

Universidad de Oviedo
Facultad de Formación del Profesorado y Educación

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA
PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA
SALUD EN COMEDORES ESCOLARES: LA
RELAJACIÓN Y EL REPOSO TRAS LA
INGESTA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN MAESTRA EN EDUCACIÓN INFANTIL

Ana Isabel Vega Menéndez

Tutor/a: Luis Marcelino Martínez Escotet

Mayo 2022

AGRADECIMIENTOS

“En cuestiones de cultura y de saber, sólo se pierde lo que se guarda; sólo se gana lo que se da”

(Antonio Machado)

Después de estos 4 años ya entiendo porque dicen que ser maestro es de las profesiones más bonitas que existen. Ahora, a un paso de escuchar unas cuantas y pequeñas voces llamándome “profe” a todas horas, no puedo sentir más orgullo y admiración hacia mi carrera, hacia mi formación y mi vocación.

En primer lugar, quiero dar las gracias a todas aquellas personas que me han acompañado en este largo camino de una manera u otra; a todos los profesores que me han enseñado conocimientos, habilidades y aptitudes para convertirme en una buena profesional, especialmente a mi tutor, Luis Marcelino Martínez Escotet, por su ayuda en la planificación, información y asesoramiento del trabajo.

En segundo lugar, a mis compañeras y amigas, que me han hecho más fáciles, y sobre todo, más divertidos estos años en la Universidad.

Y por último a mi familia, a Marco, por demostrarme tanto y estar siempre apoyándome en cada decisión, animándome y queriéndome.

A mi madre, porque siempre ha sido el pilar de mi vida y lo seguirá siendo pasen los años que pasen. Gracias por ser mi ejemplo a seguir.

Y a mis dos estrellas que me cuidan desde arriba. Gracias Pelu por estar siempre a mi lado tantos años. Gracias papá por todas las cosas que me has enseñado, por ser tan fuerte y por quererme tanto. Os adoro.

Gracias mamá, gracias papá. Gracias por dárme todo siempre sin pedir nada a cambio y por haberme convertido en lo que soy hoy. No puedo estar más orgullosa de teneros como padres.

ÍNDICE

Resumen	5
Introducción.....	6
Justificación	7
Marco teórico.....	8
Aproximación al concepto de comedor escolar	8
Funciones del comedor escolar.....	10
Educación no formal en el comedor escolar y temas transversales.....	10
Funcionamiento de los comedores escolares	11
Legislación que regula los comedores escolares	12
Importancia del reposo de los alimentos y el papel que juega la relajación en ello	13
Objetivos del trabajo de fin de grado.....	15
Materiales y métodos.....	16
Desarrollo del trabajo	16
Resultados de la encuesta a profesionales del comedor escolar	16
Propuesta de intervención para la promoción y prevención de la salud en comedores escolares: La importancia del reposo de los alimentos	19
Introducción	19
Necesidades a las que se pretende responder con el programa.....	20
Destinatarios	21
Contexto de aplicación.....	21
Finalidad	21
Objetivos	21
Metodología	23
Dimensiones o módulos de contenido del programa	24
Sesiones.....	24
Actividades	24
Recursos.....	34
Temporalización	34
Alumnado con necesidades.....	35
Evaluación.....	36

Conclusiones.....	37
Referencias bibliográficas	38
Anexos.....	42
Anexo I	42
Anexo II.....	46
Anexo III.....	46
Anexo IV	49

RESUMEN

El alumnado no suele tener regulada ninguna actividad para el tiempo libre en la escuela tras la comida realizando, habitualmente, ejercicio físico. Sin embargo, diversa bibliografía avala el beneficio del reposo y la relajación para una buena digestión.

Este trabajo tiene un doble objetivo: conocer la opinión de los docentes sobre la necesidad de reposo postingesta y las actividades a realizar al finalizarla y plantear sesiones en ese periodo que combinen técnicas de relajación basadas en el mindfulness infantil para mejorar la salud física y mental de los menores.

Se ha realizado una encuesta a los responsables del comedor de un colegio concertado de Gijón sobre los temas antes referidos y se ha desarrollado una propuesta de intervención dirigida al alumnado de 2º y 3º de Educación Infantil del mismo centro docente, basada en la temática del reposo en el tiempo posterior a la comida y la influencia de la relajación en ello.

Se concluye que en el colegio no existen actividades de relajación tras la comida, que los responsables del comedor la consideran positiva y que una propuesta de intervención que estimule esa relajación mejora el estilo de vida favoreciendo la salud física y mental del alumnado.

PALABRAS CLAVE

Comedor escolar, relajación, Educación Infantil, mindfulness.

ABSTRACT

The student body doesn't usually have any regulated activity for free time at school after lunch, usually performing physical exercise. However, diverse bibliography supports the benefit of rest and relaxation for good digestion.

This work has a double objective: to know the opinion of teachers about the need for post-ingestion rest and the activities to be carried out at the end of it, and to propose sessions in this period that combine relaxation techniques based on child mindfulness to improve the physical and mental health of childrens.

A survey has been carried out on those responsible for the school canteen of a concerted school in Gijón on the aforementioned issues and an intervention proposal has been developed aimed at students in 2nd and 3rd years of Early Childhood Education of the same educational center, based on the theme of rest in the time after the meal and the influence of relaxation on it.

It is concluded that in the school there aren't relaxation activities after the meal, that those responsible for the school canteen consider it positive and that an intervention

proposal that stimulates this relaxation improves the lifestyle, favoring the physical and mental health of the students.

KEYWORDS

School canteen, relaxation, Early Childhood Education, mindfulness.

1. INTRODUCCIÓN

Como alumna del Grado de Maestra en Educación Infantil y futura docente, mi intención con este trabajo es analizar qué tipo de actividad desempeña el alumnado a la salida del comedor escolar, así como la expectativa que tienen los docentes al respecto para poder generar una propuesta de intervención que fomente el reposo de los alimentos a través de la relajación.

Tras la lectura de diferentes autores y documentación relacionados con el tema que nos ocupa, destaco que en la actualidad cada vez son más las familias que optan por que sus hijos¹ hagan un uso habitual del servicio de comedor de su centro escolar. Este espacio juega un papel fundamental en el desarrollo y en el aprendizaje de los menores durante sus primeros años de vida, siendo éste un periodo básico para lograr una educación funcional en su paso a la vida adulta.

Por ello, es muy importante que el centro educativo se ocupe de la administración y del funcionamiento del comedor, ya que es de gran relevancia que este servicio se entienda también como herramienta formativa. Por tanto, se deberán tener en cuenta distintas perspectivas y aspectos que estén relacionados, tales como la salud y la alimentación, los componentes educativos y sociales, la diversidad o la interculturalidad, entre muchos otros. Se debe trabajar de un modo coordinado y cooperativo con distintos profesionales y con las familias, así como estar abiertos a nuevas experiencias que puedan beneficiar la salud de los menores.

Planteo la hipótesis de que en la mayoría de los centros escolares el periodo inmediatamente posterior a la comida, es un tiempo libre donde los menores juegan sin ninguna organización, dedicándose a correr, saltar, jugar..., realizando, en muchas ocasiones, intenso ejercicio sin haber pasado el tiempo necesario que permita un reposo adecuado de los alimentos. Se suma a esta hipótesis la idea de que tampoco se llevan a cabo unas actividades guiadas y pautadas, organizadas por el personal adecuado (docentes, pedagogos, profesionales sanitarios...) donde poder enseñar a los menores a tener una mejor salud y así poder aprender qué hábitos son los correctos y cuáles no en lo relativo a la alimentación y al ejercicio.

¹ NOTA: En este documento, para facilitar su lectura, se emplean algunos términos genéricos que hacen referencia tanto a sujetos masculinos como femeninos, como "hijo" (hijo/a), "niño" (niño/niña) o "todos" (todos/as), entre otros.

Para comprobar esta conjetura realizaré una encuesta a los distintos profesionales que trabajan en el comedor escolar del colegio donde realizo mis prácticas del grado, es decir, en el centro concertado “San Vicente de Paúl”, en Gijón, Asturias. De este modo, podré averiguar si se destina el tiempo de postingesta a la realización de algún tipo de actividad saludable, así como cuáles son las expectativas que el profesorado tiene ante tal situación.

Con este trabajo pretendo enfatizar en la función educativa que tiene el comedor escolar y en las múltiples posibilidades y beneficios que puede aportar al desarrollo de los párvulos. En virtud de lo cual, tras haber obtenido los resultados pertinentes, elaboraré una propuesta de intervención con una serie de actividades planificadas previamente que sirvan no solo para ocupar ese espacio-tiempo tras la comida de un modo provechoso y útil, contribuyendo al aprendizaje de los menores, sino también que sirva para adquirir hábitos saludables en relación al reposo de los alimentos y al papel tan importante que la relajación juega en ello. La programación estará dirigida a alumnado de 2º y 3º curso de Educación Infantil, es decir, a niños de 4 y 5 años.

El presente trabajo de fin de grado, en adelante TFG, se estructura en los siguientes apartados:

1. Fundamentación teórica sobre la temática: En ella se exponen aspectos teóricos relacionados con el tema en cuestión.
2. Material y métodos: Se detalla el procedimiento y los instrumentos utilizados para obtener datos acerca de la temática.
3. Propuesta de intervención: Se lleva a cabo el diseño de la intervención, incluyendo la finalidad, la metodología, las actividades y la evaluación.
4. Conclusiones: Sección a modo de síntesis donde se recogen las ideas más importantes del trabajo.

Tras estos apartados, el TFG finaliza con las referencias bibliográficas y con los anexos, donde se adjunta información de diversa índole que puede resultar enriquecedora para el trabajo.

2. JUSTIFICACIÓN

Con el presente TFG quiero ahondar en la temática del comedor escolar como servicio complementario para el alumnado, el profesorado y demás personal no docente de un centro educativo, así como en el espacio-tiempo destinado al momento de después de comer y en las actividades que en éste se realizan.

Cuando pensamos en el desempeño del docente solemos reducir el contexto de actuación al momento de trabajo en el aula, en el patio o incluso en las actividades extraescolares, pero pocas veces recurrimos al comedor, a pesar de que los profesores pasamos bastantes horas con el alumnado en este lugar. Creo que desde nuestra formación podemos sacar mucho más partido del momento de comedor desde una perspectiva educativa que permita al alumnado adquirir hábitos saludables.

El periodo que transcurre tras la comida y cómo se invierte éste, es un tema muy importante a tener en cuenta y que, en muchas ocasiones, queda en un segundo plano, no otorgándole la relevancia que tiene ni existiendo una planificación u organización adecuada donde los alumnos puedan aprender hábitos y costumbres beneficiosos en relación a la comida y al ejercicio. Sopeso que puede ser una cuestión novedosa y original de posible viabilidad y que permite analizar aspectos del comedor escolar más allá de su función vinculada a la alimentación.

Igualmente, quiero trabajar en la idea de promoción de la salud desde una edad temprana que permita un mejor desarrollo y puesta en práctica en la vida adulta. Basándome en Martínez López (1998), podemos entender por promoción de la salud toda acción orientada a fomentar un alto nivel de bienestar y de mejora de calidad de vida tanto en una persona individualmente como en la comunidad.

Partiendo de la idea de impulsar la salud en los menores trabajaré en una línea de relajación y distensión que permita profundizar no sólo en la salud física, sino también en una mejor salud psíquica de los infantes. Para ello, me centraré en la idea de relajación defendida por Guido (1980), entendiéndose ésta como la sensación de lograr la calma y la liberación de cualquier tipo de tensión, tanto de la mente como del cuerpo.

Estimo que el objetivo del presente trabajo resulta prioritario y necesario, pues debido a distintos cambios en el estilo de vida de nuestra sociedad (incorporación de la mujer al trabajo, diversidad de familias, problemas económicos, etc), cada vez son más las familias que optan por beneficiarse de este servicio, siendo por tanto, más alumnos los que desde edades tempranas hacen un uso del comedor escolar, ya sea de forma temporal o asiduamente. Por tal motivo, surge la necesidad de que los menores, especialmente de corta edad, como en el caso de los niños de Educación Infantil, no perciban el comedor con rechazo, sino como un servicio familiar y cercano donde puedan alimentarse adecuadamente, desarrollarse y aprender distintas prácticas de cara a un futuro. En todo ello la relajación jugaría un papel notorio y sobresaliente.

Por lo expuesto, este Trabajo de Fin de Grado implica el diseño de una programación de actividades que trate como tema principal la relajación y el reposo de alimentos, así como subtemas que puedan estar relacionados, tales como la salud mental y la física.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE COMEDOR ESCOLAR

En este apartado llevaré a cabo una fundamentación teórica sobre la temática a tratar, es decir, el comedor escolar, puesto que es el espacio-tiempo donde desarrollaremos la programación docente. Igualmente, se tendrá en cuenta teoría de distintos conceptos que puedan estar relacionados.

Muchos son los autores que han definido la concepción que nos ocupa. Siguiendo a Lorenzo Delgado (1988), citado por González-Gazón, Laorden, Pérez y Pérez (2003), se entiende por comedor escolar el servicio complementario ofertado para todo el alumnado, profesorado y personal no docente del centro, siendo un servicio que cada vez es más solicitado por las familias y que contribuye a la mejora de calidad educativa.

Debemos destacar también su gran componente social y educativo, centrado en una educación no formal, tal y como defiende Picart (2002), suponiendo un contexto más que apropiado para diseñar distintos aspectos en relación a la salud, cultura, alimentación y formación de hábitos y habilidades sociales, idea defendida por Geis, Miret y Pavón (2001).

Alcalá (2010), repara en el comedor escolar como un recurso no solo asistencial y complementario, sino que también implica un espacio educativo de gran importancia, considerándolo como un escenario propicio para trabajar aspectos vinculados con la educación para la salud, favoreciendo el desarrollo de determinados aprendizajes y valores.

El Programa Perseo (2008), en su Guía de Comedores Escolares recoge la idea de comedor escolar como un marco en el que a diario se alcanzan hábitos alimentarios saludables que conllevarán una buena salud y nutrición durante el resto de los años venideros.

Subrayo la idea de que es en la etapa de Educación Infantil cuando cobran una mayor relevancia las prácticas erróneas de alimentación que puedan llevarse a cabo, suponiendo esto acciones contraproducentes en un corto o largo periodo de tiempo, puesto que, como hemos mencionado anteriormente, es en esta edad el momento en el que se empiezan a instaurar los hábitos alimentarios correctos o erróneos que perdurarán durante toda la vida.

Siguiendo esta línea, el Ministerio de Sanidad y Consumo junto a la OMS promueven el nuevo Plan de Política de Alimentación y Nutrición de la Oficina Regional para Europa 2015-2020, donde se aplica la Estrategia NAOS en España. Dicha estrategia permite centrar la atención sobre la articulación de los comedores escolares y desempeñar tácticas de adecuación y mejora de su funcionamiento es todas sus dimensiones, incluyendo la función educativa. Una de las conclusiones tras la aplicación de la estrategia ha sido que la escuela debe ser un entorno prioritario en el que se actúe procurando así que se favorezca la adquisición de hábitos alimentarios que sean saludables a través de distintas programaciones y de prácticas de actividad física. Destaca la idea de poner en marcha acciones innovadoras, motivadoras y eficaces.

En consecuencia, resulta prioritaria la incorporación de profesionales de distintos campos para el diseño y ejecución de actividades extraescolares basadas en la educación nutricional y en la salud en general.

3.2. FUNCIONES DEL COMEDOR ESCOLAR

En cuanto a las funciones que desempeña el comedor escolar, recogidas en el Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España (2015), debemos destacar la función nutricional, la educativa y la social.

- La función nutricional: Debe satisfacer de un modo apropiado las necesidades nutricionales del alumnado, proporcionando una calidad gastronómica óptima.
- La función educativa: A través de la cual se construirán hábitos saludables, tanto alimentarios como higiénicos, que beneficien el desarrollo de los menores. Igualmente, se desempeñarán distintas actividades de ocio relacionadas con la salud.
- La función social: El comedor debe garantizar aspectos como la conciliación de la vida familiar y laboral, la socialización y convivencia con el resto de alumnado. Además, servirá para conocer las normas del comedor escolar y su funcionamiento.

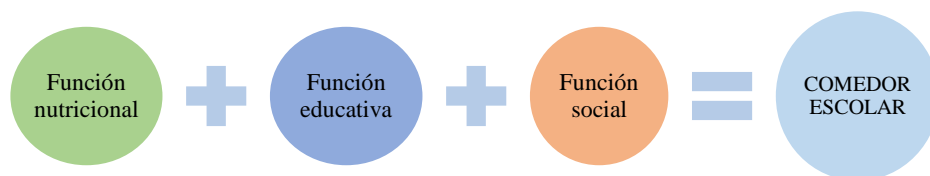


Figura 1: Funciones del comedor escolar. Fuente: Elaboración propia

3.3. EDUCACIÓN NO FORMAL EN EL COMEDOR ESCOLAR Y TEMAS TRANSVERSALES

Con este trabajo quiero incidir especialmente en la función educativa, a través de una Educación No Formal basada en la Educación para la Salud y la Pedagogía del Ocio.

Entendemos por Educación No Formal aquella que no tiene un campo de actuación acotado. La educación no formal se basa en “toda actividad organizada, sistemática, educativa, realizada fuera del marco del sistema oficial, para facilitar determinadas clases de aprendizaje a subgrupos particulares de la población, tanto adultos como niños” (Coombs y Ahmed, 1974, citado en Berbel y Díaz, 2014: 48).

Dentro de esta Educación No Formal, profundizaremos en el concepto de Salud, definido como un “estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedad” (Organización Mundial de la Salud, 1946) y en la conocida Educación para la Salud que supone un conjunto de prácticas que favorecen el desarrollo de hábitos, actitudes y competencias aptas relativas a la salud individual, familiar y colectiva. (Turner, 1966).

En relación a lo mencionado anteriormente, destacar también dos conceptos muy ligados a esta educación, la promoción y la prevención de la salud. En primer lugar, el concepto de promoción de la salud se entiende como “el proceso que permite a las

personas incrementar el control sobre su salud” (Organización Mundial de la Salud, 1986), favoreciendo cambios en el entorno que ayuden a promover y proteger la salud. Ligado a ello debemos hablar de la Escuela como promotora de Salud, constituyéndose como “centro educativo que prioriza en su proyecto educativo la promoción de la salud y facilita la adopción, por toda la comunidad educativa, de momentos de vida sanos en un ambiente favorable para la salud”. (Red Aragonesa de escuelas promotoras de salud, 2009). En un segundo lugar, el concepto de prevención de la salud es definido como “aquellas medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencia una vez establecidas” (Organización Mundial de la Salud, 1988)

La Pedagogía del Ocio se considera como el espacio y el tiempo dedicado a la ejecución de prácticas de ocio sano y educativo. Dentro de ella se encuentra la Educación para el tiempo libre. (Red Educa, 2015). Es considerada una parte específica de la Pedagogía General, cuya finalidad es desarrollar, mejorar y satisfacer a las personas a través de conocimientos, actitudes, valores y habilidades relativas al ocio. (Cuenca, 2006).

3.4. FUNCIONAMIENTO DE LOS COMEDORES ESCOLARES

Para el presente apartado me basaré en el Manual de Monitor de Comedores Escolares de Red Educa (2015) donde podemos destacar que el servicio de comedor escolar debe proporcionar el abastecimiento y/o la comida del mediodía, además de atender al alumnado que haga uso de dicho servicio, atención que no se reduce únicamente al momento del almuerzo, sino también a los tiempos anteriores y posteriores al mismo, pudiendo completar un periodo máximo de dos horas después de concluir la jornada lectiva.

El director o directora del centro educativo ha de elaborar un Plan de Funcionamiento del comedor escolar que deberá tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Tipo de gestión y justificación de la misma.
- Ubicación del comedor escolar: Adjuntado las necesidades de adaptación y mobiliario.
- Calendario del comedor escolar.
- Capacidad del comedor.²
- Turnos previstos: Incluyendo número de rondas y comensales, horarios y organización del personal colaborador.

² Se tendrá en cuenta la capacidad que dispone el comedor escolar de manera simultánea, es decir, cuántas personas podrían hacer uso de dicho servicio de modo sincrónico, ya que en él convivirán alumnos de distintas etapas y cursos escolares, así como profesorado y/o distintos profesionales del centro.

- Memoria de actividades educativas.

Es competencia de los Consejos Escolares elaborar y aprobar las directrices de la programación y el desarrollo del servicio que nos ocupa, así como la verificación del plan de funcionamiento del comedor, el cual debe regirse a los siguientes objetivos a alcanzar por parte por del alumnado:

- Adquirir hábitos sociales, normas de cortesía y un uso y conservación óptimas de los utensilios del comedor.
- Promover actitudes de colaboración, solidaridad, ayuda y convivencia.
- Fomentar el desarrollo de hábitos de buena alimentación e higiene, sociales y culturales.
- Favorecer el proceso psicológico, social y afectivo a través de actividades de expresión artística y corporal.

En cuanto a la duración del servicio de comedor, este funcionará durante los meses del curso escolar de octubre a mayo, pudiendo estar sujeto a variaciones en el resto de los meses escolares, es decir, septiembre y junio.

Los usuarios del comedor serán los alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria de aquellos centros que dispongan de dicho servicio. El coste diario del uso del comedor correrá a cuenta de los usuarios, exceptuando los casos que tengan algún tipo de prestación. Asimismo, también podrán hacer uso de este espacio los profesores y personal no docente del centro que pague el importe correspondiente.

3.5. LEGISLACIÓN QUE REGULA LOS COMEDORES ESCOLARES

La administración del centro es la encargada de asumir la regulación del comedor escolar, así como de la correcta alimentación, relación con las familias, normas sociales y usos culturales en base a la legislación. (González-Garzón, Laorden, Pérez y Pérez, 2003).

Podemos observar las siguientes leyes relativas a la educación y al comedor escolar donde quedan recogidos los principios básicos de este servicio:

- Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación (LODE), donde la organización del servicio de comedor en centros educativos será competencia del Consejo escolar.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de calidad educativa (LOMCE), garantizando el servicio de comedor escolar y promoviendo la actividad física y una alimentación saludable.
- Orden de 24 de noviembre de 1992, por la que se regulan los comedores escolares

- Ley 11/1984, de 15 de octubre, de Salud Escolar para el Principado de Asturias recoge la importancia de educación para la salud, poniendo mayor énfasis en acciones de protección y promoción de la salud en la comunidad escolar.

3.6. IMPORTANCIA DEL REPOSO DE LOS ALIMENTOS Y EL PAPEL QUE JUEGA LA RELAJACIÓN EN ELLO

Daremos comienzo a este apartado hablando acerca de la importancia que tiene el hecho de reposar los alimentos una vez ingeridos.

Distintos profesionales sanitarios, como médicos y nutricionistas, aconsejan esperar al menos 2 horas para hacer ejercicio después de haber comido, ya que lo contrario puede ocasionar problemas estomacales tales como una mala digestión, malestar gastrointestinal o calambres, entre otros.

Paul (2021), resalta la importancia de tomar un descanso después de haber comido, haciendo una diferenciación según las comidas y las cantidades ingeridas. Define una “*comida copiosa*” como aquella que supera las 600 calorías e incluye distintas cantidades de proteínas, carbohidratos y/o grasa. De modo que, si realizamos una comida de este tipo, la autora recomienda esperar incluso hasta 3 o 4 horas para realizar ejercicio prolongado, otorgándole así a nuestro cuerpo el tiempo necesario para digerir correctamente los nutrientes.

En uno de los artículos del periódico deportivo Sport, (2021), el entrenador personal José Antonio Corbeto, nos recalca la peligrosidad que tiene hacer deporte mientras nuestro cuerpo aún se encuentra inmerso en el proceso de la digestión. Dicho proceso requiere de una gran acumulación de sangre en los órganos involucrados, de manera que, nuestro cuerpo dirigirá más flujo sanguíneo al estómago y a otros órganos internos, significando esto que habrá menos cantidad de sangre disponible para nuestros músculos, y por tanto, se dificultará notablemente la realización del ejercicio. El proceso de la digestión requiere de un gran aporte sanguíneo, de modo que, si la digestión y el deporte coinciden en el tiempo, se llevará a cabo una lucha de energía entre el sistema digestivo y el muscular, provocando diversas dolencias, mareos y enfermedades.

A todo ello, Corbeto se decanta por la espera de 2 horas para hacer ejercicio de modo seguro, aunque esta cifra se aumentará en caso de tratarse de comidas muy copiosas. Siguiendo en esta línea, la dietista Amie Rowe, citada en el mismo artículo, enfatiza que cuanto más abundante sea la comida más debemos esperar para ejercitarnos.

Al respecto, como podemos leer en el periódico El Español, Robles citada por Portalatín (2021), nutricionista del Hospital Universitario Sanitas La Zarzuela, también desaconseja la realización de ejercicio tras la comida ya que, puede no solo dificultar la digestión, sino que incluso puede detenerla. Asimismo, señala que en los casos más severos puede provocar mareos, desmayos y cortes de digestión.

Igualmente, tampoco se recomienda una siesta o descanso muy prolongado justo después de ingerir grandes cantidades de comida, ya que puede producirse una falta de oxigenación, acidez o reflujo, entre otros. Así, conviene que los niños descansen, estén tranquilos y en calma después de comer para tener una buena digestión y por ende, una mejor salud, tanto física como psíquica, pero sin exceder el tiempo de sosiego. Resulta conveniente iniciar este hábito en la edad escolar para desarrollarlo más a fondo en la vida adulta, evitando enfermedades de diversa índole.

Por ello, teniendo en cuenta todo lo mencionado, se realizarán actividades con movimientos no locomotores, como el balanceo, estiramientos de diversos tipos o inclinaciones, es decir, ejercicios que no conlleven un gran trabajo ni excitación por parte de los infantes, procurando en todo momento la serenidad y el reposo de los alimentos ingeridos.

De la Morena (2017), como especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte de la Unidad de Medicina del Deporte del Hospital Universitario Sanitas la Moraleja, señala que el realizar ejercicios aeróbicos como el yoga o el pilates, entre otros, disminuirá trastornos y enfermedades digestivas, favoreciendo una mejor digestión y un movimiento intestinal adecuado. Asimismo, De la Morena, no aconseja la realización de actividades que conlleven grandes movimientos como correr a mucha velocidad o saltos, ya que pueden provocar náuseas o gastritis, entre otras dolencias.

Para conseguir un buen reposo de los alimentos partiremos de distintos ejercicios y técnicas de relajación que permitan lograr nuestro objetivo. Porto y Merino (2011), nos señalan la relajación como la acción y el efecto de relajar o relajarse, asociada por tanto al ideal de reducir tanto la tensión física como la mental. Existe una gran variedad de técnicas de relajación que contribuyen a conseguir la calma y aminorar el estrés, ayudando así a lograr beneficios para la salud, disminuyendo la tensión muscular, la presión arterial y el ritmo cardiaco. Igualmente, la relajación alivia la ansiedad, ataques de pánico, la depresión, el insomnio y el dolor de cabeza.

Antiguamente la relajación se concebía como una meditación para desarrollar la armonía del cuerpo haciendo un uso de ella especialmente los monjes. (Castro, 2006). Sin embargo, más adelante, su uso se extendió al campo de la medicina por su capacidad de mejora en la salud y en la calidad de vida, tal y como apunta Fernández (1984), citado por Gómez (2009). Actualmente, podemos observar que incluso se ha extendido a más ámbitos, como el que nos ocupa, el ámbito educativo, ya que, la relajación contribuye notablemente en el desarrollo psicomotor de los jóvenes.

Weinberg y Gould (1996), puntualiza en la concepción de relajación como la herramienta que facilita al individuo el hecho de controlar sus estados de ansiedad y activación.

Amutio (2000), nos habla de las múltiples técnicas de relajación, diferenciándolas en técnicas formales (ejercicios de respiración, relajación muscular, yoga, meditación...) e informales (actividades de relajación diarias como puede ser la lectura, escuchar música, pasear, etc).

Leyendo a Escalera, (2009), observamos los beneficios que tiene la relajación en los niños, mejorando su seguridad en sí mismos, manifestándose más sociables y menos violentos. Siguiendo a la autora destacamos los siguientes beneficios que tiene esta práctica diaria en nuestro organismo y en el de los pequeños:

- Disminuye la ansiedad.
- Aumenta la capacidad de hacer frente a situaciones que puedan generar estrés.
- Asienta la respiración y la función cardíaca.
- Incrementa nuestra capacidad de concentración, de aprendizaje, de memoria y la velocidad de nuestros reflejos.
- Acrecienta nuestra capacidad para poder relajarnos cada vez que lo precisemos.
- Permite conectar nuestro cuerpo con nuestra mente.
- Intensifica nuestra capacidad de reflexión, de conocimiento de uno mismo, la capacidad creativa, la confianza en sí mismo y la facilidad de pensar en positivo.
- Mejora la circulación sanguínea, aumentando la temperatura cutánea y disminuyendo la tensión arterial.
- Normaliza la respiración.
- Aumenta la oxigenación cerebral y recuperación física y mental.
- Mejora la calidad del sueño.
- Favorece la digestión de los alimentos.
- Disminuye las dolencias gastrointestinales, la obesidad, los dolores de cabeza y mejora la función inmunitaria.

Para trabajar la relajación, especialmente con niños, Gómez, (2009), indica la importancia de atender a distintas consideraciones pedagógicas como la necesidad de que el ambiente (instalaciones, material, profesionales, etc) y el método de relajación seleccionados sean los más adecuados a los objetivos a alcanzar y a los sujetos a los que va dirigida la acción.

4. OBJETIVOS DEL TRABAJO DE FIN DE GRADO

4.1. Objetivo general

En primer lugar, se describen los objetivos generales que pretendo conseguir con el presente trabajo:

- Conocer, a través de una entrevista estructurada, la creencia y expectativa de los docentes de un colegio concertado en cuanto al reposo de los alimentos y de las actividades realizadas en el tiempo postingesta.
- Plantear una propuesta de intervención que potencie el reposo de los alimentos postingesta a través de ejercicios de relajación, procurando una mejora en la salud física y psíquica de los menores.

4.2. Objetivos específicos

En segundo lugar, partiendo de los objetivos generales, destaco los siguientes objetivos específicos:

- Comprobar si las actividades postingesta actuales del comedor escolar cumplen las expectativas de los profesionales implicados en dicha tarea.
- Introducir el concepto de relajación y distintas técnicas que permitan el reposo de la comida.
- Fomentar hábitos saludables en los menores que permitan su desarrollo en la vida adulta.

5. MATERIAL Y MÉTODOS

Para el desarrollo de este apartado he diseñado una batería de preguntas que ha sido contestada por distintos profesionales que trabajan en el comedor escolar del Colegio San Vicente de Paúl, en Gijón, Asturias. (*Ver anexo I*)

Se trata de una encuesta online, ya que se ha entregado el enlace de un cuestionario de elaboración propia en línea para facilitar el envío y la realización del mismo. Es una encuesta anónima, donde los encuestados únicamente tendrán que aportar como dato personal su perfil profesional como parte de la investigación, permitiendo así unas respuestas más objetivas que no puedan estar condicionadas y tampoco puedan alterar la investigación.

La encuesta es mixta, combina preguntas abiertas y cerradas que nos permiten conocer y analizar más a fondo el servicio de comedor escolar de un modo general y más concretamente las actividades que se desarrollan tras este servicio, así como conocer la opinión que tienen estos profesionales sobre la relación entre el reposo de alimentos y la relajación. En el cuestionario podemos observar preguntas de opción única, múltiple o preguntas cuya respuesta es libre, aportando datos y sugerencias.

6. DESARROLLO DEL TRABAJO

6.1. RESULTADOS DE LA ENCUESTA A PROFESIONALES DEL COMEDOR ESCOLAR

Una vez entregada la encuesta online a los profesionales del comedor escolar del Colegio San Vicente de Paúl, Gijón, podemos analizar los resultados obtenidos.

En primer lugar, he de destacar que la encuesta fue administrada a un total de 20 personas, entre ellas profesores y jefa de estudios de Educación Infantil y Primaria, director del centro, coordinadora de Infantil, pedagogas terapéuticas, auxiliares técnicos educativos y profesionales de audición y lenguaje. Las 20 personas han respondido a la encuesta planteada.

En segundo lugar, una vez analizados los resultados observamos los siguientes datos:

Las personas encargadas principalmente del servicio de comedor escolar son profesores de Educación Infantil y Primaria, auxiliares educativos y personal de cocina y limpieza. Existen turnos rotativos para los docentes a lo largo de la semana con el fin de organizar correctamente el trabajo en el comedor.

Actualmente, entre unos 25-30 niños de Educación Infantil hacen uso del servicio de comedor. De este total, 3 niños son de necesidades educativas especiales ³, los cuales cuentan con una persona encargada exclusivamente de ellos, ya que no son autónomos; Se utilizan apoyos como pictogramas para facilitar el proceso de comida, espera y juego.

El tiempo tras la comida se invierte únicamente en juego libre en el polideportivo que se encuentra en uno de los patios del centro, por lo que no existe ningún tipo de actividad planificada. Solo dos personas son las encargadas de vigilar a los menores mientras juegan libremente, estando mezclados los alumnos de Infantil con los de Primaria. No se lleva a cabo ninguna adaptación o medida para el alumnado con NEE.

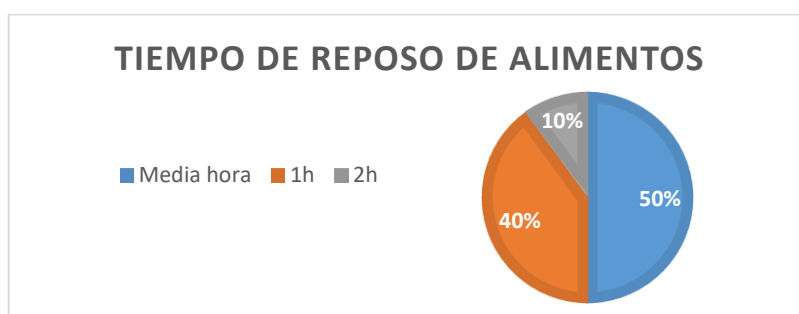


Gráfico 1: Tiempo de reposo de alimentos. Fuente: Elaboración propia

En la pregunta de respuesta única acerca de la importancia que tiene o no el hábito de reposar los alimentos desde edades tempranas, el 100% de los encuestados han respondido afirmativamente. Respecto a cuánto sería el tiempo óptimo de dicho reposo, los resultados reflejan un 50% los que opinan que media hora, un 40% una hora y un 10% dos horas.

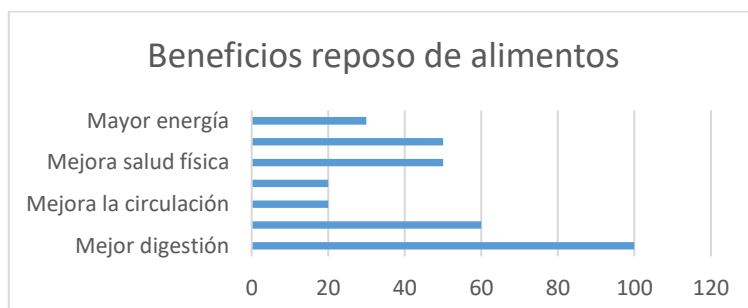
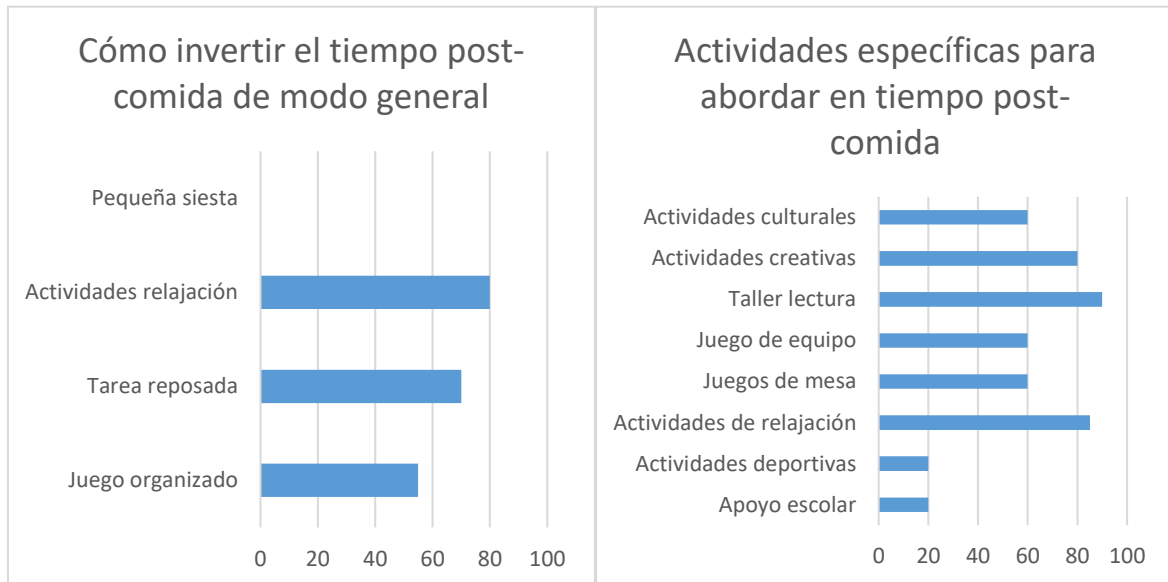


Gráfico 2: Beneficios reposo de alimentos. Fuente: Elaboración propia

³ Necesidades educativas especiales, término que en adelante se utilizará "NEE".

En cuanto a la cuestión de opción múltiple sobre los beneficios del reposo observamos que un 100% opina que ayuda a tener una mejor digestión, un 60% que contribuye a tener menos problemas gastrointestinales, un 20% que mejora la circulación, un 20% que mejora el rendimiento escolar, un 50% mejora la salud física, un 50% mejora la salud mental y un 30% proporciona mayor energía.



Gráficos 3 y 4: Actividades tiempo post-comida. Fuente: Elaboración propia

En relación a cómo destinar el tiempo postingesta de un modo general, pregunta de respuesta múltiple, un 80% se decanta por actividades de relajación, un 70% por realizar tareas reposadas (escuchar un cuento, música, dibujar...), un 55% por juego organizado, es decir, una serie de actividades planificadas como juegos de mesa, juegos de equipo, etc., y un 0% por una pequeña siesta.

Profundizando en qué actividades estarían dispuestos a llevar a cabo con los menores en el tiempo de post-comida observamos que en esta pregunta de opción múltiple, un 20% de las respuestas corresponde al apoyo escolar, otro 20% a actividades deportivas, un 85% a actividades de relajación, un 60% a juegos de mesa, un 60% a juegos de equipo, otro 90% a talleres de lectura, un 80% actividades creativas (dibujar, manualidades, etc) y un 60% a actividades culturales (cine, gastronomía, etc).

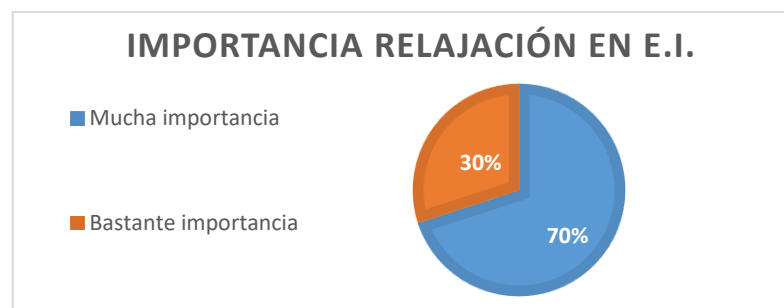


Gráfico 5: Importancia de la relajación en E.I. Fuente: Elaboración propia

Respecto a las preguntas acerca de la relajación y su importancia, de respuesta única, un 70% considera que aprender estas técnicas en Educación Infantil tiene mucha importancia frente a un 30% que le otorga bastante importancia. Destacan entre los beneficios de la relajación ideas como la mayor estabilidad y gestión emocional, mejora de la concentración, autoestima y control de emociones y mejor salud mental.

Por último, quiero destacar que ninguna de las personas encuestadas ha llevado a cabo nunca actividades en el tiempo de después de comedor, considerando todas ellas que la función educativa del comedor escolar no es aprovechada adecuadamente y mostrándose interesadas y dispuestas a realizar actividades con los menores que fomenten hábitos saludables y que contribuyan a un mejor reposo de los alimentos.

6.2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN COMEDORES ESCOLARES: LA IMPORTANCIA DEL REPOSO DE LOS ALIMENTOS

6.2.1. INTRODUCCIÓN

El comedor escolar desempeña distintas funciones como servicio complementario del centro. Sin embargo, la función educativa de éste siempre queda relegada a un segundo plano. Con esta propuesta de intervención pretendo potenciar la función educativa a través de la prevención y promoción de la salud, centrándonos en la importancia que tiene el reposar los alimentos correctamente después de ser ingeridos. Respaldo mi teoría no solo en la bibliografía leída a lo largo de este tiempo sobre la temática sino también en la opinión de profesionales de un comedor escolar concertado.

Para la elaboración de la propuesta me centraré en actividades y dinámicas que favorezcan especialmente la relajación de los menores de Educación Infantil que hacen uso del servicio de comedor y que contribuyan a una buena digestión.

Así, el momento de después de ingerir la comida cobrará la importancia oportuna desde un punto de vista educativo, aprovechando de este modo las posibilidades de aprendizaje y educando a los menores en la adquisición de hábitos alimentarios saludables para su correcto desarrollo y bienestar. Resulta primordial que este tipo de formación comience lo antes posible para los menores. Además, el comedor escolar y lo que en éste se realiza también es competencia de los maestros, donde podemos jugar un gran papel y desarrollar nuestras aptitudes para otorgar al servicio de comedor mayor calidad.

En cuanto a las dinámicas que desarrollaremos éstas estarán basadas en el término anglosajón *mindfulness*, traducido al castellano como “atención plena”. Este término se define como “la capacidad de estar atento y consciente en el momento presente, de manera intencional, observando lo que pasa dentro y fuera de nuestra mente, experimentando nuestra vida como es y sin emitir juicios.” (Moroño, 2019: 19).

Siguiendo a la autora, el mindfulness es una técnica que nos servirá para paliar el estrés diario logrando sensaciones como la calma y la relajación gracias al desarrollo de nuestra atención y de poder ser conscientes de los pensamientos y emociones que experimentamos. El estrés y la ausencia de relajación en niños es igual de dañino en niños como en adultos, por lo que es importante combatirlo desde edades tempranas. A nivel médico, el estrés desencadena cambios estructurales y metabólicos celulares que hacen que un nivel de estrés alto y prolongado pueda conllevar enfermedades de diversa índole.

Moroño (2019), respaldada por diversos estudios como el llevado a cabo por el doctor John Kabat-Zinn en Boston en los años 70, señala que la práctica de mindfulness es cada vez más valorada en distintas terapias y especialmente con niños, ya que además influirá en la inteligencia emocional de los menores, logrando aspectos emocionales más positivos y adaptativos y mejorando notablemente la concentración, la atención y una autoestima más sana, entre otras cosas.

El mindfulness es un recurso innovador en Educación Infantil que puede ser utilizado en todos los cursos de la etapa, llevando a cabo las adaptaciones necesarias según se trabaja con un grupo de edad u otro. Los menores perciben la relajación y la calma y son conscientes del inmediato bienestar.

Por todo lo mencionado, considero que el mindfulness puede ser más que beneficioso para lograr nuestro objetivo principal, un correcto reposo de los alimentos y una buena digestión. Igualmente, es una práctica educativa innovadora y que puede despertar el interés y la motivación por parte del alumnado. Además, esta práctica puede extrapolarse a otras situaciones en las que el menor necesite lograr la calma y la tranquilidad, mejorando así su salud física y mental.

6.2.2. NECESIDADES A LAS QUE SE PRETENDE RESPONDER CON EL PROGRAMA

Con el presente programa se pretenden satisfacer diversas necesidades que pueden presentar los niños y niñas de Educación Infantil que hacen uso del servicio de comedor escolar, insistiendo en aspectos como:

- Adquisición de hábitos saludables relacionados con la ingesta de alimentos y su reposo.
- Evitar dolencias y enfermedades diversas.
- Conocer técnicas de relajación que contribuyan a un desarrollo óptimo físico y mental.
- Disminuir niveles de ansiedad, estrés y/o agitación proporcionando calma y tranquilidad.
- Conocer y gestionar de las emociones.
- Mejorar de la confianza en uno mismo, autocontrol, concentración, atención y memoria.
- Desarrollar las funciones ejecutivas.

- Contribuir a una mejor coordinación y flexibilidad.

6.2.3. DESTINATARIOS

Los destinatarios del programa serán los alumnos de 2º y 3º de Educación Infantil (4-6 años) del Colegio San Vicente de Paúl que hagan uso del servicio de comedor escolar. El número total de alumnos será unos 25 aproximadamente, siendo 3 de ellos alumnado de necesidades educativas especiales.

No se lleva a cabo la programación con alumnado de 3 años porque apenas hay niños de esta edad que acudan al comedor.

6.2.4. CONTEXTO DE APLICACIÓN

El programa está pensado para desarrollarse en el Colegio concertado San Vicente de Paúl, en Gijón, perteneciente a la Fundación Educere.

Igualmente, la programación podrá llevarse a cabo en cualquier centro educativo, tanto públicos como concertados y privados, que dispongan de servicio de comedor escolar en la etapa de Educación Infantil.

6.2.5. FINALIDAD

La finalidad de esta propuesta es lograr que los menores que hagan uso del comedor escolar adquieran unos buenos hábitos alimenticios, además de aprender una serie de técnicas de relajación que contribuyan a su desarrollo óptimo y al correcto reposo de los alimentos. Con este programa educativo se pretende diseñar un conjunto de actividades que se llevarán a cabo al finalizar la comida en el comedor, convirtiendo este tiempo de juego libre en un tiempo de ocio relacionado con la educación para la salud.

6.2.6. OBJETIVOS

Tomando como referencia el Real decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, se han establecido los siguientes objetivos:

1. Adquirir hábitos saludables relacionados con la alimentación y la relajación.
2. Favorecer el desarrollo integral de los menores.
3. Aumentar el bienestar físico y mental.
4. Enriquecer la atención en alumnos con necesidades educativas especiales.
5. Conocer y utilizar distintas técnicas de relajación.
6. Conocer qué es el Mindfulness y sus beneficios.
7. Utilizar la respiración para relajarse.

8. Ser capaces de prestar atención a su respiración.
9. Introducir concepto y práctica de técnicas como el yoga, la meditación, la musicoterapia y el masaje infantil.
10. Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones descubriendo posibilidades de acción y de expresión a través de gestos y movimientos y del control de los mismos.
11. Favorecer la percepción del esquema corporal.
12. Impulsar el uso del lenguaje corporal.
13. Mejorar la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio y la percepción espacio-temporal.
14. Disminuir la ansiedad y el estrés.
15. Desarrollar la imaginación y la creatividad.
16. Aumentar la concentración y la atención.
17. Mejorar el rendimiento escolar.
18. Favorecer la expresión de sentimientos, necesidades y emociones a través del cuerpo.
19. Crear interés en la actividad física en relación con emociones y sensaciones positivas.
20. Lograr una mayor seguridad y confianza consigo mismo.
21. Mejorar la relación con los demás.
22. Respetar las formas de expresión del resto de compañeros.

6.2.7. METODOLOGÍA

Para la metodología de la programación me basaré en los siguientes principios respaldados por la Ley Orgánica 3/2006, de 3 de mayo, de Educación y por el Decreto 85/2008, de 3 de septiembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil. Para ello, basaremos nuestra metodología en los siguientes principios:

-Clima de bienestar: Se persigue lograr un clima de bienestar, igualdad y confianza que determine la vida cotidiana de los menores y que satisfaga sus necesidades físicas, afectivas, emocionales, de relación y de seguridad, atendiendo de este modo a su salud tanto física como mental.

-El juego: Principio pedagógico en el que se basarán las dinámicas que permitirá despertar el interés de los menores. Permitirá adquirir su propia identidad y conocer sus propias aptitudes, capacidades y emociones.

-Enfoque globalizador: Se llevarán a cabo las actividades desde una perspectiva globalizadora, teniendo en cuenta los intereses y necesidades de los niños y permitiendo así relacionar conocimientos con experiencias previas.

-Principio de individualización: Entendiendo a los menores como seres únicos y adaptándonos a las necesidades e intereses de cada uno de ellos, teniendo en cuenta sus capacidades, ritmos de aprendizaje y limitaciones.

-Principio de aprendizaje significativo: A partir del cual el niño construirá su propio aprendizaje en base a los conocimientos previos de los que disponga.

-Principio de atención a la diversidad: Se atenderá y se ofrecerán los recursos y adaptaciones que sean necesarias para todos los menores, teniendo en cuenta cualquier necesidad educativa especial que exista en el grupo de alumnos.

-Principio de socialización: Los menores adquirirán conductas adaptativas que les permita una correcta interacción social con el resto de sus compañeros.

Teniendo en cuenta todo esto, las actividades se desarrollarán con una metodología grupal, participativa y activa. Con este tipo de metodología, quiero potenciar el aprendizaje de los destinatarios, llevando a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje donde estos sean activos y no pasivos. Como señala López (2011), en el ámbito de la educación es necesario que hagamos uso de metodologías activas de enseñanza, ya que estas ofrecen la posibilidad a los participantes de promover, adquirir y/o consolidar distintas competencias transversales. Entre la gran variedad de metodologías activas, en este programa nos centraremos en aquellas metodologías propias del mindfulness trabajando distintas meditaciones, musicoterapia, yoga y masaje infantil.

- *Meditaciones:* Siguiendo a Moroño (2019), las meditaciones son las prácticas más formales del mindfulness y para llevarlas a cabo se realizan una serie de ejercicios que permitan dirigir nuestra atención consciente y trabajar la percepción de nuestros sentidos. En el caso de los niños, mantenerse en el presente resulta más sencillo, por lo que provocará una relajación más rápida que en los adultos. Los beneficios que podemos lograr con las meditaciones con niños son muchos, destacando la mejora en la concentración, autoestima, sistema inmunológico, sueño y emociones y la reducción de estrés y ansiedad.
- *Musicoterapia:* Aplicación científica del arte de la música y la danza con finalidad terapéutica, para prevenir, restaurar y acrecentar la salud tanto física como mental y psíquica del ser humano. (Poch, 1981, citada por Poch, 2021, p.93).
Elske (2017), señala que la musicoterapia es una herramienta muy útil para trabajar problemas cognitivos, emocionales, sociales, psicológicos o físicos, dentro de estos últimos destacamos los trastornos alimentarios, entre otros. Entre sus muchos beneficios como el favorecer la atención y la memoria, el sistema inmune y los ritmos biológicos, entre muchos otros, destacamos la gran influencia en cuanto a la reducción de estrés y de la ansiedad.
- *Yoga:* Iyengar (2009), considera el yoga como una ciencia, una filosofía y un arte que afecta al nivel físico, al mental y al espiritual del ser humano.
Moroño (2019), destaca que el yoga con los niños se practica a través del juego, permitiendo trabajar aspectos como la flexibilidad, la atención y la respiración, dando lugar a que se reduzcan los síntomas físicos y psicológicos relacionados con el estrés.

Relajarse y otorgar al cuerpo de un cierto equilibrio proporciona un gran alivio intestinal, y por ende, una mejora en el proceso digestivo, ya que contribuye a reducir la acidez, mejorar la absorción de alimentos y la circulación gastrointestinal y a eliminar los problemas de estreñimiento, entre otras cosas.

- *Masaje infantil*: Femenias (2009) define el masaje infantil como una técnica de contacto y comunicación que sirve como vía de canalización de las emociones e instrumento de relajación y aprecio entre el niño y las figuras de apego.

La autora destaca los beneficios del masaje infantil y los aspectos positivos de la estimulación táctil en el desarrollo de los menores. Desde una perspectiva médica y fisiológica, el masaje infantil mejora el funcionamiento de los sistemas corporales (psíquico, nervioso, endocrino, inmunológico, respiratorio, circulatorio, gastrointestinal y muscular).

6.2.8. DIMENSIONES O MÓDULOS DE CONTENIDO

Los contenidos que se van a abordar en la programación son los siguientes:

1. Hábitos saludables en relación a la alimentación (importancia del reposo de alimentos).
2. Relajación (técnicas como la meditación, el yoga, el masaje infantil o la musicoterapia y su importancia).
3. Respiración (inhalación y exhalación, control respiración para lograr calma en momentos de estrés).

6.2.9. SESIONES

La siguiente propuesta está formada por cinco sesiones de una hora de duración cada una de ellas. Cada sesión cuenta con unos objetivos y módulos de contenidos propios, así como unos recursos necesarios para su puesta en práctica. Se realizarán durante una semana del mes de octubre y se repetirán durante otra semana de noviembre.

Se trata de un diseño con actividades de corta duración y variadas, adaptadas a la edad, colectivas e individuales que tienen en cuenta tanto el espacio y los materiales necesarios, como las necesidades de todos y cada uno de los alumnos.

6.2.10. ACTIVIDADES

Todas las actividades desarrolladas están diseñadas buscando la participación, el disfrute y el aprendizaje de los menores. Serán llevadas a cabo en el aula de psicomotricidad que dispone de todos los recursos materiales necesarios. Se trata de un

espacio amplio, espaciado y con luz natural (preferiblemente no hacer uso de la luz artificial, ya que es un espacio poco iluminado que favorece la relajación y la calma).

Para el desarrollo de las actividades se ha creado una lista en Spotify con diversas canciones y melodías que pueden utilizarse a lo largo de las sesiones: <https://open.spotify.com/playlist/72rWf9hllaMpL0rckXjKx2?si=a4762278b5c94f0d>

La programación diseñada recibe el nombre de: “*Reposo mi cuerpo, reposo mi mente*”.

Se diseñarán trípticos explicativos de la programación con el fin de difundirla y para que distintos profesionales y los familiares de los alumnos puedan conocer más a fondo las actividades. (Ver anexo II)

Al finalizar cada sesión se otorgará a cada niño una pegatina de recompensa. (Ver anexo III.I.)



“*Reposo mi cuerpo, reposo mi mente*”



SESIÓN 1 (60'aprox)

Actividad 1

Título: “¿Por qué reposar los alimentos? Acercamiento a hábitos saludables y al mindfulness “

Objetivos: 1, 2, 3, 4, 6.

Duración: 15 minutos

Recursos: Esterillas

Descripción: Se comienza la actividad con los niños sentados en las esterillas. Se les explicará en qué consiste el proceso de la digestión y el papel tan importante que juega en ella el hecho de reposar los alimentos una vez ingeridos. Se les preguntará que hacen ellos generalmente una vez que terminan de comer, (si leen, si corren, si duermen...). Tras ello, indagaremos en si alguna vez han hecho técnicas de relajación y si es así cómo y dónde las han hecho.

Posteriormente, se explica, de un modo sencillo y adaptado a la edad, en qué consiste el Mindfulness. Se les dirá a los niños que durante unos días vamos a aprender a relajarnos después de comer para tener una mejor digestión y para aprender a calmarnos siempre que lo necesitemos.

Actividad 2

Título: “Saludo al sol“

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 10,11, 13, 14, 15.

Duración: 10 minutos

Recursos: Esterillas.

Descripción: Los menores se sientan en las esterillas y se les explica qué es el saludo al sol, cuáles son sus beneficios, se les pregunta si lo conocían previamente...A continuación, realizará el saludo al sol para que los niños lo imiten. Se puede utilizar el siguiente vídeo como referencia para escuchar la canción: <https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I>, o ésta puede ser cantada por la maestra.

Actividad 3

Título: “Huelo una flor, soplo una vela”

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 14, 15.

Duración: 10 minutos

Recursos: Poster, flor (real o de peluche), vela y esterillas.

Descripción: Mostraremos al alumnado el póster que estará colgado en una de las paredes del aula de psicomotricidad a una altura adaptada a los alumnos para que puedan verlo adecuadamente, (*Ver anexo III.II*). Después, se explicará en que consiste el dibujo que aparece y en cómo lo utilizaremos. Les diremos a los niños que para respirar de un modo adecuado que permita relajarnos tendremos imaginarnos que olemos muy suavemente una flor y a continuación, también muy suave, imaginamos que soplamos una vela como si quisiéramos apagarla. Esta explicación podemos acompañarla de una flor para que puedan olerla, o en su defecto de un peluche de flor, y de una vela. Tras ello, practicaremos varias veces la respiración siguiendo este juego.

Actividad 4

Título: “Audición: Las cuatro estaciones de Antonio Vivaldi”

Objetivos: 2, 3, 4, 9, 14, 15.

Disminuir la ansiedad y el estrés. Desarrollar la imaginación y la creatividad. Introducir el concepto de musicoterapia y distintas técnicas relacionadas.

Duración: 10 minutos

Recursos: Dispositivo móvil, altavoces y esterillas.

Descripción: Se explica la actividad a los menores y se habla previamente de la canción elegida. Los menores se tumbarán en las esterillas bocarriba con los ojos cerrados mientras escuchamos la melodía “*Las cuatro estaciones*”, de Vivaldi. Podemos acompañar la melodía dándoles instrucciones a los menores sobre qué se imagen dónde están al sentir la audición (paseando por el campo, por la playa, tumbados junto a un río...) para desarrollar así su imaginación y creatividad.

Actividad 5

Título: “Pintando mandalas”

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 14, 15.

Disminuir la ansiedad y el estrés. Desarrollar la imaginación y la creatividad. Introducir el concepto de musicoterapia y distintas técnicas relacionadas.

Duración: 15 minutos

Recursos: Mandalas impresas, pinturas, ceras y rotuladores de colores.

Descripción: Los niños se sentarán en las sillas junto a las mesas infantiles donde habrá distintas mandalas infantiles que podrán colorear según sus gustos con distintos materiales. De fondo sonará la siguiente melodía: <https://www.youtube.com/watch?v=-26vguTgCEs&t=150s>

SESIÓN 2 (60'aprox)

Actividad 1

Título: “Respiramos como serpientes”

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 14, 15.

Duración: 5 minutos

Recursos: Esterillas

Descripción: Con esta actividad trabajaremos la respiración y relajaremos el diafragma. Se trata de que los niños se sienten en posición de indio (con las piernas cruzadas) sobre la esterilla. Se les da la instrucción de que inhalen por la nariz y exhalen a través de los dientes apretados, realizando así el sonido siseante de una serpiente. Pueden acompañar la respiración de gestos y movimientos de brazos y cabeza simulando ser serpientes. Se realizará varias veces.

Actividad 2

Título: “Cuento Maya y el Yoga”

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 15.

Duración: 20 minutos

Recursos: Cuento “Maya y el Yoga” y esterillas

Descripción: Los niños se sentarán en las esterillas y escucharán el cuento contado por la maestra. La docente comienza la actividad cantando la canción “*Os voy a contar un cuento*” y enseñando a continuación la portada del libro ilustrando.

Posteriormente, se analizarán los paratextos, es decir, la cubierta, la contracubierta, las guardas... para después preguntar a los menores qué es lo que creen que va a suceder en la historia (elaboración de hipótesis), dando así lugar a la activación de conocimientos previos. A medida que se va narrando la historia, la maestra hará hincapié en aspectos relevantes, como la explicación de qué es el yoga. Una vez concluida la narración, se habla con los niños sobre qué les ha parecido el cuento, qué es lo que más y lo que menos les ha gustado y por qué, etc.

Actividad 3

Título “Nos iniciamos en el yoga (I)”

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 22.

Duración: 15 minutos

Recursos: Esterillas y cuento “Maya y el yoga”

Descripción: Para la realización de la presente actividad sonará de fondo la siguiente melodía: <https://www.youtube.com/watch?v=BTjdc2IfMvc>

A continuación, se irán viendo y analizando las posturas que salían en el cuento. La maestra ejemplificará las distintas posturas para que los niños puedan imitarlas.

Actividad 4

Título: “Juego relajado”

Objetivos: 2, 3, 4, 13, 21.

Duración: 20 minutos

Recursos: Pelotas blandas, canasta de juguete, bloques sensitivos y bloques para equilibrio

Descripción: Se dejarán 20 minutos de juego libre y sosegado en el aula de psicomotricidad. Los alumnos podrán jugar con distintas pelotas blandas, los bloques sensitivos, la canasta y con bloques de plástico para el equilibrio. Se puede poner música relajada de fondo.

SESIÓN 3 (60'aprox)

Actividad 1

Título: “Saludo al sol”

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 15.

Duración: 10 minutos

Recursos: Esterillas

Descripción: Los menores se sientan en las esterillas y se pregunta si se acuerdan qué era el saludo al sol, cómo se hacía, si les gusta hacerlo... Después, se realizará junto a los menores varias veces. Se realizará la actividad igual que en la sesión 1.

Actividad 2

Título: “Respiramos como abejas“

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 14, 15.

Duración: 5 minutos

Recursos: Esterillas

Descripción: Con esta actividad trabajaremos la respiración. Se trata de que los niños se sienten en posición de indio (con las piernas cruzadas) sobre la esterilla. Se les da la instrucción de que inhalen por la nariz y que al expulsar el aire imiten el zumbido de las abejas. Pueden acompañar la respiración de gestos y movimientos de brazos simulando las alas de las abejas. Se realizará varias veces.

Actividad 3

Título: “¿Meditamos?“

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20.

Duración: 7 minutos

Recursos: Dispositivo móvil, altavoces y esterillas

Descripción: Los menores se tumbarán en las esterillas bocarriba con los ojos cerrados. Para la realización de esta actividad existen dos opciones, o bien reproducimos el siguiente audio: <https://www.youtube.com/watch?v=ID5EIXEjtTM> , o la maestra narrará la historia en un tono suave y calmado. Irá acercándose a los niños y acariciándoles lentamente la cabeza uno a uno.

Actividad 4

Título: “Musicoterapia: Parabapa “

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 16.

Duración: 4 minutos

Recursos: Dispositivo móvil, altavoces y esterillas

Descripción: Los menores sentados en la esterilla cantaran la canción acompañándola de los gestos pertinentes que irá realizando la maestra. Para ello se utilizará la canción “Parabapa”: <https://www.youtube.com/watch?v=rX2M4-oA400>

Actividad 5

Título: “Masaje infantil: La ranita“

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 10, 13, 14, 15, 21.

Duración: 12 minutos aproximadamente

Recursos: Esterillas y peluche de rana con sonido.

Descripción: Los niños se sentarán en las esterillas descalzos o en calcetines. La profesora narrará las distintas posturas a la vez que las hace con el fin de que los menores vayan imitando. Se utilizará un peluche de rana para acompañar la narración. Nos basaremos en el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=fn-wCsIRKm0>

Actividad 6

Título: “Juego relajado “

Objetivos: 2, 3, 4, 13, 21.

Duración: 25 minutos

Recursos: Pelotas blandas, canasta de juguete, bloques sensitivos y bloques para equilibrio.

Descripción: Se dejará tiempo de juego libre y sosegado en el aula de psicomotricidad. Los alumnos podrán jugar con distintas pelotas blandas, los bloques sensitivos, la canasta y con bloques de plástico para el equilibrio. Se puede poner música relajada de fondo.

SESIÓN 4 (60'aprox)

Actividad 1

Título: “1,2,3... Estatuas (Musicoterapia)“

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 16, 22.

Duración: 3 minutos

Recursos: Dispositivo móvil, altavoces.

Descripción: Se explicará a los menores la actividad, la cual consistirá en que mientras suene una melodía ellos pueden moverse por el espacio como quieran (mover brazos, caminar hacia delante, hacia detrás, a un lado, aplaudir...) pero en cuanto paren tendrán que convertirse en estatuas hasta que la canción reanude. Para ello puede

utilizarse cualquiera de las canciones relajadas de la lista de Spotify creada para la programación, haciendo la profesora las pausas pertinentes, o, si se prefiere, la siguiente canción que ya establece las paradas: <https://www.youtube.com/watch?v=FzSbcGSaiIU>.

Actividad 2

Título: “Respiramos como elefantes“

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 14, 15.

Duración: 5 minutos

Recursos: Esterillas

Descripción: Con esta actividad trabajaremos la respiración. Se trata de que los niños estén de pie sobre la esterilla. Se les da la instrucción de que pongan un brazo encima del otro y se lo lleven hacia la cara, imitando la trompa del elefante. Tendrán que coger aire profundamente por la nariz al tiempo que levantan los brazos por encima de la cabeza. Después, expulsarán ese aire por la boca mientras bajan los brazos. Pueden hacer ruidos imitando al elefante. Se realizará varias veces.

Actividad 3

Título: “Nos iniciamos en el yoga (II) “

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 22.

Duración: 20 minutos

Recursos: Esterillas, dado de yoga, dispositivo móvil, altavoces.

Descripción: Para esta actividad los menores se sentarán en las esterillas. La maestra enseñará un dado y explicará el juego, (*Ver anexo III.III*). Se trata de que cada niño irá saliendo de uno en uno e irán tirando el dado. Según el lado que salga se hará una figura diferente de yoga de las aprendidas en el cuento de “*Maya y el yoga*”. Se puede poner música tranquila de fondo. En caso de ser muchos alumnos, se puede pedir voluntarios o que salga la mitad de la clase y el resto salga el próximo día que se repita la actividad.

Actividad 4

Título: “Cuento musicalizado”

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 16.

Duración: 4 minutos

Recursos: Dispositivo móvil, altavoces.

Descripción: Para esta actividad los menores podrán estar tumbados o sentados en las esterillas. Si utilizamos recursos para acompañar el cuento (peluches, instrumentos, cotidiáfonos...) conviene que los menores estén sentados para que puedan verlos.

A continuación, la profesora narrará el cuento musicalizado “*Vuelta a la calma*”:
https://www.youtube.com/watch?v=o--wE_fRayE

Actividad 5

Título: “Pintando mandalas”

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 14, 15.

Duración: 20 minutos

Recursos: Mandalas impresas, pinturas, ceras y rotuladores de colores.

Descripción: Los niños se sentarán en las sillas junto a las mesas infantiles donde habrá distintas mandalas infantiles que podrán colorear según sus gustos con distintos materiales. De fondo sonará la siguiente melodía: <https://www.youtube.com/watch?v=-26vguTgCEs&t=150s>

SESIÓN 5 (60'aprox)

Actividad 1

Título: “Saludo al sol”

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 10,11, 13, 14, 15.

Duración: 5 minutos

Recursos: Esterillas.

Descripción: Se empieza la sesión hablando con los niños sobre el saludo al sol, se les preguntará si se lo han enseñado a sus familias, si les relaja hacerlo... A continuación, se realizará la dinámica como en las sesiones anteriores.

Actividad 2

Título: “Respiramos en base al dibujo”

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 14, 15.

Duración: 5 minutos

Recursos: Esterillas.

Descripción: Los menores estarán sentados en la esterilla en posición de indio. En esta ocasión trabajaremos la respiración a través del dibujo. Se mostrará un dibujo en papel continuo de una cadena de montañas. La maestra irá marcando con el dedo el contorno de las montañas, haciendo subidas y bajadas y trabajando con ello la respiración,

inhalando al ascender el pico y exhalando al bajarlo. Después se pedirá a los alumnos que vayan saliendo uno a uno a hacerlo mientras el resto lo hacen desde las esterillas.

Otra opción es darle a cada niño pequeñas tarjetas plastificadas con el dibujo para que puedan ir haciéndolo cada uno en su sitio.

Actividad 3

Título: “Masaje infantil con plumas“

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 10, 13, 14, 15, 21.

Duración: 10 minutos

Recursos: Esterillas

Descripción: Se les pedirá a los niños que hagan parejas; en caso de ser impares, la maestra se colocará con uno de los menores. Uno de los niños de la pareja se sentará en posición de indio mientras el otro se tumba con la cabeza sobre las piernas del primero. La maestra irá dando indicaciones de cómo debe el primero acariciar al segundo y de cómo utilizará las plumas. Una vez terminado el masaje, los niños de la pareja rotarán, colocándose en el lugar del otro.

Se utilizará este video de referencia: <https://www.youtube.com/watch?v=Q3vZJ6P7dbo> , aunque será la maestra la que dará las indicaciones, por lo que el vídeo no se reproducirá.

De fondo se puede poner alguna de las melodías relajadas de la lista de Spotify, recomendando especialmente el *Canon in D, de Johann Pachelbel*.

Actividad 4

Título: “Nos iniciamos en el yoga (III)”

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 22.

Duración: 20 minutos

Recursos: Esterillas, dado de yoga, dispositivo móvil, altavoces.

Descripción: Para esta actividad los menores se sentarán en las esterillas. Se trata de repetir el juego de la sesión anterior en el que los menores irán tirando el dado para ver que figura de yoga hay que realizar. Se puede poner música tranquila de fondo.

Actividad 5

Título: “Pintando mandalas”

Objetivos: 2, 3, 4, 5, 9, 14, 15.

Duración: 20 minutos

Recursos: Mandalas impresas, pinturas, ceras y rotuladores de colores.

Descripción: Los niños se sentarán en las sillas junto a las mesas infantiles donde habrá distintas mandalas infantiles que podrán colorear según sus gustos con distintos materiales. De fondo podrá ponerse alguna de las melodías de la lista de Spotify.

6.2.11. RECURSOS

En este apartado se hace referencia a los recursos necesarios para el correcto desempeño de las actividades. Para ello, se hace una diferenciación entre recursos humanos, materiales, técnicos o tecnológicos y los espacios necesarios para la puesta en práctica.

Tipología del recurso	Recursos empleados
Humanos	Maestras de Educación Infantil
Materiales	Cuento “Maya y el yoga” Esterillas o colchonetas Material fungible (pinturas, rotuladores y ceras de colores, folios, lápices y gomas, cinta adhesiva) Póster impreso de respiración a color Mandalas impresas en blanco y negro Mesas y sillas infantiles Peluche rana y peluche flor Vela Dado colores y tarjetas yoga Plumas de colores
Técnicos/ tecnológicos	Ordenador y/o dispositivo móvil y altavoces
Espacios	Sala de psicomotricidad

Tabla 1: Recursos empleados
Fuente: Elaboración propia

6.2.12. TEMPORALIZACIÓN

Esta programación será llevada a cabo durante el primer trimestre del curso escolar y durante el comienzo del segundo, momento de evaluación del programa.

Las sesiones tendrán lugar durante la segunda semana de octubre, puesto que los menores ya habrán podido adaptarse al nuevo curso y a sus horarios, y durante la segunda semana del mes de noviembre. Se ha elegido un marco temporal acotado que permita su

viabilidad, así como el poder observar los cambios producidos de la primera toma de contacto hasta un mes después.

Durante el mes de enero, es decir, al principio del segundo trimestre, se llevará a cabo la evaluación. Se quiere conocer los puntos fuertes y débiles de la propuesta para en un futuro poder desarrollarla todos los meses del curso.

CRONOGRAMA DESARROLLADO SESIONES

OCTUBRE							NOVIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5			Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9	Sesión 10		
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

Imagen 1: Cronograma sesiones
Fuente: Elaboración propia

EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

ENERO						
L	M	M	J	V	S	D
						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					

Imagen 2: Cronograma evaluación
Fuente: Elaboración propia

6.2.13. ALUMNADO CON NECESIDADES

Las actividades están pensadas para ser trabajadas también con alumnado de necesidades educativas especiales ya que en el centro educativo para el que está diseñada la propuesta acuden al comedor alumnado infantil con Trastorno del Espectro Autista (TEA), alumnos con Trastorno por Déficit de Atención (TDAH) y menores con Trastorno Específico del Lenguaje (TEL).

Quiero destacar que en todo momento planteé actividades que contribuyeran a una buena digestión de los alimentos pero que también fueran dinámicas en las que todo el alumnado pudiera participar independientemente de sus capacidades y/o necesidades. Considero importante subrayar que el programa en general, y más concretamente la relajación y las distintas técnicas utilizadas en él, resultan muy beneficiosas para trabajar con alumnos que tienen distintos trastornos.

Siguiendo a Parreño (2019), resalto que en el caso de alumnado con TEA la relajación y sus prácticas, como el yoga, les ayuda a mejorar su flexibilidad y su fuerza, ya que este tipo de alumnado tiene hipertoniya o hipotoniya corporal, pudiendo mejorar con ello la relajación de los músculos y la postura corporal, tomando también conciencia de su cuerpo. Igualmente, el hecho de trabajar la respiración hace que tengan menos ansiedad y puedan encontrarse más tranquilos y relajados ante estímulos que les provoquen nerviosismo.

El mindfulness, concepto que trabajaremos en la programación, es una herramienta para trabajar la atención y las emociones (Teasdale et al, 2000), por lo que precisamente será de gran ayuda para trabajar con alumnado con TDAH, ya que permitirá a los menores tener un mayor control de la impulsividad y la hiperactividad, mejorar la atención, autorregular las emociones y reducir los comportamientos disruptivos, a la par que disminuimos los estados de estrés, ansiedad y déficits cognitivos ligados a este trastorno.

En cuanto a los menores con TEL, debido a la gran tensión muscular acumulada, la respiración cobra un papel fundamental para controlar el habla. Igualmente, las prácticas de relajación como puede ser el yoga con otros niños, fomenta la comunicación y el desarrollo del lenguaje.

6.2.14. EVALUACIÓN

Con el proceso evaluativo pretendemos indagar en si se han producido cambios y mejoras en cuanto al reposo de los alimentos y en si los menores han adquirido o no el hábito de la relajación postingesta. Para ello desarrollaremos una evaluación continua, dividiéndola en inicial, de proceso y final.

6.2.14.1. EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial se llevará a cabo a través de la observación directa del alumnado en el tiempo libre de comedor escolar durante la segunda semana del curso escolar, es decir, en el mes de septiembre. Se analizarán las actividades, comportamientos y hábitos de los alumnos en este tiempo.

6.2.14.2. EVALUACIÓN DE PROCESO

La evaluación a lo largo de la programación se llevará a cabo a través de un listado de control (*Ver anexo IV.I*), que aplicaremos de manera global a lo largo de las sesiones, destacando observaciones individuales si fuera preciso.

Con ello, se pretende comprobar la evolución de los menores a través del paso de la programación.

6.2.14.3. EVALUACIÓN FINAL

En el mes de enero tendrá lugar la evaluación final del programa. Para ello, se tendrá en cuenta el listado de control y las observaciones tomadas por el docente, con el fin de establecer los puntos fuertes y débiles de las sesiones. (*Ver anexo IV.II*)

Se realizará también una evaluación de los recursos utilizados, para comprobar si se ajustaban correctamente a las actividades o si, por el contrario, habría que modificar alguno de ellos para futuras puestas en prácticas. (*Ver anexo IV.II*)

Igualmente, se entregará a los menores en la última sesión una hoja de autoevaluación donde deberán colorear unas caras según el grado de satisfacción de las actividades. (*Ver anexo IV.II*)

7. CONCLUSIONES

El comedor escolar juega un papel fundamental en el desarrollo y en el aprendizaje de los menores durante sus primeros años de vida, es por ello por lo que con este trabajo he pretendido enfatizar las múltiples posibilidades y beneficios que puede aportar al desarrollo de los párvulos. Pero, sobre todo, he querido ahondar en su función educativa para poder así responder a la pregunta “¿*Cumplimos las expectativas en el comedor escolar?*”. El presente trabajo sirve para dar respuesta y solución a esta cuestión a través de una propuesta de intervención basada en la relajación como vehículo para una buena digestión y reposo de los alimentos.

Quiero destacar también que realizar este Trabajo de Fin de Grado ha supuesto para mi formarme aún más en un ámbito educativo que me interesa, tanto a nivel personal como profesional, y enriquecerme de las lecturas realizadas para dicho fin.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcalá Velasco, (2010). *El comedor escolar: Espacio educativo de Salud*. Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes, Gobierno de Canarias. Recuperado: <https://docplayer.es/5843037-El-comedor-escolar-espacio-educativo-de-salud-01-04-2010.html>

Amutio Kareaga, A. (2000). Componentes cognitivos y emocionales de la relajación: Una nueva perspectiva. *Análisis y Modificación de Conducta*, 26 (109), 647-671. Recuperado: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7063829>

Berbel Gómez, N. y Díaz Gómez, M. (2014). Educación formal y no formal. Un punto de encuentro en educación musical. *Aula abierta*, (42), 47-52. Recuperado: [https://doi.org/10.1016/S0210-2773\(14\)70008-3](https://doi.org/10.1016/S0210-2773(14)70008-3)

Braza, P. (1984). Experiencias en psicomotricidad vivencial: La relajación en la escuela. *Tavira: Revista de Ciencias de la Educación*, 1, 99-110. Recuperado: <https://rodin.uca.es/bitstream/handle/10498/7457/14018330.pdf>

Castro Blanco, F.J. (2006). La relajación en educación física. Secuenciación de contenidos. *Lecturas: Educación física y deportes* (93). Recuperado: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1432999>

Cátedra Ordesa de Nutrición Infantil de la Universidad de Zaragoza. (2015). *Libro Blanco de la Nutrición en España*. Recuperado: http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/libro_blanco_de_la_nutricion_infantil.pdf

Cuenca, M. (2006). *Aproximación Multidisciplinar a los Estudios de Ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.

CuídatePlus. (31 de mayo de 2021). Cómo ayuda el ejercicio a una buena digestión. *CuídatePlus*. Recuperado: <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2016/08/06/como-ayuda-ejercicio-buena-digestion-113970.html>

Definición.de. (2022). *Definición de relajación*. Definición.de. Recuperado: <https://definicion.de/relajacion/>

De la Morena, J. (2017). Beneficios psicológicos del ejercicio. En *Mujer y deporte. La salud como meta*. (27-34). Recuperado: <https://www.hospitallamoreja.es/pdf/sanitas-hospitales-deporte-mujer.pdf>

Díaz-Caneja, P. (10 de abril de 2015). *Beneficios de la meditación para los niños*. Guía Infantil. Recuperado: <https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/beneficios-de-la-meditacion-para-los-ninos/>

Elske, T. (2017). Beneficios de la música para niños y jóvenes. Recuperado: <https://psicologos.mx/beneficios-musica-para-ninos-jovenes.php>

Escalera Gámiz, Á.Mª. (2009). La relajación en Educación Infantil. *Innovación y Experiencias Educativas*, (16), 1-9. Recuperado: https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/AGUEDA%20MARIA_ESCALERA_1.pdf

Escuelas Promotoras de Salud. (2009). *Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud*. Gobierno de Aragón. Recuperado: <https://n9.cl/mg8sv>

Estrategia NAOS (2005). Invertir la tendencia de la obesidad. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.

Femenias, M. (2009). *El masaje infantil aplicado a la escuela: nuevas estrategias para la mejora de la calidad afectiva y emocional en atención temprana*. [Tesis de doctorado]. Universidad de Las Islas Baleares.

Focadell, E. et al. (2016). Entrenamiento en Mindfulness para Pacientes con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH): una Revisión Descriptiva. *Revista de psicoterapia*, 27 (103), 203-213. Recuperado: <https://revistadepsicoterapia.com/index.php/rdp/article/view/54>

Geis, A; Miret, M.A. y Pavón, T. (2001): Diversidad y Comedores escolares. *Revista Aula de Infantil*, 3.

Gómez Mármol, (2013). La relajación en niños: Principales métodos de aplicación. *EmásF: Revista digital de educación física*, (24), 35-43. Recuperado: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4692484>

Guido, M. (1980). Educación del Esquema Corporal. Madrid: Cincel.

Iyengar, B. (2009). *Luz sobre los Yoga-sutras de Patañjali*. KAIROS.

Ley 11/1984, de 15 de octubre, de Salud Escolar para el Principado de Asturias. *Boletín Oficial del Estado*, 14 de noviembre de 1984, núm. 273, pp. 32798-32800.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (LOE). *Boletín Oficial del Estado*, 3 de mayo de 2006, núm. 106, 17158-17207.

Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del Derecho a la Educación. (LODE). *Boletín Oficial del Estado*, 4 de julio de 1985, núm. 159, pp. 21015-21022.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE). *Boletín Oficial del Estado*, 10 de diciembre de 2013, núm. 295, pp. 97858-97919.

López, I. y Pastor, S. (2019). Mindfulness y el abordaje del TDAH en el Contexto Educativo. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 25(1), 175-188.

Martínez López, E. (1998). Promoción de la Salud. *Investigación y educación en enfermería*, 16 (2), 125-134. Recuperado: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5331807>

Orden de 24 de noviembre de 1992, por la que se regulan los comedores escolares. *Boletín Oficial del Estado*, 8 de diciembre de 1992, núm. 294, pp. 41648-41651.

Organización Mundial de la Salud. (1946). *¿Cómo define la OMS la salud?*. Recuperado : <https://n9.cl/6o7kp>

Organización Mundial de la Salud. (1986). *Promoción de la salud*. Recuperado: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf?sequence=1

Organización Mundial de la Salud. (1988). *Prevención de la Salud*. Recuperado: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf?sequence=1

Parreño, M.^a A., (30 de enero de 2019). *El poder del yoga para niños especiales*. Red Cenit Centros de Desarrollo Cognitivo. Recuperado: <https://www.redcenit.com/el-poder-del-yoga-para-los-ninos-especiales/>

Paul, S. (2 de abril de 2021). *¿Cuánto tiempo hay que esperar para comer después de correr?*. *Runner's world*. Recuperado: <https://www.runnersworld.com/es/nutricion-deportiva/a35947382/cuanto-tiempo-esperar-comer-despues-correr-nutricion-running/>

Picart, J. (2002). Comedor escolar: una realidad educativa. *Aula de Innovación Educativa*, 112 (58-60).

Perseo, P. (2008). Guía de comedores escolares. *Sociedad Española de Nutrición*. Recuperado: https://www.sennutricion.org/media/guia08_COMEDOR_ESCOLAR_txt.pdf

Poch, S. (2001). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, (42), 91-113. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27404208.pdf>

Portalatín, B. (2021). El peligro de hacer ejercicio después de comer: las tres razones para evitarlo. *El Español*. Recuperado: https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20210215/peligro-hacer-ejercicio-despues-comer-razones-evitarlo/558444522_0.html

Red Educa. (2015). *Manual Monitor de Comedores Escolares*. Euroinnova.

Sport, (8 de febrero de 2021). *¿Cuánto tiempo tiene que pasar después de comer para hacer ejercicio?*. *Sport*. Recuperado: <https://www.sport.es/es/noticias/preguntas/tiempo-pasar-despues-comer-ejercicio-11506263>

Teasdale, J. D. et al. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.

Turner, C. E. (1966). *Planteamiento de la educación sanitaria en las escuelas*. Teide. Recuperado: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000136524>

Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

8. ANEXOS

8.1. ANEXO I: ENCUESTA UTILIZADA

ENCUESTA SOBRE TIEMPO LIBRE DESPUÉS DEL COMEDOR

A continuación se presentan una serie de cuestiones para indagar acerca del servicio de comedor escolar del centro desde una perspectiva educativa con fines de estudio e investigación para la elaboración del Trabajo de Fin de Grado: “Propuesta de Intervención para la Prevención y Promoción de la Salud en Comedores Escolares: La importancia del reposo de los alimentos”.

Solicitamos su colaboración como docente, responsable, persona encargada y/o trabajadora del comedor escolar para la respuesta de las siguientes cuestiones.

Muchísimas gracias de antemano.

Cargo profesional que desempeña en el centro: _____

1.-¿Cuál es su responsabilidad en el comedor?

- Director/a del centro
- Jefe de estudios Educación Infantil y Primaria
- Jefe de estudios Educación Secundaria Obligatoria
- Profesor/a encargado/a del comedor
- Cuidador/a encargado/a del comedor
- Auxiliar educativo/a encargado/a del comedor
- Cocinero/a
- Otro (Especificar):

2.- ¿En su Centro, qué personas suelen estar al cuidado de los menores después de la comida? (Puede marcar más de una respuesta)

- Profesores
- Monitores de tiempo libre
- Monitores de comedor
- Auxiliares Educativos
- Familiares
- Personal de cocina
- Otro (Especificar):

3.-¿Cuántos niños/as de Educación Infantil, aproximadamente, hacen un uso habitual del comedor escolar?

- 0-5 niños

- 5-10 niños
- 10-15 niños
- 15-20 niños
- 20-25 niños
- Más de 25 niños

4.-¿Acuden al comedor niños de Educación Infantil con necesidades especiales? En caso afirmativo, ¿qué medidas o adaptaciones se llevan a cabo para este alumnado?

5.-¿A que dedican el tiempo libre de después de comer los menores?

6.-Además del recinto del comedor, ¿los alumnos hacen uso de alguna otra instalación para el tiempo de después de la comida?

7.-En caso de que la respuesta anterior haya sido afirmativa, ¿qué otras instalaciones se utilizan en el tiempo libre de comedor? (Puede marcar más de una respuesta)

- Biblioteca
- Patio cubierto
- Patio al aire libre
- Gimnasio
- Sala de psicomotricidad

8.-¿Se organizan actividades con el alumnado de comedor después de comer?

- Sí
- No

9.- En caso de que la respuesta a la pregunta anterior sea afirmativa, ¿qué tipo de actividades? (Puede marcar más de una respuesta)

- Actividades deportivas organizadas
- Actividades de relajación
- Actividades sobre alimentación
- Juegos guiados
- Lectura
- Talleres
- Musicoterapia
- Otros. (Especificar):

10.- “La función educativa del comedor escolar es aquella a través de la cual se construirán hábitos saludables tanto alimentarios como higiénicos que beneficien el desarrollo de los menores. Se desempeñarán distintas actividades de ocio relacionadas con la salud”. (Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España, 2015).

Teniendo en cuenta la presente definición, ¿Cree que se aprovecha la función educativa del comedor escolar?

- Sí
- No

11.-¿Considera útil que se adquieran hábitos alimenticios adecuados desde edades tempranas, como en Educación Infantil?

- Sí
- No

12.-¿Cree que es realmente importante que los niños hagan un correcto reposo de los alimentos después de comer?

- Sí
- No

13.- ¿Cómo cree que debería ser el tiempo de después de comer en los comedores escolares?

- Juego libre
- Una pequeña siesta
- Tarea reposada: leer, oír música, etc.
- Actividad de relajación

14.- ¿Cuánto tiempo, aproximadamente, cree que se debería reposar los alimentos tras la comida?

- Una hora
- Media hora
- No es necesario reposar, son niños

15.- ¿Qué tipos de actividades cree que serían de interés para llevar a cabo en este tiempo post-comida con alumnado de Educación Infantil? (Puede marcar más de una respuesta)

- Actividades académicas
- Apoyo escolar
- Actividades deportivas
- Actividades de relajación
- Actividades relativas a la alimentación (adquisición de hábitos alimenticios)
- Juegos de mesa
- Juegos de equipo

- Talleres de lectura
- Actividades creativas (dibujar, pintar, creación de murales, manualidades, etc)
- Actividades culturales (cine, gastronomía, etc)
- Otros. (Especificar):

16.-¿Qué beneficios cree que puede tener un buen reposo de los alimentos en los menores? (Puede marcar más de una respuesta)

- Buena digestión
- Menos problemas gastrointestinales
- Mejora de la circulación
- Mejor rendimiento académico
- Mejor salud física
- Mejor salud mental
- Crecimiento óptimo
- Mayor energía

17.-¿Qué importancia le otorga a que los menores de Educación Infantil aprendan técnicas de relajación?

- Muy poca Poca Normal Bastante Mucha

18.-¿Qué beneficios cree que puede tener la relajación en alumnos de Educación Infantil?

19.- ¿Cree que sería útil e interesante la planificación de una serie de actividades relacionadas con la relajación para un mejor reposo de los alimentos?

- Sí
- No

20.-Como personal trabajador del comedor, ¿estaría a favor de llevar a cabo actividades de esta índole en el tiempo libre de comedor escolar?

- Sí
- No

21.-¿Conoce algún otro centro educativo donde realicen actividades de este tipo en el comedor con alumnado de Educación Infantil?

22.- En caso de que la respuesta anterior haya sido afirmativa, ¿ha participado alguna vez en ellas? ¿de qué tipo eran estas actividades?

OBSERVACIONES Y COMENTARIOS:

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

8.2. ANEXO II: TRÍPTICO EXPLICATIVO



Imagen 3: Tríptico programación
Fuente: Elaboración propia

8.3. ANEXO III: RECURSOS SESIONES

8.3.1. ANEXO III.I: PEGATINAS DE RECOMPENSA

A continuación se muestran unas pegatinas de elaboración propia que podrán ser impresas para darse a los menores al acabar cada sesión.



Imagen 4: Pegatinas de recompensa
 Fuente: Elaboración propia

8.3.2. ANEXO III.II: PÓSTER RESPIRACIÓN

RINCÓN DE LA RESPIRACIÓN

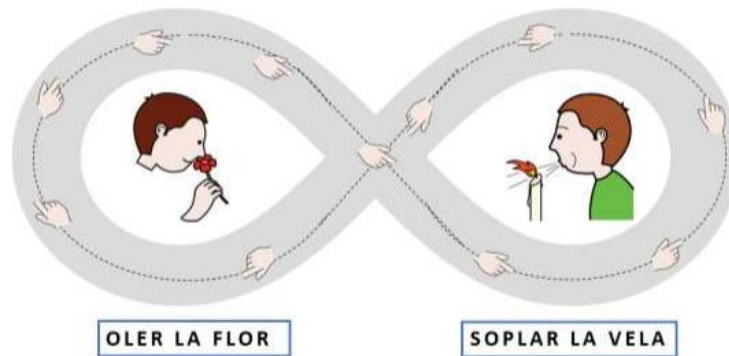


Imagen 5: Póster respiración
 Fuente: Trabajo Lucía Villoria

8.3.3. ANEXO III.III: DADO DE YOGA Y TARJETAS



Imagen 6 : Dado de yoga
Fuente: Elaboración propia



Imagen 7 : Tarjetas de yoga
Fuente: Elaboración propia

8.4. ANEXO IV: MATERIALES PARA LA EVALUACIÓN

8.4.1. ANEXO IV.I: EVALUACIÓN DE PROCESO

A continuación se muestra el listado de control, check-list, diseñado para la evaluación de proceso de las sesiones realizadas.

Listado de control de las sesiones	N.A.	E.P.	A.	Observaciones
Sabe qué es la digestión y cómo mejorarla				
Aplica hábitos saludables tras la ingesta de comida				
Sabe qué es la relajación				
Conoce y utiliza distintas técnicas de relajación				
Conoce qué es el mindfulness				
Sabe para qué puede utilizar el mindfulness				
Controla su respiración				
Es capaz de prestar atención a su respiración				
Hace posturas de yoga correctamente				
Disfruta de la musicoterapia				
Se relaja a través del masaje				
Consigue relajarse tras las sesiones				
Disminuye su nivel de ansiedad				
Aumenta su concentración y su atención				
Mejora su esquema corporal				
Es capaz de identificar las partes del cuerpo				
Participa de manera activa en las sesiones				

Respetar las normas de las actividades				
Es capaz de seguir instrucciones sencillas				
Tolera y respeta las formas de expresión de los demás				

Tabla 2: Listado de control
Fuente: Elaboración propia

N.A.: No Adquirido

E.P.: En Proceso

A.: Adquirido

8.4.2. ANEXO IV.II: EVALUACIÓN FINAL

En primer lugar, se añade la tabla que se utilizará para establecer los puntos fuertes y débiles de las sesiones en el proceso final de la evaluación, así como las observaciones planteadas.

Puntos fuertes	Puntos débiles	Observaciones

Tabla 3: Puntos fuertes y débiles
Fuente: Elaboración propia

En segundo lugar, se añade la tabla para valorar los recursos materiales y espaciales utilizados en las sesiones, con posibilidad de añadir mejoras de cara a futuras realizaciones de la programación.

Recursos empleados	Adecuado	No adecuado	Mejoras posibles
Esterillas			
Cuento “Maya y el yoga”			
Plumas			
Material fungible (pinturas, rotuladores y ceras de colores, folios, lápices y gomas, cinta adhesiva)			
Póster impreso de respiración a color			
Mandalas impresas en blanco y negro			
Mesas y sillas infantiles			
Dado colores y tarjetas yoga			

Plumas de colores			
Ordenador y/o dispositivo móvil			
Altavoces			
Sala de psicomotricidad			

Tabla 4: Evaluación recursos
Fuente: Elaboración propia

Por último, se muestra la ficha de autoevaluación que se entregará al alumnado en la última sesión para que colorean según su grado de satisfacción con las actividades realizadas.

ESCUCHAR MÚSICA RELAJANTE	  
HACER POSTURAS DE YOGA	  
MEDITAR	  
MASAJES	  

Imagen 8: Ficha autoevaluación
Fuente: Elaboración propia