Sé que caer y volver a levantarse son parte de ser valiente, como una ola. A veces me caeré pero confío en que podré volver a levantarme y montar la ola de nuevo.

Una vez leído el texto, animaremos a los niños a respirar profundamente tres veces más y por último nos levantaremos muy despacio y en silencio y nos sentaremos en nuestro sitio.

Sesión 6 y 7:

Para estas dos sesiones implementaremos un ejercicio de mindfulness nuevo en el que indicaremos a los niños que deberán estar sentados en sus silla con los ojos cerrados.

Este ejercicio se llama “Soy el sol”. Consiste en leer un texto con música relajante de fondo. El texto es el siguiente: Yo soy el sol, no hay nadie más como yo. Yo soy único y brillo con luz propia. Me despierto cada mañana y siento una luz de felicidad que irradia de mi interior. Tomo tres respiraciones profundas y siento una energía dorada en mi corazón. (Se realizan tres respiraciones) Hoy va a ser un día radiante, me levanto y brillo con calor y alegría. Viajo por el cielo, por encima de los bosques, los océanos y las ciudades. Extiendo mis rayos compartiendo mi calor y mi luz con el mundo entero. Estoy lleno de agradecimiento por mi dorada energía solar que da vida a todos los seres. Tomo aire (tomamos aire), lo dejo ir (expulsamos el aire) y me doy un abrazo. Siento el calor y la felicidad dentro de mi corazón. Pienso en todas las cosas que me hacen feliz y en todas las cosas por las que estoy agradecido. Yo soy el sol.

Una vez leído el texto, animaremos a los niños a respirar profundamente tres veces más y por último abriremos los ojos muy despacio y mantendremos el silencio para poder comenzar la clase.

Sesión final:

Nos colocaremos en asamblea con pies de indio y comenzaremos con las preguntas.

- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Qué es lo que más nos ha gustado?
- ¿Cuándo podemos sentirnos estresados?
- ¿Cómo se manifiesta el estrés?
- ¿Qué podemos hacer cuando estemos sintiendo estrés?
- ¿Nos puedes mostrar alguna técnica de respiración/relajación?

2.7 Evaluación

La evaluación representa un componente fundamental en cualquier programa, ya que nos permite observar si los objetivos iniciales han sido alcanzados. Este análisis constante nos ofrece valiosa información sobre el progreso y los resultados obtenidos, permitiéndonos identificar áreas de éxito y aquellas que requieren atención adicional.

Además de medir el logro de los objetivos, la evaluación también nos permite obtener una visión detallada de los posibles obstáculos o dificultades que han surgido durante la implementación de la intervención. Estos desafíos no solo nos ayudan a entender mejor el contexto en el que se desarrolla la intervención, sino que también nos ofrecen la oportunidad de abordarlos de manera proactiva y realizar ajustes necesarios para optimizar su efectividad.

En resumen, la evaluación no solo nos permite medir el éxito de la intervención, sino que también nos ayuda a mejorar continuamente y maximizar el impacto en el bienestar de los participantes.

Para ello se va a realizar una evaluación continua durante todo el proceso de la intervención. Durante este proceso se utilizarán diferentes técnicas de evaluación como son la observación o el diario de clase, dos técnicas muy usadas en Educación Infantil.

Iniciaremos el proceso con la evaluación inicial, la cual se llevará a cabo durante una asamblea donde se fomentará una conversación abierta y participativa. En este momento, se abordarán temas clave relacionados con el estrés, cómo percibimos sus efectos en nuestras vidas y qué estrategias consideramos útiles para prevenirlo o gestionarlo de manera efectiva. Esta evaluación no solo nos proporcionará una visión clara del nivel de comprensión y conciencia que tienen los participantes sobre el estrés, sino que también servirá de punto de partida para personalizar y adaptar la intervención a las necesidades específicas del aula. Además de promover la reflexión y el intercambio de ideas. Esta conversación será combinada con el diario de clase, donde podremos plasmar las reflexiones y aspectos más relevantes.

Seguiremos con la evaluación continua en la cual predomina la observación del desarrollo de las diferentes sesiones de la intervención que irá combinado con un diario de clase en el que no sólo anotaremos actividades realizadas, sino que también las observaciones, reflexiones y aprendizajes que surjan a lo largo del proceso. Cada sesión será documentada destacando los momentos significativos, los avances de los niños, las estrategias pedagógicas empleadas y cualquier otro aspecto relevante para el progreso adecuado de la propuesta. Esto no ayudará a identificar las fortalezas, áreas de mejora y oportunidades tanto de los niños como para el equipo educativo.

Y por último, tendremos la sesión de evaluación final. Estas cumplen una función fundamental en el proceso educativo al proporcionar una oportunidad para medir el progreso y el logro de los objetivos establecidos. Mediante este tipo de evaluación, recopilamos información sobre el rendimiento de los estudiantes tanto a nivel individual como grupal. Además nos permite observar la efectividad de las habilidades y contenidos enseñados y del método de enseñanza empleado, permitiendo así realizar ajustes y mejoras para futuras intervenciones.

Por lo que, esta evaluación final consiste en el mismo proceso que la evaluación inicial, una asamblea donde se fomentará la conversación abierta y participativa. Se

abordarán temas como qué hemos aprendido, cómo lo implementaremos en nuestra vida diaria, que es lo que más nos ha gustado, ¿nos ha ayudado en algo en este tiempo?....

2.8 Respuesta de los participantes

Los resultados de la intervención de estrategias preventivas del estrés, como el yoga y el Mindfulness, entre los alumnos de Educación Infantil, fueron altamente positivos.

Al inicio de la intervención, al ser un grupo altamente activo y hablador, se observó que por parte de determinados alumnos tendían a mostrar comportamientos lúdicos, como risas y alboroto concretamente durante la primera sesión de yoga. Esta reacción inicial es común en los niños pequeños cuando se enfrentan a situaciones y actividades no tan comunes. Sin embargo, a medida que avanzaba la sesión, estos se familiarizaban con la práctica y se pudo notar un cambio notable en su comportamiento. Gradualmente, las risas y la actividad disminuyeron y los alumnos empezaron a mostrar signos de calma y concentración, a excepción de dos alumnos. Este cambio nos da información sobre la integración de estas técnicas de relajación y atención plena así como de la capacidad de los niños para aprender y adaptarse a nuevas situaciones.

Durante el resto del proceso, los alumnos mostraron una actitud colaborativa y receptiva, mostrando un genuino interés por el trabajo propuesto. Su participación activa y entusiasta reflejó un ambiente relajante y positivo promoviendo así el bienestar emocional de todos los niños del aula. Además, se observaron cualidades como la curiosidad, la empatía y la capacidad de concentración, lo que sugiere un impacto favorable en su desarrollo socioemocional.

Estos hallazgos respaldan la efectividad de incorporar prácticas de yoga y Mindfulness en el entorno educativo de la primera infancia, no solo como herramientas para mitigar el estrés, sino también para fomentar habilidades cognitivas y socioemocionales clave.

3. CONCLUSIONES

Con esta intervención se pretende cubrir los objetivos planteados así como obtener unos conocimientos para la gestión del estrés y una mejoría de la atención activa por parte de los participantes y de un enriquecimiento teórico y práctico por parte de los educadores para una buena educación emocional.

Aunque esta intervención no se haya llevado a cabo en su totalidad y no haya podido obtener unos resultados totalmente objetivos y reales, ya que requiere de muchas sesiones y mucho tiempo a largo plazo, se ha llevado a cabo una pequeña muestra de lo que se realizaría en ese largo periodo de tiempo, lo que nos ayuda a hacernos una idea de los posibles futuros resultados.

En esta pequeña muestra he presenciado multitud de emociones que van desde los nervios iniciales hasta la satisfacción final. Al observar de cerca la experiencia de los participantes, he visto cómo se manifiestan emociones como la anticipación, la curiosidad y la ansiedad al comenzar, seguidas de momentos de concentración intensa y esfuerzo. Con el paso de las sesiones estas emociones daban paso a una sensación de logro y satisfacción al superar nuevas situaciones y alcanzar los objetivos principales.

Esta sensación de nerviosismo daba comienzo con el planteamiento del tema de mi Trabajo Fin de Grado ya que me estaba entrometiendo en un tema poco frecuentado bajo mi experiencia personal y del que poca información teórica adquiriría por lo que me daba miedo la puesta en práctica que debería realizar. Esta sensación de nerviosismo proseguía en la puesta en marcha de la intervención ya que era la primera vez que realizaba una sesión de este tipo, por ello se comete algún error como la rapidez en impartirla por miedo al ajuste de tiempo, aspecto que mejoraría en futuras intervenciones. Sin embargo, este sentimiento se transformaba en las siguientes sesiones ya que aumentaba la confianza en mí misma y la percepción del tiempo gracias a la experiencia anterior. Por ello creo que la experiencia y el tiempo dota de conocimiento enriquecedor en todos los aspectos de mi vida como futura docente.

Este sentimiento se intensificó notablemente también gracias a la actitud positiva y receptiva de los participantes, quienes desde el primer momento aceptaron con positividad el tema a tratar. Su disposición y optimismo me facilitó el desarrollo de las

sesiones además de contribuir de manera significativa a generar un ambiente de colaboración y apoyo mutuo. Gracias también a la ayuda de mi tutora, la cual gracias a sus conocimientos previos sobre el yoga me asesoró y me dió consejos a la hora de llevar a cabo mi propuesta en el aula.

Por lo que, además de la grata experiencia con esta intervención, gracias al periodo de investigación previo, se ha demostrado la eficacia de dichas técnicas para disminuir el estrés ya sea infantil o no, así como los múltiples beneficios que tiene la práctica tanto del yoga como del Mindfulness.

4. VALORACIÓN PERSONAL

Es inquietante ver cómo, a pesar de la abundancia de estrés y de factores de estrés existentes en niños y los cuales se enfrentan a este sentimiento en la actualidad, aún no se le otorga del todo la atención e importancia necesaria. Con el aumento de las presiones académicas, sociales y familiares, es crucial reconocer que el estrés puede tener un impacto significativo en el bienestar y el rendimiento de los niños en edad escolar. Ignorar este aspecto puede llevar a consecuencias negativas a largo plazo en su salud mental y desarrollo general. Es crucial que se tomen medidas concretas y se trabaje este aspecto con detenimiento para abordar el estrés en la Educación Infantil, brindando recursos y apoyo adecuados tanto a los niños como los educadores.

Por ello, la realización de una propuesta de intervención centrada en estrategias preventivas del estrés infantil, como la llevada a cabo en este trabajo, ha sido una experiencia profundamente satisfactoria y enriquecedora. Desde el inicio, el reconocimiento de la importancia de abordar este tema en el contexto educativo ha sido evidente, dado el impacto significativo que el estrés puede tener en el bienestar y el rendimiento académico de los niños.

La investigación y el diseño de la intervención han sido momentos clave en lo que se ha profundizado en la comprensión de las necesidades específicas de los niños en el ámbito escolar, así como en la exploración de las evidencias científicas que respaldan la eficacia del yoga y el Mindfulness como herramientas preventivas del estrés.

La implementación de la intervención en el aula ha sido un momento emocionante y gratificante. Observar cómo los niños se comprometen y participan activamente en las prácticas del yoga y Mindfulness, y cómo experimentan una mejora en su bienestar emocional y su capacidad para gestionar el estrés, ha sido verdaderamente inspirador. Cada pequeño avance dado por los niños hacia una mayor autoconciencia y autorregulación emocional es motivo de satisfacción y confirmación del valor de estas estrategias en el entorno escolar.

Por último cabe destacar la gran ayuda obtenida por mi tutora de prácticas, quien no solo aportó su experiencia y conocimientos personales sobre el tema tratado en esta intervención, sino que también brindó un apoyo irremplazable en todos los aspectos, tanto académicos como personales. Su compromiso y dedicación no sólo enriquecieron el desarrollo del proyecto, sino que también fueron una fuente constante de orientación y estímulo durante todo el proceso.

Sin embargo, a pesar de la multitud de estudios e investigaciones realizados en los últimos años, un aspecto muy importante que he adquirido gracias a este Trabajo Fin de Grado es la importancia de una buena educación al profesorado sobre este tema, ya que una formación previa potenciaría aún más la permanencia en el tiempo de los beneficios de estas técnicas y muchos de los docentes lo implantarían en sus aulas, ya no como posible solución sino como prevención.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baena, F. J. (2007). Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia (tesis doctoral). Universidad de Málaga, Málaga.
- Baños, J. R. (2013). Investigación sobre estrés, enfoque a estrés infantil. *Revista en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 2(2).
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Carrillo, A. (2010). *Cromoterapia*. México: Universidad Autónoma del Estado de Morelos.
- Cohen, S., Kessler, R. C. y Gordon, L. U. (1995). *Measuring stress*. New York: Oxford University Press.
- Cuadrado-Montañez, L. (2020). Mindfulness para prevenir el estrés en la transición de la etapa Infantil a Primaria.
- Dávila, B y Guarino, L. (2001). Fuentes de estrés y estrategias de afrontamiento en escolares venezolanos. *Revista interamericana de Psicología*, 35, 97-112.
- Escobar Zurita, E. R., Serrano Ávalos, K. V., Villavicencio Narváez, L. D. C., & Gallegos Murillo, P. D. L. (2019). Utilización de yoga como terapia alternativa en el tratamiento del estrés, mitos y realidades. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(4).
- Felver, J.C., Celis de Hoyos, C.E., Tezanos, K. y Singh, N.N. (2016). A systematic review of mindfulness-based interventions for youth in school settings. *Mindfulness*, 7(1), 34-45.
- Fernández, E., Trianes, M.V., Maldonado, E.F., Miranda, J., Ortiz, C., y Engüix, A. (2015). Psychological and psychobiological stress in the relationship between basic cognitive function and school performance. *Anales de psicología*, 31(1), 120-126.
- González Martínez, M. T., & García González, M. L. (1995). El estrés y el niño: Factores de estrés durante la infancia. *Aula: revista de pedagogía de la Universidad de Salamanca*.

Estrategias preventivas para reducir el estrés en niños de Educación Infantil y su impacto en el bienestar psicológico

- González, M.J., Díaz-Giráldez, F., Martín, I., Delgado, M., y Trianes, M.V. (2014). Estrés cotidiano y precisión lectora en niños de Educación Primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 245- 252.
- Guerrero B., E. (1996). Salud, estrés y factores psicológicos. *Campo Abierto. Revista De Educación*, 13(1), 51-69.
- Mohamed, L., Mohamed, N. & Seijo, D. (2005). Programa de entrenamiento en habilidades sociales con alumnos de educación primaria. En V Congreso Internacional Virtual de Educación.
- Morales, C., & Ventura, M. (2016). Apego inseguro ansioso ambivalente en niños y niñas cuyos padres están en proceso de separación ambigua con dinámicas de triangulación y conflictos de lealtades. *Psiquiatría y salud mental*, 33(1/2), 19-29.
- Naranjo P., M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista de Educación [en línea]*, 33(2), 171-190.
- Navarro, C. (2011). Musicoterapia con niños con Síndrome de Down. *Musicoterapia con niños con Síndrome de Down*, 11-25.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Maltrato Infantil. Consultado el 7 de abril de 2024 desde <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>
- Oriz, C. S. (2014). Evaluación de la experiencia pedagógica significativa "abrazoterapia" en la convivencia estudiantil de la institución educativa Sosimo Suárez del municipio de Gigante, Huila. *Revista paca*, (6), 95-102.
- Oros, L. B., & Vogel, G. K. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques*, 17(1), 85-101.
- Ortiz, J. S. (2002). El humor como valor terapéutico. *Medicina clínica*, 119(19), 734-737.
- Pedagogía 300. (s.f.). Mandalas. El despertar de la conciencia planetaria.
- Puma Huanaco, D. M. (2022). La aplicación del yoga para mejorar la atención de los niños de 3 años.
- PUYUELO, R.: La ansiedad infantil; Barcelona, Herder, 1984.

Estrategias preventivas para reducir el estrés en niños de Educación Infantil y su impacto en el bienestar psicológico

- Rengel Sempértegui, M. Y., & Calle Coronel, I. I. (2020). Impacto psicológico de la pandemia del COVID 19 en niños. *Revista de investigación Psicológica, (ESPECIAL)*, 75-85.
- Román, C.A., Ortiz, F. y Hernández, E. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7).
- Rossin, M. B. & Buzzella, L. (2011). Importancia de la Educación Temprana en la Primera Infancia
- The National Association for Holistic Aromatherapy. What is Aromatherapy.
- Torres, J. Q., & Hermoza, R. A. M. (2012). Manejo de conducta no convencional en niños: Hipnosis, musicoterapia, distracción audiovisual y aromaterapia: Revisión sistemática. *Revista Estomatológica Herediana*, 22(2), 129-136.
- Veizaga Sangüeza, K. (2017). Programa de capacitación en abrazoterapia, para fortalecer habilidades socioafectivas en educadoras de centros infantiles municipales. *Revista de Investigacion Psicologica*, (18), 21-42.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. y Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5(603), 1–20.