

*L: Introducción*

### **Bloque I. Efecto percibido en el clima motivacional**

*L: Introduce pregunta sobre la Percepción de competencia*

**MARÍA:** ¿De forma general o en el caso de las chicas que han estado trabajando la memoria y toda esa parte más motriz? Que sean, ¿más competentes en la elaboración de esas cuñas o más competentes en general?

*L: Aclara la pregunta*

1. **K:** Es que, que el alumnado sea consciente de que es más competente de hacer algo es un poco complicado en infantil. Es un poco abstracto.
2. **MARÍA:** Sí
3. **N:** Sí
4. **MARÍA:** Es verdad que, el concepto competencia en educación nos lleva a ser competentes al final de una etapa, cuando acabas la etapa adquieres ciertas competencias. Valoramos la consecución de ciertos objetivos pero van como “pues qué bien que ya se sabe los colores”, “se pone en la fila o le cuesta” o “es autónomo en el aseo”, y cuando acaban cinco años si que se evalúa esa competencia. Igual es más complicado para infantil pensar en competencias en cuatro años que en cinco, porque vosotras (se refiere a las tutoras de tercero de infantil) sí que veis más autonomía en el trabajo, o esas cosas.
5. **K:** Sí, totalmente
6. **O:** Sí, sí
7. **P:** Sí

*L: Aclara la pregunta (más que adquirir competencias nos referimos a si fomenta el sentimiento de sentirse competente o capaz de resolver las tareas)*

8. **J:** Yo no sé si son conscientes de que son capaces pero sí que lo hacen bien, contentos, les gusta y sí que lo consiguen. Sobre todo a mi, es que a los míos les gusta las del movimiento del espejo, les encanta, se lo pasan bien y lo hacen. Y lo hacen, pero que con tres años sean capaces de... yo creo que no, aún no son conscientes de eso.

9. **H:** Es que para ellos es como un juego, nosotras lo ponemos como un momento de cortar, cuando vemos que están cansados, pero ellos lo ven como un juego “¡Ah! Venga, esto, venga, lo otro” y lo siguen muy bien. O sea, es que ellos están encantados, todo lo que implica movimiento quitando algún caso excepcional que no son muy dados pues... si son bailoteos igual no les gusta... pero ellos enseguida entran, pues eso, como a un juego. Es que a estos de infantil todo lo que les proporcionas son felices y lo repiten, y lo hacen.
10. **MARÍA:** A lo mejor eso es precisamente, ¿no?, que se sienten capaces. Si algo les saliese mal a lo mejor te dirían que no les gusta o que no...
11. **J:** Sí
12. **O:** En mi clase, lo de los mantras, son capaces de aguantar todos.
13. **MARÍA:** Aguantar dos seguidos, eh.
14. **H:** Sí, es que los mantras... (afirma)
15. **O:** Sí, son capaces de... sí, sí, es que les encanta, la verdad es que... al principio este de las nubes, el segundo que hasta que acaba es largo y en seguida se levantaban. Pero ahora se quedan hasta “y namasté”. La mayoría sí que lo aguantan, sí, eso les gusta.
16. **MARÍA:** Y el alumnado que hay en su clase, es que nos lo pide. O sea, la primera vez que yo vi a una alumna señalar en el ordenador que fuéramos hacia atrás en YouTube, en plan “oye que lo has hecho muy bien” fue para pedir eso. Esa cuña que ella sabía que le funcionaba. Entonces, yo creo que sí.
17. **O:** Luego en psicomotricidad pues también hacemos la relajación, y también...
18. **P:** Y con las rimas, por ejemplo, cuando nosotras trabajamos a Tamara Chubarovsky, que ahora estábamos con la del mes de enero y que consiste en ir tocando con el pulgar los deditos, pues el primer día que la hicimos en clase lógicamente pues les costó. Pero yo creo que sí que luego sí que van sintiéndose competentes a base de un día repito, otro día repito, repito, repito, pues al final...
19. **K:** Repetición, sí.
20. **MARÍA:** Y en los tuyos se nota mucho
21. **P:** Sí
22. **MARÍA:** Porque se esfuerzan. O sea, se les ve con cierto placer ¿no? (ríe)

23. **P:** Sí, yo sí que los veo que se sienten más competentes. Porque lo van repitiendo un día, otro día... y luego se animan, se dicen “bieeeeeen” (ríe).
24. **H:** Y con el “Satanama”, el primer día no sale.
25. **MARÍA:** Sí, y yo también veo que ellos también se han dado cuenta del proceso de aprendizaje nuestro ¿no? Del reírse un poco de... yo me acuerdo cuando empezaste a hacerlo tu que yo dije “¿eso cómo va?” y estaban todos partiéndose de risa. Sí que a lo mejor al principio no se sienten tan capaces pero ahora se dan cuenta de que les sale. Y se lo han pasado bien haciéndolo.
26. **H:** Es cuestión de entrenamiento, de practicar, practicar, practicar.

*L: Introduce pregunta sobre la Novedad*

27. **MARÍA:** Yo creo que depende de la clase. Pero en infantil también se trabaja de otro modo y la motricidad está mucho más presente en las clases, así que igual las cuñas son menos novedad para ellos.
28. **H:** Sí, lo que nos falta a nosotras es tiempo para poder seleccionar muchas, diferentes, o para aprendérmolas nosotras... porque no te creas que te pones con estas de Tamara y “oy” las hace tan deprisa que ya no coordino yo tampoco (ríe). O sea que muchas veces te las tienes que aprender tu, hacerlas y... al menos en las rimas, en otra actividad psicomotora igual menos pero eso.
29. **MARÍA:** El componente novedad en los pequeñines es muy distinto, porque a ellos les motiva ser eficaces, como decíamos antes, ser eficaces en algo. Pero yo creo que es distinto con ellos porque cuando ven algo que les suena y que repiten les encanta, se sienten tranquilos. Es distinto que a lo mejor un niño de primero o de segundo que exige más novedades. Entonces por ejemplo cuando hay una novedad y son más mayores les encanta, lo disfrutan, pero o sea, es que depende mucho de los grupos. Y que sí que es motivadora esa novedad pero hay quienes se excitan, a otros les encanta y los peques pues dependerá.
30. **K:** Cuanto más pequeños creo que buscan más la seguridad.
31. **MARÍA:** Sí
32. **O:** Claro, sí
33. **H:** Sí, sí, sí.
34. **P:** Sí, totalmente.

35. **K:** Decir “vale, esto me lo sé” “esto lo sé repetir” “esto lo sé hacer bien” “me siento a gusto”. Entonces cuanto más mayores, que ya esa seguridad está más adquirida, la novedad es lo que les gusta.

36. **J:** Sí

*L: Introduce pregunta sobre la autonomía*

37. **J:** Es que los míos...

38. **R:** Un poco difícil yo creo en infantil... Yo no veo que a los de tres años les vaya a salir la necesidad de decir “ah, estoy cansado, necesito una cuña”. Más que nada porque tampoco comprenden o han adquirido todavía ese concepto de la cuña motriz.

39. **H:** No pero por ejemplo las del descanso sí que ellos enseguida te la piden, cuando venimos del recreo.

40. **Q:** Sí esas sí

41. **R:** Sí

42. **H:** La relajación, la de la nube, las de Satanama y esas. Ellos ya lo han asimilado como una parte de la rutina diaria. “Ahora toca esto” “hoy por qué no hemos hecho” me decía uno, y yo: “pues porque te has ido al consejo de niños”. O sea, ellos lo tienen ya en una rutina y entonces en esa parte de rutina sí. Otra cosa es cuando usas la cuña como motivación cuando dices “uy están medio idos, hay que poner algo para cambiar un poco, romper y que atiendan”...

43. **K:** En cuatro años yo lo único que he percibido relacionado con la autonomía pues, a veces sí que es verdad que estamos en asamblea y te pueden decir “oye, hace mucho que no hacemos los amigos” y quieras que no es una manera indirecta de decirte “oye, pues ahora me apetecería hacerlo” ¿sabes?

44. **J:** Sí, eso los míos también lo hacen.

45. **N:** Sí

46. **O:** Sí (ríe)

47. **K:** Eso es lo más... relacionado.

*L: Reformula pregunta*

48. **K:** A ver, igual no desarrollan una autonomía específica de decir “se sabe poner el abrigo gracias a las cuñas” Pero sí que es verdad que en su cerebro cuantas más

estructuras hay, más autónomo es. De forma interior sí que le ayuda con esa autonomía, yo creo.

49. **H:** Sí

50. **N:** Sí, sí, sí.

51. **MARÍA:** Yo por ejemplo, en clase que estáis trabajando mucho las de pancho pincho y poncho (rima de Tamara) yo percibo, que también puede ser por el tema de la edad y quizás no es una causa directa, pero colorean mejor. Del año pasado a este han mejorado bastante.

52. **P:** Sí que es verdad

53. **MARÍA:** Que puede ser que hayan pegado el estirón este año pero es que con este grupo veníamos de muy lejos. Entonces sí que veo que hay cosas que sí que les ayudan a centrar la atención y después vemos cambios. Es que, es una clase que es... muy muy movida, es que son muy movidos.

54. **P:** Sí, muy muy movida... Y bueno, funcionamos mucho con rutinas entonces, puede ser que adquieran pues eso, determinadas competencias que les dan más autonomía pero no sé muy bien cómo decirte... La rutina es lo que más les ayuda y les gusta en ese sentido.

*L: Introduce pregunta sobre la Cohesión de grupo*

55. **J:** Yo los de tres años no creo que tengan la idea de decir, si hago esto bien estoy ayudando a que sea mejor para todos. Aún no, porque están en una etapa egocéntrica... Por ejemplo, estamos haciendo una ficha y yo digo "venga, vamos a estar en silencio para que todos estemos tranquilos" pues sí. Pero motu proprio yo creo que con tres años todavía no. Cuando van avanzando sí, porque otros años que he estado con cinco años sí que tienen ese concepto de "somos una clase y si estamos todos en silencio trabajamos mejor, si nos portamos bien todo va mejor" sí que tenían conciencia. Pero en tres, yo...

56. **O:** En mi clase sí que pasa. Si hay un niño que distorsiona el grupo o que está alterado le dicen "que no hables... tranquilo..."

*L: Aclara la pregunta*

57. **MARÍA:** Claro, también las dinámicas que estamos haciendo en infantil no son como arriba

58. **O:** Claro

59. **MARÍA:** En primaria se hacen más cuñas cooperativas... juegos de pasar una pelota, de equipos y tal. Aquí como el aprendizaje ya es más cooperativo hacemos más cuñas de atención, de concentración en ti mismo, de tu cuerpo, tu propiocepción. No están tan concentrados en cómo lo hacen los demás o en prestar ayuda
60. **H:** Son más individuales
61. **MARÍA:** Más individuales, entonces tiene menos que ver con esto.

## **Bloque II. Efecto percibido en activación y desarrollo de funciones ejecutivas**

*L: Introduce pregunta sobre la Memoria de trabajo*

62. **K:** Sí, yo creo que sí. Sí, sí, yo creo que sí. En cuatro años sí que veo que se acuerdan de un montón de cosas, cada vez de más y que luego pueden usarlas y actuar acordándose de ellas. Sí.
63. **MARÍA:** Y disociar incluso. Cuando automatizan ciertos movimientos o frases, son capaces de hacer otras cosas incluso utilizando estos elementos a la vez. Que es muy curioso porque antes no. A lo mejor no os habíais dado cuenta pero ahora cuando trabajáis las rimas por ejemplo son cada vez más capaces de hacer otras cosas a la vez. Que siendo tan chiquitines... aunque no todas sean buenas (ríe) pueden hacer varias al mismo tiempo recordando las instrucciones.
64. **N:** Sí (ríe)
65. **P:** Yo sí que lo veo.
66. **K:** Estamos todas de acuerdo (ríen)
67. **J:** Yo los míos... son pequeños aún.
68. **H:** Sí, es que estos...
69. **J:** Los de tres... van avanzando, porque están avanzando mucho y estamos muy contentas. Pero aún es pronto para que...
70. **H:** Sí
71. **MARÍA:** La concentración ¿no?
72. **J:** Sí, y dando gracias de que se concentren en su propio trabajo. Que cuando centran la atención estamos consiguiendo últimamente que hagan cosas maravillosas, porque ya están aprendiendo a concentrarse y están saliendo cosas

muy bien ya., pero hasta ahí puedo decirte porque son muy pequeños para hablar de efectos en la memoria de trabajo.

73. **K:** Y bueno que hace poco tiempo que las hacemos pero yo las rimas que implican coordinación, primero un brazo, luego el otro, que tienen varios pasos, casi todos ya las van logrando hacer. Al principio no, se les olvidaban los pasos, iban como locos intentando seguirlas y ahora cada vez son más los que lo hacen bien.
74. **H:** Y en las relajaciones también, en las de psicomotricidad...
75. **Q:** Sí
76. **H:** Las que bueno, hacemos la de libélula. Les vas cantando...
77. **Q:** Sí que al principio les costaba mucho entenderlo, buscar una pareja, tumbarse, cambiar de una rima a otra, de una actividad a otra.
78. **H:** Y ahora les dices “cambiamos” y oye pues ya les cuesta menos, lo van entendiendo. Si que en las de relajación van saliendo cada vez mejor.
79. **P:** Es que son procesos
80. **K:** Sí pero que aprenden rápido eh.
81. **N:** Mucho, sí
82. **R:** Sí
83. **H:** Sí, lo que les gusta sí, ¡bueno!
84. **J:** No sí, sí, las cuñas les gustan sí y entonces aprenden mejor.

*L: Introduce pregunta sobre La inhibición*

85. **K:** Sí
86. **J:** Sí
87. **K:** Además es muy complicado para ellos. Los dos tipos de inhibición me parecen muy complicados pero creo que sí que les ayudan. Poco a poco, como todo, pero creo que es una buena forma que les ayuda.
88. **J:** Es que esto necesita...

89. **MARÍA:** Yo creo que también en las clases de infantil hay muchísimos estímulos. Yo entro y les veo rodeados de cosas de colores, objetos para tocar...
90. **H:** Demasiadas (ríe)
91. **MARÍA:** Rincones, es todo accesible... y entonces cuando nos movemos de la mesa y hacemos una cuña o la tarea que toque, también es inhibirse el no... quiero decir, habéis visto todas a J, por ejemplo ¿no? J tiene dificultades de inhibición, es una de las cosas que tiene. No puede evitar ver esto y “te lo cojo”, o sea, eso hay niños a los que les cuesta menos automatizarlo pero estar en esa cuña o actividad y no concentrarse en otras creo que ya es inhibirse. Entonces, creo que sobre todo la relajación en los casos en los que la he hecho les ayuda mucho con esa inhibición “estoy en lo que estoy haciendo, no estoy jugando con lo que tengo en la mesa”
92. **O:** “No estoy pendiente del otro”
93. **MARÍA:** “No estoy pendiente del otro”... Sino que se concentran en lo que tienen que hacer.
94. **J:** Los míos por ejemplo también lo veo, y en algunas en las que ya pueden elegir están concentrados en su tarea, en su juego
95. **H:** Siempre tienes niños dispersos o que les cuesta más (se pone a hablar de otras cosas). En función de la atención y de las características de cada uno pues hay niños que les cuesta menos centrarse, inhibirse y hay otros que necesitan más trabajo. Sobre todo en estas edades.
96. **R:** Yo me acuerdo de que cuando hacíamos al principio la cuña de relajación de hinchar la tripa como un globo les costaba bastante porque les costaba esa inhibición. Estaban mirando al compañero, se reían, molestaban... Y poco a poco, ahora es una pasada porque la hacemos y se centran en ellos, noto una mejoría en ese aspecto, inhiben más todos los estímulos.
97. **K:** Sus deseos (ríe)
98. **R:** Sí, pero porque creo que también les gusta más ahora,
99. **H:** Sí, sí que van avanzando, en general mucho. Siempre hay casos puntuales pero vamos...
100. **MARÍA:** Yo creo que es la que más se nota de todas las cuñas. Las de inhibición... Incluso más que las de memoria de trabajo, de atender o las de flexibilidad cognitiva. Creo que son las que más benefician y más llevan integradas los chiquitajos.



101. **K:** En mi clase no. Llevan mejor las de la memoria de trabajo.

102. **MARÍA:** ¿no? ¿la de la memoria?

103. **K:** Sí, igual porque también son más tranquilos.

104. **P:** Los nuestros se empiezan a inhibir ya un poco ¿no M?

105. **MARÍA:** Sí, sí, pero muchísimo. Con toda la información que hay, el grupo que es, lo que les costaba el año pasado y todo, un montón.

*L: Introduce pregunta sobre La flexibilidad cognitiva*

106. **MARÍA:** Yo creo que los cambios que hacen también tienen que ver mucho con la inhibición. Por ejemplo, una de las novedades en el horario de este año es que después del recreo almuerzan en clase.

107. **Todas:** Sí

108. **MARÍA:** Que es algo quizás muy básico ¿no? La alimentación. Pero a ellos, pasar de un patio, del jaleo, de la actividad, a estar en una fija inhibiéndose, a estar en clase, parados, relajándose o almorzando algo, pues la capacidad de adaptación es cada vez mejor. Porque no es como antes que alguien sacaba algo, se ponían a jugar, seguían alterados. No, es un cambio visceral. Entonces en eso creo que sí que se nota también mucho pero claro, es introducir otra dinámica en clase muy al nivel de niños tan pequeños. Quiero decir, no es tanto un cambio cognitivo a nivel de creatividad sino de pasar de actividades radicalmente diferentes y en eso las cuñas de inhibición o las relajaciones nos han ayudado sobre todo en la vuelta del recreo.

109. **Q:** Yo, por ejemplo, no sé si estará relacionado pero por ejemplo cuando estoy guiando la clase si veo que han estado mucho tiempo sentados o con lo mismo pues pongo una canción, nos levantamos, hacemos algún baile o alguna cuña más activa y luego volvemos a sentarnos para seguir la actividad. Y eso les ayuda porque están más... no sé como explicarlo, pero ves que están dispersos, que les cuesta centrarse y no me hacen caso pero metes la cuña, cambian el foco, se mueven y luego yo creo que sí que vuelven a la actividad mejor.

110. **N:** Sí, a mi también me pasa como a ella que si están con la cabeza en cualquier parte o alborotados, metemos una cuña, nos movemos, cambiamos, y luego se quedan más centrados.

*L: Propone si quieren añadir algo respecto a las cuñas o lo que se ha hablado*

111. **K:** Para mi son claves las rimas con movimiento de Tamara Chubarowsky. Creo que sí que se deberían trabajar en todos los centros. Es una pasada como ese

tipo de cuñas... La atención que prestan, lo motivados que están para hacerlas y que da igual, tengan tres, cuatro o cinco años, es que funcionan muy bien.

112. **R:** Y encima nunca se cansan

113. **K:** E incluso, es que son muy inclusivas porque atienden a todas las capacidades de todo tipo de alumnado. Y sobre todo te permiten trabajar a la vez la estimulación del lenguaje que es tan importante. Yo creo que eso en infantil sí que se debería trabajar más.

114. **J:** Y que hay que seguir trabajando. Quiero decir

115. **H:** Que es un inicio

116. **J:** Eso es, es un inicio y llevamos cuatro meses, entonces creo que conforme vayamos siguiendo y progresando pues las mejoras se verán, estoy segura, pero con paciencia.

117. **H:** A lo mejor se manifiesta más en primaria ¿no? Todas estas cuestiones de concentración, de cambiar la atención en primaria además de que es otra dinámica... pues son más maduros. Y habitualmente ellos no hacen este tipo de ejercicios con movimiento, que infantil ya lo hemos comentado muchas veces pero es mucho más dinámico

118. **J:** Y más flexible

119. **H:** Y en primaria son cosas más fragmentadas ¿no? “Matemáticas” y cerramos y otra cosa. Entonces en nuestras clases es todo más dinámico, nos movemos más, tenemos esas dinámicas y es algo que... por eso igual no se ve tanto cambio. O sea, no lo llamábamos cuñas motrices porque eso son los nombres modernos pero en infantil siempre que rompemos una actividad o vemos que no funciona pues intentamos cambiar, introducir algún juego, activarles, que eso para ellos ya supone un cambio muy bueno para captar su atención.

120. **MARÍA:** Es muy chulo, mola tener experiencias así y tomar conciencia de para qué sirve lo que hacemos en clase, para qué sirven las cuñas y cosas que quizá ya hacíamos pero no nos parábamos a observar y reflexionar sobre cómo influye. Yo por ejemplo no sabía tanto las funciones ejecutivas, de la flexibilidad cognitiva, de la memoria de trabajo, de la inhibición...

121. **R:** Sí, yo al principio pensaba que las cuñas únicamente eran para cambiar de actividad, para motivarles, pero que además pudiéramos desarrollar otras habilidades, otras capacidades, nunca lo hubiera pensado. Y es verdad, me gusta haberlas conocido y creo que hemos aprendido mucho.

122. **O:** Sí, mucho.

123. **MARÍA:** Sí, totalmente, y eso que creo que es importante saber por qué hacemos las cosas. Que a veces hacemos cosas muy chulas pero no nos damos cuenta ni de que las estamos haciendo.
124. **H:** Sí
125. **J:** Sí
126. **H:** Y tener un banco de recursos
127. **MARÍA:** Está muy guay
128. **P:** Muchas veces nos falta eso, se agradece un montón.
129. **H:** Porque en la vorágine del día a día nos dicen, ahora hay que hacer cuñas. Y pues el tener las guías o los recursos... pues los tienes ahí y te ayuda para ir mirándolo, coger ideas, porque no siempre nos da tiempo de preparar tantas cosas.
130. **J:** Sí, todo lo que hemos tenido en el drive está genial... cuando tienes unos recursos, pues sí.
131. **K:** Falta tiempo, para mirar los recursos, practicarlos, interiorizarlos tu, para saber guiarlos luego... lo de siempre.
132. **H:** Sí, eso siempre.
133. **N:** Sí
134. **MARÍA:** Y en primaria por ejemplo, yo este año, las clases a las que entro muchas veces hago yo las cuñas porque las tutoras van muy a tope. O sea vosotras en infantil tenéis la suerte de que estáis muchas horas con ellos y entonces sabéis cuando están ya que dices “se suben por las paredes, vamos a acabar, vamos a hacer una relajación”... Porque también los niños llevan una rutina con la misma persona, que les da una estabilidad y seguridad, que es lo que comentaba antes E13. Entonces veo que la novedad no es tan importante para ellos pero también porque los grupos en los que yo entro son estructurados o necesitan mucha estructura. Y los pequeños es que todavía están en periodo de adaptación, por mucho que llevemos ya unos meses, en primero de infantil hasta que se conocen, y sabes por donde van... Pero los mayores lo que noto es, pues eso, que entra una profe y en el cambio ves que va ya corriendo “venga chicos sacad los libros”, porque la sesión de cuarenta y cinco minutos se les ha quedado en treinta y entonces... Yo sigo pensando que el trabajo que hacemos los especialistas cuando entramos en el aula pues a parte de ordenar la clase o dejarla colocada, que es algo que hacemos mucho, es importante dejar a los niños en una posición de

mejor atención, más descansados y menos aturullados de “ahora acabo de terminar con sociales y paso a naturales o a matemáticas con otra persona que viene muy cansada o influida por cómo se ha portado el grupo anterior y... eso lo noto mucho, las cuñas me ayudan en eso. Con el programa de tiempos escolares deben estar muy agobiados con el tiempo y las compañeras están agobiadas porque no cunde. Son sesiones muy cortas y parece que se nos va el día, para mí el cambio a la jornada continua supuso un continuo...

135. **O:** A mí también eh

136. **J:** Sí, al principio sobre todo...

137. **MARÍA:** Que de hecho la idea de introducir las cuñas tenía mucho que ver con eso. Las familias y los maestros decían claro, cómo va a poder estar un niño tantas horas atento.

138. **H:** Oye y una idea también podría ser cuñas activas pero para las señoritas, que nos relajen, hombre...

139. **K:** (ríe) todo el periodo lectivo...

140. **H:** Hombre, que es verdad. Estamos todo el día con los mismos, todo el rato... de un lado para otro...

141. **R:** No desconectas, no paras

142. **H:** Llegas a un momento en el que también tu mente necesita un cambio, aunque sea una tontada, un bailoteo, también nos lo podían poner a nosotras

143. **MARÍA:** No, no, pues no es ninguna tontería. A mí me pasa que tu has estado conmigo (se refiere a L) de acompañante todo el día, de ayuda en prácticas y nosotras cuando salimos al patio no hacemos pausa porque tenemos pausas continuas, cambiamos de clase y si pasas por el baño vas en ese momento, no vas a dejar a las compañeras solas en el patio. Pero ellas están toda la jornada completa con los niños, y si les toca patio y les toca una reunión están todo el día. Entonces no es una tontería proponer...

144. **K:** Cosa que en primaria no pasa...

145. **H:** Lo que sea, yo me acuerdo que veníamos antes a la sala de profesores o a lo que sea y una compañera me acuerdo que siempre venía bailando. Hacíamos una tontada, nos echábamos unas risas, unos cantos, y era un momento de relax, que rompías, una dinámica con los profesores. Que los niños son muy importantes pero los profesores también necesitamos... claro... si estamos más felices haremos todo mejor. Y entre el cambio de horas, la pandemia y todo, esto nos ha matado...

146. **O:** Cursos de risoterapia (ríe). Tenemos una falta de...
147. **R:** Está muy relacionado con la cohesión esa que hablábamos ¿no? Con la cohesión de...
148. **MARÍA:** Porque a vosotras en el aula el ratillo este de poner una canción, hacer una cuña ¿qué tal os ha sentado?
149. **R:** Bien ¿no? Sí
150. **J:** Sí
151. **H:** Sí, genial
152. **O:** Sí
153. **R:** Hombre en ese momento te relajas también tu.
154. **K:** Pues yo no, yo siempre que hago una cuña del tipo que sea siempre tengo que estar participando yo, viendo que nadie se pegue, que salga más o menos... a mi no me relajan las cuñas, en mi clase no.
155. **P:** A mi sí. Más que nada, cuando aplicas esa cuña es porque lo necesitas tu también. Porque el ambiente está ya enrarecido, entonces claro.
156. **H:** Nosotras porque nuestras clases son más tranquilos pero de vez en cuando también necesitas relajarte, porque es que, llevas una tensión acumulada... que cuando te toca una clase movida, necesitas algo...
157. **MARÍA:** Para mi es un gustazo. Cuando estoy en primaria y me toca un cambio de clase y veo que están todos así... digo "queréis que hagamos una cuñita" y todos "¡SÍ!!!" "venga vamos a movernos un poco". Esas cuñas que también las haces tú... a mi me parece un jolgorio. Ellos están encantados, luego se sientan, te echan la sonrisita de "Ay qué bien nos lo hemos pasado en este cambio profe" y vuelven a clase. Mi sensación es toda la contraria, supongo que porque vosotras a lo largo del día vais acumulando mucho estrés por eso os digo que lo de la cuña no es mala idea. Que al fin y al cabo la cuña motriz también podría ser una pausa laboral de quince minutos para descansar pero... es lo que tenemos...
158. **K:** Claro, cuanto más autónomos son los alumnos, más se puede relajar ese profesor al hacer la cuña o hacerla también él, o disfrutarla. Cuanto menos autónomos son esos niños, menos te relajas.
159. **R:** Sí porque yo por ejemplo subí un día a sexto y estaban bailando una canción en inglés y estaban disfrutando todos pero la profesora la que más. Es verdad

que cuando en tu clase son más mayores igual si que descansas más y disfrutas más con ellos.

## PROFESORADO DE PRIMER CICLO DE PRIMARIA

*L: Introducción*

### **Bloque I. Efecto percibido en el clima motivacional**

*L: Introduce pregunta sobre la Autonomía*

160. **D:** Te referías a lo motivacional ¿no? en un principio. Porque yo veo que son dos cosas diferentes, o sea, lo que es lo motivacional te refieres a que realmente si a los chicos de alguna forma les atrae la idea ¿no? Y la autonomía es algo diferente ¿no? Son dos cosas diferentes

*L: Aclara la pregunta*

161. **D:** Hombre a ver, yo creo que por ejemplo si que es cierto que todo lo que permite a los niños hacer las cosas por si solos fomenta su motivación porque les hace de alguna forma estar contentos con ellos mismos y eso fomenta su motivación. Yo por ejemplo, claro, creo que con las cuñas motrices que he practicado con mis clases he intentado, sobre todo al principio que fueran cuñas motrices muy sencillas. Que no les supusieran algo... que los chicos de nuestras clases son de primer ciclo, entonces tampoco puedes ponerte a hacer cosas demasiado complicadas. Y eso, entonces he intentado hacer cuñas motrices muy sencillas y de alguna forma cogieron el ritmo bastante bien desde el principio. Y cogen bien lo que tienen que hacer desde el principio. Si que es cierto que en el terreno motivacional, yo creo que sobre todo al principio, para mí lo más importante es que las cuñas motrices son motivantes para los chicos y que suponen un cambio. Un cambio de estar en clase en una explicación, en una materia y que cualquier cosa que les haga hacer una cosa diferente, sobre todo una cuña motriz, algo que esté relacionado con la actividad, con la materia o con algún juego que les enganche, les atrae. Te atrae y eso viene bien, a mí la desconexión me parece importante. No sé si hablaremos de esto luego, pero yo creo que para ver resultados es todavía muy pronto. Resultados a nivel cognitivo por ejemplo, el valorar si determinadas cuñas motrices fomentan más la atención o la capacidad cognitiva y tal. Pero sí, desde mi punto de vista, desde lo motivacional y el hecho de que el cambio suponga que luego enganchen la siguiente clase de mejor forma sí que lo creo.

*L: Nadie aporta nada más, insiste en la autonomía y ante la falta de respuestas introduce la novedad.*

162. **ELISA:** Yo creo que lo de la novedad está bien, porque estará haciendo todo el rato lo mismo... Pero también es cierto que aumentar un poco la autonomía de los niños y el hecho de que de vez en cuando repitas las cuñas o hagas una actividad que se repita varias veces al día durante todos los días de la semana también es importante. Sobre todo a estas edades a los críos les pasa mucho que ven una y otra vez una película o repiten constantemente actividades precisamente porque se sienten seguros en esa situación, ya saben lo que va a ocurrir... Entonces repetir varias veces las actividades o las cuñas, no hacer todos los días la misma pero sí una serie de repeticiones también les fomenta a ellos el sentirse seguros y esa autonomía. Es más, a veces al principio haces una cuña y hay algunos que están de espectadores, no participan tanto porque van viendo como es la cuña y quizás cuando estás a mitad entran un poco, pero luego repites la cuña y van entrando más y al final participan todos. Que esa repetición también tiene partes positivas. Evidentemente no puedes estar todo el rato haciendo lo mismo y hay que meter novedad porque si no los críos se cansan pero creo que el repetir las cuñas, aunque sea la misma dinámica con modificaciones, por ejemplo una estructura de gestos cambiando esos gestos pero repitiendo la misma... los críos ya saben lo que tienen que hacer, se sienten como seguros en lo que les vas a plantear y eso también les motiva y les anima a participar y si que es cierto que les hace sentirse a ellos mismos más autónomos.
163. **IRENE:** Yo por ejemplo que utilizo las poesías de Tamara Chubarovsky en infantil, pues por ejemplo, la presentas y te intentan imitar pero algunos ni siquiera ¿no? se quedan ahí mirándote, diciendo “no sé hacer eso”, pero las vas repitiendo y ahora mismo niños que no hablan, de verdad, no hablan, son capaces de repetirme la poesía. No sé quién se motiva más, si ellos o yo, porque los veo hablar y digo “madre mía, la están haciendo súper bien”. Y ahora estoy metiendo ya nuevas, estoy cambiando, y están respondiendo bien por eso, porque ya saben más o menos cómo son. Aunque cambie la poesía, conocen ya la estructura. Entonces pues bueno, al principio se quedan un poco mirando cómo son los gestos y ya poco a poco... A mi la verdad es que me han servido mucho y los veo a ellos motivados. De hecho, hay veces que si se me olvida hacer las poesías de Tamara me las piden. Entonces la verdad es que bien, en infantil genial me han ido.
164. **G:** Yo he observado como un proceso en el que me doy cuenta de que soy capaz de hacer algo, eso genera un aumento de la autoestima o del autoconcepto, al aumentar esta autoestima aumenta mi motivación para continuar y luego llegamos a esa autonomía que comentábamos ¿no? Se pasa por varios pasos, un poco lo que han comentado mis compañeros.

*L: Introduce pregunta sobre la percepción de competencia*

165. **ELISA:** Sí, además yo creo que ellos sienten que es una actividad...
166. **IRENE:** Fuera ¿no? fuera de...
167. **ELISA:** Sí, eso es, no reglada que digo yo ¿no? Que no va a ser evaluada
168. **IRENE:** Sí, claro.
169. **ELISA:** Entonces esa sensación de...
170. **G:** Todo vale
171. **ELISA:** Sí, en cuanto tu les dices "tú imita que no pasa nada" "si no lo haces bien, esto no es... tu inténtalo". Tienen esa sensación de que no van a ser evaluados.
172. **IRENE:** Claro.
173. **ELISA:** Porque si que es cierto que a lo mejor en infantil no lo notan tanto pero a partir de primaria empiezan a tener... No sé si es a lo mejor porque... porque yo creo que en el colegio no se les presiona tanto con exámenes ni con pruebas de evaluación pero por lo que sea, vienen con esa idea de "¿esto es un examen? ¿esto es un control?". En primero a lo mejor tampoco tanto pero en segundo sí que van con esa sensación de... Entonces las cuñas al ser actividades más abiertas, más flexibles, a ellos les da la tranquilidad o la sensación de que no se les está evaluando y sí que entra cada uno un poco como quiere. Sí que es cierto que hay críos que a lo mejor cambian de una actividad a otra pero como decía I siempre utilizan la misma técnica: primero miro, luego imito el gesto, luego el gesto y algo más, y ya cuando me la sé lo doy todo ¿no? Y hay otros críos que no, que lo intentan desde el principio y ya pues tratan de seguirte...
174. **D:** Claro. Hombre yo creo que lo que hay que romper es el pudor de los niños a juntarse en un grupo y de alguna forma hacer algo en lo que todo el mundo está mirando.
175. **ELISA:** Y al error.
176. **D:** Y a partir de ahí... porque incluso hay niños muy buenos que solo por vergüenza no actúan. Entonces al principio es un poco quitar esa vergüenza y luego fomentar actividades de cuñas motrices que les hagan enfrentarse a esas situaciones, que poco a poco vayan entrando y a partir de ahí aparece esa autonomía. Además, todos tenemos nuestro grupo y todos conocemos a quien le cuesta más y a quien le cuesta menos para saber qué le podemos pedir a cada uno y poco a poco conseguir que todos vayan entrando.
177. **ELISA:** Sí, sobre todo para eso, para que se den cuenta los niños que enfrentarse al error no es necesariamente malo. Que al fallar, muchas veces de esos fallos se aprende. Hay niños que se inactivan, que no hacen nada por no fallar porque



claro, si no hago nada no fallo. Entonces las cuñas creo que como no les presentan esa sensación de evaluación sí que hacen que participen y aunque sepan que lo están haciendo diferente o incluso peor que otros compañeros si se comparan, no tienen esa sensación de miedo al error o incluso de que haya una respuesta única.

178. **B:** Yo creo que lo que tenemos en nuestro ciclo es que no tenemos crítica tampoco de ellos. No es como en otras edades en las que creo yo que son más críticos. Esto nos da vía a tener un montón de oportunidades porque son muy abiertos a cualquier cosa que les propones, todo les entusiasma. Sí que hay algunos que están más inhibidos a la hora de actuar, por ejemplo en alguna dramatización se cohiben un poco más pero en el resto de actividades sí que... aunque este segundo trimestre no me ha dado mucho tiempo a... pero vamos que en el anterior trimestre veía que siempre están abiertos a todo lo que se les propone. Igual puede haber alguna excepción pero es una etapa en la que por su edad todo lo absorben y a todo le ponen mucho entusiasmo. Entonces tenemos una gran ventaja ahí por nuestra parte.

179. **IRENE:** Además que las cuñas están relacionadas con el juego entonces yo creo que casi todos entran muy rápido, cada uno a su manera pero responden muy bien porque supone levantarse, moverse, cosas que se salen de la rutina y acceden muy bien a ello.

*L: Introduce la pregunta de cohesión de grupo.*

180. **IRENE:** Yo creo que sí porque claro es un juego que estás haciendo con todos ¿no? Y todos están jugando con todos. Por ejemplo en tu clase F cuando haces la cuña de dar indicaciones como “me toco aquí, hago esto, hago aquello” tienen que estar muy pendientes del maestro y entre ellos. Tienen que estar pendientes y se tocan, se miran. Yo veo un clima muy bonito, cuando entro y estáis haciendo esa cuña, es como, no sé, lo veo acogedor ¿no? Están todos jugando y mirándose, yo creo que sí que crea un clima muy positivo de aula.

181. **F:** Yo creo que es lo que dices tu, que crea un vínculo en la clase, pero vamos como otras muchas actividades que hacemos, no solo las cuñas motrices. Otras muchas cosas que hacemos también van en ese sentido. La motivación, pues como decía mi compañero, también es muy importante para que ellos estén más motivados, incluso te lo recuerdan “oye que hoy todavía no hemos hecho cuña motriz” y eso está fenomenal, solo con eso ya es genial el hacerlas. Lo de si favorece la autonomía, yo ahí no lo sé, supongo que cualquier cosa que haces en clase ayuda porque todo va enfocado hacia lo mismo, hacia el crecimiento personal y la autonomía. Pero vamos, las cuñas y cualquier cosa que hacemos. Entonces, supongo que sí que será algo positivo para ellos pero no sé hasta que punto... No sé, la función de la cuña por lo menos hasta lo que yo he ido viendo, es ayudar a mejorar el ambiente, a que estén más a gusto en clase, que no se aburran tanto con algunas clases que igual son un poco rollo y que al llegar la

cuña pues parece que se rompe un poco esa dinámica y los consigues enganchar otra vez. Eso sí. Lo de crear grupo también. Lo de mejorar la autonomía ya no lo tendría tan claro.

182. **D:** Yo creo que esa desinhibición, por ejemplo, bien controlada desde el maestro, sí que puede ayudar a nivel grupal a que haya una mejor cohesión de grupo. A nivel grupal ¿no? digamos de quitar esa vergüenza. Luego a parte como maestro de educación física también, a mi lo que me sirve mucho son las cuñas motrices en las que hay que ponerse por parejas o en grupos. Por ejemplo cuñas como las del espejo, el de la máquina cooperativa, el de “podemos ser” que dices “podemos ser una playa” y entre todos hay que crear una... Que todas esas cosas, yo por ejemplo cuando tengo dificultades dentro de un grupo o cuando veo que hay algún niño o alguna niña que no encaja bien dentro del grupo o en un grupo determinado, pues intento a través de esas cuñas generar esa situación de encuentro. Incluso si uno se lleva muy bien con un grupo pero choca con otro, pues yo todavía los pongo más juntos. Van a saltar chispas pero en muchas ocasiones te sorprenden y aprenden a llevarse bien enseguida. A mi esas cosas sí que me sirven. O incluso, a ver, en una clase, si tu les dejas jugar a fútbol por ejemplo todos los días de la semana, los futboleros van a estar siempre por un lado y el resto de la clase van a estar siempre por el otro. Entonces, claro, hay que trabajar las relaciones dentro del grupo y para eso las cuñas también te sirven, para cambiar dinámicas, para separar a los mejores amigos, a los primos que se hartan de jugar solos y no se relacionan y para buscar agrupaciones que de una forma natural no se crearían. Estas cosas de grupos y de parejas siempre sirven para estas mezclas y para que se relacionen con niños o niñas que igual si tu no les obligas un poco no se relacionarían nunca y a través de eso fomentas la unión claro. Pero todo esto lleva trabajo porque tienes que dirigirlo tu para que funcione bien.

183. **IRENE:** Claro, sí, yo creo que es como un juego ¿no? algo dirigido porque no deja de ser una actividad que propone un docente, pero les das esa puerta abierta de que interactúen dentro de clase. Es una actividad de aquí, de clase, pero tienen esa libertad para hacer un poco...

184. **D:** Sí, yo creo que cualquier cosa cooperativa que tu encamines bien te va a ayudar a conseguir lo que quieras. Tanto en las cuñas motrices como en cualquier dinámica que decidas meter en tu clase.

185. **A:** Yo simplemente quería añadir, que no he dicho nada, que por ejemplo en mi grupo que son muy activos, muy movidos, cuando llega un momento que llevamos mucho rato trabajando, pues por ejemplo en matemáticas dices “vamos a parar y vamos a hacer una cuña” pues eso, los que están concentrados en la actividad tienen que cortar, los que están ya dispersos tienen que centrarse... Entonces va bien para todos, tanto para el que está muy centrado en la tarea que tiene que desconectar y cambiar un poco, como para el que está despistado que tiene que centrarse. Y entonces, ayuda mucho esto de hacer una actividad con

todos. Cuando están trabajando que va cada uno a su ritmo, pues llega una tarea común en la que todos vamos iguales pues nos ponemos de acuerdo, nos miramos, hacemos la cuña que sea... En principio yo las que he hecho son sobre todo las movidas porque ya digo que las necesitan, o las de centrar la conducta, las de imitar, hacer gestos, posturas, hacer lo contrario a lo que se dice... Hacemos variadas, tanto para que se muevan como para que se centren y se concentren en cosas determinadas. Y bueno, hemos hecho muchas que incluían música y movimiento porque les ayudaba mucho a cambiar el foco y luego volver ya a tareas de materias como las matemáticas que requieren de mucha concentración.

## **Bloque II. Efecto percibido en activación y desarrollo de funciones ejecutivas**

### *L: Introduce pregunta sobre la Memoria de trabajo*

186. **ELISA:** Sí, yo creo que en cualquier actividad en la que hay una explicación previa y los niños tienen que captarlo ya estás fomentando... realmente no tienen ningún apoyo visual, que podría haberlo pero en este tipo de actividades como son las cuñas no les vas a hacer escribir las instrucciones. Se lo estás explicando de manera oral y en el momento en el que les das una información a la que tienen que estar atentos, retenerlo en su cabeza y después con esos datos intentar hacer lo que les has pedido ya estás fomentando la memoria de trabajo.
187. **D:** Y luego por ejemplo, yo de memoria de trabajo pues lo mismo como maestro de educación física hay algunas cuñas que yo las hacía también en forma de juegos cooperativos y que en clase funcionan muy bien como la de la fotografía que componen una foto y luego uno se va y tiene que saber qué cambios ha habido sobre la postura original, o por ejemplo simplemente que alguien se vaya de clase y tienen que adivinar quién se ha ido o cosas así. Y claro, cuanto más trabajas esas cosas más se desarrolla. Cualquier cosa que les hagas que trabaje la memoria de trabajo, la van a desarrollar mejor. Yo por ejemplo si que observo que desde este tipo de juegos que igual ya estaba más familiarizado de usarlos en educación física, conforme más se van trabajando mejor sale y más atentos están a la hora de hacerlos. Porque al principio el mayor problema que hay en primer ciclo, bueno en primero, en segundo y en tercero, es la capacidad de estar en lo que tienen que estar, estar concentrados. Lo primero para trabajar la memoria de trabajo es que estén atentos porque si estás haciendo una actividad y no están atentos nunca sabes hasta que punto cuando no sale es porque tienen dificultades en la memoria o poca capacidad, o si realmente lo que ha pasado es que tenían poca capacidad de estar centrados. Entonces con este tipo de cosas como las cuñas yo creo que sí que se potencia la memoria de trabajo porque además como es a través de un juego... Pero claro, es también lo que hablábamos, que al final yo me monto muchos juegos en lengua, en mates, dinámicas más activas en clase, y cualquier cosa que sea un juego, que a los chicos les motive va a ayudar a que aprendan mejor. Yo creo por ejemplo que

siempre que planteas una actividad que ellos ven que les va a gustar ahí tienes ya mucho ganado para trabajar lo que sea, en este caso la memoria de trabajo pero la predisposición para aprender y la atención si es algo que les gusta ya lo tienes más fácil. Lo que no puedes es trabajar memoria o lo que quieras si el niño no está atento. Y es importante también saber si no está atento porque no puede estarlo, porque tiene dificultades con la atención o si no está atento porque no le gusta lo que le estás planteando, porque no le interesa, porque no lo estás planteando bien... Y que claro, esos juegos que hago yo en mates y lengua a veces implican motricidad y otras no pero igual también pueden considerarse cuñas porque rompen con la dinámica.

188. **IRENE:** Claro, yo creo que es positivo trabajar la memoria de trabajo mediante las cuñas porque no deja de ser, como están comentando mis compañeros, un juego. Entonces no es lo mismo trabajar la memoria reteniendo un poema o unos elementos para luego contárselos al profesor que jugar a retener algo que me ha dicho mi compañero porque luego se lo tengo que pasar al siguiente ¿no? yo creo que se implican más porque les gusta más, entonces yo creo que el aprendizaje es mayor.

189. **A:** Sí y que todas estas que implican retener una información porque luego vas a tener que manipularla de alguna forma para responder a lo que te han dicho pues trabaja la memoria de trabajo. Por ejemplo el otro día vino una compañera de tercer ciclo y me propuso hacer una cuña entre las dos, la de la macedonia, y si a uno le habías dicho que iba a ser una fruta además de trabajar la inhibición, claro, porque la maestra dice muchas frutas y tienen que responder solo a la suya, pues estás trabajando la memoria porque tienen que acordarse de lo que les has dicho y tienen que estar muy atentos sobre todo porque luego les cambias su fruta y vas jugando con distintas cosas que te ayudan a trabajar todo esto. Entonces siempre que haya instrucciones y que tengan que recordarlas y que manipularlas, siempre que necesites emplear datos que te han dado yo creo que la memoria se está mejorando.

190. **IRENE:** Claro además es como que necesitas retener y manipular esa información porque estás jugando y si no se rompe ese juego. Es algo que los niños... claro, o activan esa memoria de trabajo o no pueden jugar, o dejan de jugar vaya, tienen que hacerlo y entonces se implican mucho más.

*L: Introduce pregunta de inhibición*

191. **G:** Yo creo que sí, que como es un momento de relajación, ves que eres capaz, que es algo fácil o que todos podemos hacer, pues ayuda a esa desinhibición.

*L: Aclara el término de inhibición.*

192. **ELISA:** Yo creo que depende un poco de la cuña que utilices, hay cuñas que trabajan más la inhibición y otras que la trabajan menos. Yo como voy saltando de clase en clase a veces me resulta difícil ver la evolución en la clase...

193. **IRENE:** Claro, a mí me pasa igual.

194. **ELISA:** Yo entro y si los veo inquietos cortamos o hacemos una cuña. Me pasa por ejemplo en clase de A ¿no? que son chavales más inquietos y hace falta muchas veces hacer alguna cuña para empezar la clase siguiente. Curiosamente la del pato mareado en la que hay que hacer justo lo contrario a lo que se dice les ayuda muchísimo porque claro, tienen que controlar e inhibir bien, no ceder al impulso de si digo derecha ir hacia la derecha. Entonces claro, hay algunas que funcionan mejor que otras para esa inhibición y el hecho de que sean juegos sencillos y bastante asequibles a ellos les permite también ser más rápidos a la hora de desechar la información irrelevante. La explicación es sencilla “te levantas cuando digan la palabra fresa” entonces claro, por mucho que esté diciendo muchas frutas, la orden es asequible para ellos y les permite ser más rápidos y competentes a la hora de controlar su conducta. Luego se pueden complicar los juegos claro pero creo que si las adaptas bien a su nivel si que les ayuda a trabajar esa inhibición.

195. **F:** Yo lo que no veo claro es si hay transferencia luego a la vida real. Me explico, yo si que hago juegos de este tipo, cuñas de inhibición, y si que veo que cada vez lo hacen mejor, incluso que en el mismo momento, a los cinco minutos ya lo hacen mejor o que al día siguiente ya hay una mejora. Lo que yo no tengo claro porque no soy científico y para hacer un experimento científico hay que tener un grupo de control con el que no se hace el experimento y al cabo de los años comparar, pues yo no sabría decir si eso luego se trasfiere a otras cosas. Es decir, sí que es verdad que en el propio juego cada vez lo hacen mejor, la función ejecutiva en la que nos mejoramos aparece más, la dominan más, pero yo no sé si eso luego se transfiere a una mejora en el rendimiento académico, incluso en sus labores diarias. Claro, es que es eso, llevamos muy poquito tiempo y esto tendría que verse a lo largo de muchos años. Yo lo que pasa es que claro, sin tener un grupo de control no sé cómo esto se puede valorar porque claro, podemos pensar dentro de cinco o diez años que sí, que han mejorado mucho, pero con respecto a que, ¿cómo sabemos que han mejorado? Eso no lo tengo claro. Que a mí me gustaría mucho decir, pues sí, han mejorado mucho en todo, en esto, en lo otro, me gusta ser optimista, pero claro mi vena realista me tira también a pensar que obviamente las cuñas motrices son fenomenales porque como decimos, ya solo para que ellos estén más a gusto en clase, solo con eso ya merecería la pena. Pero claro, que podamos pensar que van a mejorar muchísimo en autonomía o en memoria eso ya no lo sé, lo que seguro que mejora es en su actitud, en su bienestar emocional y en su bienestar en clase. Que solamente con eso ya merecería la pena.

196. **ELISA:** Luego también claro nos topamos un poco siempre con el tema de que nosotros trabajamos todas estas cosas desde el colegio pero que si luego no se extiende, no se traslada a otros contextos, aquí solamente están cinco horas. Entonces, si aquí estamos trabajando la inhibición conductual pero luego en sus casas ancha es castilla y hago lo que quiero cuando quiero... Que entiendo que no es así siempre ¿no? pero que es muy difícil saber hasta que punto... Claro, evidentemente todo es beneficioso y cuando lo pones en una base de juego todavía es más motivante, y siempre se aprende mejor si te estás divirtiendo que si no. Pero es muy difícil saber si... Hombre, en principio si es positivo para ellos se presupone que será bueno, pero es difícil conocer el alcance, quizás porque también llevamos poco tiempo.

197. **D:** Hombre yo estoy convencido de que si que funcionan. O sea, desde mi punto de vista te lo aseguro porque yo creo que cualquier cosa que a los chicos les motive te va a funcionar. Es lo que ha comentado I no es lo mismo trabajar en base a "venga chicos" ... claro, también depende de como te moten la película ¿no? "Venga chicos, no se qué" te lo planteas súper guay "venga vamos a hacer una máquina, ¿de qué es esta máquina?" "tú haces un gesto, el siguiente este otro gesto, el siguiente otro y el último tiene que aprenderse estos cuatro y hacerlos al revés". Pues claro, no es lo mismo trabajar la memoria de trabajo con la maquina de piruletas que están súper emocionados y atentos, y que están dándole a la cabeza para poder jugar que darles unas palabras que se tienen que memorizar y después repetir cambiando el orden. Ostras, claro, por muy mal que hagas la primera opción seguro que te va a funcionar mejor que la segunda. Y yo soy partidario de que tú en tu clase de alguna forma tienes que activar a los niños, del modo que sea, pero que los niños despierten y a partir de ahí vas a ganar más en todo seguro. Con las cuñas motrices, en ese sentido, pues claro son geniales. Sí que es cierto que cuando hablamos de la inhibición el que de algún modo vayan seleccionando ideas principales de otras que no les sirven es un trabajo a largo plazo, porque en niños y más todavía de primer ciclo al principio no vas a verlo, pero si eso lo vas trabajando continuamente en diferentes momentos y situaciones sí que te darás cuenta de que van mejorando. En parte gracias a las cuñas motrices y en parte porque a través de otras cosas de clase te lo tienes que ir currando. Y luego de conductas, el que de algún modo los chicos no tengan determinadas conductas, si tu llevas bien la estructura en una cuña motriz y ellos ven también que si se comportan de una determinada manera no pueden participar o no se les hace partícipes de la cuña ellos van a inhibir y retraer muchos comportamientos que no son buenos o adecuados a esa situación de juego. A mi en educación física también me pasa, muchas veces si un niño no ha escuchado bien el juego durante un tiempo no le dejo jugar y luego voy viendo que cuando voy a explicar los juegos pues cada vez se paran más a decir "me voy a enterar y no voy a estar enredando con el de al lado" por ejemplo. No sé, determinados cambios de conducta. Y con los de A por ejemplo, que ya han comentado mis compañeras que son más movido, hago relajaciones. Y durante la relajación, salvo dos o tres que todavía les cuesta entrar a la dinámica y están de risas porque todavía son más infantiles, hemos conseguido

que muchos que antes eran incapaces ahora estén en silencio y concentrados. El primer día no, el segundo tampoco, el tercero tampoco, el quinto ya hay menos ruido, y ahora ya no hay ruido. Pero claro, tu esto también lo tienes que trabajar, tienes que ir reconduciendo la situación hacia lo que quieres conseguir.

198. **ELISA:** Yo creo que en este ciclo todavía son pequeños para ser conscientes de los beneficios pero seguramente cuando echen la vista para atrás y se acuerden o cuando se hayan realizado durante más tiempo y se les explique la finalidad de las cuñas entonces igual sí que son conscientes o capaces de decir “sí que es cierto que cuando hacemos no se qué me concentro mejor”. Y ahora probablemente hay un porcentaje de niños que lo estará llevando a su día a día, y que cuando les toque más tiempo, por ejemplo más de dos o tres horas de estudio autónomo, y vean que les esté costando concentrarse se levantará, darán un paseo, comerán algo...

*L: Introduce pregunta de flexibilidad cognitiva*

199. **D:** Tiene que ver con la creatividad también ¿no? El plantearles una actividad creativa y que ellos tengan que adaptarse a esa nueva situación o condición. Pues hombre yo sí que he hecho algunas que me han permitido trabajar eso en clase. Yo creo que sí que son muy útiles. Lo que hemos comentado, cualquier actividad incluso de expresión corporal o cualquiera que exija por ejemplo que ellos decidan o elijan lo que quieren ser o representar, o por ejemplo la que hemos comentado antes de “podemos ser” en la que tienen que convertirse en algo o tienen que crear algo en conjunto todo el grupo, de algún modo está trabajando esa creatividad o la flexibilidad cognitiva porque tienen que cambiar el foco y adaptarse a unas consignas que van cambiando.

200. **B:** Yo esto veo que se trabaja sobre todo o está más relacionado con las actividades de movimiento de tipo dramático o de baile. Porque en el tema de las dramatizaciones, que yo las he introducido bastante en clase, si uno está actuando respecto a un escenario y de repente esto cambia o un compañero improvisando hace algo que no esperaba son situaciones que les obligan a flexibilizar el pensamiento ¿no?

201. **ELISA:** Yo creo que tiene que ver también con la diferencia, es decir, cuanto más distinta es la cuña de la actividad que se estaba realizando previamente más flexibilidad cognitiva tienen que tener y activar los alumnos. Por ejemplo si estás en una unidad didáctica de matemáticas y pasas de hacer ejercicios sentados a levantarse, ese simple cambio les trabaja muchísimo la flexibilidad porque tienen que cambiar completamente la activación de su cuerpo que pasa de estar relajado, sentado, a tener que menearse. Incluso si estamos por ejemplo subiendo del recreo o venimos de una actividad con mucha activación y de repente introducimos una cuña de inhibición o de más relajación también ocurre lo mismo pero al revés porque tienen que adaptar la activación de su cuerpo y de sus músculos a la nueva situación ¿no? Antes me estaban pidiendo movimiento y

ahora necesito calmarme y relajarme. Entonces esto si lo vas trabajando, sobre todo en la inhibición, en ese pasar de la activación a la calma, se nota muchísimo el trabajo. A largo plazo pero también a corto y medio, tu notas que los críos entran antes en la relajación y que cada día les cuesta menos adaptar la respuesta de su cuerpo. Al principio entras y como decía D son muchos los que levantan la cabeza, les cuesta cerrar los ojos o mantenerlos cerrados... pero conforme lo vas trabajando cada día lo hacen mejor y más rápido. Y tienes que dedicar menos energía y tiempo para desarrollar una actividad con el mismo objetivo.

202. **IRENE:** Claro yo por ejemplo que entro en infantil justo cuando vienen del recreo hay un momento en el que entramos y hacen relajación. Y yo al principio a mitad de la relajación me los subía a hacer estimulación del lenguaje arriba. Y ví que no, que era necesario y preferible esperarme a que terminara todo el proceso de la relajación porque si no subían súper activos, venían del recreo e incluso de una manera consciente necesitaban ese momento para centrarse y regular su agitación. Se nota muchísimo, ahora nos quedamos todos toda la relajación, que además están acostumbrados a hacerla y ya se levantan y nos vamos de otra manera. No corren de camino al aula por el pasillo, es un cambio de chip necesario.

203. **D:** Incluso relacionado con eso cuando te planteas una cuña motriz muy activa tienes que tener en cuenta de que luego vas a necesitar un periodo de tranquilidad porque si no enganchar una clase después de una cuña muy activa no vas a enganchar bien a tus alumnos, necesitas tranquilizar al grupo primero.

204. **B:** Y en este ciclo yo creo que les encantan ¿no? Son lo que más les gusta, el bailar, el moverse.

205. **D:** Lo bueno que tiene este ciclo es que cualquier cosa que propones les gusta, con los mayores hay veces que incluso por vergüenza te pueden fastidiar más la dinámica.

206. **B:** Sí y nuestros alumnos al revés, enseguida se levantan y les encanta. Aparecen sobre todo obstáculos yo creo con los espacios, que te molestan las mochilas, las mesas, y bueno el espacio en primaria que es más complicado de gestionar para este tipo de actividades.

#### *L: Propone comentarios finales*

207. **D:** Yo sí que quiero comentar pues eso, que yo por ejemplo en este curso tengo 17 clases de 30 con mi clase y eso quiere decir que como tutor no tengo demasiadas horas. Entonces eso supone que a mi se me haga más difícil plantear cuñas motrices porque además los horarios no ayudan, muchas veces son 45 minutos aquí, 45 minutos en otra clase... Y luego a veces como yo soy maestro de educación física y con muchos de los grupos solo hago esa asignatura no tiene



mucho sentido plantear yo las cuñas porque me los voy a bajar a hacer actividad física durante toda la sesión. Luego claro, en educación física seguimos siempre la misma estructura para que ellos entiendan cómo funciona todo y siempre cerramos con una vuelta a la calma pero eso más que una cuña es parte de cómo funciona nuestra área. Y luego también en mis clases yo mezclo por ejemplo la educación física o la motricidad con ciencias o con otras asignaturas. Por ejemplo, hacemos algún circuito en clase en el que tienen que terminar colocando pegatinas de los animales vertebrados e invertebrados en un esquema. Que eso a veces también me sirve como cuña motriz y yo me organizo el día para que ese tipo de actividades vayan en momentos en los que sé que el movimiento les va a venir bien. Por ejemplo hacia el final del día que suelen estar más cansados, pues programo una clase de ciencias en la que haya alguna dinámica así o algún reto con movimiento. Y eso me sirve para trabajar los contenidos pero también para despertarles un poco y asegurarme de que están atentos y motivados. Un poco todo lo que hemos comentado ya.

## PROFESORADO DE SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA

### *L: Introducción*

#### **Bloque I. Efecto percibido en el clima motivacional**

##### *L: Introduce pregunta sobre la Percepción de competencia*

208. **CARLOS:** Yo en base a mi experiencia os puedo decir que la consecución del logro yo creo que retroalimenta e invita a querer seguir realizando cuñas. Es decir, el conseguir el logro que se plantee en la cuña si lo hay ayuda a esa motivación. Aunque llega un momento en el que el hacerlas por placer también les genera bienestar. Se dan ambas situaciones.
209. **T:** A ver, si funciona sí, desde luego. Dependerá del tipo de alumnado, del tipo de momento, eso siempre, pero sí que hay motivación conseguida. Yo lo que he observado es que cuando lo han logrado, cuando lo han hecho, cuando ha salido bien, guau, se vienen arriba. Y piden más, y quieren más, y “cuando hacemos otra”, estarían todo el día. Entonces también hay que aprender a gestionarlas y saber cuando las necesitan porque a mi me ha pasado que a las nueve y cuarto nada más empezar las clases me pidan una cuña de activación. Entonces no hay que abusar y hay que saber emplearlas pero sí que he visto que a mi me funcionan. Las que yo he hecho claro, que he sido muy concreta en el tipo de cuñas, pero a mi me han funcionado. Yo soy de música y en mi clase funciona muy bien todo lo que es movimiento y percusión. Entonces sabiendo lo que a ellos les funciona yo me he centrado sobre todo en ese tipo de cuñas. Que además muchas veces son cosas que yo ya había trabajado en clase de música antes, por lo que no necesito casi ni explicarlo. No pierdo tiempo, digo “vamos a hacer esta percusión” y entonces me cuesta solo los minutos que dura la percusión. Ellos desconectan y luego vuelven. Ellos mismos se ponen a funcionar

directamente sin que yo tenga que... das el *click*, “toca cuña” y todo el mundo se activa.

210. **CARLOS:** Claro, como que la cuña ya forma parte de la estructura de la sesión y entonces no es algo que metas con calzador sino que ya tienes digamos la dinámica de sesión...

211. **T:** Sí, esa dinámica la han cogido. Y si hacen un tipo de cuña, en este caso de algo que es más musical, cuando te sales de ahí y haces otra de atención o de... ya no les gusta tanto, te reclaman el otro tipo, te dicen “es que por qué no hacemos estas otras” aunque ya las hayamos hecho e intentemos variar un poco acaban centrándose la gran mayoría de veces en el mismo tipo de cuñas. Y encima les funciona, pues para qué quieres más. Y claro esto tiene relación con ese sentido de competencia porque las que funcionan, las que les salen bien y en las que se sienten competentes las quieren repetir más porque se sienten más a gusto, se sienten cómodos y más seguros. Ya antes de hacerlas saben lo que va a ocurrir y que van a poder conseguir realizar lo que se pide.

212. **S:** Yo lo que he visto es que conforme se van viendo más competentes también les motiva más el avanzar. Y luego en alumnos que son muy tímidos ha habido cuñas que sí que les han servido en esa competencia lingüística en cuanto a expresarse más, abrirse más. Y ver que les salen algunas de las cuñas también les ayuda a ir atreviéndose poquito a poco con otras nuevas.

213. **CARLOS:** Cuando una cuña es colectiva y tiene carácter motriz, en este caso asociado a alguna estructura rítmica o lo que sea, tú te metes en la dinámica de grupo y eso también te hace sentirte más seguro, más tranquilo. Te sientes menos observado porque tu te centras en ti y no tienes la sensación de que los demás te están mirando.

214. **S:** Sí porque para ciertos alumnos es complicado ese momento de exponerse. Yo tengo alumnos con los que es muy difícil. Entonces en el contexto de las cuñas en el que tienen que centrar el foco en otras cosas y que normalmente se hacen en grupos esto mejor mucho ¿no?

215. **T:** Sí, si no se sienten observados claro, la cosa funciona muchísimo mejor. Se nota, sí, claro.

216. **CARLOS:** Y yo creo que esto también puede ser una cuestión de competencia, del logro, o simplemente que el objetivo de la cuña al final sea desconectar para después conectar. Si en ese momento me desinhibo, me olvido de lo que he hecho y solamente estoy centrado en esa cuña sin prestar atención a lo mejor a que la ejecución sea estupenda, disfrutando el momento.

217. **S:** Sí porque la cuña no se valora, no se califica, si sale bien, bien pero si no, no pasa nada. No hay una presión, es un proceso en el que cada uno además lleva su ritmo.

*L: Introduce pregunta sobre la cohesión de grupo*

218. **S:** Yo en mi caso se ayudan mucho. Por ejemplo, en la cuña de la maleta si no se acuerdan de la serie se animan “venga, va”, cuando no sale una percusión se colocan al lado o se acercan para echarse una mano con lo que está haciendo el compañero. En mi caso sí que creo que las cuñas ayudan a esas relaciones sociales.

219. **U:** Yo por ejemplo en mi caso noto que hay cohesión cuando se hacen las cuñas. Sobre todo, y no me gusta que sea así porque no creo que sea positivo, hay mucha cohesión con cuñas un poco competitivas. En esos momentos es cuando de alguna manera entre ellos intentan ayudarse, mejorar y hacer las cosas bien. Al final, seas amigo o amiga, te lleves mejor o peor, cuando hay un fin, un resultado, lo que intentan es conseguirlo entre todos. Entonces sí que hay cohesión e intentan hacerlo todos a una. Y lo que te digo, creo que esa cohesión sí que es muy positiva pero lo que no veo tan positivo es que realmente en mi grupo eso surge cuando se hacen cuñas con competencia entre un grupo y otro o algo así. Pero sí, en general... Y bueno en las de grupo entero lo que suele pasar es que muchos tiran hacia su grupo o zona de confort y si no haces tu por que eso no sea así, te das cuenta de que siempre intentan eso, irse a su grupo de confort. Evidentemente intentas mezclar grupos, intentas que no repitan, dices “pues ahora con otra pareja diferente” “ahora grupos de tres, de cuatro...” Pero bueno, al final si tu no dices nada o si no lo conduces ellos suelen ir hacia su grupo de confort.

220. **CARLOS:** Yo estoy pensando que las cuñas en esa evolución que tiene que haber desde un momento inicial más dirigido en el que tienes que evitar que estas afinidades se manifiesten para que se den cuenta de que realmente si quieren hacer partícipes pueden incluir a cualquiera, no solo a sus más allegados; hasta que llega un punto en el que los chavales tiran por sus intereses ¿no? Porque en una fase más avanzada el objetivo es que los chavales puedan elegir sus propias cuñas, las que a ellos mejor les sienten, las que les resulten más operativas.

221. **T:** A mi me piden, a mi me piden ya

222. **CARLOS:** Claro porque ya tienen un bagaje

223. **T:** Percusión sí, de otros tipos no tanto. Claro, ellos ya saben como les sienta... o sea, si la intención por ejemplo es que se calmen y el efecto que produce en ellos es ponerse más nerviosos te dicen “oye, es que esta no la quiero, no me sirve”

224. **CARLOS:** Claro, ellos son conscientes y el avance en el desarrollo de las cuñas me parece muy notable.

225. **S:** Claro. Y alguna vez ellos mismos se dan cuenta. Por ejemplo, hacemos una cuña y a mitad de cuña ellos te dicen “profe que esto no funciona ¿podemos hacer otra?”. Es decir, ellos mismos se dan cuenta de que no me está funcionando para lo que me he propuesto. Y se hace otra, ya está, no pasa nada. Que ellos sepan también que para eso estamos, para aprender en este proceso.

*L: Introduce pregunta sobre la autonomía*

226. **S:** Los míos no, todavía no estamos en esa fase, creo que no. En relajación quizá pero aún queda mucho. Y quizás es que todavía no les he dado mucho poder de decisión en la elección de las cuñas y eso pero porque creo que falta mucho.

227. **CARLOS:** Sí que es cierto que yo otras veces que he hecho cuñas en otros centros estaba con alumnos de quinto y sexto. Y la autonomía surge en el momento en el que incluso ellos mismos te dicen “vamos a hacer una cuña” ¿no? Porque notan en el desarrollo de la clase que su cuerpo les pide parar. Y pues mira sí, en cuanto acabábamos de hacer la tarea que estuviéramos haciendo que a lo mejor como hemos hablado más de una vez se ha alargado, porque tu puedes tener programado hacer dos cuñas en una sesión de hora y media pero luego te alargas a 45 minutos y piensas en cambiarlo y hacer solo una. Pues ellos en algún momento hasta te lo piden, te lo recuerdan.

228. **T:** Y claro, una vez que hemos hecho varias veces la misma cuña también son más autónomos claro. Sale sola.

229. **S:** Claro, sí. Yo quería añadir que he intentado evitar alguna cuña que se podía plantear de manera más competitiva porque en mi grupo hay sesgos sociales muy grandes y entre ellos ya son competitivos. Ya no solo en cuanto a quién hace mejor sino en relación con quién es mejor ¿no? Entonces he intentado evitar todo eso. O sea, todo lo que intento es para hacer más grupo. Y para hacer grupo sí que hay cosas que han salido muy majicas, muy majicas sí. Pero es que hay mucho trabajo, en mi grupo... se irá viendo yo creo todo esto a medio plazo aunque ahora empecemos a ver ya muchas cosas. En lo que yo veo más evidencia cuando hacemos una cuña es en cómo se reincorporan luego otra vez al trabajo. Eso es lo que yo he notado más al hacer las cuñas, sin duda. Quizás también es que me he centrado en cuñas enfocadas a eso porque en tutoría o en otras horas hago más dinámicas de grupo y las cuñas me han servido más para eso, para centrarnos en el siguiente trabajo. Cuando les veo muy cansados, por ejemplo los jueves que estoy todo el día con ellos, aprovecho para trabajar más las cuñas. Pero los días que voy entrando y saliendo yo soy sincera, este segundo trimestre sinceramente no hago cuña en esos días porque entras, sales, corres de una clase a otra y no, no me da para todo. Claro y las mañanas que estoy

completa con ellos sí, sin duda, lo que noto es que se reincorporan antes al trabajo.

230. **CARLOS:** Pero al final ese es el objetivo de la cuña, con lo cual, a mi no me parece mal que centres tu atención en ver si se cumple su funcionalidad. Hasta ahora estábamos hablando únicamente de si la cuña es eficaz en sí misma pero tu ya le estás dando una funcionalidad de cara al desarrollo de tus clases.

*L: Introduce pregunta sobre la novedad*

231. **U:** Hombre, todo lo que es novedoso les gusta, están ahí expectantes a ver qué vamos a hacer, a ver cómo es la cuña nueva y les gusta. Yo la verdad es que a nivel personal siempre intento buscar cuñas diferentes. Es verdad que bueno, nos planteasteis una serie de cuñas, un listado en el que hay algunas que me han servido, otras que menos, por el tipo de alumnado, por el tipo de clase y demás, pero yo siempre intento buscar cuñas variadas o dar varias vueltas a una misma cuña. Si una cuña ya la he planteado de una forma pues busco una variante distinta y a ver cómo funciona. Y todo lo novedoso, pues eso, les gusta. Lo que pasa es que hay muchas veces que lo llevan al terreno de que hay que hacer esto y parece ser que siempre tiene que haber un ganador o un perdedor... entonces ahí, cuando introduces una cuña diferente o una nueva pues yo intento siempre dejar claro que no consiste en que nadie gane sino que buscamos un periodo de desconectar, de tranquilidad, de reengancharnos a las dinámicas de clase y que no lo vean más allá. Lo que pasa es que ellos siempre van a buscar quien gana... El otro día por ejemplo que metí la cuña del vampiro, por ejemplo, que hay que cerrar los ojos, pues todo el mundo con los ojos abiertos, que no consiste en eso pero ellos siempre...

232. **CARLOS:** Tienen un propósito finalista.

233. **U:** Claro y no hacen por hacer la cuña bien sino por ver qué pasa. Y eso a veces es difícil de llevar a la práctica.

234. **S:** Pero bueno, eso es mucho de nuestra sociedad, nuestra sociedad es muy así. Todo lo que hacemos está dirigido hacia un objetivo, es que es así. Y entonces ellos todo lo enfocan así, claro. Es una lucha y un trabajo muy grande en las aulas. Y bueno yo lo que iba a decir con respecto a la novedad es que yo veo tercero como un año de tantísimos cambios, un salto tremendo en muchos aspectos, y entonces yo no he variado tanto las cuñas. Me he centrado en algunas que funcionaban pero si no sé que mi grupo se iba a perder mucho. Pero vamos, que el simple hecho de introducir las cuñas en la clase ya creo que es algo novedoso y que les gusta. Al principio me miraban como diciendo “¿de verdad me estás diciendo que me levante?” porque estás todo el día pidiendo que se sienten y ahora les estas diciendo que se tienen que levantar. Y claro, esa predisposición de “a ver qué va a pasar” ya es otra diferente, centran su atención.

## Bloque II. Efecto percibido en activación y desarrollo de funciones ejecutivas

*L: Introduce pregunta sobre la Memoria de trabajo*

235. **U:** Sí, yo he hecho varias de memoria de trabajo. La verdad es que están bien, les gustan mucho las de memoria. Incluso algunas veces las he usado en la conexión en diez por las mañanas. Y la verdad es que les gusta. Que haya notado unas mejorías o algo así pues la verdad es que tampoco te sabría decir. He notado mejoría en cuanto a que la propia autoestima del alumnado de alguna manera crece, se ayudan entre ellos, colaboran a la hora de llevar a cabo estas cuñas de memoria de trabajo. Pero no sé si tiene evidentes muestras de un resultado individual en áreas culturales como tal. Más que eso se puede decir que tiene el resultado de que ellos están motivados a la hora de hacerlas, se ayudan y demás. Pero bueno, no sé si os referís a resultados individuales... Ya te digo que yo las que he trabajado de memoria de trabajo funcionan muy bien, gustan mucho y siempre intentan esforzarse para no romper la dinámica, para intentar decir muchas palabras relacionadas con algo. Yo he hecho algunas relacionadas con las de las guías que muchas veces lo que hago es decir todas las palabras en grupo que les vengan a la cabeza con un color o con una característica. Entonces siempre hacen por superarse y por tener esa capacidad de memoria que al final es lo que quieres conseguir con esa cuña.
236. **S:** Yo es que las de memoria he hecho pocas. He hecho pocas porque tengo mucho alumnado que tiene poco conocimiento del español, entonces para ellos suponía un muy mal rato. Entonces, esas las intento evitar. He hecho alguna pero es que algunos han llegado a ponerse a llorar de la presión que sienten cuando piensan que les toca su turno, no tienen vocabulario ni agilidad, y tengo bastante tipología de ese alumnado. Entonces las cuñas en las que veo que pasar un mal rato aunque sea únicamente una alumna las evito. Entonces estás de memoria yo las veo complicadas en mi grupo porque implican más dominio del lenguaje.
237. **U:** Yo es que, no por estas cuñas sino en general, siempre intento que trabajen bastante la memoria y la memoria de trabajo, porque es lo que rige la vida para mí, lo que me ha ayudado a mí en mi vida. Yo soy muy de *keywords*, todo lo que pueda hacer con *keywords* ellos ya lo saben. Ya les he dicho millones de veces en lo que consiste estudiar en un futuro, y que tienen que ser capaces de, a través de una palabra, desarrollar un montón de ideas. Eso, los esquemas y demás son la base de lo que yo intento inculcarles y entonces busco palabras clave que a ellos les ayuden. Y al revés, que sepan de una palabra hacer un escrito y un escrito sintetizarlo en una palabra. Pero bueno, eso es lo que creo yo y lo que trabajo mucho con la memoria de trabajo.
238. **T:** A mi me gustan mucho también estas cuñas de memoria. Son de las que más les gustan, estarían todo el día haciendo este tipo de cuñas y además saben que

se les dan bien entonces la motivación es todavía mayor. Y van mejorando mucho, cada vez hacer mejor, más rápido, se van retroalimentando y es que no acabarían nunca. Sí, funciona muy bien con mi grupo este tipo de cuñas. Y como mis compañeros, sé que funcionan pero creo que en mi caso es pronto para hablar de resultados concretos. Seguiremos trabajando porque encima les motivan, les gustan, las piden, pero bueno poco a poco.

239. **CARLOS:** A mi lo que me ha venido a la cabeza es la posibilidad de extrapolar muchas cuñas o tareas que puedan hacer, pues eso, con PT, con AL, en las salidas que hacen estas niñas de las que hablaba S. Claro, es un alumnado que al tener carencias con la lengua castellana, académicamente tienen un nivel también más bajo y son repetidoras. Sabemos que su nivel va a llegar hasta donde va a llegar y a mi me toca la fibra porque les he dado clase.

*L: Introduce pregunta sobre la Inhibición*

240. **T:** En mi clase se ponen muy nerviosos, este tipo de cuñas les ponen súper nerviosos. Son muy impulsivos ¿vale? Mi clase es muy impulsiva entonces, esto de centrar... ellos son de mucho movimiento, entonces eso de pensar una cosa y hacer otra, o estar pendientes de lo que hago yo... se les va. Les cuesta mucho estar pendientes y entonces les pone muy nerviosos. Entonces, las utilizo muy poco. De momento, no sé si más adelante... lo volveré a intentar evidentemente pero a día de hoy no. Porque no conseguimos, no llegamos a la finalidad de la cuña. Hemos hecho cosas en gran grupo que ayuden a liberar también tensión pero eso de estar pendiente de lo mío, hacer lo contrario, a ver qué dice... Se lían mucho y se estresan.
241. **S:** Es que es muy importante el grupo, porque pueden ser explosivos y te la pueden montar en cualquier momento.
242. **T:** Entonces claro, hay determinados tipos de cuñas que en lugar de centrarlos les altera muchísimo más y este tipo son de esas.
243. **S:** En función de las necesidades de cada grupo yo creo que hemos tirado cada uno hacia un lado o hacia otro. Claro, yo con los míos de momento no.
244. **T:** Y probar hay que probar, sin duda. Y a mi por ejemplo la primera sesión no funcionó, la segunda ya vi que tampoco y la tercera menos. Entonces ya paré porque luego me cuesta mucho más encauzarlos. Y seguiré probando, sin duda, pero ahora al principio creo que es importante también trabajar las que sí funcionan para ellos.
245. **S:** Yo de estas de inhibición sí que he hecho porque una de las cosas que busco en clase es eso. Vienen niños de segundo de primaria, que pasan a tercero y tienen tantos estímulos que estas cuñas de inhibición les vienen muy bien por ejemplo. Centrarse en una cosa que estamos haciendo ahora mismo. Entonces a

mi sí que me funcionan con mi grupo, y es que les ves las caras, han mejorado muchísimo. En esto sí que puedo afirmarte que he notado esa mejoría, en inhibición. Así como en memoria me cuesta más ver efectos concretos en inhibición sí.

246. **U:** Yo he trabajado la inhibición y la verdad es que me ha ido bien. Es más, las he hecho también en otras clases y me han funcionado muy bien, pero tampoco las he empleado mucho. He usado sobre todo de relajación, lo que pasa es que me sabe mal sobre todo el espacio porque les pido que se pongan cómodos y el aula tiene limitaciones físicas muy evidentes. Pero la verdad es que yo he hecho y muy bien, cierran los ojos, ponemos melodías de relajación les dirijo un poco el pensamiento y la verdad es que funcionan bien. Parece que se levantan cambiados y bien, funcionan bien, pero ya te digo que no son las que más suelo usar.

247. **S:** Yo con las de relajación he notado que empiezan a funcionar ahora desde el principio de curso. Porque cuando empezamos siempre pasaba lo típico de tengo que cerrar los ojos y estoy con un ojo abierto mirando al de al lado. Y ahora es cuando empiezan a funcionar, después de meses, ahora empiezan a ver un poco lo que les aporta la relajación pero ha sido una evolución más lenta que con otros tipos de cuñas. Y bueno, también es verdad que yo en ningún momento les he dicho “vamos a hacer una cuña”, que igual ha sido fallo mío el no decirles la finalidad de cada una, pero yo ese paso de explicación no lo he hecho todavía, igual en la relajación un poco más pero lo que hago es introducirles en la cuña directamente. Ahora probaré también a preguntarles, para ver también si estoy consiguiendo lo que busco con la cuña. Pero la relajación es algo que ya os digo, es ahora cuando empiezan a entrar al momento de relajación porque hasta ahora era de todo menos relajante. Incluso ellos decían, “ay no, ahora relajación no que tenemos examen” porque les costaba mucho.

248. **T:** Es que cuando no les sale cuesta, ya os digo, creo que es hasta frustrante y se ponen muy nerviosos. A parte de abro el ojo, me río, empieza una cadena en la que uno se distrae y ya están todos en otra cosa. Entonces, seguiremos intentándolo pero a día de hoy por ejemplo mi grupo sigue sin entrar. También está relacionado con lo que hablábamos antes, que al ser cuñas que se les dan peor les motivan menos.

249. **CARLOS:** Pues fíjate, yo que hice hace años un curso de *mindfulness*, lo que puse en práctica fue la respiración antes del examen, la postura, la colocación de las manos... Y luego te lo pedían, porque solo lo hacíamos antes del examen, dos minutos, pero ellos lo veían como muy positivo. Centraban la atención en la respiración y era estupendo. Hubo un día en el que tuvimos un examen, a mi se me olvidó hacer el ejercicio y en seguida todos me decían “oye, pero no vamos a hacer las respiraciones”.

*L: Introduce pregunta sobre la Flexibilidad cognitiva*



250. **S:** Yo es que veo, que bueno, el curso en sí implica todo esto ¿no? Son cada vez más autónomos, entonces todo va mejorando. Que las cuñas seguro que han influido pero yo creo que también es un cambio general, que con el paso de los meses sobre todo en tercero es un cambio tan grande que los ves evolucionar tantísimo en tan poco... Y sí, las cuñas yo creo que sí que han funcionado, pero también te digo que igual si hubiésemos hecho más igual habríamos notado más. Y con lo de la flexibilidad cognitiva yo creo que también he notado cambios ya no solo en las cuñas sino en su capacidad pues, lo que decía antes ¿no? que cada vez les cuesta menos volver a la tarea.
251. **CARLOS:** Tendréis que diseñar herramientas para cuantificar el grado de consecución de todo esto. Lo convertiréis en un método científico total y podréis vender el producto.
252. **S:** Y bueno en flexibilidad cognitiva o en las cuñas que son más creativas lo bueno de estos cursos o al menos de mi grupo es que vergüenza no tienen mucha. Sí que hay alumnos tímidos muy concretos pero el resto no suele tener reparos a la hora de soltar ideas y entonces se dan mucho juego. Yo lo que he visto es que el sentido del ridículo sí que lo tienen mucho todavía, se sienten a veces muy señalados y entonces hay que hacerlo con mucho cuidado. Todas las cuñas de creatividad, de hacer caras, de dramatización, las hemos hecho pero de manera muy controlada y evitando dinámicas de incordio al de al lado, me río o valoro lo que ha hecho... Porque sino hay niñas que se cohíben muchísimo, niñas y niños que parece que no pero ojo.
253. **T:** A mi me han sorprendido mucho, me han ayudado a mi, a nivel personal, a conocerlos.
254. **S:** A conocerlos sí. Pensabas por ejemplo que un alumno parecía que se comía el mundo que era muy echado para delante y después planteas una actividad diferente en la que haya que crear, bailar, moverse, y no, no la hacen.
255. **T:** Y ver realmente en la cara que lo pasa mal, que no quiere. Y sorprende, sorprende muchísimo.
256. **S:** Y te ayuda claro, a buscar maneras diferentes de ayudarles, sin forzar, porque tu sabes que les va a ir bien, que les va a ir muy bien. Les dices “venga vamos a intentarlo” “lo hago yo contigo” “lo hacéis varios compañeros a la vez”. Y entramos ya todos a participar, a ayudar y a conseguir lo que nos hubiéramos propuesto. Pero a mi me ha sorprendido mucho y me ha ayudado también mucho a conocerlos.
257. **T:** Sí, los conoces más, es verdad. Porque los sacas de lo normal, de lo de todos los días.

258. **CARLOS:** Exactamente.

259. **S:** Claro y en el momento en el que les haces ese click de desconexión o de cambiar a otra cosa, con esa inmediatez, se muestran mucho más como son ellos.

260. **T:** Sí pero sobre todo esa sujeción que tienen algunos que se comerían el mundo, que pueden con todo y de repente los ves que se echan para atrás.

261. **S:** Así es, así es.

262. **CARLOS:** Pero eso es inseguridad frente a lo desconocido. Es un campo que no dominan, que no conocen, y su respuesta es estereotipada. Que nos pasa también a nosotros vaya.

263. **S:** Claro es que si yo en el grupo tengo este papel normalmente y tengo que hacer esto, lo que me estás pidiendo no entra dentro de mi rol, dentro del grupo.

264. **CARLOS:** Claro, eso es. Me puedo sentir señalado cuando yo soy el guay.

265. **S:** Soy el guay, soy el líder y ahora no me voy a poner a hacer el mono.

266. **CARLOS:** Claro, y ahora en la cuña soy solo uno más ¿no? o incluso me siento de menos, por debajo.

267. **S:** O sea, te ayudan a conocerlos mejor, sí. Y yo en general veo que con el tiempo se adaptan mejor a todo en general. A veces no sé si es por la cuña o porque les toca ahora mismo, están en un momento madurativo importante, les toca adaptarse a muchos cambios.

268. **CARLOS:** Yo creo que en tercero y cuarto sí que es una edad que permite entrarles mejor si partimos ahora de cero como ha sido el caso. Que en quinto y sexto posiblemente haya más dificultades. Cuanto mayores son, más difícil es entrarles con este tipo de situaciones o actividades que les resulten novedosas.

269. **S:** Quinto y sexto son grupos más complicados porque ya tienen una trayectoria.

270. **CARLOS:** Exacto, sin embargo los que vengan con esto instaurado...

271. **S:** Más normalizado

272. **CARLOS:** Eso es, pues lo normalizarán, como normalizan el tener un alumno o alumna en su clase con necesidades o características determinadas, que lo ayudan de manera natural. Sin embargo, si llega un alumno x a nuestro centro como nos llegan, en cursos más avanzados cuesta más cambiar la dinámica de la clase porque tiene unas necesidades para las que estos niños no han estado

formados durante el resto de cursos. Y el funcionamiento de la clase lógicamente se ve afectado. Yo creo que las cuñas también, en ese sentido, cuanto antes se empiece a trabajar más fácil es que los chiquillos las hagan suyas.

## PROFESORADO DE TERCER CICLO DE PRIMARIA

### *L: Introducción*

#### **Bloque I. Efecto percibido en el clima motivacional**

##### *L: Introduce pregunta sobre la Percepción de competencia*

273. **MALENA:** Hombre, yo creo que sí. Porque... O bueno, por lo menos que hagan un análisis de esa competencia en lo que se esté trabajando con la cuña motriz, movilidad, agilidad, equilibrio, si a lo mejor es de malabares coordinación. Depende de lo que se esté trabajando yo creo que en un primer momento es analiza cómo de competente eres en lo que se está trabajando. Yo me imagino que si se repiten un tipo de cuñas, por ejemplo, las de memoria, las de inhibición... pues conforme vas trabajando eso supongo que también van mejorando. Entonces esa competencia cada vez se va desarrollando. Eso es lo que veo yo.

274. **V:** Hombre yo veo también que al final las cuñas en sí en general no son complicadas de realizar, las pueden realizar todos y luego ya cada uno se adapta. Es decir, yo sé que a lo mejor en las que se introducen aspectos más expresivos, algunos se disimulan más...

275. **MALENA:** Es que en las que tienen que bailar a lo mejor les cuesta más, por la edad les cuesta un poco más.

276. **V:** Que al final yo creo que con las cuñas tampoco les apunta, no les importa en exceso el ver que como te dicen ellos "este lo hace súper bien y yo lo hago mal". No, simplemente la hacemos todos y ya está.

277. **MALENA:** Además yo creo que cuando seleccionas un poco la que quieres hacer, si es por algo así muy concreto de algún alumno o alumna que tienes en el aula que sabes que cierta actividad o cierto movimiento no lo va a poder hacer pues es una herramienta muy flexible y esa puedes descartarla y hacer otra que permita trabajar lo mismo. O la adaptas, que es lo que hemos comentado alguna vez ¿no? que las cuñas son flexibles y nos permiten ir modificando y adaptando. Entonces yo creo que sí que permiten a todos sentirse competentes.

##### *L: Introduce pregunta sobre autonomía*

278. **MARINA:** A ver, yo creo que en un trabajo a la larga sí que podría llegar a desarrollarse, más que aplicado en clase que veo difícil que un alumno sienta que

necesita descansar... que ya lo hacen, siempre te piden el ir al baño, el paseíto y tal... pero veo más factible de cara por ejemplo en casa el sentir esa necesidad de “necesito descansar”. Eso es lo que pienso que muchos ya harán ahora, esa necesidad de descanso. Me cuesta más el interiorizar esa necesidad de pausa y de calma. Entiendo las de activación o las de descanso en el sentido de desconectar “pues vale ya llevo mucho rato sentado en la silla, me voy a mover por casa o voy a dar una vuelta o lo que sea” pero me cuesta más pensar que ellos sean autónomos a la hora de aplicar las cuñas más de relajación y de vuelta a la calma. Que las veo más complicadas para que ellos... O sea yo entiendo que lo ideal sería que el alumno o la alumna diga “ay me siento cansado necesito activarme” y que el solo en su casa tuviera los recursos para hacerlo y que ocurriera lo mismo con las de relajación. Lo que pasa es que cuando ellos están tan activados y excitados no piensan, no las necesitan entre comillas ¿no? No es como las otras que la tienen más... no sé

279. **V:** No la quieren ¿no? Más que no la necesitan ellos te van a decir “es que no me apetece”. No la quieren

280. **MARINA:** Sí, sí, no la quieren, más que no la necesitan, sí.

281. **MALENA:** Claro

282. **V:** Y yo creo que la autonomía dentro de las dinámicas de las cuñas también la van adquiriendo, que son actividades que les permitirán ser más autónomos pero a muy largo plazo. Sí que se nota... A ver llevamos poco entonces tienes que abstraerte un poco y decir “no es que note un cambio enorme” pero sí que es verdad que hay ciertas cositas que se nota que son granitos que ayudan. Es verdad. Entonces yo creo que si esto continúa siendo sistemático, se hace durante más tiempo, en todas las clases y continuamos así... Al final sí, al final claro, a lo mejor en el niño de quinto no lo ves pero igual el de primero que lo hace este curso en primero, luego pasa en segundo continúa, tercero, cuarto, quinto... decimo otras, pues sí. Sí, sí, yo creo que sí.

283. **MALENA:** Sí, y en los mayores aunque a lo mejor no se den cuenta porque acabamos de empezar, algo de huella también va a dejar y más adelante...

284. **V:** Sí, claro.

285. **MALENA:** Yo es que, por ejemplo, claro, vienen a ADC cuarenta y cinco minutos porque otros años coinciden dos sesiones seguidas pero este año no. Entonces, claro, es un poco complicado el hacer las cuñas como tal porque es que en cuarenta y cinco minutos no nos da tiempo a nada y además como ya hacen el desplazamiento de la clase, se centran en el cambio, pues ya... Pero sí que hay muchas actividades que trabajamos al inicio que son actividades de inicio, luego hacemos de desarrollo y de cierre de la sesión, y las de inicio muchas están relacionadas con cuñas o he buscado cosas que sean similares. Entonces yo lo

que sí que me he dado cuenta es que nos ha servido, bueno, a mi me ha servido para descubrir talentos y potenciales increíbles que tienen los alumnos que conozco desde hace años y no me había dado cuenta de algunas cosas, y talentos que descubren entre ellos mismos. Entonces luego de cara a hacer actividades como por ejemplo grabar un corto o hacer un cuento con luz negra como hemos estado haciendo, sí que con esos talentos que hemos descubierto y que son súper marcados en seguida dicen “ah, tu encárgate de esto que eres súper bueno en tal” “yo haré no se qué” “tu haz” y entonces claro eso está muy relacionado con esa autonomía para asumir roles o para repartir el trabajo entre ellos que eso creo que es complicado. Entonces, organizar así el grupo yo creo que tiene su complicación y la cuña les ha dado un poco esas herramientas para ser luego más autónomos.

*L: Introduce la pregunta sobre La cohesión de grupo*

286. **V:** Sí

287. **MARINA:** Totalmente

288. **CELIA:** Sí, sí, claro

289. **MALENA:** Sí

290. **V:** Y yo creo que es lo que más claro veo, me parece.

291. **MARINA:** Sí, sí, claro. Sí porque creas un momento distendido en el aula que son como estos ratitos ¿no? que no solo estás trabajando sino que es un rato para divertirse, todos a la vez, a veces haciendo el tonto, a veces contando chistes... Y estas cosas pues sí que dan sentimiento de grupo.

292. **CELIA:** Sí, sí

293. **V:** Yo creo que el grupo también sabe que si hay alguien del grupo, algún alumno que no está funcionando en la dinámica, pues lo enganchan le dicen “eh, que ya hemos empezado” o “ya vale que ahora nos toca una cuña” y al final se van enganchando poco a poco todos. Se preocupan mucho porque el resto esté haciendo lo que toca porque saben que en grupo salen mejor las cuñas.

294. **CELIA:** Y de manera totalmente subconsciente les obliga a tener relaciones que de otra manera no las tendrían. En el aula ordinaria están por lo general bastante estáticos, sentados al lado del que les toca y ya está. Pero de repente les haces la cuña de las casitas que hicimos y obligatoriamente, o al azar, va a ocurrir que van a tener interacción, que tocarse incluso con gente con quien no se tocarían en otro momento porque así ha ocurrido en el juego. Eso no es algo voluntario pero además, es en un contexto de juego que hace no lo suelen rechazar. Claro.

295. **MALENA:** Y bueno, yo creo que además les motivan mucho las cuñas en primer lugar porque son algo diferente. También porque corta el momento de trabajo de estar sentado con el libro y todo eso motiva siempre ¿no? Cuando planteas algo así diferente, por ejemplo vosotras cuando hacéis lo de los acertijos o ese tipo de actividades están siempre como...

296. **MARINA:** Eso lo hago yo más en la conexión en diez pero sí...

297. **MALENA:** Sí, sí, pero quiero decir, que son momentos en los que no tienes que estar pidiendo silencio ni atención porque directamente ya están así... no sé, que les gusta, entonces yo creo que es algo que les motiva.

298. **MARINA:** Sí

299. **MALENA:** Entonces, no sé, al menos cuando yo he puesto así en práctica cuñas están siempre muy atentos.

300. **MARINA:** Sí

301. **V:** Y luego pues son actividades que a lo mejor hay niños que se enganchan mucho en el área en sí en ese momento, que algo no les sale, les ves las caras... Es que me acuerdo el último día una niña que le veía la cara y le preguntaba “¿no te sale?” y resoplaba “voy a suspender, no se qué”... Y claro, de repente corta y empiezas a hacer una actividad que puede hacer todo el mundo, y le cambia la cara. O sea, no sé si se vincula un poco también con lo que hablábamos antes. Es que les cambia la cara, por ejemplo en la macedonia “me voy a levantar cuando digan mi número y es que no va a pasar nada” es como “venga, voy a intentarlo hacer súper rápido” pero cambian el chip ese, salen de la negatividad que tenían igual en ese momento de frustración.

*L: Introduce pregunta sobre La novedad*

302. **MARINA:** A ver, yo creo que las cuñas te proporcionan una variedad muy extensa de posibilidades. Luego tu ya ves lo que mejor funciona y lo que no. Y luego también pienso que todos los días no puedes estar cambiando de cuña porque también se trata de que las vayan fijando y automatizando ¿no? Entonces, cada uno va haciendo sus versiones, sus variaciones, va buscando otras cosas y estableciendo lo que mejor les funciona. Pero, quiero decir, que yo muchas veces me repito pero porque algo les ha gustado o porque les hace gracia...

303. **V:** Igual porque todavía no lo han pillado y lo repetimos para que salga

304. **MARINA:** Entonces, eso es, creo que sí que les gustan cuando son algo nuevo pero tampoco puede ser cada día una cuña nueva.

305. **MALENA:** A ver yo veo que cuando es algo nuevo están súper atentos y les llama mucho la atención, pero cuando las repites también les crea una seguridad de “ya la conozco y la manejo” o “no me sale durante un tiempo pero ahora que la hemos repetido no se cuantas veces ya me la sé”. Es como a me pasaba a mi cuando iba a zumba que al principio era como “ah bueno novedad, qué guay esta canción me encanta” y luego era “madre mía no me sale nada, van a la izquierda y me voy a la derecha...” y luego ya cuando te la sabes pues es genial y lo disfrutas a tope. Entonces yo creo que es genial y es importante que sea nueva porque les motiva y les engancha mucho, y luego esa práctica o cuando sabes que empieza a funcionar les gusta de otro modo porque les sale, muy en la línea de esa percepción de competencia de antes.

## **Bloque II. Efecto percibido en activación y desarrollo de funciones ejecutivas**

*L: Introduce pregunta sobre la Memoria de trabajo*

306. **MALENA:** Sí, a ver, yo creo que sí. También con las guías que nos ponías de ejemplo, al venir definidas o clasificadas así te ayudan a darte cuenta de qué función ejecutiva estás trabajando porque es verdad que se trabajan. Entonces, luego sí que les funcionaba bastante. Depende también de cuál es la cuña... O sea, que hagan ellos la asociación de que lo que están trabajando es para eso es imposible o muy difícil. Pero yo sí que veo que lo están trabajando y que claro, poco a poco si que va funcionando.

307. **V:** Aunque ellos no lo perciban tu sí que ves cómo eso se va desarrollando en la clase. Al principio igual menos pero luego tu sí que ves que... bueno a mi las de memoria de trabajo en matemáticas por ejemplo muchas veces me han venido bien porque están como “pero ¿esto que son? ¿estamos con los divisores? ¿estamos con los múltiplos? ¿esto qué era? Es que no me acuerdo...” y este tipo de cuñas les centra y les ayuda sí, les centra.

308. **MARINA:** Sí

309. **V:** También me ha pasado cuando les digo en matemáticas que tienen que verbalizar los pasos que me dicen que en clase les sale pero luego llegan a casa y no les sale porque no se acuerdan. Entonces claro, yo insisto en que tienen que verbalizar todos los pasos del problema para que les salga. Y cuando he introducido alguna cuña de memoria de trabajo el primer día no pero luego si que he notado, sobre todo en esos niños que te lo piden... no te piden “quiero una cuña” pero sí que te comentan que les cuestan esas tareas, pues sí que ha habido una mejora en el aula.

310. **MARINA:** Yo a efectos así de decirte a día de hoy no te sabría decir... No sabría decirte si sí o si no. Creo que necesito más tiempo de observación y primero también yo de poner en práctica y de tener muy claras también qué tipo de cuñas, o sea, que en la formación lo hemos trabajado pero también yo necesito estar más familiarizada...
311. **MALENA:** Claro, interiorizar bien cuáles ayudan más a cada cosa
312. **MARINA:** Claro, interiorizar yo también cuales son para cada cosa y yo misma darme cuenta del momento de meter cada una, de detectar necesidades, que siempre al conocerles sabes más ¿no? pero eso, yo veo por ejemplo que personalmente necesito más trabajo mío de interiorizar, de estudiarlas más entre comillas y de aplicarlas más para ir viendo “si hago esto funciona, si hago esto otro aiba pues ha cambiado”. Pero claro, son cosas que, como ha dicho V, de una vez no... no es un día que lo haces y ya dices “ay qué bien, mira, qué bien se lo han aprendido o cuánto han mejorado esta habilidad”. No, tiene que haber una repetición, tienes que repetir una varias veces para decir “vale sí que funciona o no funciona”, luego repetir otra.
313. **MALENA:** O funciona con unos y otros no
314. **MARINA:** Eso es, o ver con quienes funciona. Entonces...
315. **CELIA:** Sí, pero que si haces una de inhibición a lo mejor en ese preciso momento ya empiezas a entender si eso funciona o no.
316. **MARINA:** Claro
317. **CELIA:** Pero para una de memoria de trabajo es más complicado, necesita de más tiempo.
318. **MARINA:** Claro, todas las que son de inhibición o de relajación en ese momento en seguida lo ves, pero otras que son más a largo plazo... yo ahora en este momento no sabría decirte si me funcionan o cuales funcionan mejor con mi clase o en que momento, porque no... todavía no lo...
319. **MALENA:** Sí, porque son muchos además en la clase y a lo mejor a unos les está funcionando y a otros no. Porque también lo de por ejemplo el seguir unos pasos concretos para resolver un problema o no se que, que eso es algo que con las cuñas se puede trabajar de otra manera, pues claro, lo vas viendo a largo plazo. Vas diciendo “mira, pues ahora es mucho más ordenado o se va numerando más los pasos o se acuerda mejor y tiene herramientas para manipular esa información”. Claro, pues eso necesita un poco más de tiempo. A lo mejor también en los cursos más altos se ve más fácil y en los pequeños cuesta más porque son funciones ejecutivas que les cuestan más. Tienen que ser más



maduros para haberlas desarrollado y quizás para darse cuenta de la necesidad de esas herramientas para que salgan mejor las tareas.

320. **V:** Y depende también de cada niño y de claro, que tu clase quizás en ese momento... Yo he puesto el ejemplo del niño que me comentó sus dificultades de memoria en casa, pero a lo mejor si ese niño no me hubiera dicho nada yo no habría planteado esta reflexión. Quiero decir, que a veces son cuestiones azarosas ¿no? que necesitamos más tiempo también para observar y analizar las experiencias.

321. **MALENA:** Pero bueno, por lo general yo sí que veo que es una buena forma de trabajar la memoria de trabajo y es una herramienta que ayuda.

*L: Introduce pregunta sobre la Memoria de trabajo*

322. **MARINA:** A ver yo creo que para mi son las más fáciles de aplicar, las que mejor conozco de momento y luego las que enseguida observas los frutos. Tu ves que están ya pesadicos o cansados, haces una cuña de inhibición, se mueven, se concentran, hacen algo diferente y funciona. Entonces para mi es la más fácil de aplicar y luego la que enseguida ves los resultados. Entonces sí, yo creo que... yo personalmente es la que más aplico en el aula por todo esto que estoy diciendo. Y además creo que a ellos les gustan también porque se dan cuenta también de que ellos luego están mejor o en ese momento no se estaban enterando muy bien porque se habían distraído o llevaban ya mucho rato sentados o porque bueno, al final el día se les hace largo a veces... Entonces yo creo que sí, que es positivo y ellos también se dan cuenta.

323. **MALENA:** Sí, yo creo que sí que funcionan para trabajar la inhibición y que igual son en las que más se ve el resultado así más claro.

324. **V:** También es la más fácil de detectar, o sea, al menos para mi.

325. **MARINA:** Sí, totalmente

326. **MALENA:** Ya, sí

327. **V:** Es más fácil de detectar que... Cuando ves que necesitan cuña de inhibición lo ves claro, cuando es de otro tipo cuesta más. Por eso yo creo que son las que más estamos aplicando ¿no? También yo creo que a lo mejor son las más, no sé, las más necesarias o las que más ayudan para empezar a trabajar. Y ellos te las piden también, son más conscientes, que las de memoria de trabajo por ejemplo no te las piden.

328. **MALENA:** Y luego a lo mejor son más conscientes por ejemplo las que suponen hacer lo contrario de lo que se dice, pues en esas muchas veces dicen "ala que fuerte pero cómo puede ser que cada vez que dicen izquierda en lugar de

levantar la derecha levanto la izquierda” y claro, recapacitar un poco sobre eso de que pues estás acostumbrado a realizar las conductas que te dicen, no lo contrario, pues creo que les ayuda mucho a trabajar estos temas de inhibición y creo que está bien. O por ejemplo estas que te dicen ponte el dedo en la cabeza mientras lo colocas en la tripa y todos lo colocan en la tripa porque imitan el gesto en lugar de atender a la orden...

329. **V:** Sí, uno así hice yo hace poco, les dije “venga, tocaos la barbilla” mientras me tocaba la nariz y doce me dijeron “pero qué dices si te estás tocando la nariz” y entonces pensé, ojalá me escucharan igual cuando explicamos cosas de clase

330. **MALENA:** Claro, eso, luego estás diciendo “escribimos la fecha en el cuaderno”, no sé, me lo invento por decir cualquier cosa. No la escribe nadie y al rato preguntan “¿pero hoy ponemos la fecha?” (ríe). Y dices, lo he repetido ya treinta veces... En cambio en las cuñas enseguida, pues eso, incluso los que no se enteran normalmente les cuesta menos y te dicen “pero que estás diciendo si la barbilla no es esa”.

331. **V:** Claro es que la motivación es distinta.

*L: Introduce la pregunta sobre La flexibilidad cognitiva*

332. **MALENA:** Hombre, en el momento en el que cortas una actividad para hacerlas porque ves que la clase no te está siguiendo, están cansados o tal, y cortas para hacer la cuña, pues ahí ya se está trabajando la flexibilidad cognitiva ¿no? Normalmente de tal hora a tal hora es matemáticas, lengua o música o yo que sé y ahora estamos cortando para hacer esta actividad. Ahí estás trabajando la flexibilidad porque hay críos a los que les va fenomenal pero hay otros que es cómo... O de repente “que no vamos a dar matemáticas que vamos muy adelantados con el tema y vamos a pasar a no se que” pues hay veces que es como “¿qué?” “cortocircuito”. Entonces claro yo creo que sí, que con todas las cuñas ya se está trabajando esa capacidad para cambiar el foco, esa flexibilidad. No sé y luego con las que son más específicas, por ejemplo yo he hecho de las que por ejemplo cuentas una historia con un personaje y tienen que ir continuando y eso, pues ahí también estás trabajando flexibilidad porque a lo mejor tu te has ido imaginando cómo va a ir o sabes que solo hay una persona por delante de ti y dices “ahora diré no se qué” y la de delante de repente dice una cosa súper loca y entonces dices “ya no me sirves”. Y entonces ves cómo hay algunos a los que les cuesta un montón inventarse algo que vaya hilado siendo que ya tenían otra forma de pensar anterior, entonces ahí estás trabajando un montón la flexibilidad cognitiva.

333. **V:** Hay una cosa que a mi me resulta muy curiosa y todos los años la escucho, que seguro que os ha pasado, y es “es que yo no soy creativo”

334. **MALENA:** Sí, yo lo escucho un montón

335. **V:** Mogollón de veces. Y yo creo que esto pasa mucho en los coles, nos pasa mucho hace ya muchos años. “Es que eres más creativa que yo” pero si tengo cuarenta y tres años cómo voy a ser más creativa que tu. Y yo creo que es lo que más les cuesta también.

336. **MALENA:** Sí

337. **MARINA:** Sí, sí

338. **MARINA:** Y bueno, a ver, yo aunque no esté en el programa de cuñas en sí, un día a la semana en la conexión en diez les hago acertijos que podrían estar muy vinculados al trabajo de la flexibilidad cognitiva. Y sí que se nota que, a veces aparece la misma manera de resolver algo pero como se repite... como lo hacemos una vez a la semana pues igual a los tres meses, y sí que van siendo más hábiles a la hora de resolverlo. Por lo menos resolver los acertijos, luego en los problemas no sé si son capaces ya de aplicarlo o no, pero al principio les costaba mucho más y solo eran dos o tres los que respondían y ahora en seguida son bastantes los que

339. **V:** Quieren hacerlo

340. **MARINA:** Sí. A ver, que poco a poco. Que estas cosas cuestan, hay que ir trabajándolas

341. **V:** Sí

342. **MARINA:** Poco a poco.

343. **MALENA:** A ver yo creo que también sirven estas cuñas, por ejemplo, en la actividad que estuvimos haciendo de nanocríticos les planteaban un problema de que los dinosaurios habían invadido la ciudad de Zaragoza y empleando el método científico tenían que resolver ese conflicto que estaban viviendo a nivel social. Entonces tenían que trabajar en equipo y al final se daban cuenta de que no hay una solución que sea la buena, o la acertada, y tampoco hay forma de comprobar que esa sea la buena o la única. Lo que está bien es trabajar en equipo y ver que hay millones de soluciones para un mismo problema que eso también es una forma de trabajar la flexibilidad cognitiva. A lo mejor en clase están acostumbrados a que lo correcto es esto, esto y esto porque son palabras agudas y solo se acentúan estas, y punto, y es verdad que hay una regla que no se puede romper. O en matemáticas una multiplicación tiene un resultado y no puede tener otro, puedes llegar a el de formas muy distintas pero llegas a eso. Y este tipo de actividades o de cuñas no, son abiertas, y entonces te permiten trabajar un montón de soluciones para un mismo tema, ninguno se equivoca y casi todas eran factibles, todas estaban muy bien. Y claro, durante el proceso cooperan para conseguirlo, hay un trabajo en equipo.

344. **V:** Sí, que lo que yo estaba diciendo antes y que creo que es de lo que más se flojea, es por ejemplo, que para ellos... pues te preguntan “¿con boli o con lápiz?” pues con lo que tu quieras, tranquilo, tienes que escribir ¿te he dicho yo algo? Pues tu escribes con lo que tu quieras. Y luego en matemáticas se ve, donde más cortocircuitan es en los problemas pero ya no solamente a la hora de “qué tengo que hacer” “qué pasos tengo que seguir” que ahí las cuñas de memoria de trabajo a mi sí que me han venido bien, pero es más el comprender que hay ochenta y cinco mil maneras diferentes, bueno a lo mejor en ese problema de matemáticas solo hay dos, pero que lo importante del problema no es que ponga la solución, que encima a veces se le olvida, no, lo importante es el proceso. Y que todavía estés escuchando cosas como “¿me das un folio en sucio para las operaciones?” que las operaciones no son sucio, que las tienes que dejar, que no las borres. Han estado durante tanto tiempo, porque además todo esto no solamente somos nosotros evidentemente son las familias, es la sociedad, que esto se hace así y esto se hace así “¿qué haces escribiendo esto aquí? Bórralo que está muy sucio”. Entonces claro, han estado durante tanto tiempo con ese goteo constante constante que ahora intentamos introducir estas cosas pero claro, tiene que ser un goteo constante constante y va a costar. Pero yo creo que ahí es donde más hay que incidir.

345. **MARINA:** Pero yo lo veo que los ejercicios, actividades, lo que sea, en los que no hay una solución que esté bien o esté mal, que es que es lo que tu quieras, o sea es lo que a ti te da la gana. No sé, en valores por ejemplo “piensa una persona que admiras” me dicen “es que no sé” “no sé qué poner”, pero vamos a ver, que es una persona que admiran ellos, de una persona puedes admirar la valentía, otra persona puede admirar la capacidad de trabajo... o sea es que no hay una respuesta que esté bien, pongas lo que pongas está bien, y no sé. Todo lo que sean preguntas abiertas, en las que todas las respuestas son válidas, en las que tengan que reflejar su opinión o reflexionar, o no sé, es muy frustrante.

346. **V:** Lo que peor sale en mates con diferencia son los ejercicios de “inventar un problema”. Es que no saben, pero incluso el que lo pilla todo en seguida te dice “no sé no sé”, se ponen hasta nerviosos, no pueden. Ahí es cuando me dijeron que yo era mucho más creativa que ellos.

347. **MALENA:** Y eso claro, cuando hemos hecho cuñas de flexibilidad cognitiva pues ha pasado.

348. **V:** Sí

349. **MARINA:** Sí, sí

350. **MALENA:** Incluso cuando son cuñas de cadenas de gestos ¿no? en las que el primero por ejemplo da una palmada y hay que ir repitiendo y añadiendo un gesto nuevo. Pues hay alguno que llega y dice “es que no sé” y le dices “venga

rápido lo que sea”, pero no puede, no sabe qué hacer o te dicen “es que iba a dar una palmada y la ha dado el primero”. Y aunque les digas “lo que sea de verdad, vale todo”, no reaccionan y aunque sea un pestañeo intentas aprovecharlo no sé...

351. **V:** O el compañero le dice lo que tiene que hacer y dicen “menos mal”

352. **MARINA:** Sí, sí, sí, sí

353. **MALENA:** Sí, y les cuesta un montón, pero les ves que están sufriendo de que no se le ocurre nada, lo pasan fatal.

354. **CELIA:** Yo creo que está también muy ligado, aunque tengáis toda la razón del mundo, con la autoconfianza.

355. **V:** Sí

356. **MALENA:** Sí, también, hombre claro.

357. **CELIA:** En el momento en el que salen de su zona de confort, bueno que a los adultos también nos pasa, en el momento que salen de su zona de confort y su zona de confort es la actividad automatizada y automática, ahora toca esto luego esto, se sienten inseguros y ya no es solo que no sepan inventar un gesto sino que además no saben si el gesto es el adecuado si van a ser aceptados

358. **MARINA:** Sí

359. **MALENA:** Si se van a reír

360. **CELIA:** Sí, si se van a reír...

361. **MALENA:** Y entonces yo creo que es muy importante trabajar esas cuñas de flexibilidad cognitiva porque les cuesta

362. **CELIA:** Sí, mucho

*L: Pregunta si quieren añadir algo más de su experiencia con las cuñas motrices*

363. **MALENA:** Yo creo que están funcionando, que les gusta y que para mi tanto el hacer un corte en clase como empezar según como vienen a clase con una cuña para centrar la atención o para activarse, pues yo he visto que va bastante bien. El otro día hice yo un memory que viene en un libro que me han prestado sobre las aves en el que tienes que unir de cada especie de ave la hembra con el macho. No es buscar el idéntico porque hay algunas especies en las que son súper distintos de colores, de tamaños y de todo, y entonces lo hicimos con una cuña y como tienen que estar atentos al nombre, a si es macho, a si es hembra,

donde está colocado, no se qué, pues funcionó súper bien. En cuanto acabamos la cuña trabajaron genial y muy concentrados, entonces yo creo que en general todos los tipos de cuñas que hemos trabajado, yo creo que funcionan todas. Eso, hay que ir adaptando un poco al tipo de grupo, al momento, tienen que ir acostumbrándose a ir haciéndolas, nosotros tenemos que acostumbrarnos a ver el momento, a las cuñas, a todo... Que nos tenemos que adaptar a estas cosas pero yo creo que funciona, me ha encantado hacer la formación y me parece súper interesante.

364. **MARINA:** Sí, a mi también, comparto tu opinión. Y me preguntaba, ya sé que no es una cosa que nos competa a nosotras porque nuestro campo de actuación es el colegio y no podemos ir más allá ¿no? A veces. Pero, estos chicos y chicas que están ahora en primero o en segundo de primaria, que lo van a ir sistematizando tanto y que además lo irán necesitando tanto, porque ahora tienen esa necesidad pero quizás no son conscientes y les vamos a ayudar con estos programas a que ellos adquieran esta consciencia sobre el momento en el que necesiten una pausa, cómo hacerla, qué tipo de herramientas pueden ayudarles. Y ya llevaremos varios años trabajando en ese futuro y luego van a llegar al instituto y ¿qué va a pasar? ¿no? Es una cosa que estaba yo pensando porque digo, claro el alumnado de sexto, mi clase, pues el año pasado alguna cosa intentaba hacer, este año lo hemos hecho de manera más regulada, más informada y genial, pero igual en solo un año no adquieren esa consciencia y todavía a lo mejor, además con el covid y todo que a veces se nos olvida que influye en un montón de cosas, no nos da tiempo en este curso a que lo interioricen tanto. Pero los que ya lleven desde cursos muy bajos interiorizando esto van a tener unas necesidades que van a ser capaces de reconocer, que ellos mismos por su cuenta serían capaces de solventar pero van a llegar a un instituto en el que ojalá les dejen pero no es la norma, un bachiller en el que no te mueves de la silla, una universidad en la que espero que esté cambiando pero yo tampoco me movía de la silla. Entonces, me parece genial y creo que debería extenderse más, no solo quedarse aquí.

365. **MALENA:** Lo ideal sería que siguiese en el instituto, en la universidad, en los trabajos... porque la productividad yo creo que llega un momento en el que una pausa, un desconectar de lo que se está haciendo...

366. **MARINA:** A ver, nosotros igual por el tipo de trabajo no podemos hacer como tal una pausa pero entiendo que a lo mejor si estás en una oficina si que te puedes levantar, puedes pasearte o tener tus momentos de pausa activa de lo que sea.

367. **V:** Además las pausas pues igual no es algo que necesitemos hacer tanto pero si que es verdad que esa libertad de movimiento la tenemos más al alcance...

368. **MARINA:** Sí, igual nosotras necesitaríamos más de volver a la calma (ríe). Y de otras, pero que no es un trabajo a lo mejor que... Que no puedes hacer pausas pero no es un trabajo que te lleve a estar ni mucho rato sentado ni mucho rato

en la misma postura ¿no? Pero que los adultos cuando tienen esa libertad yo creo que sí que lo hacen, aunque sea de manera inconsciente pero el levantarse a lo mejor a por un café o a hacer una llamada. Pero a lo que me refería es que los alumnos a los que vayamos a mandar al instituto de aquí a unos años, que igual no es tanto, van a tener esa necesidad que repito, ya la tienen, pero serán capaces de reconocerla y llevarán bastante tiempo aplicando estas cuñas ¿no? Sería lo ideal, y luego que ni se plantea muchas veces enfocarles esto a los institutos.

369. **CELIA:** A mi de lo que tu dices, y sin que suene a reivindicación laboral, yo creo que esto es un proceso y ya sabemos que cuando empiezas en algo no sabes si quedará en agua de borrajas o si seguirá pero a lo largo de los años se va viendo incluso si se pasa a otras etapas. Claro, un proceso que pasa por que nosotros, los que gestionamos el grupo, los que gestionamos el aula, veamos el resultado, veamos que lo podemos aplicar. Nosotros y los de secundaria tenemos que ver que esto funciona, que esto sirve, que la realidad nos permite hacerlo. Cuando se hablaba de las dificultades que encontrábamos en las sesiones de formación aparecía siempre el espacio en el aula, el tiempo, el horario, esas cosas que solo se ven en la práctica pero están ahí y van a seguir estando. Yo sinceramente creo que pueden servir pero que la clave de todo esto son grupos reducidos. Así de claro lo digo, nosotros y los de secundaria, porque ellos tienen otra realidad. Si tenemos un montón de hándicaps que nos dificultan... pues porque los de secundaria tienen otro tipo de comportamientos, otro tipo de horarios... o el espacio que nos limita dentro del aula ordinaria. Aunque nosotros veamos que eso funciona, si tenemos que atender un horario, tenemos que atender unos comportamientos, un espacio, un no sé que, unas limitaciones, al final lo pones en una balanza y se verá si pesa más un lado u otro. Para mi la clave son los grupos reducidos, no es lo mismo que me ponga a hacer una cuña motriz de inhibición con treinta y cinco que con veinte, eso es así.

370. **MARINA:** Sí, claro.

371. **CELIA:** Aunque sepa que los treinta y cinco la necesitan pero es que no puedo porque me van a pesar todos los problemas que eso supone, con dificultades a la hora de llevarlo a cabo.

372. **V:** Y luego a penas tienes ejemplos, que estamos hablando de secundaria pero es que en primaria tampoco lo hace tanta gente. Entonces, si no tienes ejemplos en los cuales se refleja si eso funciona o no funciona, pues claro tampoco te vas a lanzar a este tipo de proyectos. Claro nosotras tenemos la suerte entre comillas de que uno de los tres institutos adscritos sí que nos facilitan esta coordinación. Al final es un camino muy largo pero por ejemplo si los que vayan a ese instituto han estado abiertos a coordinarse con nosotros, los que vayan a otros igual no, pero quizás podemos meterlo y plantearse. Al final, pues eso, siempre es un poco que todo lo que puedas hacer pues lo haces y por lo menos ya está hecho. Lo que ha dicho MARINA, ya saben que tienen esa necesidad y al final qué es lo

¿qué hacías tu cuando estabas en la universidad? Pues yo cuando estaba en la universidad y no podía más me ponía el pie por aquí o yo que sé, quiero decir que al final te buscas estrategias ¿n?

373. **MALENA:** Sí, o te ibas la siguiente hora, yo hacía eso

374. **MARINA:** Sí (ríe) yo también, pero luego ya no vuelves

375. **MALENA:** Que luego lo que iba a decir yo es que claro lo ideal es que se mantenga, pase al instituto, a la universidad y no se qué, pero también lo que veo es que con todo esto están adquiriendo unos aprendizajes que a parte de las funciones ejecutivas que nos proponíamos desarrollar, memoria de trabajo, inhibición, flexibilidad cognitiva, etcétera, están aprendiendo a autorregularse. Entonces si yo estoy en el instituto y me están explicando matemáticas y estoy ya aburridísima o lo han explicado ya durante tres sesiones y yo he tenido la suerte de que en la primera ya lo he entendido, pues a lo mejor me pongo en la última página del cuaderno a dibujar un arbolito o a pintar un cuadradito sí y otro no. Al final estoy, pues eso, haciendo una especie de cuña aunque en este caso no pueda ser motriz, pero busco estrategias para relajarme, desconectar o cambiar el foco a otra cosa diferente para que luego cuando pasen a explicar algo nuevo en lo que tenga que estar atenta, no sé, esté más relajada o más disponible. Otro ejemplo que a lo mejor no ha sido ideal pero si no puedo más, tengo ya la cabeza que me va a explotar, pues la siguiente hora me voy. Son formas de autorregularse, que entiendo que han entornos en los que no puedes decir, me he cansado, me voy a ir un rato que me distraigo y vuelvo en 10 minutos, me voy a hacer un baile al pasillo y ahora vuelvo. Pero bueno, a lo mejor puedes hacer, no sé, pues parar un momento de hablar, beber agua, no sé, creo que son formas de hacer mini cuñas inconscientes que nos demuestran esa necesidad y que yo creo que es súper importante hacer este tipo de programas porque trabajan y les dan herramientas para esa autorregulación. Que aunque luego igual pasen a otras etapas y pierdan las cuñas activas, también es verdad que conforme vayan creciendo y madurando van a poder conocerse mejor y van a tener todos estos aprendizajes que han tenido en nuestro colegio de las cuñas motrices y van a poder ir viendo un poco esto de marcarse y regularse. Y conocer cuando están más atentos, menos atentos, conocer su necesidades, y reflexionar un poco sobre todo esto.