



**UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PARVULARIA**

**PROYECTO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION ESPECIALIZACIÓN  
PARVULARIA**

**TEMA:**

**LA RELAJACIÓN COMO FASE PROPEDEÚTICA PARA LOS PROCESOS DE  
ATENCIÓN EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE LAS NIÑAS DE  
INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA LUISA DE MARILLAC EN EL  
AÑO 2018.**

**Tutor**

**ROSA MARTINES AVENDAÑO**

**Autor/es**

**PAOLA NIETO ANDRADE**

**ANTONELLA MACÍAS URVINA**

**Guayaquil, Ecuador**

**2019**



## **REPOSITARIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **FICHA DE REGISTRO**

**TÍTULO Y SUBTÍTULO:**

**LA RELAJACIÓN COMO FASE PROPEDEÚTICA PARA LOS PROCESOS DE ATENCIÓN EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE LAS NIÑAS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA LUISA DE MARILLAC EN EL AÑO 2018.**

**AUTOR/ES:**

PAOLA NIETO ANDRADE  
ANTONELLA MACÍAS URVINA

**REVISORES:**

MSC. ROSA NARCISA MARTÍNEZ  
AVENDAÑO

**INSTITUCIÓN:**

UNIVERSIDAD LAICA VICENTE  
ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL

**FACULTAD:**

EDUCACIÓN

**CARRERA:**

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN EDUCACIÓN PARVULARIA

**FECHA DE PUBLICACIÓN:**

2019

**N. DE PAGS:**

134

**ÁREAS TEMÁTICAS:** Formación de Personal Docente y Ciencias de la Educación

**PALABRAS CLAVE:** Relajación Fase propedéutica Atención

**RESUMEN:**

Se puede observar en los salones de clase como están sobrecargados de ruidos ambientales y las diferentes circunstancias que se puedan presentar que son motivo de distracción para el niño. Esto no les permite estar relajados trayendo consigo diferentes consecuencias en las actividades que el docente realice.

Este conjunto de circunstancias hace ver las necesidades de aplicar en los salones de clases ejercicios de relajación, como un recurso fijo para poder mejorar la calidad y bienestar de los niños y maestros logrando así un ambiente agradable y equilibrado en el salón de clases.

Por esta razón este proyecto investigativo, propone una guía metodológica la cual contiene diferentes tipos de ejercicios de relajación con el fin de mejorar los procesos de atención y que les permita encontrar un estado adecuado de predisposición previo a las actividades.

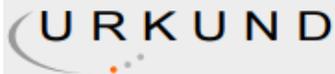
N. DE REGISTRO (en base de datos):

N. DE CLASIFICACIÓN:

DIRECCIÓN URL (tesis en la web):

ADJUNTO URL (tesis en la web):		
ADJUNTO PDF:	SI <input checked="" type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
CONTACTO CON AUTORES/ES: PAOLA NIETO ANDRADE ANTONELLA MACÍAS URVINA	Teléfono: 0989675609 0959003202	E-mail: pnietoandrade90@gmail.com antonellamacias@gmail.com
CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:	Msc. Georgina Hinojosa Dazza. DECANA 2596500 EXT. 217 E-mail: gchinojosad@ulvr.edu.ec Msc. María Fernanda Chiriboga Posligua DIRECTORA DE LA CARRERA (E) Teléfono: 2596500 EXT. 219 Correo electrónico mchiribogap@ulvr.edu.ec	

## CERTIFICADO DE ANTIPLAGIO



### Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** PaollaTESIS 15 de octubre -revisor con ojos.docx (D42601017)  
**Submitted:** 10/16/2018 1:05:00 AM  
**Submitted By:** rnmartineza@ulvr.edu.ec  
**Significance:** 4 %

#### Sources included in the report:

INFORME FINAL SILVANA CAJAS(1).docx (D31919900)  
ROSAURA Y SHERLYN TESIS TERMINADA.docx (D15127294)  
I CAPITULO.docx (D20234772)  
<https://www.guiainfantil.com/articulos/deportes/ejercicios-de-yoga-para-ninos/>  
<http://evidasana.com/blog/relajacion-teoria-practica/>  
<http://www.auladeelena.com/p/proyecto-relajacion-en-el-aula.html>  
<https://psicologiaymente.net/biografias/joseph-wolpe>

#### Instances where selected sources appear:

38

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS PATRIMONIALES**

Las estudiantes/egresados(as) Paola Nieto Andrade, Antonella Macias Urvina, declaro(amos) bajo juramento, que la autoría del presente trabajo de investigación, corresponde totalmente a los/las suscritos(as) y nos responsabilizamos con los criterios y opiniones científicas que en el mismo se declaran, como producto de la investigación realizada.

De la misma forma, cedemos nuestros derechos patrimoniales y de titularidad a la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil, según lo establece la normativa vigente

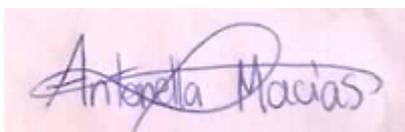
Este proyecto se ha ejecutado con el propósito de estudiar LA RELAJACIÓN COMO FASE PROPEDEUTICA PARA LOS PROCESOS DE ATENCIÓN EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE LAS NIÑAS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA LUISA DE MARILLAC EN EL AÑO 2018.

Autor(es)(as):



PAOLA MARIA NIETO ANDRADE

C.I. 0929003754



ANTONELLA ALEXANDRA MACIAS URVINA

C.I. 0931847305

**UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PARVULARIA**

**CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor(a) del Proyecto de Investigación **LA RELAJACIÓN COMO FASE PROPEDEÚTICA PARA LOS PROCESOS DE ATENCIÓN EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE LAS NIÑAS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA LUISA DE MARILLAC EN EL AÑO 2018**. nombrado(a) por el Consejo Directivo de la Facultad de Administración de la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil.

**CERTIFICO:**

Haber dirigido, revisado y analizado en todas sus partes el Proyecto de Investigación titulado: **LA RELAJACIÓN COMO FASE PROPEDEÚTICA PARA LOS PROCESOS DE ATENCIÓN EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE LAS NIÑAS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA LUISA DE MARILLAC EN EL AÑO 2018**, presentado por las estudiantes **PAOLA MARIA NIETO ANDRADE** y **ANTONELLA ALEXANDRA MACIAS URVINA** como requisito previo a la aprobación de la investigación para optar al Título de Licenciada en Educación Inicial, encontrándose apto para su sustentación

Firma:



---

MSC. ROSA NARCISA MARTÍNEZ AVENDAÑO

C.I. 0907967913

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

### DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Paola María Nieto Andrade, con cédula de ciudadanía No 0929003754 y Antonella Alexandra Macías Urvina No. 0931847305, en calidad de autoras, declaramos bajo juramento que la autoría del presente trabajo nos corresponde totalmente y nos responsabilizamos de los criterios y opiniones que en el mismo se declaran, como producto de la investigación que hemos realizado.

Que somos las únicas autoras del trabajo del Proyecto de Investigación “LA RELAJACIÓN COMO FASE PROPEDEUTICA PARA LOS PROCESOS DE ATENCIÓN EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE LAS NIÑAS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA LUISA DE MARILLAC EN EL AÑO 2018”.

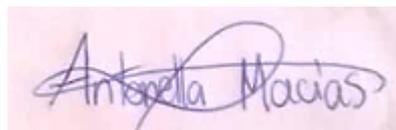
Que el perfil del proyecto es de nuestra autoría, y que en su formulación hemos respetado las normas legales y reglamentarias pertinentes, previa la obtención del título Licenciada en Ciencias de la Educación Especialización Parvulario, de la Facultad de Educación carrera Ciencias de la Educación mención Parvulario de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil.

#### **Autoras:**



Ma. Paola Nieto A

**Paola María Nieto Andrade**  
**C.I. 0929003754**



Antonella Macías

**Antonella Alexandra Macías Urvina**  
**C.I. 0931847305**

## SESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

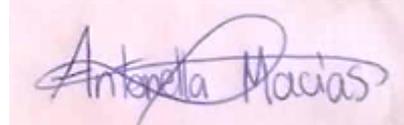
De conformidad con lo establecido en el Capítulo I de la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, su reglamento y normativa institucional vigente, dejamos expresado nuestra aprobación de ceder los derechos de reproducción y circulación de esta obra, a la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil. Dicha reproducción y circulación se podrá realizar, en una o varias veces, en cualquier soporte, siempre y cuando sea con fines sociales, educativos y científicos.

Las autoras garantizan la originalidad de sus aportaciones del proyecto, así como el hecho de que gozan de la libre disponibilidad de los derechos que cede.



---

**Paola María Nieto Andrade**



---

**Antonella Alexandra Macías Urvina**

## AGRADECIMIENTO

En el presente trabajo de tesis agradezco infinitamente a Dios por guiarme, bendecirme y concederme la fortaleza y constancia ante las diferentes adversidades para culminar con éxito esta etapa importante de mi vida.

Mi familia, mi amado esposo, con su dedicación apoyo y empuje a diario ha estado a mi lado incondicional en este proceso.

Mis padres que no dudan ni un solo instante en brindarme su amor, tiempo, consejos y valores los cuales están presente en mi mente y corazón en cada actuar de mi vida.

Hijas queridas , Isabella , que ha tenido la paciencia de acompañarme y acoplarse casi toda su infancia a mis clases , Javiera por regalarme el tiempo más importante de su vida para poder culminar esta etapa , ustedes son mi motor día a día.

Tía Vero, segunda madre para mí y para mis hijas le quedo agradecida siempre por su entrega y cariño.

Mi suegra Lupita la cual me motivo a retomar mis estudios, fue ese empuje y no ha dejado de estar presente en este camino, compartiéndome su cariño conocimientos, experiencia y tiempo.

Querida tía Nidia, gracias por su paciencia, apoyo y amor con mis hijas en los tiempos de estudio.

A la Universidad Laica, por brindarme la oportunidad de realizar mis estudios universitarios. Queridas maestras, que durante mi formación han transmitido sus conocimientos, experiencias, paciencia y cariño siendo parte fundamental en esta etapa de mi vida . Gracias a todos que siempre están conmigo, esto es un proceso que no se gana solo, sino de la mano de las personas que nos quieren y merecen nuestro éxito, para ellos mi mayor agradecimiento.

PAOLA MARIA NIETO ANDRADE

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida.

A mi esposo, por su apoyo incondicional; a mi hija Fiorella por ser fuente de motivación para culminar esta etapa. A mis padres quienes representan un pilar fundamental en mi vida, gracias por todo el esfuerzo y dedicación que pusieron en mi educación, por los valores que sembraron en mi corazón. A mis suegros por su ayuda y colaboración valiosa.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades y docentes que hacen la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac, por abrir las puertas y permitirnos realizar todo el proceso investigativo dentro de su establecimiento educativo.

De igual manera mis agradecimientos a la UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE DE GUAYAQUIL, a mis profesores quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional en especial a la Msc. Rosa Martínez, tutora de este trabajo de investigación; quien, con su dirección, guía, conocimiento, y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo.

Agradezco a mi amiga y compañera Paola Nieto quien me ha apoyado incondicionalmente durante este proceso, motivándome a ser perseverante.

ANTONELLA MACIAS URVINA

## **DEDICATORIA**

Quiero Dedicar este trabajo a Dios, como en cada logro de la vida, mi fortaleza, guía, paz en todo momento, gracias padre celestial.

Mi amada familia les dedico este y todos mis logros porque ustedes son mi motor e inspiración.

Esposo, no fue fácil pero tampoco imposible, vemos aquí la recompensa y sin ti nada de esto sería igual te dedico este logro, que es de los dos como equipo, te amo infinitamente.

Queridas hijas que este sea un ejemplo de superación a seguir en sus vidas.

Mis padres los amo mucho, esta meta es de ustedes, es un paso más de lo que fue su esfuerzo y dedicación en mi infancia.

Estimados maestros dedico este trabajo a ustedes también porque soy testigo de la entrega y dedicación a esta noble labor que es enseñar, a todos y cada uno de ustedes que dejan en mis muchos conocimientos y valores humanos.

PAOLA MARÍA NIETO ANDRADE

Dedico este trabajo de investigación a Dios, por su inmenso amor y misericordia; por llenarme de su entendimiento y sabiduría.

A mi familia, mi amado esposo e hija; son la razón de que me levante cada día a esforzarme por el presente y el mañana, ustedes son mi principal motivación.

A mis padres, por su infinito amor, este logro es de ustedes, se cuanto lo han anhelado y me hace inmensamente feliz al sentir lo orgullosos que están de mí. A mis hermanos, quienes siempre están presentes apoyándome; son parte de este logro.

A mis suegros y cuñados, quienes me han ofrecido cariño y apoyo incondicional, este logro también es de ustedes.

ANTONELLA MACIAS URVINA

## ÍNDICE DEL CONTENIDO

PORTADA.....	I
CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR.....	VI
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	VII
SESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	VIII
AGRADECIMIENTO .....	IX
DEDICATORIA .....	XI
ÍNDICE DEL CONTENIDO.....	XIII
ÍNDICE DE TABLAS.....	XVI
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XVII
ÍNDICE DE IMÁGENES .....	XVIII
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	3
1.1 El Problema a Investigar. ....	3
1.2 Planteamiento Del Problema. ....	3
1.3 Sistematización del problema .....	5
1.4 OBJETIVOS .....	5
1.4.1 Objetivo General .....	5
1.4.2 Objetivos específicos .....	6
1.5 Justificación .....	6
1.6 Delimitación del problema .....	9
1.7 Idea a defender .....	10
1.8 Identificación de las variables.....	10
2 CAPÍTULO II.....	13
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	13
2.1 Antecedentes de la investigación .....	13
2.2 Marco teórico referencial.....	17
2.2.1 La relajación infantil .....	17
2.2.2 LA Relajación Áulica.....	18
2.2.3 La Relajación en la Pedagogía.....	18
2.2.4 Tipos de relajación para obtener la atención .....	18
2.2.5 La relajación como fase propedéutica en el salón de clases.....	19
2.3 Actividades de la estrategia.....	20
2.3.1 El juego .....	20
2.3.2 La música .....	21

2.3.3	Ejercicios de meditación .....	23
2.3.4	Riso Terapia .....	24
<b>2.4</b>	<b>Comunicación y socialización sobre la relajación con los niños y docentes .....</b>	<b>25</b>
2.4.1	Análisis de estados previos .....	25
<b>2.5</b>	<b>Análisis de estados post relajación .....</b>	<b>25</b>
2.5.1	Beneficios de la relajación y la atención en el aprendizaje .....	25
2.5.2	Estudio de los resultados de la actividad .....	26
2.5.3	Acción directa del docente .....	26
2.5.4	Acción indirecta del docente .....	26
<b>2.6</b>	<b>¿Cómo diseñar una relajación en el aprendizaje? .....</b>	<b>27</b>
<b>2.7</b>	<b>Espacios y condiciones para la relajación como fase propedéutica .....</b>	<b>27</b>
<b>2.8</b>	<b>Lugares.....</b>	<b>27</b>
<b>2.9</b>	<b>Horarios .....</b>	<b>28</b>
<b>2.10</b>	<b>Recursos .....</b>	<b>28</b>
<b>2.11</b>	<b>Procesos de atención en el desarrollo de las actividades en niñas de Inicial II .....</b>	<b>28</b>
2.11.1	Objetivos de la relajación en la atención .....	29
2.11.2	Atención en el aprendizaje .....	30
2.11.3	Estado físico y psíquico de las niñas.....	30
2.11.4	Atención concentrada durante 15 minutos o más tiempo. ....	32
2.11.5	Pasa de una actividad a otra sin dificultad.....	33
2.11.6	Desarrollo psicomotor adecuado al nivel y la edad. ....	34
<b>2.12</b>	<b>Interés y motivación demostrada por la actividad .....</b>	<b>34</b>
2.12.1	Realización de la actividad y persistencia hasta culminarla. ....	35
2.12.2	Demostración de agrado y felicidad por lo aprendido.....	35
2.12.3	Demostración de curiosidad y disposición ante determinados estímulos. ....	36
2.12.4	Capacidad de regulación y autorregulación de la concentración .....	36
2.12.5	Autorregulación de los impulsos e intereses individuales. ....	38
2.12.6	Juegos para la autorregulación del niño en el aula.....	39
<b>2.13</b>	<b>Marco legal.....</b>	<b>39</b>
2.13.1	Constitución Del Ecuador .....	40
<b>2.14</b>	<b>Marco conceptual .....</b>	<b>41</b>
<b>3</b>	<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>43</b>
	<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>43</b>
<b>3.1</b>	<b>Fundamentación del tipo de investigación .....</b>	<b>43</b>
<b>3.2</b>	<b>Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación .....</b>	<b>44</b>
<b>3.3</b>	<b>Población y muestra .....</b>	<b>46</b>

<b>3.4</b>	<b>Cronograma, recursos y fuente.</b> .....	47
<b>3.5</b>	<b>Procesamiento, presentación y análisis de resultados</b> .....	48
3.5.1	Resultados de la entrevista.....	61
	<b>Conclusiones preliminares</b> .....	68
<b>5</b>	<b>CAPÍTULO IV PROPUESTA</b> .....	69
<b>5.1</b>	<b>TÍTULO DE LA PROPUESTA</b> .....	69
<b>5.2</b>	<b>JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA</b> .....	69
<b>5.3</b>	<b>OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA</b> .....	70
<b>5.4</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA PROPUESTA.</b> .....	70
<b>5.5</b>	<b>LISTADO DE LOS CONTENIDOS Y ESQUEMA DE LA PROPUESTA</b> .....	71
<b>5.6</b>	<b>DESARROLLO DE LA PROPUESTA</b> .....	74
<b>5.7</b>	<b>IMPACTO/BENEFICIO/RESULTADO</b> .....	101
	<b>CONCLUSIÓN</b> .....	103
	<b>Recomendaciones</b> .....	104
<b>6</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	105
	<b>ANEXOS 1: ENCUESTA A LAS DOCENTES</b> .....	110

## ÍNDICE DE TABLAS

Página

Tabla 1: Delimitación de la investigación .....	9
<b>Tabla 2: Variable independiente y dependiente .....</b>	<b>11</b>
<b>Tabla 3: Cronograma de actividades.....</b>	<b>47</b>
<b>Tabla 4: Presupuesto de la recolección de datos.....</b>	<b>48</b>
<b>Tabla 5: Importancia de incluir las técnicas de relajación en el desarrollo de las actividades .....</b>	<b>50</b>
Tabla 6: Opinión sobre la influencia de la relajación paracaptar la atención del niño . .....	51
Tabla 7: Asistencia a capacitaciones relacionadas con la relajación y su importancia.....	52
<b>Tabla 8: Utilización de algunas de las siguientes técnicas para lograr captar la atención de sus estudiantes.:</b> .....	<b>53</b>
Tabla 9: Necesidad de aplicar una técnica como fase propedéutica para el desarrollo de las actividades.....	54
<b>Tabla 10 :Horarios y límites al aplicar técnicas de relajación. ....</b>	<b>55</b>
<b>Tabla 11: Elección de las técnicas de relajación considerando las necesidades de los niños. ..</b>	<b>56</b>
<b>Tabla 12: Valoración de la calidad de las técnicas de relajación como beneficio en la educación inicial. ....</b>	<b>57</b>
Tabla 13: Necesidad de una guía de técnicas de relajación como apoyo didáctico para el nivel de inicial 2. ....	58
<b>Tabla 14: Demuestra curiosidad y disposición al realizar las actividades .....</b>	<b>63</b>
<b>Tabla 15: Sigue las consignas de la maestra.....</b>	<b>64</b>
<b>Tabla 16: Mantiene una postura relajada al realizar las actividades.....</b>	<b>65</b>
<b>Tabla 17: Tiempo de atención. ....</b>	<b>66</b>
<b>Tabla 18: Realización de las actividades y culminación.....</b>	<b>67</b>

<b>Grafico 1: Resultado de los beneficios de la relajación en el desarrollo del niño. ....</b>	<b>49</b>
<b>Grafico 2: Importancia de incluir las técnicas de relajación en el desarrollo de sus actividades .....</b>	<b>50</b>
<b>Grafico 3:3. Opinión sobre la influencia de la relajación para captar la atención del niño....</b>	<b>51</b>
<b>Grafico 4 Asistencia a capacitaciones relacionadas con la relajación y su importancia. ....</b>	<b>52</b>
<b>Grafico 5: Utilización de algunas de las siguientes técnicas para lograr captar la atención de sus estudiantes. ....</b>	<b>53</b>
<b>Grafico 6: Necesidad de aplicar una técnica como fase propedéutica para el desarrollo de las actividades. ....</b>	<b>54</b>
<b>Grafico 7: Horarios y límites al aplicar técnicas de relajación. ....</b>	<b>55</b>
<b>Grafico 8 : Elección de las técnicas de relajación considerando las necesidades de los niños.</b>	<b>56</b>
<b>Grafico 9. Valoración de la calidad de las técnicas de relajación como beneficio en la educación inicial. ....</b>	<b>57</b>
<b>Grafico 10: Considera necesaria una guía de técnicas de relajación como apoyo didáctico para el nivel de Inicial II .....</b>	<b>58</b>
<b>Gráfico 11: Demuestra curiosidad y disposición al realizar las actividades. ....</b>	<b>63</b>
<b>Gráfico 12: Sigue las consignas de la maestra. ....</b>	<b>64</b>
<b>Grafico 13: Mantiene una postura relajada al realizar las actividades. ....</b>	<b>65</b>
<b>Grafico 14: Fija su atención durante 15 minutos o más tiempo. ....</b>	<b>66</b>
<b>Grafico 15: Realiza la actividad y persiste hasta culminarla. ....</b>	<b>67</b>

## ÍNDICE DE IMÁGENES

## Página

Ilustración 1: La serpiente .....	76
Ilustración 2:El globo .....	77
Ilustración 3: Respirando como elefante. ....	78
Ilustración 4: Respirando como leopardo .....	79
Ilustración 5:Papa pulgar .....	81
Ilustración 6:Masaje con plumas. ....	83
Ilustración 7: El jabón.....	83
Ilustración 8: Postura mariposa .....	85
Ilustración 9:Postura de la cobra .....	85
Ilustración 10:Postura del arco .....	86
Ilustración 11:Postura de la rueda .....	87
Ilustración 12:Postura del niño .....	87
Ilustración 13:Postura del perro.....	88
Ilustración 14:Postura del árbol.....	88
Ilustración 15: Posición del guerrero.....	89
Ilustración 16: Postura de la vela.....	90
Ilustración 17:El mimo .....	92
Ilustración 18:Río y me enfado .....	92
Ilustración 19:No te rias que es peor .....	93
Ilustración 20: Desde cuando no .....	94
Ilustración 21:Pobresito gatito.....	95
Ilustración 22:Tocar instrumentos .....	100
Ilustración 23: aplicación de los ejercicios de relajación # 1 .....	111
Ilustración 24:Aplicación de los ejercicios de relajación#3 .....	111
Ilustración 25 :Aplicación de los ejercicios de relajación #2 .....	111
Ilustración 26: Aplicación de los ejercicios de relajación #4 .....	111
Ilustración 27: Aplicación de los ejercicios de relajación #6 .....	111
Ilustración 28: Aplicación de los ejercicios de relajación #7 .....	111
Ilustración 29: Aplicación de los ejercicios de relajación #5 .....	111

## ÍNDICE DEL CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
PORTADA	i
CERTIFICACION DE ACEPTACION DEL AUTOR	ii
DECLARACION DE AUTORÍA	iii
SESIÓN DE DERECHOS	iv
AGRADECIMIENTOS	v
DEDICATORIA	vi
INDICE DE CONTENIDO	vii
INDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE GRAFICOS	x
RESUMEN EJECUTIVO	xi
INTRODUCCIÓN	
xiii	

## CAPÍTULO I EL PROBLEMA A INVESTIGAR

Tema.  
Presentación del estudio.  
Formulación del problema.  
Sistematización del problema.  
Objetivo general de la investigación  
Objetivos específicos de la investigación  
Justificación del problema.  
Delimitación del problema  
Idea a defender  
Variables  
Operacionalización de las variables

## **CAPÍTULO II FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA INVESTIGACIÓN**

Antecedentes y referentes teóricos de la investigación  
Marco teórico referencial  
Marco legal.  
Marco conceptual.

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION**

Fundamentación del tipo de investigación.  
Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación.  
Población y muestra  
Fuentes, recursos y cronograma  
Recursos utilizados  
Procesamiento, presentación y análisis de resultados  
Encuesta a docentes  
Encuesta a padres  
Fichas de Observación  
Entrevista realizada a la directora  
Conclusiones preliminares

## **CAPÍTULO IV LA PROPUESTA**

- 4.1 Título de la propuesta
- 4.2 Justificación de la propuesta
- 4.3 Objetivo general de la propuesta
- 4.4 Objetivos específicos de la propuesta
- 4.5 Listado de los contenidos y esquema de la propuesta
- 4.6 Desarrollo de la propuesta
- 4.7 Validación de la propuesta (3 validaciones, ver formato)
- 4.8 Impacto/beneficio/resultado

## INTRODUCCIÓN

Este estudio tiene como objetivo el evidenciar si la relajación en la fase propedéutica influye en los procesos de atención en el desarrollo de las actividades en niñas de 4 años. El presente tema se escogió debido a la importancia que tienen las técnicas que incrementan la atención dentro de las actividades de preescolar. Entre los factores que estimulan y ejercitan la actividad mental está la relajación como aspecto fundamental que a su vez utiliza la respiración para relajar el cuerpo y la mente; logrando tranquilizar a los niños, manteniendo la calma durante un tiempo para poder realizar las actividades con conciencia plena.

La investigación a presentar resulta de gran importancia por su interés en resolver una problemática que se vive en la actualidad; como es la carencia de ejercicios de relajación en los procesos de aprendizaje.

En la aulas de clases se vivencia a diario niños con un nivel de activación elevado al momento de emprender las actividades, lo que no permite obtener la atención y relajación en el momento de empezar la clase, y que es necesario para llegar a un óptimo aprendizaje.

Los niños se encuentran en un entorno lleno de muchos distractores, los cuales dificultan captar su máxima atención. Es por esto, que este proyecto investigativo va destinado a promover los ejercicios de relajación, con el fin de llegar a un equilibrio necesario entre cuerpo y mente para que el desarrollo de las actividades sea más efectivo y eficiente.

El aprendizaje de los niños de cuatro años debe ser activo y relajado, un estado óptimo que le permita la construcción de conocimientos por ellos mismos. De tal manera, que los

ejercicios de relajación en esta fase propedéutica les brinde a los infantes un estado adecuado al desarrollo de las actividades. Por tal motivo, se ha visto la necesidad de crear e implementar espacios de relajación que permitan al niño relajarse identificar, conocer, controlar y expresar sus emociones de manera correcta mediante la utilización de recursos didácticos, actividades lúdicas y técnicas .Por consiguiente, la presente investigación revela los beneficios que tiene aplicar la relajación en la formación de los niveles iniciales de educación preescolar. Además propone la implementación de ejercicios de relajación al momento del desarrollo de las actividades, los cuales permitan proporcionen un ambiente escolar agradable y enriquecedor.

# **CAPÍTULO I.**

## **DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1 El Problema a Investigar.**

LA RELAJACIÓN COMO FASE PROPEDÉUTICA PARA LOS PROCESOS DE ATENCIÓN EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE LAS NIÑAS DE INICIAL II DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA LUISA DE MARILLAC EN EL AÑO 2018.

### **1.2 Planteamiento Del Problema.**

Se ve la necesidad de realizar el presente trabajo ya que tradicionalmente las instituciones educativas se han enfocado principalmente en los aspectos cognitivos, enseñando de una manera totalmente habitual tomando como prioridad los aprendizajes científicos y omitiendo los procesos que permiten llegar a estos de una forma adecuada. Es decir se pretende buscar el bienestar, la relajación, la atención y la concentración del niño, logrando optimizar los conocimientos, sin embargo, se deja a un lado todos esos procesos y no se le da la importancia al estado en el que el niño se encuentra, la relajación en la fase propedéutica del niño permite lograr excelentes resultados y a su vez encontrar un estado adecuado que pretende lograr su bienestar físico y mental al momento de impartir nuevos conocimientos. Se observó la gran influencia que tienen los ejercicios de relajación dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, siendo hoy en día, uno de los aspectos fundamentales para la formación de los niños.

No obstante, en la actualidad, aún existen muchos docentes con ideologías y prácticas retrógradas que le siguen dando únicamente prioridad a los conocimientos que puedan adquirir sus estudiantes y descuidan todos estos procesos que permiten alcanzar los conocimientos, habilidades de relajación y atención a lo largo del año lectivo.

Esta problemática está presente en todos los niveles de educación. Por ello, el docente de nivel inicial, debe estar capacitado para brindar un adecuado apoyo a los infantes para estimularlos, relajarlos previo a sus actividades; es necesario que el docente sea capaz de crear ejercicios o actividades didácticas donde el niño pueda relajarse encontrando un equilibrio al momento de iniciar con las actividades .Un problema notorio es que los educadores no están capacitados con temas de ejercicios o actividades de relajación por lo cual no logran tener un dominio adecuado ante estas situaciones.

La principal metodología de trabajo en el nivel inicial es el juego, por lo que los docentes de educación inicial deben incluir en sus planificaciones diarias ejercicios que permitan a los niños descubrir y conocer cómo lograr estrategias para obtener la capacidad de controlar su cuerpo y relajarse antes de realizar sus actividades.

Esta investigación será realizada en la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac, institución que nos permitió realizar nuestro proyecto con toda la apertura, para poder detectar y a su vez implementar nuestra propuesta.

## **1.2 Formulación del problema**

- ¿Cómo influye la relajación como fase propedéutica para los procesos de atención en el desarrollo de las actividades de las niñas de Inicial II de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac?

## **1.3 Sistematización del problema**

La sistematización del problema se realizó a través de las siguientes interrogantes:

¿A qué llamamos fase propedéutica en educación inicial?

¿Qué ejercicios de relajación son adecuados para esta etapa escolar del nivel de Inicial II?

¿Cuál debe ser el nivel de relajación en los niños al momento de emprender una actividad escolar?

¿Cuál es la importancia de captar la atención en los niños previo a realizar una actividad?

¿Cuándo es recomendable realizar los ejercicios de relajación en el nivel de Inicial II?

¿Cuál es el beneficio de aplicar los ejercicios de relajación en el desarrollo de las actividades en los niños de Inicial II?

¿Qué beneficios aporta la relajación en los procesos de atención en los niños de 4 años?

¿Cuál es la influencia de los ejercicios de relajación en el niño?

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 Objetivo General**

Analizar la influencia de la relajación como fase propedéutica para los procesos de atención en el desarrollo de las actividades de las niñas de inicial II de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac en el año 2018.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

1. Determinar los referentes teóricos de la relajación como fase propedéutica para los procesos de atención en el desarrollo de las actividades de las niñas de inicial II.
2. Detectar las dificultades que se presentan en los procesos de atención ante la ausencia de técnicas de relajación previo a las actividades en las niñas de 4 años de Inicial II de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac del periodo lectivo 2018-2019.
3. Valorar el conocimiento que tienen los docentes respecto a la relajación y su influencia en los procesos de atención en el desarrollo de las actividades.
4. Elaborar una guía de ejercicios de relajación para las niñas de 4 años de Inicial II de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac del periodo lectivo 2018-2019.

### **1.5 Justificación**

En la actualidad se vive en una sociedad muy competitiva la cual se encuentra en constantes cambios, provocando así un ritmo de vida muy acelerado, el cual en muchas ocasiones produce estrés, falta de sueño, distracción entre otros aspectos, que son reflejados al momento de poder concentrarse en una actividad y a su vez estar relajados de manera óptima para aprender.

Constantemente los salones de clase están sobrecargados, el ruido ambiental y las diferentes circunstancias que se puedan presentar que son motivo de distracción para el niño. Esto no les permite estar relajados trayendo consigo diferentes consecuencias en las actividades que el docente realice.

Este conjunto de circunstancias hace ver las necesidades de aplicar en los salones de clases ejercicios de relajación, como un recurso fijo para poder mejorar la calidad y bienestar de los niños y maestros logrando así un ambiente agradable y equilibrado en el salón de clases.

(Benson, 1974) La respuesta de la relajación se basa en la hipótesis de que todas las técnicas de relajación obtienen una sola y común respuesta generalizada de bienestar.

Parafraseando las palabras de Benson , frente a los diferentes aspectos que llevan a cabo el estrés , se debe considerar aplicar técnicas de relajación en el salón de clases que estén de acuerdo a las necesidades del niño y al conocimiento que tenga el docente sobre las mismas, las cuales den como resultado un estado óptimo previo a las actividades

Varios estudios han demostrado que la relajación y la meditación ayudan a desarrollar capacidades como la atención, la concentración, la imaginación, la memoria, la percepción, y que además contribuyen a prevenir el estrés, la tensión emocional y la ansiedad. Por tanto, se afirma que se trata de una técnica importante para el desarrollo personal.

(Benson H. , 1975) Fundador del Instituto Médico Mente-cuerpo de un hospital de Boston, EEUU, sostiene que la salud y el bienestar se componen de tres aspectos: farmacéutica, cirugía y autocuidado.

De acuerdo a este artículo se puede reflejar el balance y dominio que se debe de tener sobre ‘mente-cuerpo’ y como están relacionadas con el estrés. Por consiguiente, en sus estudios predomina y enfatiza la importancia de aplicar técnicas de relajación que den como resultado un bienestar integral en el niño, el cual va íntimamente ligado al buen desempeño de sus tareas diarias.

Este tema de la relajación y sus beneficios es fundamental para la mente – cuerpo y ayuda a prepararse hacia un periodo de productividad eficaz y satisfactoria en el niño.

En este proyecto investigativo, se elaborará una guía de ejercicios de relajación que permita encontrar un estado adecuado de predisposición previo a las actividades, ya que se ha notado que los docentes dejan a un lado este proceso el cual es de suma importancia, las niñas de 4 años tienden a distraerse con frecuencia, por el alto nivel de activación que tienen propio de su edad.

El propósito de este trabajo es incentivar a los docentes a poner en práctica esta guía, y a su vez conozcan y se empapen de las diferentes técnicas de relajación La ejecución de esta guía, en el diario vivir será de mucho provecho, tanto para las docentes parvularios, como para los niños, ya que estimulará la parte cognitiva, la atención, la relajación, de cada estudiante para el buen desempeño de las destrezas que poseen los infantes.

Existen muchos beneficios con la implementación de estas guías de ejercicios de relajación, entre las más importantes tenemos, la seguridad del docente, motivación de los estudiantes de 4 años , captando el interés en el proceso enseñanza aprendizaje , las cuales deben poner en práctica como un apoyo pedagógico cotidiano para fortalecer y obtener excelentes resultados , académicos y un eficiente desarrollo integral del infante , los cuales permitirán descubrir y hacer conciencia de su propio cuerpo, relajarlo por completo, aprender estrategias para poder enfrentar las dificultades que se le presenten, tensión, ansiedad; entre otros tanto en el área escolar como personal; La relajación en las actividades iniciales permite reflejar las emociones y autorregularlas, contribuye a mejorar la calidad de las relaciones interpersonales y a su vez aporta a que el niño pueda solucionar y superar los conflictos o problemas que se le presenten en el salón de clase .

Es importante resaltar que la falta de relajación provoca un incorrecto desarrollo integral en el niño.

Esta guía de ejercicios es un beneficio para los niños y sin duda alguna para los docentes también ya que si se pone en práctica antes de realizar una clase el docente logrará el control de grupo y obtendrá el retorno a la situación de normalidad y estabilidad, la cual se pierde muy fácil en las niñas de 4 años.

La relajación es importante para el niño ya que le proporciona predisposición para realizar las actividades diarias.

Este trabajo tiene en cuenta la línea de investigación de la Facultad de Educación de la ULVR, referida a la inclusión educativa y la atención a la diversidad, específicamente en la sublínea, con respecto al desarrollo de la infancia, la adolescencia y la juventud. En este caso, se trata de la infancia temprana.

## 1.6 Delimitación del problema

El problema de investigación de la relajación como fase propedéutica para los procesos de atención en el desarrollo de las actividades de Inicial II de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac , ubicada en la ciudad de Guayaquil, donde se trabajó con las niñas de 4 años , del periodo 2018 – 2019. Se realizó en un tiempo aproximado de 6 meses.

En la institución las técnicas de relajación, en su mayoría no son aplicadas de manera adecuada ya que los docentes tienen pocos conocimientos acerca de sus variedades y beneficios en los niños, para los procesos de atención en el desarrollo de las actividades.

Por lo tanto, el estudio se realizó identificando la parte socio económica en donde se detectó que estas estudiantes tienen un nivel medio y medio bajo reflejando algunas falencias afectivas psicológicas y cognitivas en su comportamiento al realizar las actividades.

**Tabla 1: Delimitación de la investigación**

<b>Campo</b>	<b>Educación.</b>
<b>Área Específica</b>	Educación Inicial.
<b>Tiempo</b>	6 meses.
<b>Lugar</b>	Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac, ciudad de Guayaquil.
<b>Tipo de investigación</b>	Descriptiva y de campo.
<b>Período de la investigación</b>	2018.
<b>Grupo de personas</b>	Docentes, directivo y niñas de 4 años.

**Elaborado por: Paola Nieto y Antonella Macías.**

## **1.7 Idea a defender**

Los ejercicios de relajación como fase propedéutica influyen en los procesos de atención al desarrollar las actividades en las niñas de Inicial II de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac del año 2018.

## **1.8 Identificación de las variables**

- **Variable independiente:**  
La relajación como fase propedéutica.
- **Variable dependiente:**  
Procesos de atención en el desarrollo de las actividades.

## Variables: Dimensiones e indicadores

Tabla 2: Variable independiente y dependiente .

VARIABLE	DEFINICIÓN DE VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Variable independiente:</p> <p><b>La relajación como fase propedéutica para las actividades en niñas de Inicial II</b></p>	<p>La relajación como fase propedéutica es la estrategia pedagógica preparatoria que ayuda a canalizar las emociones y poder equilibrar su mente durante las horas de clases. Por lo tanto, proporciona un espacio adicional en el que se pueda socializar los problemas y expresar sus frustraciones puede ayudar a mantener enfocada la mente mientras se trabaja en el área académica en las niñas de educación inicial II. (Balarezo, 2016, pág. 14)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividades de la estrategia</li>   <li>2. Comunicación y socialización sobre la relajación con los niños y docentes</li>   <li>3. Espacios y condiciones para la relajación como fase propedéutica</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 El juego.</li> <li>1.2. La música</li> <li>1.3.Ejercicios de meditación</li> <li>1.4. Riso terapia</li>   <li>2.1.Análisis de estados previos</li> <li>2.2. Análisis de estados post relajación</li> <li>2.3. Estudio de los resultados de la actividad.</li>   <li>3.1.Lugares</li> <li>3.2. Horarios</li> <li>3.3. Recursos</li> </ol>

<p><b>Variable. Dependiente:</b></p> <p><b>Procesos de atención en el desarrollo de las actividades en niñas de Inicial II</b></p>	<p>La atención es el proceso psicomotor , conductual y cognitivo de concentración selectiva y voluntaria de las niñas ante determinados estímulos, eventos y hechos de carácter formativo en educación inicial II. (REYES, 2014, pág. 24)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estado físico y psíquico de las niñas</li>   <li>2. Interés y motivación demostrado por la actividad</li>   <li>3. Capacidad de regulación y autorregulación de la concentración</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Atención concentrada durante 15 minutos o más tiempo.</li> <li>1.2. Pasa de una actividad a otra sin dificultad.</li> <li>1.3. Desarrollo psicomotor adecuado al nivel y la edad.</li>   <li>2.1. Realización de la actividad y persistencia hasta culminarla.</li> <li>2.2. Demostración de agrado y felicidad por lo aprendido.</li> <li>2.3. Demostración de curiosidad y disposición ante determinados estímulos.</li>   <li>3.1. Relación de la actividad cognitiva con las emociones.</li> <li>3.2 Demostración de confianza en sus posibilidades.</li> <li>3.3. Autorregulación de los Impulsos e intereses individuales.</li> </ol>
--	---	---	---

Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola

## 2 CAPÍTULO II

### FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

#### 2.1 Antecedentes de la investigación

Varios estudios han demostrado que el ritmo de vida en la actualidad es muy acelerado , se puede decir una época en donde el estrés se apodera no solo de los adultos , sino también de los niños , como nos señala el CURRÍCULO DE EDUCACIÓN INICIAL 2014 del Ministerio de Educación del Educador , recalca que los niños necesitan poder potenciar su desarrollo y aprendizaje , si bien no nos especifica la relajación en sí , menciona las experiencias de aprendizaje significativo , los ambientes de aprendizajes seguros , acogedores y estimulantes , los mismo que se obtienen aplicando técnicas de relajación previas a las actividades que permitan llegar a este fin , se puede decir entonces que la relajación es el medio para poder llegar a estos objetivos que se señalan , y si bien es cierto la relajación no solo permite experiencias y ambientes si no también autoevaluarse , interactuar con sus compañeros , aprender mediante técnicas , expresarse y comunicarse mediante su cuerpo , descubrir el medio en el que se rodea , esto quiere decir que la relajación abarca casi en su totalidad las exigencias que plantea el Ministerio de Educación del Ecuador , las mismas que con los estudios previos de los docentes sobre las técnicas de relajación adecuados a la edad y al momento permitan un desarrollo integral del niño , logrando mejorar su predisposición para atender , liberar el estrés , encontrar el nivel adecuado de relajación para poder realizar las actividades en el aula .

El Sistema Nacional de Educación, según lo prescribe el artículo 343 de este mismo ordenamiento, tiene como finalidad el desarrollo de las capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje y la generación y utilización de los conocimientos, las técnicas, los saberes, las artes y la cultura; con este artículo se puede observar la importancia que se le da a potenciar técnicas , como la relajación que permiten alcanzar niveles adecuados de atención para llegar al conocimiento.

La relajación es una práctica que se viene dando ya hace muchos años, pero en la actualidad se la ven con más frecuencia estudios que dan a resaltar la importancia de aplicarla y sus beneficios. En el antiguo Egipto la utilizaban en técnicas de hipnosis como un método sanativo, en la antigua China se aplicaban técnicas de relajación con acupuntura; el yoga se practicaba en el Oriente y así un conjunto de técnicas que si bien se mencionó al principio, ya existían pero no tenían mucha aceptación como ahora, cuyo objetivo tiene liberar tensiones y cuidar la salud.

Johannes Schultz era un psiquiatra, médico y científico clínico. Sus métodos son basados en técnicas orientales, uno de sus libros más conocidos fue " El entrenamiento autógeno ". (Schultz, 1931)Se enfocó en la relajación de la mente apoyada de la imaginación con el fin de obtener relajación física y mental.

Este método de relajación es uno de los más conocidos ya que se enfoca en liberar el estrés y mejorar la calidad de vida de las personas, es de mucha relación el método que menciona Schultz con este trabajo de investigación ya que está enfocado en lograr resultados similares que se pretenden obtener en el aula de clases, los niños de 4 años están expuestos constantemente a un ambiente que les causa estrés, ansiedad propio del entorno en que se los rodea, y al aplicar este método se aumentarán los niveles de calma a través de la relajación muscular, que otorga al niño tranquilidad y relajación duradera.

(Jacobson, 1929), hace referencia a la relajación progresiva, cuya finalidad tiene provocar tranquilidad mental, suprimiendo las tensiones musculares, con el fin de lograr un aprendizaje de relajación progresiva de todas las partes del cuerpo humano.

Como lo menciona el título de su libro la relajación progresiva, esta es una técnica progresiva, lo que fomenta en el niño crear de la relajación una rutina en su diario vivir, esto quiere decir que si se fomenta desde sus primeros años de vida se puede lograr el resultado que se espera tanto educativo como personal en los niños de educación inicial.

Joseph Wolpe, consiguió posesionarse como una de las personalidades más influyentes de la terapia comportamental, en su búsqueda por lograr tratamientos que sean efectivos en el control de la ansiedad, desarrollo técnicas de inhibición recíproca, las cuales se basan en el entrenamiento de la asertividad ,este entrenamiento de inhibición recíproca, tiene como fin

generar sentimientos o respuestas que sean incompatibles con la sensación de ansiedad, logrando reducir la misma.

(Wolpe) Menciona que ninguna persona se puede sentir relajado y ansioso al mismo tiempo, por lo que la relajación excluye las sensaciones de ansiedad o miedo que pueda presentar la persona ante cualquier situación.

Wolpe se basó en la teoría de relajación muscular de Jacobson, siendo su guía y acoplándola para que esta fusionada, funcione de una manera eficaz. Generalizando las teorías de los filósofos se puede decir que la relajación influye en todos los procesos que el niño puede vivenciar a diario provocados por su entorno , los mismos que como fin pretenden lograr un estado óptimo que le permita descargar , eliminar todos esos exponentes tóxicos , ya sean internos o externos , propios de su edad o provocados en su medio , sin duda alguna todos los niños están expuestos a tener algún tipo de distractor que al momento de emprender una actividad le sea difícil conseguir captar en su totalidad la atención , es por eso que la relajación sin duda alguna aporta de forma positiva como medio o técnica para obtener excelentes resultados en los salones de clases .

Revisando el repositorio digital y la biblioteca de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, se ha encontrado trabajos de investigación relacionados con la relajación; y acerca de la motricidad; como por ejemplo el siguiente: “Los circuitos motrices y su influencia en el desarrollo cognitivo de niños de 3 a 4 años de edad de la escuela particular básica Universidad Católica de Guayaquil en el periodo lectivo 2017-2018” El propósito de esta investigación fue determinar el nivel de desarrollo cognitivo mediante la ejecución de circuitos motrices en niños del nivel de Educación Inicial de 3 a 4 años de edad: recalcando que en la actualidad el desarrollo físico del niño se ha dificultado por el poco uso o uso incorrecto de estrategias motrices dentro de las instituciones educativas, lo cual genera problemas en su desenvolvimiento cognitivo.

El personal docente parvulario desconoce cómo utilizar los ejercicios de relajación en los estudiantes por diferentes factores, se encuentran desmotivados, sin interés para realizar las actividades y su parte sensorial esta en bajos niveles.

En su mayoría los salones de clase están sobrecargados, el ruido ambiental y las diferentes circunstancias que se puedan presentar que son motivo de distracción para el niño , esto no les permite estar relajados trayendo consigo diferentes consecuencias en las actividades que el docente realice , este conjunto de circunstancias hace ver las necesidades de aplicar en los salones de clases ejercicios de relajación, como un recurso fijo para poder mejorar la calidad y bienestar de los niños y maestros logrando así un ambiente agradable y equilibrado en el salón de clases, gran parte de las técnicas de relajación que se utilizan en la actualidad fueron desarrolladas a principios de los años XX , La relajación muscular progresiva (Jacobson , 1938) el Entrenamiento Autógeno , (Schütz ,1931) estas principalmente se enfocan en dos procesos principales de la relajación , descenso de la tensión muscular y la sugestión y control mental , partiendo de estas técnicas emergieron otros procedimientos también efectivos , que aportan al desarrollo eficaz de estas habilidades ,como la atención, la concentración, la imaginación, la memoria, la percepción, los cuales contribuyen a prevenir el estrés, la tensión emocional y la ansiedad. Por tanto, se afirma que la relajación se trata de una técnica importante para el desarrollo personal.

En este proyecto investigativo, se elaborará una guía de ejercicios de relajación que permita encontrar un estado óptimo previo al desarrollo de las actividades, ya que hemos notado que los docentes dejan a un lado este proceso el cual es de suma importancia, en las niñas de 4 años.

El propósito de este trabajo es incentivar a los docentes a poner en práctica esta guía para obtener excelentes resultados académicos y un eficiente desarrollo integral del niño , los cuales permitirán descubrir y hacer conciencia de su propio cuerpo , relajarlo por completo , aprender estrategias para poder enfrentar las dificultades que se le presenten , tensión , ansiedad , entre otros; El aplicar los ejercicios de relajación previo a las actividades , permite reflejar las emociones y a su vez autorregularlas , contribuye a mejorar la calidad de las relaciones interpersonales y a su vez aporta a que el niño pueda solucionar y superar los conflictos o problemas que se le presenten en el salón de clase .

Es importante resaltar que la falta de relajación provoca un incorrecto desarrollo integral en el niño.

Esta guía de ejercicios es un beneficio para los niños y sin duda alguna para los docentes también ya que si se pone en práctica antes de realizar una clase el docente logrará el control de grupo y obtendrá el retorno a la situación de normalidad y estabilidad, la cual se

pierde muy fácil en las niñas de 4 años, existen muchas y distintas técnicas de relajación, es posible que se ponga en práctica en momentos de mucho estrés o incluso pánico, no sólo son buenas y funcionan en adultos, las técnicas de relajación para niños son excelentes para lograr: mejorar la calidad de su aprendizaje, aumentar la calidad del sueño, prevenir crisis de asma, vencer la timidez, fomentar la concentración, bajar el nivel de ansiedad, frenar tics e incluso eliminar el tartamudeo. Son muchos los beneficios que aporta al niño (Folgato)

## **2.2 Marco teórico referencial**

### **2.2.1 La relajación infantil**

La relajación infantil tiene muchos beneficios para los niños siempre y cuando se lo haga habitualmente.

Los métodos de relajación mejoran la seguridad y la autoestima de los niños mostrándose menos agresivos, más sociables, más permisibles, se ve como aumenta su alegría y espontaneidad, en todos sus actos, este comportamiento del niño se lo puede observar en clase en recreo y en la casa.

La relajación construye en el niño una imagen clara de lo que él requiere y para eso debemos ayudar en su confianza, en las sensaciones corporales y los docentes parvularios deben realizar ejercicios de relajación que mejoren y beneficien al niño frente a todas las actividades por muy fuertes que sean. Los niños deben aprender a reírse y disfrutar de su propio cuerpo de sus defectos y de sus compañeros.

La calidad de aprendizaje aumenta gracias a las técnicas de relajación que se complementan con la calidad de sueño que deben tener de mínimo 8 horas diarias, con esto se puede prevenir enfermedades como asma, vencer la timidez fomentar la concentración, bajar la ansiedad, eliminar el tartamudeo y frenar las tics.

### **2.2.2 LA Relajación Áulica**

Es la que nos da a conocer y distinguir entre la relajación y la meditación que ayudan a desarrollar capacidades como la atención , la concentración , la imaginación , la memoria , la percepción , que contribuyen a prevenir el estrés , el mal genio , la ansiedad y sobre todo la autoestima que deben tener todos los niños en su desarrollo personal .

Entre los benéficos que se encuentran en la relajación áulica es que el docente parvulario puede tener un control total de sus alumnos haciéndolos colaborativos, y tendrá una mayor capacidad para focalizar la atención de todos.

### **2.2.3 La Relajación en la Pedagogía**

Todo maestro profesor o pedagogo, debe priorizar la relajación en sus alumnos. Dentro de la pedagogía saber relajar a los niños es fundamental para su correcto desarrollo, para que puedan asimilar mejor el aprendizaje que se enseña durante las actividades.

La meditación y la concentración es la que lleva al docente a tener la atención de los estudiantes y aumentara su rendimiento escolar, que es su principal objetivo.

### **2.2.4 Tipos de relajación para obtener la atención**

De forma general se puede decir que hay dos tipos de relajación:

1. Relajación estática
2. Relajación en movimiento

#### **2.2.4.1 Relajación estática:**

- Las audiciones de una música.
- El canto de la voz
- Explicar un cuento musical
- El sonido de una flauta

- Escuchar música clásica y tranquila, Mozart, Bach etc.

La música es uno de los tipos de relajación más aconsejada y útil en los niños.

#### **2.2.4.1.1 Relajación en movimiento:**

- Son las acciones y cuentos que se hacen en el aula, en donde se imitan sonidos de animales, medios de transportes.
- Se imita con el cuerpo a personajes, y el niño empieza a imaginar lo narrado en el cuento.

Esta relajación ayuda a que la atención sea el doble, ya que debe interpretar al que personaje del cuento que se está narrando.

#### **2.2.5 La relajación como fase propedéutica en el salón de clases.**

La atención que se debe tener en el aula de clases depende de la relajación que se haya realizado con los estudiantes previo a las actividades señaladas, en donde los órganos sensoriales tienen que estar dispuestos a captar todas las directrices que la docente emite. Los estudiantes en algunas ocasiones reflejan la discriminación que ocurre en el aula de clase cuando algunos niños no han llegado a tener la adecuada relajación para captar los comandos que se dan durante la jornada de clase.

El estímulo que se debe dar a los niños durante la relajación es de suma importancia para que no solo quede en su mente sino también en sus sentidos.

Si no se tiene el debido control, el niño puede llegar a tener un estrés en donde no pueda controlar sus emociones, llegando a tener una adrenalina tan alta que desencadena cambios físicos de su cuerpo, acelera el corazón y la respiración, aumenta la tensión arterial, pueden dilatarse hasta sus pupilas debido al estrés. Los docentes parvularios deben adecuar el aula con elementos que permitan la relajación para sentirse en un ambiente armónico y libre de peligro para captar su atención.

Utilizar diversas técnicas de relajación de la mente y el cuerpo ayudara a contribuir en la recuperación inmediata para captar la atención encontrando momentos de paz mental y tranquilidad en su comportamiento.

Hay que decirles a los niños que cuando tengan pensamientos de temor a la mente deben ignorarlos y concentrarse en lo que están haciendo.

## **2.3 Actividades de la estrategia**

### **2.3.1 El juego**

Según (Vygotsky, 2003, pág. 276) Los niños no se desarrollan aislados, por lo que el aprendizaje tiene lugar cuando interaccionan con el entorno social.

Los mayores logros de un niño son posibles en el juego, logros que se convertirán en su nivel básico de acción real.

Cuando se menciona la palabra juego, es inevitable hacer referencia a este proverbio: No se deja de jugar porque se envejece. Se envejece porque se deja de jugar ., esta frase refleja la importancia que tiene el juego en el ser humano y cómo aporta de manera positiva desde que son muy pequeños hasta que se llega a edades adultas ,en donde se cree que el juego no debería ser una esencia para ser feliz y sentirse libre .

El método Rejouse hace mucha referencia a que todos conocen juegos, pero juegos de relajación se conoce poco.

El juego es una expresión espontánea que surge de manera natural en los niños, es y debe ser lo primordial en el desarrollo de los seres humanos en sus primeros años de vida. Muchos especialistas resaltan la importancia que tiene el juego en el desarrollo integral del niño, insisten que durante el juego el niño se sumerge en un estado de placer, de concentración, que le permite poner en práctica todas sus habilidades ya sean cognitivas, emocionales, motrices, lingüísticas o sociales.

En los primeros años de vida del niño, no hay distinción al momento que aprende y juega, ya que al jugar desarrollan habilidades que le permiten su desarrollo integral sin que ellos mismos se den cuenta.

El juego es el medio más significativo por el cual los niños desarrollan sus habilidades de acuerdo a su edad, entorno, o situación que lo rodea, es el método más adecuado para aplicar técnicas de relajación sin que el mismo sea capaz de determinar cuándo se llevó a

cabo este proceso, propiciando un entorno de calidad, adecuado para adquirir nuevos conocimientos de una forma divertida.

El juego permite desarrollar la imaginación en su totalidad, explorar el medio en que se rodea, permite expresarse e interpretar roles o situación que se encuentren en su entorno.

Los docentes deben de incentivar el juego en los salones de clases y que a su vez sea un medio para que el niño interactúe, explore, compartan ideas, solucione conflictos con otros niños, intercambien conocimientos empíricos o científicos entre ellos es sin duda un método de relajación para realizar las actividades.

### **2.3.2 La música**

Según (Kassner, 1995, pág. 13)

La música es importante para los niños. Las experiencias musicales son importantes en la vida de las niñas y niños : Ellos mismos , así como los adultos que les rodean , padres y maestros , pueden atestiguarlo .

La educación musical temprana fomenta el desarrollo de la inteligencia así como diversas habilidades, como se ha demostrado en varias investigaciones.

Existe una estrecha relación entre la educación musical y el desarrollo de habilidades que los niños y niñas necesitan en toda su vida, como son la autodisciplina, la paciencia, la sensibilidad, la coordinación, el trabajo en equipo, la memoria, y la concentración.

El término música tiene su origen del latín “música” que se deriva del término griego “mousike” el cual hace referencia a la educación del espíritu que era colocada bajo la advocación de las musas de las artes.

La música es el arte de dotar sonidos y a su vez silencios de una cierta organización que como resultado da una melodía agradable y melódica al oído.

La relajación no es individual, y todo el mundo no se relaja con la misma técnica, durante las investigaciones se ha demostrado que una de las mejores maneras para obtener la

relajación es la música, en donde predomina la melodía, los ritmos lentos, regulares y repetitivos, sin que tenga cambios bruscos ni intervalos altos, en donde se consigue una relajación muy buena en los niños.

Si se quiere tener una clase adecuada y relajada se debe crear un ambiente, en donde la voz, suene a melodía, a canción, que relaje por completo los sentidos, un cuento que lo transporte al sitio del cuento, un instrumento de percusión que ayude a finar el oído, todo esto ayuda a la atención que se busca en los niños.

Siempre se debe atraer la atención y el interés del niño , ya que no todos están dispuestos a entrar en relajación , y deben los docentes parvularios usar más sonidos de brazos , manos , cuerpo que atraigan el interés de los niños como la danza , o cualquier sonido agradable que presentemos .

Beneficios que proporciona la música en los niños:

- Aumenta la memoria, concentración y atención
- Ayuda al crecimiento intelectual
- Permite la fluidez de expresión
- Reduce los niveles de estrés
- Estimulación de la creatividad e imaginación
- Resolución de problemas
- Desarrollo de los sentidos, los músculos y el equilibrio
- Aumento de la sociabilidad
- Adecuado control de las emociones

### 2.3.3 Ejercicios de meditación

Según (Weiss, 2014, pág. 3) La meditación es el arte o la técnica de acallar la mente para que se silencie la interminable charla que, llena nuestra conciencia. En la calma de la mente silenciosa, la persona que medita se convierte, primero, en un observador, después alcanza cierto grado de desapego, y al final percibe un estado de conciencia superior.

El termino meditación hace referencia a la focalización de la atención a un objeto determinado , ya sea este interno en el pensamiento o en el entorno , se puede alcanzar un estado de concentración y reflexión , con el fin de desconectar y liberar las preocupaciones habituales del día a día y enfocarse en el presente , focalizándose en la respiración , el pensamiento , la propia conciencia , de esta manera se pretende conectar al individuo consigo mismo , auto comprenderse y poder descubrir o captar cualidades más destacadas .

La relajación permite observar la realidad de manera más objetiva, así como los valores y objetivos que nos rigen.

En la actualidad existe una era en el que estar en forma, fomentando el ejercicio físico es estar en moda, pero de la misma manera que se realiza ejercicios para tonificar y fortalecer el cuerpo, se debe ejercitar la mente y así lograr un equilibrio adecuado para vivir de manera armoniosa con el cuerpo mente y entorno.

Se debe hacer hincapié a la importancia que tiene un estado mental y emocional sano y la relación que tiene cuerpo –mente, es ahí en donde interviene la meditación la cual lleva a alcanzar un estado de paz interior , una mente despejada y a su vez se refleja físicamente en el cuerpo , cuando se practica la meditación a diario proporciona la capacidad de mantener mucho más tiempo la concentración la resistencia al estrés , depresión , conciliar el sueño con facilidad , subir el autoestima entre otros tipos de trastornos que son muy comunes en la sociedad actualidad .

### **2.3.4 Riso Terapia**

Según (Malaparte, 2011) La risa y el buen humor tienen un efecto positivo en la salud del ser humano, contribuye a la circulación, alivia la tensión muscular, regula el sistema nervioso y cardiaco, lo que provoca un bienestar integral en el cuerpo ya sea en niños o adultos.

(Spencer, 2011) La risa es una excelente válvula para liberar sobrecargas de fuerzas nerviosas y para liberar contracciones musculares. La risa es un mecanismo esencial para restaurar el equilibrio emocional físico, y biológico.

Se puede afirmar que la risa y el buen humor contribuyen de una manera efectiva, permitiendo un equilibrio en el individuo, por lo cual debería ser un medio necesario para relajarse de una forma divertida, generando un beneficio personal y social, con efectos netamente positivos para la vida.

La riso terapia es un método alternativo que consiste en reír de una manera natural el cual sale desde el vientre de un modo simple, se incluyen técnicas como la danza, el juego, ejercicios de respiración entre otros que están ligados al bienestar y armonía del cuerpo y así de a poco su fin es llegar a la carcajada, la cual debe de ser franca natural y sincera.

El principal objetivo de este método es que la persona o el niño aprenda a expresarse, reír de verdad cuando más lo necesite, esta risa debe de ser espontánea pero a su vez debe ejercitarse a diario.

El término riso terapia no es muy común en nuestra sociedad, sin embargo no le quita la importancia que tiene en la misma, este debería considerarse un estilo de vida, no una técnica en determinados momentos, ya que los resultados en el cuerpo y salud son maravillosos, si se aplica esta técnica de manera adecuada se puede desarrollar plenitud. Esta técnica muy sencilla de aprender.

## **2.4 Comunicación y socialización sobre la relajación con los niños y docentes**

### **2.4.1 Análisis de estados previos**

La relajación es la acción y efecto de relajar o, aflojar, ablandar, distraer el ánimo con algún descanso. La relajación, está asociada a reducir la tensión física y mental.

El estado natural aporta fundamentalmente un profundo descanso, al mismo tiempo que ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardiaco y la respiración.

La relajación en el aprendizaje se debe aplicar según las vivencias, situaciones, comportamientos, actividades, necesidades y actitudes psicológicas no adecuadas, de acuerdo a las manifestaciones en el niño. Esto lleva a descubrir, crear, explorar, las habilidades que se debe tener para llevar a cabo una buena relajación y llegar directo a la atención en el aprendizaje de los niños de inicial.

## **2.5 Análisis de estados post relajación**

### **2.5.1 Beneficios de la relajación y la atención en el aprendizaje.**

Existen muchas ventajas y beneficios al utilizar la relajación como medio para lograr la atención en el niño como:

- Atención concentrada durante 15 minutos o más tiempo.
- Pasar de una actividad a otra sin dificultad.
- Desarrollo psicomotor adecuado al nivel y la edad.
- Realización de la actividad y persistencia hasta culminarla.
- Demostración de agrado y felicidad por lo aprendido.
- Demostración de curiosidad y disposición ante determinados estímulos.
- Relación de la actividad cognitiva con las emociones.
- Demostración de confianza en sus posibilidades.
- Autorregulación de los impulsos e intereses individuales
- Ayuda a concentrarse en aprendizajes y actividades sencillas

### 2.5.2 Estudio de los resultados de la actividad

La relajación libera de posibles tensiones, ya sean musculares o psicológicas que se van acumulando con el paso del tiempo. M<sup>a</sup> LUISA MORO DÍAZ Certificada por la Escuela canadiense Stott Pilates y por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Europea de Madrid.

Debe repercutir positivamente en el estado psicológico de los niños ya que es la parte primordial de la parte emocional.

Según la participación del docente la relajación se puede clasificar en:

- **Directa:** El docente es quien domina el aprendizaje de los niños, lo transmite por medio de la atención que obtenga de este. Es muy importante que el docente predomine la participación de los estudiantes.
- **Indirecta:** El docente debe ser el mediador de la relajación que quiere obtener en los estudiantes para lograr captar la atención necesaria y cumplir con el objetivo deseado. Es quien insista a buscar las soluciones que cada estudiante va descubriendo según sus propios conocimientos a partir de la tranquilidad que le da la relajación.

### 2.5.3 Acción directa del docente

El docente no solo transmite conocimiento, debe transmitir, confianza, seguridad, calidez, cada vez que tenga conversaciones, diálogos con los niños.

### 2.5.4 Acción indirecta del docente

El docente del nivel Inicial debe permitir que los niños construyan sus propias ideas, guiándolos a reflexionar y a razonar de una manera auténtica sin miedos y sobre todo con seguridad y madurez.

El docente es el mediador entre la relajación y la atención que oriente a los niños a lograr una atención significativa.

### **La relajación y el aprendizaje no son:**

- Modismos ni actitudes a imitar, son técnicas de disciplina.
- Amuletos que sirvan para dormir al niño.
- Medicina alternativas que utilizan docentes y padres de familia.
- Beneficiosas si lo utilizan solo como mecanismos de comportamiento.

## **2.6 ¿Cómo diseñar una relajación en el aprendizaje?**

Se toma en cuenta la edad de los niños en forma cronológica la madurez psicológica que tenga cada uno, para poder entender y respetar el mundo que lo rodea, el propósito de los docentes es obtener los mejores resultados en el aprendizaje de cada niño, que lo ayuden a concentrarse en cada actividad que se presente y tenga un desarrollo del pensamiento adecuado con criterio, que lo convierta en un estudiante productivo, capaz de iniciar y terminar una actividad.

## **2.7 Espacios y condiciones para la relajación como fase propedéutica**

### **2.8 Lugares**

Para realizar una técnica de relajación, no necesariamente se necesita un lugar específico, se debe sacar el mayor provecho al ambiente de trabajo, ya sea este un área adecuada físicamente o el salón de clases.

Es de mucha importancia lograr un ambiente que propicie calma, un lugar perfecto para obtener un verdadero equilibrio físico y mental. El sonido ambiental, la música clásica, instrumentos musicales, contribuyen de manera positiva en la relajación, es recomendable que el lugar o ambiente en donde se realizan las técnicas de relajación sea cálido y tranquilo, con colores claros, con mucha luminosidad, también se puede incorporar olores

a través de inciensos los cuales tienen un efecto sedante y beneficioso sobre el ánimo y la mente.

Como se menciona desde un principio no es demasiado difícil conseguir un ambiente adecuado para realizar meditación o relajación. La calma, los sonidos, los accesorios delicados, una buena selección de aromas y técnicas adecuadas a las necesidades del niño, ayudarán a comenzar una de las rutinas más saludables que se utilice en la fase propedéutica a las actividades.

## **2.9 Horarios**

Lo conveniente es que se dedique diariamente 20 minutos diarios divididos en sesiones cortas, en una jornada diaria se pueden realizar cuatro o cinco juegos, tomando en cuenta la edad de los niños y las diferentes actividades planificadas.

Se debe jugar creando una rutina, para que así los niños se familiaricen y adapten.

Si se realiza cinco minutos de relajación como un juego, después de cada actividad, el niño aprenderá con mayor facilidad.

## **2.10 Recursos**

Para aplicar los ejercicios de relajación, no se necesita un recurso o recursos específicos, los objetos que están en el entorno del salón de clases, o espacios designados para realizar estas prácticas, por ejemplo: pelotas, cuerdas, colchonetas, entre otros que estén al alcance del docente encargado del salón de clases.

## **2.11 Procesos de atención en el desarrollo de las actividades en niñas de Inicial II**

Según (Broadvent, 2004)

Si la mente es un sistema de capacidad limitada necesitara de un filtro que la proteja de los excesos, de las sobrecargas; pues bien, la atención sería ese filtro, es lo que determina que parte de la información pasa a ser procesada y que parte es rechazada.

Los docentes deben de estar preparados y planificados ya que depende de esta organización que la información llegue a los niños, pues como se menciona en el párrafo anterior la mente tiene la capacidad de seleccionar y desechar lo que capta su atención.

La atención es el estado psicomotor, conductual y cognitivo de concentración selectiva y voluntaria de las niñas ante determinados estímulos, eventos y hechos de carácter formativo en educación inicial.

La atención es el factor que permite recibir la información, mantener y retener los datos e iniciar el procesamiento de ésta; es decir que el papel de la atención en el aprendizaje es fundamental. Sin atención no se puede aprender, es la energía que inicia los procesos de enseñanza y los mantiene; es el nivel de activación del cuerpo para poder interesarse por estímulos seleccionarlos y procesar la información que se le presenta (García, 2011) , por lo tanto para optimizar el aprendizaje, las maestras deben mejorar los procesos cognitivos e involucrados en dicho proceso.

El término latino *attentio* es donde se encuentra el origen etimológico del término atención. Un vocablo que se compone de tres partes: el prefijo *ad-* que es sinónimo de “hacia”, el verbo *tendere* que puede traducirse como “estirar” y finalmente el sufijo *-ción* que es equivalente a “acción y efecto”.

Atención es la acción y el resultado de atender.

En Psicología, 'atención' es la capacidad de percibir determinados estímulos. También se utiliza para definir el mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos.

En otros contextos, se utiliza como interjección, la palabra 'atención' sirve para advertir de algo.

### **2.11.1 Objetivos de la relajación en la atención**

- Activar la atención y lograr que el niño tenga interés por aprender cosas buenas.
- Obtener la confianza del niño a través de estímulos que lo ayuden a concentrarse.
- Mejorar la discriminación que existe en el aula, por medio de la inclusión con todos los estudiantes.
- Favorecer la parte afectiva psicomotora en el desarrollo cognitivo del niño.

### **2.11.2 Atención en el aprendizaje**

La atención es un proceso que permite desarrollar algunas destrezas a través de la relajación en el estudiante de Inicial II. Este proceso tiene estímulos irrelevantes que pueden interferir con los estímulos relevantes ya que es difícil concentrarse en una sola actividad, esto ocurre cuando los estudiantes de inicial observan algo que les llama más la atención de lo que se desarrolla en el salón de clases.

La atención en el aprendizaje ha sido concebida en muchas ocasiones como una propiedad o atributo de la percepción, gracias a la cual se elige eficazmente la información que nos es relevante. García (1997) indica que la atención considerada como propiedad de la percepción produce dos efectos principales.

La atención es la pieza clave en el momento de la enseñanza aprendizaje dentro del currículo de educación Inicial en donde se definen la verdadera atención que debe tener el niño buscando las herramientas a adecuadas en su entorno.

### **2.11.3 Estado físico y psíquico de las niñas**

(Pedro Gallardo Vasquez, 2017, pág. 61) Es importante que cualquier programa de actividad física para niños y jóvenes tenga en cuenta sus capacidades coordinativas (coordinación, equilibrio, ritmo, agilidad, etc.), condicionales (resistencia, velocidad, fuerza) y facilitadora (Relación y flexibilidad o capacidad que permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible. Es una capacidad que facilita el desarrollo de todas las capacidades). El desarrollo de estas capacidades mejora el estado físico y psíquico en su conjunto.

Se debe tener en cuenta la importancia de que los niños tengan un esquema de actividad física que se ajuste a sus capacidades intelectuales, físicas, motrices y afectivas social.

Gran cantidad de docentes pasan por alto los efectos de no aplicar programas adecuados y de acuerdo a las necesidades de los niños.

Los niños no tienen las mismas capacidades que los adultos ya que su procesamiento es diferente propio de su edad, tanto en su nivel de desarrollo motriz, afectivo, intelectual y social. Entonces si se aplican ejercicios no propios de la edad pueden ser perjudiciales y causar daños a corto o a largo plazo. Así como comportamientos que afecten a su salud.

(Montessori, 1909)

Plantea que el mundo exterior atrae al niño, de él recibe sensaciones e impresiones, placeres y dolores físicos y psicológicos. A Montessori le preocupó tanto el “ambiente” en que el niño evoluciona e insistió en la necesidad de educar los sentidos.

Los estímulos del mundo exterior no pueden alcanzar la inteligencia si ésta no se encuentra receptiva, deben corresponder a los intereses y necesidades psíquicas del sujeto. De ahí la importancia de seleccionar el material educativo. El niño se concentrará más, conforme sea mayor el interés que se dé al apoyo de sus trabajos.

Así aparecen dos factores que condicionan todo conocimiento: el externo, o atracción material que se ofrece y el interno, o la disposición del espíritu hacia el objeto.

Los planteamientos teóricos sobre las diferentes formas de aprender; tales como Ausubel y Vygotsky, entre otros, quienes plantean los aprendizajes constructivistas con énfasis en el aprendizaje significativo y el de la Zona de Desarrollo Próximo, para favorecer en ellos el aprendizaje; es decir, se debe presentar o proporciona un material didáctico y llamativo que permita despertar el interés en las niñas y niños para el nuevo conocimiento.

La Ley de doble formación de, (VYGOTSKY, 1934) plantea que en el desarrollo cultural de las niñas y niños, toda función aparece dos veces, primero a nivel social (intrapsicológica) y luego a nivel individual (interpsicológica). Esto puede aplicarse igualmente a la atención voluntaria, a la memoria lógica y a la formación de conceptos. Todas las funciones psicológicas se originan como relaciones entre seres humanos.

#### **2.11.4 Atención concentrada durante 15 minutos o más tiempo.**

(López y García, 2005, pág. 16) Se considera que los dos años se puede atender eficazmente hasta 7 minutos, duplicándose a los 5 años esta habilidad.

Se debe considerar que la duración de la atención varía de acuerdo con el nivel de desarrollo y su ritmo de cada niño. La atención puede llegar a tener un rendimiento mayor o menor a la hora de concentrarse; a partir de los 4 años, la capacidad de atención de un niño puede llegar hasta los veinte minutos, si bien aún niños cuya capacidad esté alrededor de los ocho minutos entrarían en el promedio; Durante el quinto año de vida la concentración puede mantenerse entre diez y veinticinco minutos aproximadamente, cada niño tiene su propio ritmo madurativo.

La atención cumple un papel importante en varios aspectos y los procesos no son utilizados por todas las personas de igual modo ya que la capacidad de concentración no es la misma, hay personas que logran concentrarse fácilmente, otras se distraen con gran facilidad y otros no pueden realizar más de dos actividades al mismo tiempo.

La atención es una capacidad mental fundamental para la supervivencia al permitir atender a los diversos estímulos ambientales. El ser humano es capaz de fijarla en estímulos concretos durante períodos de tiempo más o menos prolongados, de manera que puede captar la información pertinente a dicha estimulación con mayor precisión y extraer los máximos datos posibles de ella.

Pero el período que se puede dedicar a prestar atención a algo no es siempre el mismo, sino que depende del estado de desarrollo del cerebro. Y es que las diferentes facultades mentales se desarrollan y amplían a lo largo del crecimiento, como ocurre con la concentración.

La capacidad para concentrarse no es algo permanezca inalterable. Puede haber diferentes tipos de elementos que hagan que una persona determinada pueda permanecer más o menos tiempo pendiente de una estimulación.

- Distracciones fuertes.
- La existencia o ausencia de motivación.

- La vinculación emocional con el estímulo en cuestión o el grado de novedad o rutina que supone son elementos a tener en cuenta.

Pero al margen de ello, la capacidad máxima de concentración varía a lo largo de la vida, sea por el desarrollo evolutivo o bien por aspectos ambientales o adquiridos.

En lo que respecta al desarrollo, para poder concentrarse es necesario que el cerebro haya alcanzado un nivel de maduración adecuada. A lo largo de la infancia el encéfalo sigue creciendo y desarrollándose, permitiendo poco a poco que las diferentes capacidades cognitivas aparezcan y se expandan. De este modo, poco a poco el tiempo que un niño es capaz de focalizar la atención en algo va a ir variando y creciendo según se vaya desarrollando su cerebro. La capacidad de concentración tiende a aumentar entre tres y cinco minutos por año de edad hasta su estabilización en la edad adulta.

#### **2.11.5 Pasa de una actividad a otra sin dificultad.**

La atención es de gran importancia en el proceso de aprendizaje y desarrollo de niñas y niños, por lo tanto hay que despertarla desde sus primeros años de vida, es un factor fundamental para la formación integral de la vida. Es necesario que se encuentren motivados y que los niveles de atención se vayan adquiriendo de manera gradual, hasta lograr que se convierta en un hábito, tanto en el juego, el estudio, como en su vida cotidiana.

Para lograr pasar de una actividad a otra sin dificultad se debe construir conceptos ordenados y coherentes de manera didáctica y estratégica para que la atención precise su significado en cada actividad, registrándose en una memoria a largo plazo. La importancia de la atención es proporcional al grado de registro y, por lo tanto, mientras más atención pongamos a cualquier asunto, su almacenaje en la memoria a largo plazo será más firme, y también su localización y recuperación: lo que facilitará pasar a la siguiente actividad. Reconociendo esto en diferentes situaciones de la realidad; un ejemplo claro se evidencia, al no interesar un tema en particular o simplemente al no tomarlo en cuenta resultando

complicado retenerlo en la mente de aquí que los recuerdos al relacionarse con los sentidos y la percepción se involucran directamente con la motivación, permitiendo la comprensión de una idea para aumentar el aprendizaje significativo existente en cada actividad.

### **2.11.6 Desarrollo psicomotor adecuado al nivel y la edad.**

Apunta (J harrow. Anita, 2004, pág. 2) El movimiento es la clave de la vida y existe en todas sus manifestaciones vitales. Ya que cuando las personas efectúan movimientos conscientes, recurren a una combinación del ámbito cognoscitivo, afectivo y motriz. Pues el hombre ha ido avanzando a través de un largo periodo evolutivo partiendo de unas formas rudimentarias de vida. Así, durante su periodo de evolución histórica, la actividad motriz fue necesaria para la supervivencia ya que ha ido y sigue siendo de vital importancia para lograr el máximo o el más adecuado desarrollo.

Las personas deben de comprender el movimiento muscular, fisiológico, social, psicológico y neurológico, y así podrá entender los factores que integran el conjunto de movimientos. Es aquí donde nace la curiosidad por comprender cada vez más al niño y su desarrollo psicomotor.

### **2.12 Interés y motivación demostrada por la actividad**

(Ferrari, 2010, pág. 15) Asegura que para que el niño realice una actividad tiene que estar motivado. La motivación nos provee la energía suficiente para dirigirnos y conducirnos a realizar una acción.

En todo momento los niños están incentivados en aprender y descubrir su entorno cuando algo no les llama la atención, no es de su interés, no los motiva. Es imprescindible tomar en cuenta que ayuda a motivar el niño, lo que le interesa ayuda a que actúe, descubra y explore.

Es importante facilitarle materiales que sean de su interés ya que así puede aprender de una mejor manera y no abandonar la actividad que se va o se está realizando.

Es preciso indicar que las buenas relaciones entre docentes y estudiantes proporcionan una buena comunicación y generan motivación, las maestras con sus acciones pueden despertar la motivación, el gusto y por ende, la atención de sus estudiantes por el aprendizaje. Es deber de la maestra es propiciar una buena comunicación con todos sus estudiantes para fomentar comportamientos acordes con el escenario educativo; la maestra debe ejercer autoridad con afecto para que los niños se sientan identificados con ella.

En el contexto familiar, las madres, padres y cuidadores son actores muy importantes para el desarrollo de la atención en las niñas y niños en edad preescolar, por tanto, deben estar atentos a que sus hijas e hijos centren la atención en las actividades que desarrollan en el hogar para que estas sean recreativas y escolares.

### **2.12.1 Realización de la actividad y persistencia hasta culminarla.**

Entre los factores que generan e interfieren en la atención encontramos las actividades de enseñanza las cuales desempeñan un papel importante en el desarrollo de ésta, la cual permite que se adquieran habilidades para mejorar la atención; es a través de ellas que las maestras se sostienen para alcanzar el objetivo de aprendizaje deseado con las niñas y niños.

Cuando la maestra capta la atención de sus estudiantes, logra que ellos realicen su actividad de manera eficaz fomentando una actitud de perseverancia en culminar las actividades propuestas.

### **2.12.2 Demostración de agrado y felicidad por lo aprendido.**

Al estimular la atención se crea o modifica una idea que cobra sentido y significado al ser percibida, siendo razonable, comprensible y asimilable en el proceso de aprendizaje, que permite la acomodación a un entorno complejo y cambiante que posibilita la interacción con el mismo; propiciando en el niño sentimientos positivos al darse cuenta que es capaz de realizar varias actividades y finalizarlas. Esto crea en el niño felicidad y agrado por lo que ha aprendido y realizado,

A las niñas y niños, que reciben estímulos en sus actividades, los llena de gratitud, interés y cariño. Estos actos les fascina pero aquellos donde no hay estímulos y se portan agresivos esto hace que pierda el interés, la atención en sus actividades. Los estímulos afectivos son muy efectivos en el momento de estimular la atención.

La afectividad constituye el principal factor de desarrollo de la atención de las niñas y niños del nivel de Preescolar reaccionando emocionalmente ante la valoración que las maestras hacen al producto de sus actividades.

### **2.12.3 Demostración de curiosidad y disposición ante determinados estímulos.**

De las estrategias pedagógicas utilizadas en el aula de clase dependen, en gran medida, los logros de los resultados de aprendizaje, por tal motivo es responsabilidad de las maestras crearlas y aplicarlas según el contexto en el que se esté inmerso y las características de los sujetos que aprenden.

De estas actividades dependerá el grado de curiosidad que presenten los niños, y la disposición para realizarlas.

### **2.12.4 Capacidad de regulación y autorregulación de la concentración**

La autorregulación es la capacidad que permite dirigir la conducta en el sentido que se desea y poder relacionarla con el medio en que se rodea. Forma parte de la adquisición de habilidades sociales que se empiezan a desarrollar desde muy temprana edad.

- De los 2 a los 3 años empieza el periodo de “independencia”. Etapa egocéntrica que se basa en las palabras: “Yo” y “mío” con las que demandan la “no ayuda” del adulto”. Es en este periodo donde comienzan a responder de buena o mala manera y donde la autorregulación de sus emociones hace que el niño empiece a juzgarse a sí mismo.

- A los 5 años esta capacidad auto-regulativa está más desarrollada y aparece una complejidad entre emociones, creencias y expectativas. Los niños empiezan a relacionar su capacidad cognitiva con las emociones.

Los niños pasan por diferentes etapas aprendiendo sobre los sentimientos y empiezan a conectar las situaciones que experimentan con las emociones. A lo largo de este desarrollo, la autorregulación y las habilidades del lenguaje van evolucionando y, por tanto, adquiere mayor capacidad para manejar situaciones emocionales complicadas. Al aprender a manejar las emociones, asimilan y entienden que son ellos los que tienen el control de cualquier situación en la que se encuentren.

#### **2.12.4.1 Relación de la actividad cognitiva con las emociones.**

A lo largo de los primeros años de edad se asientan las bases para que se dé una adecuada inteligencia emocional en el pequeño. Esto depende en buena medida de diferentes factores emocionales y sociales. Por tanto, es necesario que los docentes generen un entorno de confianza en el niño para ayudarlo a desenvolverse de manera óptima en todos los ámbitos de la vida.

La infancia es el momento clave para que el niño vaya modelando sus tendencias emocionales y donde es muy significativa la relación entre la familia y la escuela. Es trascendental la educación y modelado por parte de los padres en casa y también la actitud y el comportamiento del profesor dentro del aula para ofrecerle seguridad, respeto y confianza.

#### **2.12.4.2 Demostración de confianza en sus posibilidades.**

Los primeros años de vida son clave en el desarrollo de la autoestima de los niños. Según los expertos, la confianza que ellos adquieran durante la primera infancia los protegerá frente a los desafíos de la vida.

La confianza se manifiesta en los niños cuando se sienten respetados, comprendidos, alentados y acogidos en una situación de diálogo y respeto. La razón de la confianza reside

en lo más íntimo de cada uno de nosotros y, por tanto, cada persona vive esa sensación de confianza según su personalidad.

La confianza es un valor muy importante en la educación de los niños que debe alimentarse constantemente con amabilidad y cordialidad. Con tolerancia se afianza la superación de dificultades en la búsqueda de la confianza. Para educar en valores a los niños, esta alimentación es muy importante ya que la confianza es muy frágil y se pierde con dudas, olvidos, distanciamientos, traiciones e imprudencias.

Para educar en la confianza a los niños, se debe ofrecer oportunidades para fomentar y aumentar su confianza. En este sentido, debemos orientar al niño hacia otros valores que sumen puntos para aumentar la confianza como son la colaboración, el respeto, la tolerancia, la responsabilidad, la honestidad y la empatía, entre otros.

Además, para educar en la confianza hay que saber esperar, tolerar, olvidar, comprender y perdonar.

#### **2.12.5 Autorregulación de los impulsos e intereses individuales.**

Puede ser fácil confundir la autorregulación con el autocontrol. Los dos están relacionados, pero no son lo mismo. El autocontrol es principalmente una habilidad social. Se utiliza para mantener bajo control su comportamiento, sus emociones e impulsos.

La autorregulación es un tipo de habilidad diferente. Permite a los niños manejar sus emociones, su comportamiento y movimientos corporales cuando enfrentan una situación que es difícil de manejar. Y permite hacerlo mientras permanecen enfocados y atentos.

Eso significa que los niños saben determinar lo que necesitan para tranquilizarse cuando se molestan. Son capaces de ser flexibles cuando las expectativas cambian y pueden evitar los estallidos de frustración. Esta habilidad se desarrolla con el tiempo. Por ello es muy común ver a un niño de 4 años tener un berrinche

### **2.12.6 Juegos para la autorregulación del niño en el aula**

Dentro del aula, el educador puede enseñar a los niños autorregulación de manera didáctica y divertida por medio de juegos y técnicas de relajación. Estas actividades que se proponen a los niños pueden desarrollar un progreso en su conducta, comportamiento, aprenderán a controlar sus emociones, sus posiciones corporales, a escuchar a los demás y a realizar sus obligaciones y tareas con más predisposición. Las técnicas se pueden utilizar tanto en el aula como en el hogar.

### **2.13 Marco legal**

La base del marco legal determina y establece, la naturaleza y el alcance de la participación política el país.

(Ecuador, 2014)El Plan Nacional para el Buen Vivir 2013 - 2017, plantea las “políticas de la primera infancia para el desarrollo integral como una prioridad de la política pública .El desafío actual es fortalecer la estrategia de desarrollo integral de la primera infancia, tanto en el cuidado prenatal como en el desarrollo temprano (hasta los 36 meses de edad) y en la educación inicial (entre 3 y 4 años de edad), que son las etapas que condicionan el desarrollo futuro de la persona”.

El Ministerio de Educación del Educador, recalca que los niños necesitan poder potenciar su desarrollo y aprendizaje.

En la constitución de la República del Ecuador como ley suprema, promulga junto con la legislación en un parlamento en donde incluyen leyes, códigos penales y regulaciones, código de conducta – ética, que guarda estrechos vínculos con el marco legal.

#### **La convención sobre los derechos del niño ONNU 1990**

**Art.28.-** Los estados partes reconocen el derecho del niño a la educación.

**Art29.-** La educación deberá estar encaminada al desarrollo de la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades.

## **2.13.1 Constitución Del Ecuador**

### **Sección tercera**

**Art.-16** Todas las personas en forma individual o colectiva tienen derecho a:

1. Una comunicación libre intercultural, incluyente y participativa, en todos los ámbitos de la interacción social, por cualquier medio y forma, en su propia lengua y sus propios símbolos.
2. Integrar el espacio de participación previstos en la constitución en el campo de la comunicación.

**Art.-26** La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, la familia y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

**Art.-344** Reconoce por primera vez en el país a la educación Inicial como parte del sistema educativo nacional.

### **Ley orgánica de educación intercultural (LOEI)**

Esta ley garantiza el derecho a la educación y establece los principios y fines generales que guían la educación Ecuatoriana en el marco del Buen vivir, la interculturalidad y la plurinacionalidad.

**Art.-40** Nivel de Educación Inicial .- El nivel de educación Inicial es el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera a los aspectos cognitivos , afectivo , psicomotriz , social , de identidad , autonomía y pertenencia a la comunidad y región de los niños y las niñas desde los tres hasta los cinco años de edad , garantiza y respeta sus derechos , diversidad cultural y lingüística , ritmo propio de crecimiento y aprendizaje , y potencia sus capacidades , habilidades y destrezas.

El estado es responsable del diseño y validación de modalidades de educación que respondan a la diversidad cultural y geográfica de los niños y niñas de tres a cinco años

### **Código de la niñez y de la adolescencia**

**Art.- 37 Derecho a la educación.-** Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

**4.-** Garantice que los niños, niñas y adolescentes cuenten con docentes, materiales didácticos, laboratorios, locales, instalaciones y recursos adecuados y gocen de un ambiente favorable para el aprendizaje. Este derecho incluye el acceso afectivo a la educación inicial de cero a cinco años, y por lo tanto se desarrollaran programas y proyectos flexibles y abiertos, adecuados a las necesidades culturales de los educandos.

**Art.-38.- Objetivos de los programas de educación.-** La educación básica y media asegurarán los conocimientos, valores y actitudes indispensables para:

- a) Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolescente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo.

**(Ley Orgánica de Educación Intercultural, 2011) (LOEI)**, en el artículo 40 define al nivel de Educación Inicial como el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, psicomotriz, social, de identidad, autonomía y pertenencia a la comunidad y región de los niños y niñas desde los tres años hasta los cinco años de edad, garantiza y respeta sus derechos, diversidad cultural y lingüística, ritmo propio de crecimiento y aprendizaje, y potencia sus capacidades, habilidades y destrezas [...].

**El Plan Nacional para el Buen Vivir 2013 - 2017**, plantea que “El desarrollo integral de la primera infancia es considerado como una prioridad de la política pública [...]. El desarrollo integral abarca todas las áreas evolutivas de los niños, Los artículos anteriormente mencionados van ligados con la investigación, a pesar de que no se especifique directamente la relajación y atención menciona la importancia que tiene el desarrollo integral del niño e incorporar estrategias para llegar al aprendizaje.

### **2.14 Marco conceptual**

Términos más relevantes, relacionados con la investigación “LA RELAJACIÓN COMO FASE PROPEDEUTICA PARA LOS PROCESOS DE ATENCIÓN EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DE LAS NIÑAS II” , son los siguientes :

## **Relajación**

(Sweeney, 1978) Define a la relajación como un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento.

## **Fase propedéutica**

Se define como una etapa de preparación para llegar al aprendizaje de una determinada materia.

## **Procesos**

Proceso se entiende como sucesión de pasos planificados con el fin de conseguir un objetivo específico

## **Atención**

(James, 1890) La atención es tomar posesión de la mente, en una forma vivida y clara de uno de muchos posibles objetos o formas de pensamiento, presentados en forma simultánea. La focalización y la concentración de la conciencia son parte de su esencia. Implica hacer a un lado algunas cosas para poder manejar otras eficientemente.

## **Desarrollo**

Es el proceso de evolución o cambio, conectado con un objeto, persona o situación. El termino desarrollo se puede aplicar a situaciones que afectan a un conjunto de aspectos, por ejemplo el desarrollo humano de una nación. Generalmente el concepto tiene un sentido positivo a sus distintos usos.

## **Actividades**

Son aquellas labores que se ejecutan diariamente ya sean estas escolares, recreativas, físicas, laborales etc.

### **3 CAPÍTULO III**

## **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Fundamentación del tipo de investigación**

Para realizar el presente proyecto se utilizó un enfoque mixto ya que se emplean procedimientos y técnicas del enfoque cuantitativo como es la encuesta y procedimientos del enfoque cualitativo, como son la entrevista y el método de la observación.

El tipo de investigación que se aplica en el proyecto es de carácter descriptivo y de campo.

#### **Descriptiva**

(Arias, 2012) “La investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los comienzos se refiere”

La investigación descriptiva permite conocer con claridad el objetivo que se busca en este trabajo, ya que detalla las características del problema, nos ayuda a obtener información precisa la cual será analizada minuciosamente y así lograr soluciones referentes al problema.

(Bernal, 2010) “Se considera como investigación descriptiva es aquella en que, como afirma (Salkind, 1998), “se reseñan las características o rasgos de la situación o fenómeno objeto de estudio”

Al ser la investigación de tipo descriptivo se podrá llegar a la conclusión de, ¿Cómo influye la relajación como fase propedéutica para los procesos de atención en el desarrollo de las actividades de las niñas de Inicial II de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac?, lo que determinará las situaciones, características y realidades del tema de estudio.

## **De Campo**

En esta investigación también se aplicó la modalidad de campo por la necesidad de recolectar información y datos en la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac; para poder constatar la problemática de la investigación.

(Arias, 2012) define: “La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de todos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos , sin manipular o controlar variables alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes“

### **3.2 Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación**

#### **Métodos Científico**

Es un conjunto de procesos que se toman en cuenta en una investigación, para obtener un conocimiento válido desde el punto de vista científico, utilizando para esto instrumentos que resulten fiables que servirán para poder clasificar, comprobar la información y así sacar conclusiones de forma ordenada, sistemática, organizada y científica.

#### **Deductivo**

(Sánchez, 2004) “Es el camino lógico para buscar la solución a los problemas que nos planteamos. Consiste en emitir hipótesis acerca de las posibles soluciones al problema planteado y en comprobar con los datos disponibles están de acuerdo con aquéllas.”

#### **Inductivo**

(Sánchez, 2004) “Consiste en basarse en enunciados singulares, tales como descripciones de los resultados de observaciones o experiencias para plantear enunciados universales, tales como hipótesis o teorías.” Este método de investigación parte de lo particular a lo general, de lo individual a lo universal basado en la observación, estudio de hechos y acciones específicas para obtener una conclusión general.

## **Técnicas e instrumentos**

(Bernal, 2010) “Un aspecto muy importante en el proceso de una investigación tiene relación con la obtención de la información, pues de ello dependen la confiabilidad y validez del estudio. Obtener información confiable y válida requiere cuidado y dedicación.”

Las técnicas e instrumentos que se utilizarán en esta investigación son: observación, encuesta y entrevista.

### **Observación**

La observación consiste en un procedimiento directo el cual permite la recolección de datos e información reales, utilizando los sentidos en el entorno natural en donde se desarrollan las actividades.

### **Encuesta**

(Grasso, 2006) “La encuesta es un procedimiento que permite explorar cuestiones que hacen a la subjetividad y al mismo tiempo obtener esa información de un número considerable de personas, así por ejemplo: Permite explorar la opinión pública y los valores vigentes de una sociedad, temas de significación científica y de importancia en las sociedades democráticas”

Es una técnica que sigue un conjunto de procedimientos que permite obtener información de una población de manera general. Se puede decir que este método científico permite recolectar datos aplicando preguntas para conocer las diferentes perspectivas de acuerdo a una sociedad.

### **Entrevista**

La entrevista consiste en un dialogo el cual permite un intercambio de ideas y opiniones entre dos personas, generalmente debe ser espontánea y fluida.

### **Ficha de observación**

Permite recopilar información observando e interpretando comportamientos mediante una observación completa.

(Hernandez, 2003) “La observación consiste en el registro sistemático, válido y confiable del comportamiento o de la conducta manifiesta, la cual puede utilizarse en muy diversas circunstancias”.

### 3.3 Población y muestra

Tabla 3 : Población y muestra.

<b>Grupo humano de estudio. (Sujeto)</b>	<b>CANTIDAD</b>
Estudiantes	16
Directivos	1
Docentes	6

**Fuente:** Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.

Al reflejar que la población del trabajo de investigación es pequeña, se consideró no utilizar muestra, el estudio se lo realiza con la totalidad de 6 docentes del preescolar, 16 estudiantes y un directivo de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac.

### 3.4 Cronograma, recursos y fuente.

Tabla 3: Cronograma de actividades.

CRONOGRAMA										
Actividades	Julio			Agosto				Septiembre		
Realización de preguntas de encuesta y entrevista.										
Revisión de Preguntas por el tutor.										
Aplicación de prueba piloto de las técnicas de la investigación en la institución Santa Luisa de Marillac.										
Corrección de preguntas en base a programa piloto.										
Aplicación de las técnicas de investigación en la institución Santa Luisa de Marillac.										
Tratamiento de la información.										
Presentación de resultados.										

Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola

## Recursos utilizados.

Tabla 4: Presupuesto de la recolección de datos.

<b>PRESUPUESTO</b>				
<b>Detalle</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor (unidad)</b>	<b>Valor total (\$)</b>
Grabadora	Unidad	1	0	
Cd	Unidad	5	5,00	5,00
Impresiones	Unidad	50	0.5	2.50
Transporte (Gasolina)	Unidad	6	5	30
<b>TOTAL</b>				<b>37,50</b>

Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola.

### 3.5 Procesamiento, presentación y análisis de resultados

Como parte de la metodología investigativa utilizada, están las técnicas e instrumentos que ofrecieron información sobre el tema, sus variables, dimensiones e indicadores. A continuación se presenta el informe descriptivo y analítico resultante de la aplicación de las técnicas:

#### **Encuesta a Docentes:**

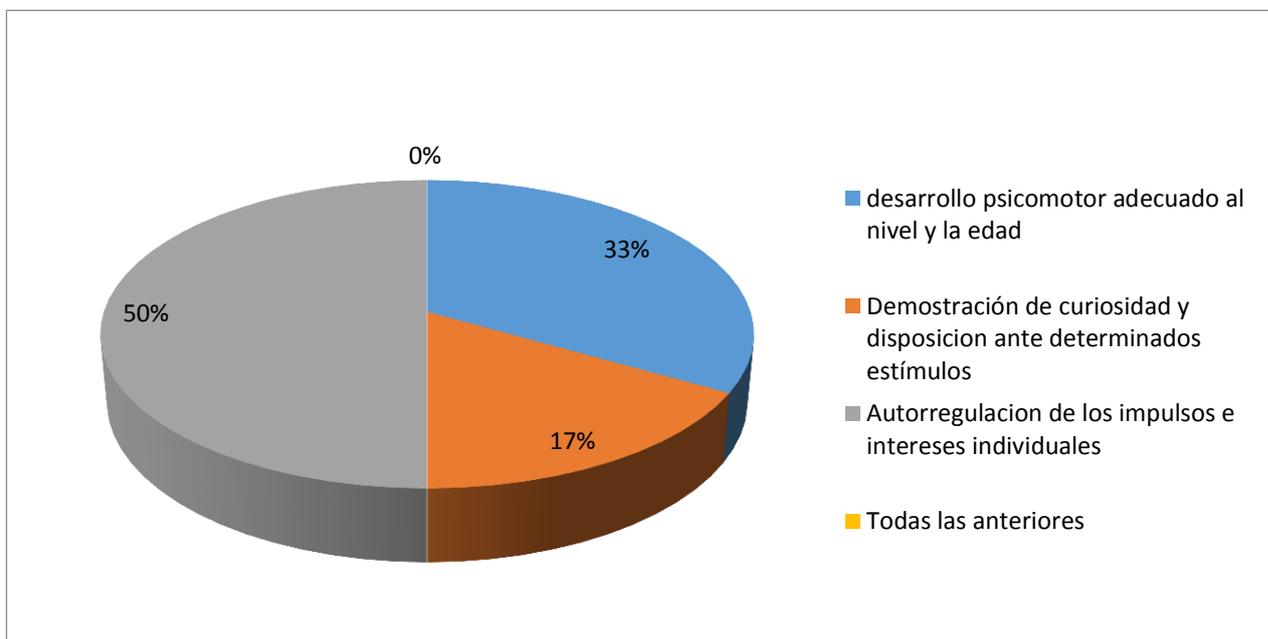
La presente encuesta tiene como finalidad determinar el nivel de conocimiento de los docentes referente al tema de investigación.

1. Señale cuál de estas opciones es el resultado de los beneficios de la relajación en el desarrollo del niño.

**Tabla 6: Resultados de los beneficios de la relajación en el desarrollo del niño.**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Desarrollo psicomotor adecuado al nivel y la edad	2	33%
Demostración de curiosidad y disposición ante determinados estímulos	1	17%
Autorregulación de los impulsos e intereses individuales	3	50%
Todas las anteriores	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a docentes preescolar de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac .  
Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola.



**Gráfico 1: Resultado de los beneficios de la relajación en el desarrollo del niño.**

Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola.

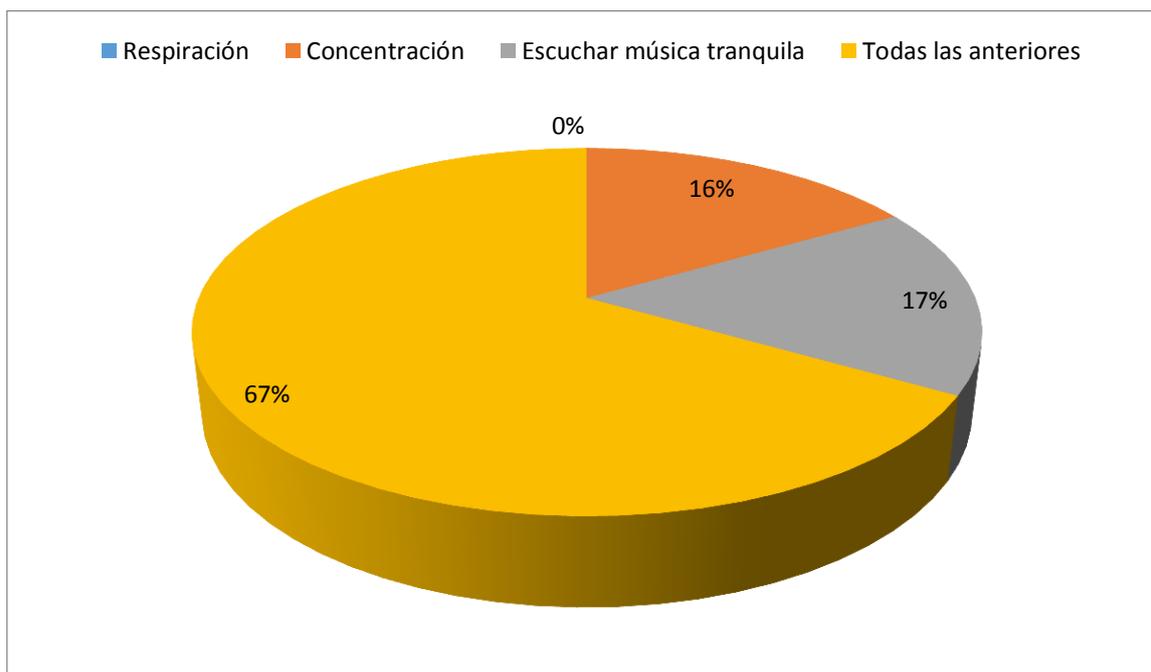
**Análisis:** Se puede concluir en base a los resultados obtenidos que las docentes tienen un conocimiento básico y cultural de la importancia de la relajación y desconocen los múltiples beneficios que ésta brinda.

2. ¿Considera importante incluir las técnicas de relajación en el desarrollo de sus actividades? Señale las que Ud. conoce

**Tabla 5: Importancia de incluir las técnicas de relajación en el desarrollo de las actividades**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Respiración	0	0%
Concentración	1	16%
Escuchar música tranquila	1	17%
Todas las anteriores	4	67%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes preescolar de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac .  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola..



**Gráfico 2: Importancia de incluir las técnicas de relajación en el desarrollo de sus actividades**

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac.

**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.

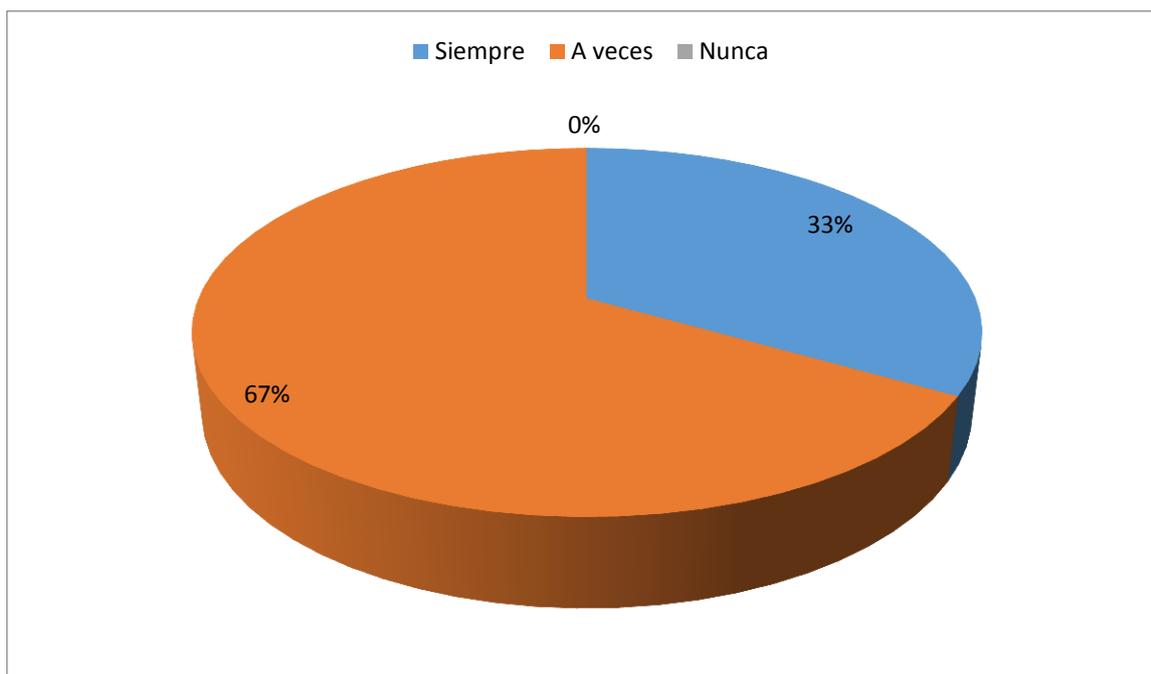
**Análisis:** Con este resultado podemos evidenciar que los docentes tienen un leve conocimiento acerca de cuáles son las técnicas de relajación; esto lo podemos evidenciar en los resultados obtenidos donde un 67% respondió todas las anteriores, respuesta que incluye a la concentración como una técnica de relajación lo cual da a resaltar que carecen de conocimientos acerca de cuáles realmente son las técnicas de relajación.

3.¿Cree usted que por medio de la relajación se logra captar la atención del niño?

**Tabla 6: Opinión sobre la influencia de la relajación para captar la atención del niño .**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	2	33%
A veces	4	67%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.



**Gráfico 3.3. Opinión sobre la influencia de la relajación para captar la atención del niño.**

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac.  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.

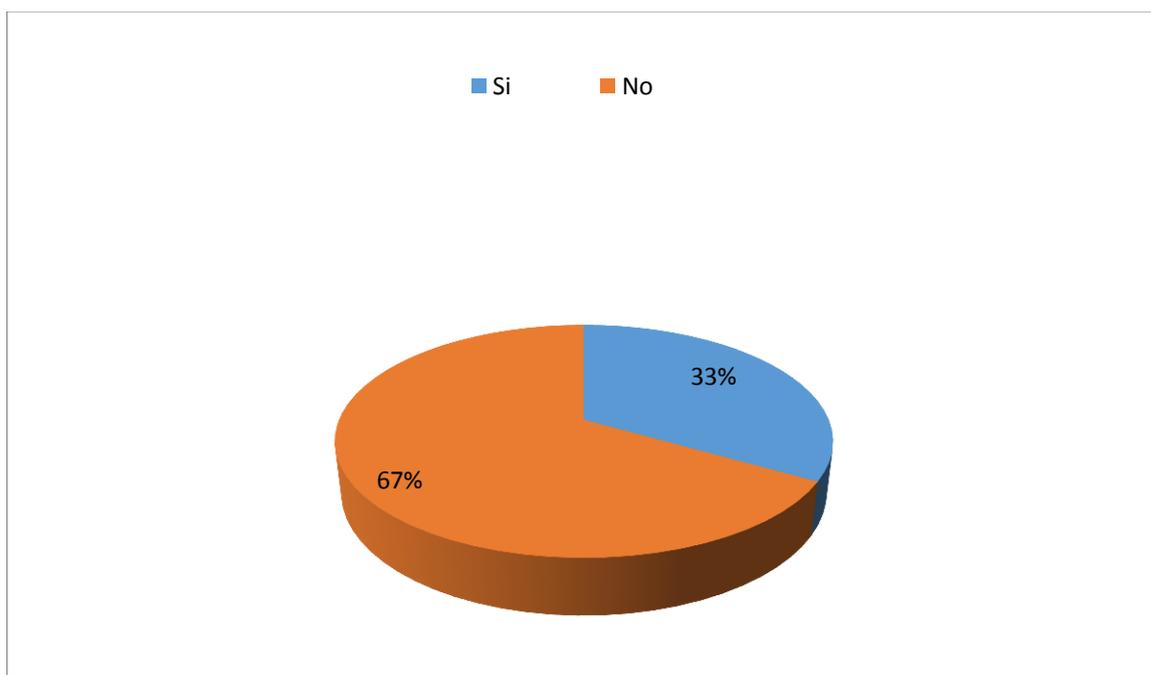
**Análisis:** Con esta pregunta se desea conocer si las docentes saben de la importancia de aplicar la relajación como medio para captar la atención de los niños. Los resultados evidencian que el 67% de las docentes no considera primordial la relajación como un medio o técnica para lograr captar la atención en el niño; mientras que un 33% si considera incluir alguna técnica de relajación previo a realizar alguna actividad.

4. Usted ha asistido a capacitaciones relacionadas con la relajación y su importancia?

**Tabla 7: Asistencia a capacitaciones relacionadas con la relajación y su importancia**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	2	33%
No	4	67%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.



**Gráfico 4 Asistencia a capacitaciones relacionadas con la relajación y su importancia.**

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac.  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.

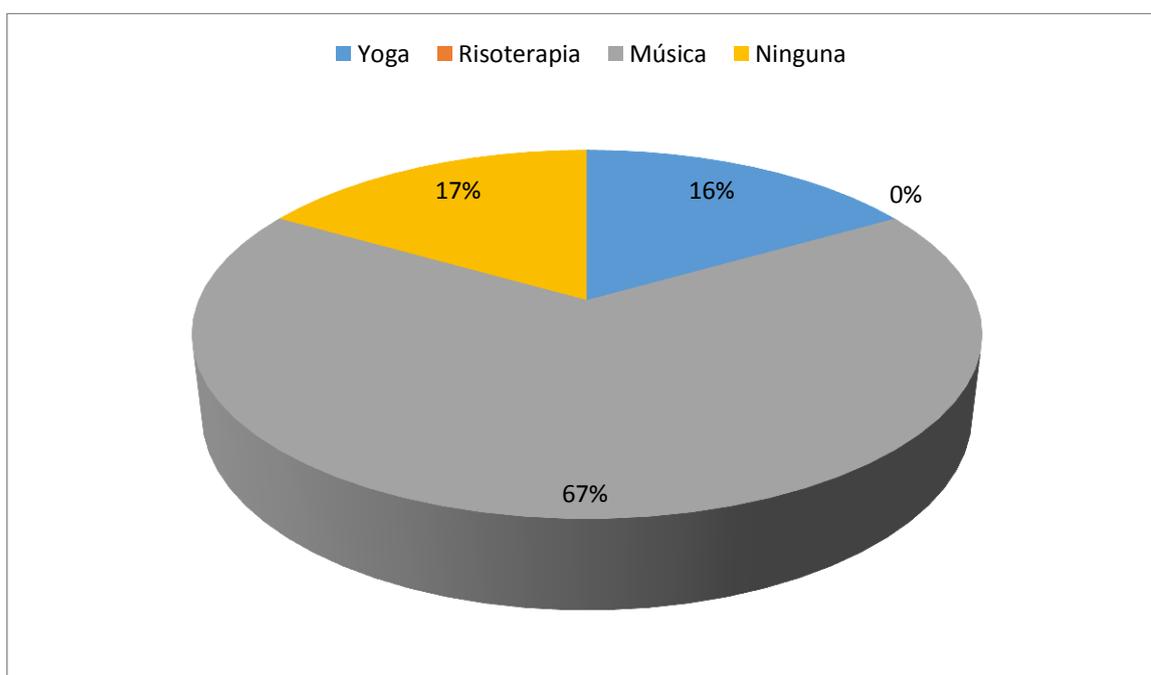
**Análisis:** Los resultados de esta pregunta coinciden con el porcentaje anterior; como se refleja en el gráfico de la encuesta sólo el 33% tiene un verdadero conocimiento del tema de investigación ya que en algún momento han asistido a una capacitación relacionada al tema. Mientras que un 67% nunca han asistido a una capacitación referente a la relajación, demostrando por medio de estos resultados la necesidad de implementar una guía como apoyo ante esta carencia.

5.¿Utiliza alguna de las siguientes técnicas para lograr captar la atención de sus estudiantes?

**Tabla 8: Utilización de algunas de las siguientes técnicas para lograr captar la atención de sus estudiantes.:**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Yoga	1	16%
Riso terapia	0	0%
Música	4	67%
Ninguna	1	17%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola.**



**Gráfico 5: Utilización de algunas de las siguientes técnicas para lograr captar la atención de sus estudiantes.**

**Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola.**

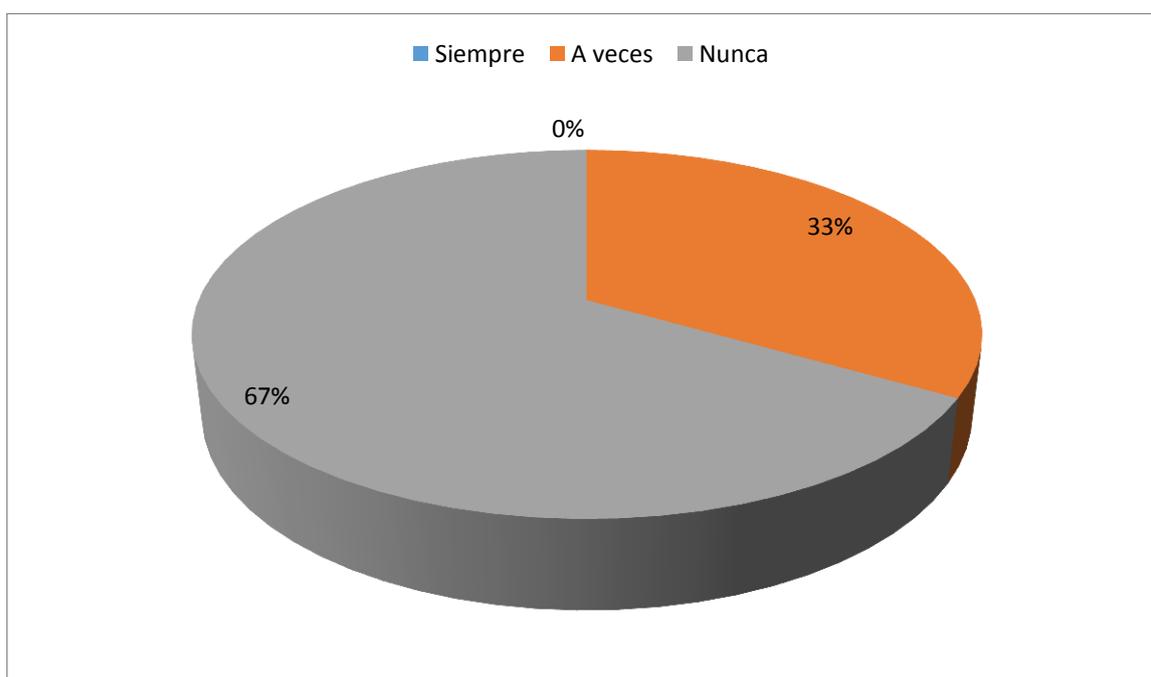
**Análisis:** Los resultados de esta pregunta reflejan que sin duda alguna la música es uno de los métodos más comunes en el ámbito educativo, sin embargo, no siempre se aplica de una manera adecuada, lo cual no permite cumplir el objetivo deseado que es encontrar un estado óptimo de relajación en los niños que permita captar su atención.

6. Considera necesario aplicar una técnica como fase propedéutica para el desarrollo de las actividades.

**Tabla 9: Necesidad de aplicar una técnica como fase propedéutica para el desarrollo de las actividades.**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0%
A veces	2	33%
Nunca	4	67%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.



**Gráfico 6: Necesidad de aplicar una técnica como fase propedéutica para el desarrollo de las actividades.**

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac.  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.

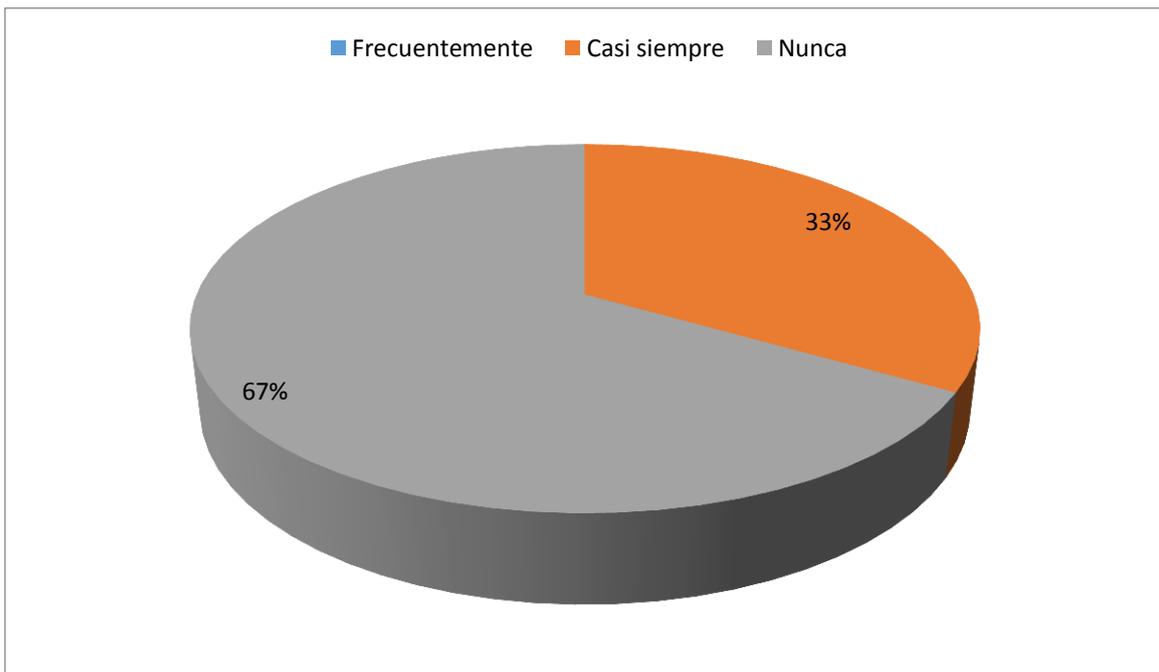
**Análisis:** La finalidad de esta pregunta es conocer si los docentes aplican una técnica de relajación previo al desarrollo de las actividades, un 67% no considera necesario realizar algún tipo de técnica como fase propedéutica; mientras que un 33% a menudo cree necesario aplicar una técnica antes de realizar una actividad. Los resultados evidencian la poca importancia que le dan los docentes a la fase propedéutica dejando de lado los beneficios que esta técnica aporta previo a las actividades.

7. ¿Se debe establecer horarios y límites al momento de aplicar las técnicas de relajación?

**Tabla 10 :Horarios y límites al aplicar técnicas de relajación.**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frecuentemente	0	0%
Casi siempre	2	33%
Nunca	4	67%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.



**Gráfico 7: Horarios y límites al aplicar técnicas de relajación.**

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.

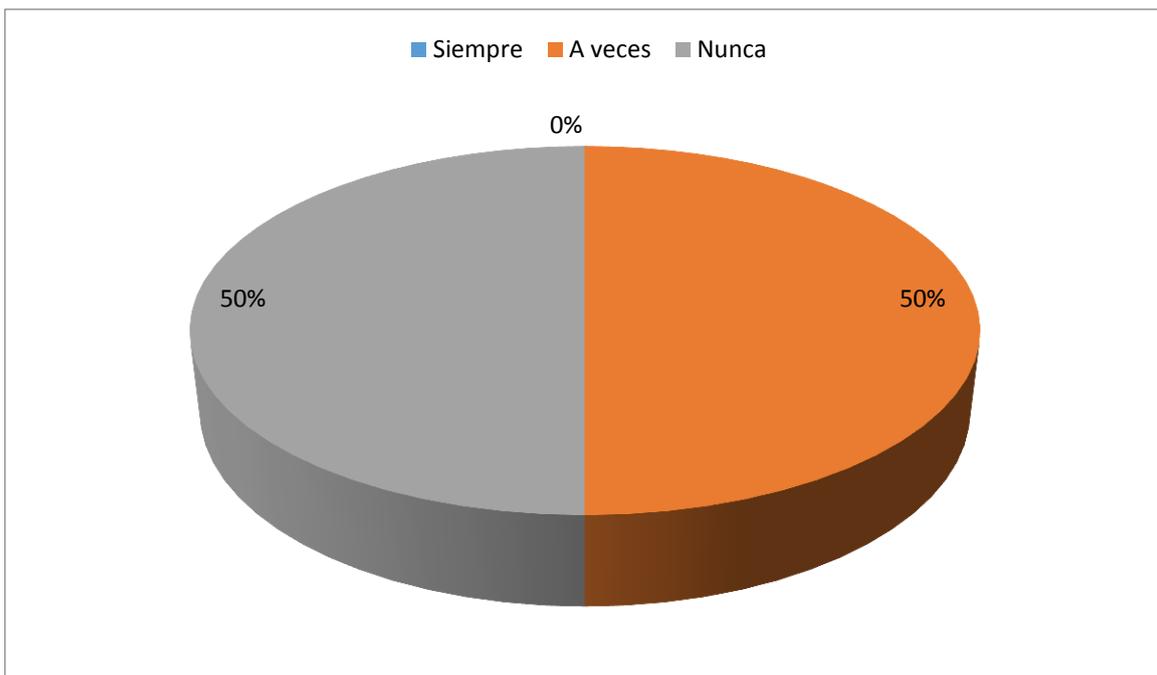
**Análisis:** Los resultados de esta encuesta afirman que no hay un verdadero conocimiento acerca de cuándo y cómo se deben aplicar las técnicas de relajación; sin embargo, en base a lo investigado sobre las técnicas de relajación se sustenta la necesidad de tomar en cuenta diferentes factores de tiempo y límites al realizar los ejercicios.

8. ¿Cree usted que se debe elegir la técnica de relajación considerando las necesidades de los niños?

**Tabla 11: Elección de las técnicas de relajación considerando las necesidades de los niños.**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	0	0%
A veces	3	50%
Nunca	3	50%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.



**Gráfico 8 : Elección de las técnicas de relajación considerando las necesidades de los niños.**

**Fuente:** Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.

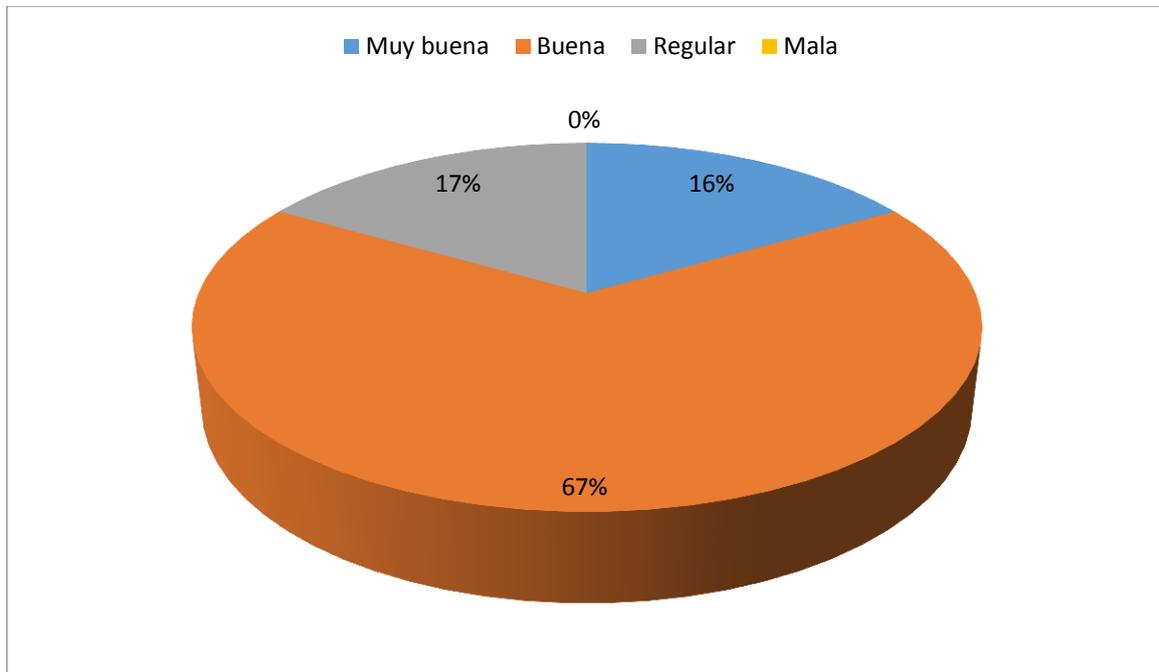
**Análisis:** La mitad de las docentes encuestadas no consideran importantes las necesidades de los niños al momento de escoger una técnica de relajación; mientras que la otra mitad si creen necesario en ocasiones considerar las necesidades del niño. Ante estos resultados es de imperiosa necesidad que los docentes reciban una capacitación que las oriente sobre la importancia de considerar las necesidades de los niños al momento de aplicar las técnicas de relajación.

9. Valoración de la calidad de las técnicas de relajación como beneficio en la educación inicial.

**Tabla 12: Valoración de la calidad de las técnicas de relajación como beneficio en la educación inicial.**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy buena	1	16%
Buena	4	67%
Regular	1	17%
Mala	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola.



**Gráfico 9. Valoración de la calidad de las técnicas de relajación como beneficio en la educación inicial.**

Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola.

**Análisis:** El resultado de esta encuesta comprueba la ausencia de conocimiento del tema lo cual hace que las docentes no valoren sus beneficios al aplicarlas.

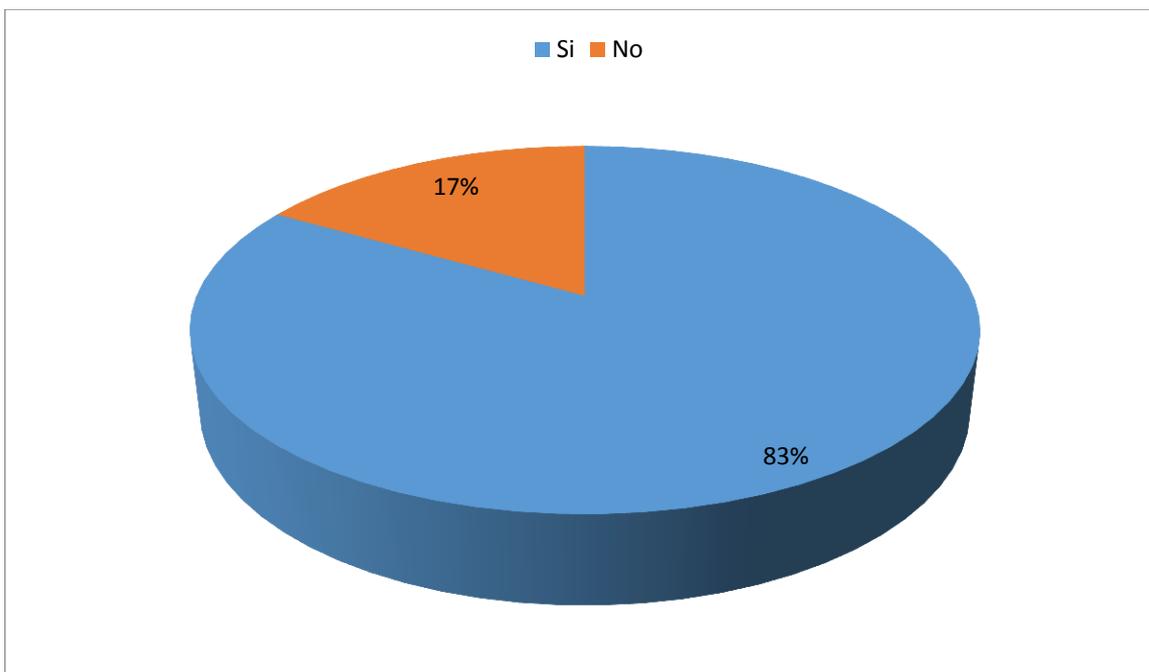
10. Considera necesaria una guía de técnicas de relajación como apoyo didáctico para el nivel de Inicial II.

**Tabla 13: Necesidad de una guía de técnicas de relajación como apoyo didáctico para el nivel de inicial 2.**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	83%
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac

Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola.



**Gráfico 10: Considera necesaria una guía de técnicas de relajación como apoyo didáctico para el nivel de Inicial II**

Fuente: Encuesta a docentes de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac.

Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola.

**Análisis:** Este resultado nos demuestra la predisposición que puede llegar a tener los docentes para conocer más detalladamente de los beneficios que brindan las técnicas de relajación en la educación inicial.

**Entrevista dirigida: Lcda. Lupe Garay Chica Msc.**

**Cargo: Rectora de Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac**

1.¿Cuál es su opinión sobre las técnicas de relajación, y su aplicación en los niños de Inicial II?

Las técnicas de relajación son tan primordiales, que deben ser aplicadas el primer día de clases , ya que es el primer contacto del docente con el niño , se las debería aplicar a diario

2.¿Considera importante incluir las técnicas de relajación en las actividades diarias? Argumente su respuesta.

Si, deberían ser aplicadas diariamente, ya que tener un estudiante tranquilo y relajado ayuda a lograr un aprendizaje efectivo.

3) ¿Conoce usted los beneficios que brindan las técnicas de relajación en los niños de Inicial II?

En la experiencia que tengo en estos 30 años como educadora, me he dado cuenta que es la llave para abrir el interés y la capacidad de aprender mejor en los procesos enseñanza, aprendizaje.

4) ¿Que técnicas de relajación conoce, y cuales se aplican en la Institución?

La técnica del abrazo para dar confianza, respiración, para tranquilizarlos, la técnica de escuchar música.

Estas 3 técnicas se aplican en la Institución Educativa.

5) ¿Cree usted que se puede captar la atención del niño sin una actividad como fase propedéutica? Sí, no , porque .

No, ya que debe haber este tipo de motivación.

6) ¿Cree usted que los ejercicios de relajación aportan tanto a la educadora como a los educandos? Porque.

Sí, porque las técnicas de relajación aportan a los dos, ya que deben estar conectados íntimamente, y ayuda al docente a llegar al conocimiento del niño.

7) ¿Considera usted que las técnicas de relajación como fase propedéutica, al no ser utilizadas adecuadamente podrían causar efectos no deseados en los niños de Inicial II?

Sí, se debe aplicar estas técnicas con mucho profesionalismo, porque en vez de ayudar puede perjudicar en el proceso de enseñanza -aprendizaje.

8) Según su experiencia, ¿Qué tan importante sería implementar una guía para docentes que le permitan concientizar sobre la problemática al no aplicar técnicas de relajación previo a las actividades.

La guía del docente es la Biblia del profesor, es quien lo llevara a obtener los resultados deseados, esta guía es el guion del barco para obtener el aprendizaje.

9) Considera usted necesario que los docentes reciban orientaciones sobre la necesidad de buscar técnicas para lograr captar la atención del niño?

Los docentes deben estar capacitados constantemente ya que existen muchas técnicas que, los grandes investigadores sacan día a día para obtener excelentes resultados con los niños.

10) Como usted valora la importancia de las técnicas de relajación como beneficio para captar la atención?

Tiene un valor muy alto, porque ayuda en el aprendizaje y también a moldear el comportamiento del niño ante sus padres, compañeros y maestros, abre el camino para obtener el aprendizaje que esperamos.

### **3.5.1 Resultados de la entrevista**

Mediante la entrevista que se le realizó a la rectora Lupe Garay Chica , se pudo determinar el conocimiento y percepción respecto a los ejercicios de relajación y su influencia para captar la atención en el niño , así también la importancia de brindar una guía como recurso didáctico para docentes y los beneficios que brinda este tema en la educación Inicial.

La rectora considera que las técnicas de relajación son primordiales y ve la importancia de ser aplicadas desde el primer día de clases, considera que estas técnicas son el primer contacto del docente con el niño, por lo cual deberían ser implementadas a diario para poder encontrar el equilibrio y obtener un aprendizaje afectivo.

Este conocimiento, ella lo respalda, ya que tiene una extensa experiencia de 30 años como educadora, lo cual le ha permitido darse cuenta de las necesidades que se presentan en las instituciones y a su vez la importancia de aplicar técnicas o métodos que sean la llave para llegar al proceso de enseñanza, menciona que las mismas deben ser aplicadas con mucho profesionalismo, porque en vez de ayudar pueden perjudicar en el proceso.

Respecto a la necesidad de implementar una guía de ejercicios de relajación para el docente, recalca que es la Biblia del profesor, y que es un tema de mucha importancia y beneficio para la educación.

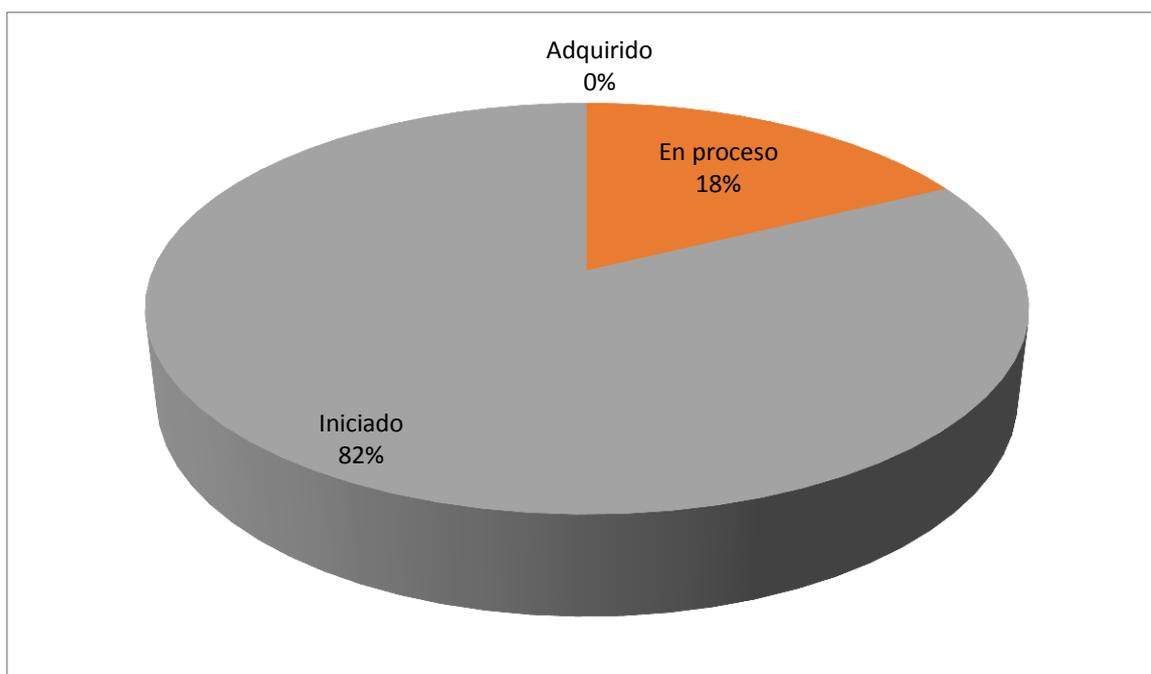
FICHA DE OBSERVACIÓN						
ESTUDIANTES DE 4 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA SANTA LUISA DE MARILLAC						
NIVELES DE DESARROLLO		CURSO:		Inicial 2 – 4 años		
Adquirido = 3		PROFESOR:				
En Proceso = 2		FECHA:				
Iniciado = 1						
LAS DESTREZAS RELAJACIÓN COMO FASE PROPEDEÚTICA PARA CAPTAR LA ATENCIÓN						
No.	Nombres	1	2	3	4	5
		Demuestra curiosidad y disposición al realizar las actividades.	Sigue las consignas de la maestra.	Mantiene una postura relajada al realizar las actividades.	Fija su atención durante 15 minutos o más tiempo.	Realiza la actividad y persiste hasta culminarla.
1	Ashley	2	2	2	2	2
2	Micaela	2	2	1	2	1
3	Jessica	1	1	1	1	1
4	Abigail	1	1	1	1	1
5	Krystell	2	1	1	1	1
6	Romina	2	2	1	1	1
7	Catalina	1	1	1	1	1
8	Valeska	2	2	1	1	1
9	Emma	2	2	1	2	2
10	Yulexy	2	2	1	2	2
11	Valentina	2	2	2	2	2
12	Sofía	1	2	1	1	1
13	Bianca	1	1	2	2	2
14	Anabelle	2	1	1	2	2
15	Narcisa	1	2	1	1	1
16	Stefany	1	2	1	1	1
17	Daniela	2	2	2	2	1

1.¿Demuestra curiosidad y disposición al realizar las actividades ?

**Tabla 14: Demuestra curiosidad y disposición al realizar las actividades  
Curiosidad y disposición ante los ejercicios de relajación.**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Iniciado	7	41%
En proceso	10	59%
Adquirido	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Fuente : Ficha de observación a estudiantes de 4 años de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola.**



**Gráfico 11: Demuestra curiosidad y disposición al realizar las actividades.**

**Fuente:** Ficha de observación realizada a niñas de inicial 2 de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac

**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.

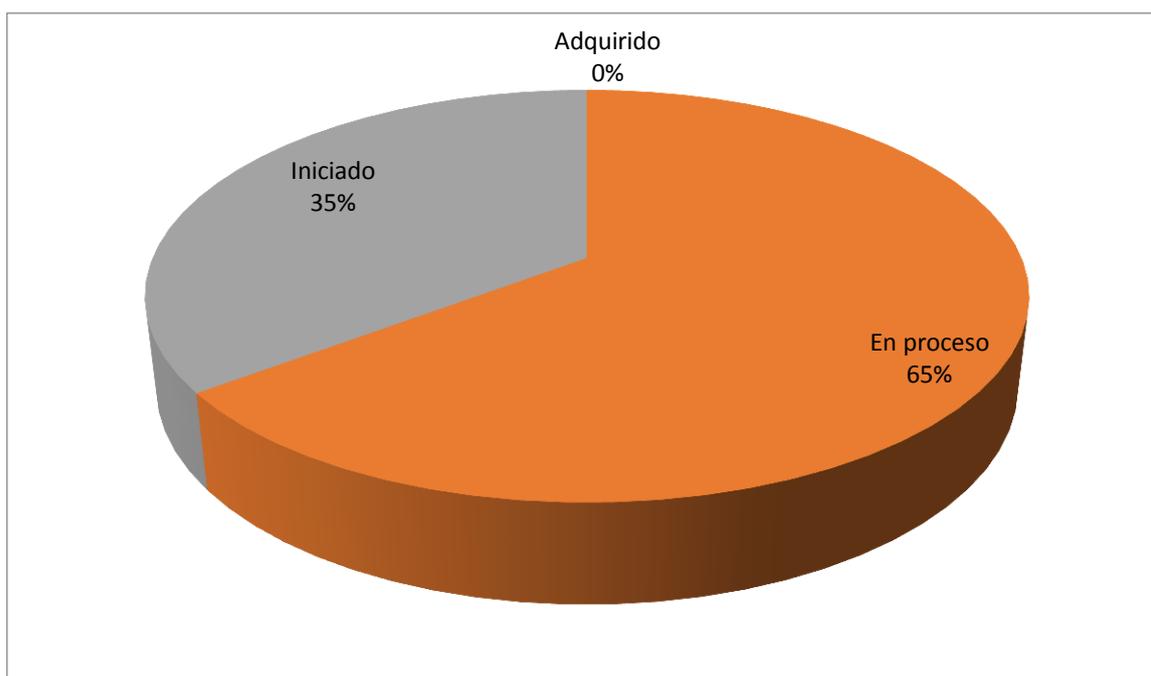
**Análisis:** Los resultados arrojaron que en su mayoría las niñas no se mostraron dispuestas y motivadas para realizar las actividades.

2 .Sigue las consignas de la maestra.

**Tabla 15: Sigue las consignas de la maestra.**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Iniciado	6	35%
En proceso	11	65%
Adquirido	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación a estudiantes de 4 años de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.



**Gráfico 12: Sigue las consignas de la maestra.**

**Fuente:** Ficha de observación realizada a niñas de inicial 2 de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac

**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.

**Análisis:** Los resultados ratifican que las niñas no siguen las consignas dadas por la maestra; siendo esto un factor alarmante por lo que afecta en el proceso de aprendizaje.

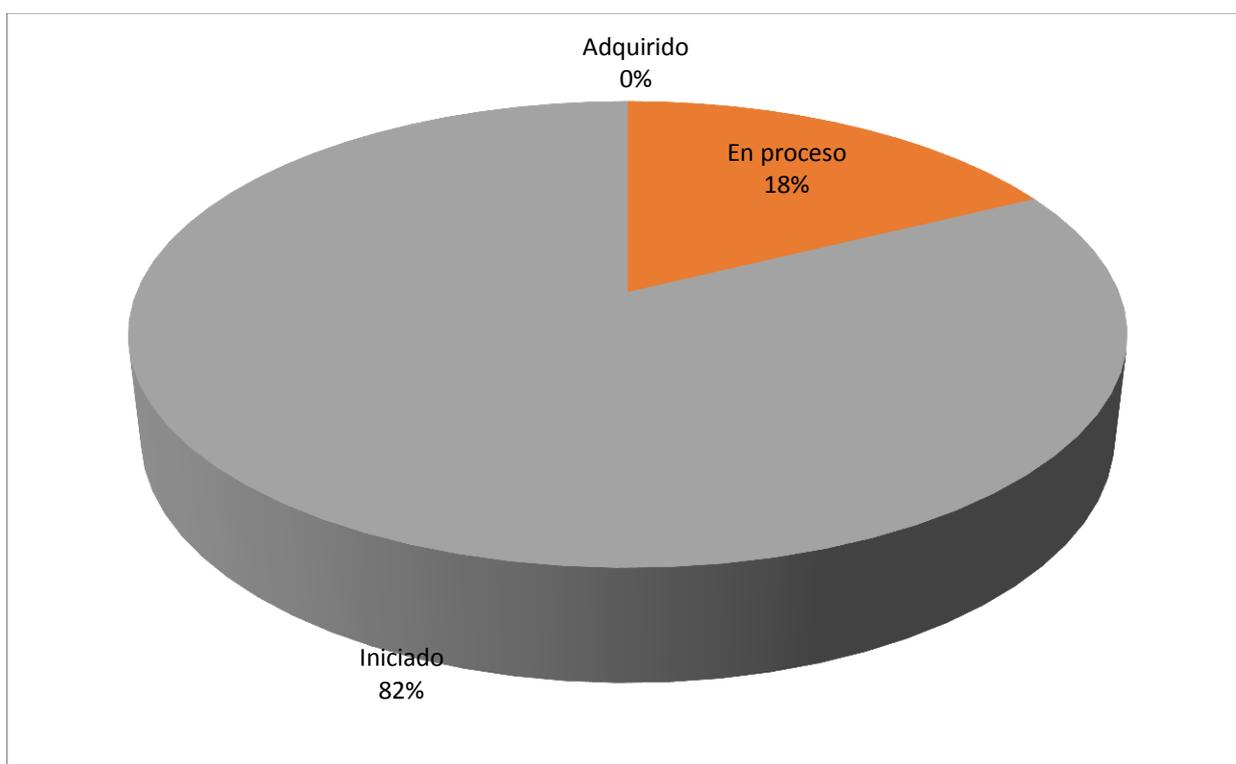
3 . Mantiene una postura relajada al realizar las actividades.

**Tabla 16: Mantiene una postura relajada al realizar las actividades.**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Iniciado	14	82%
En proceso	3	18%
Adquirido	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observación realizada a niñas de inicial 2 de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac

Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola.



**Gráfico 13: Mantiene una postura relajada al realizar las actividades.**

Fuente: Ficha de observación realizada a niñas de inicial 2 de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac

Elaborado por: Macías, Antonella; Nieto, Paola.

**Análisis:** Los resultados evidencian que los niños no logran tener una postura relajada al momento de realizar sus actividades, siendo esto un factor notorio al obtener los resultados.

4 . Fija su atención durante 15 minutos o más tiempo.

**Tabla 17: Tiempo de atención.**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Iniciado	9	53%
En proceso	8	47%
Adquirido	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación realizada a niñas de inicial 2 de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac

**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.

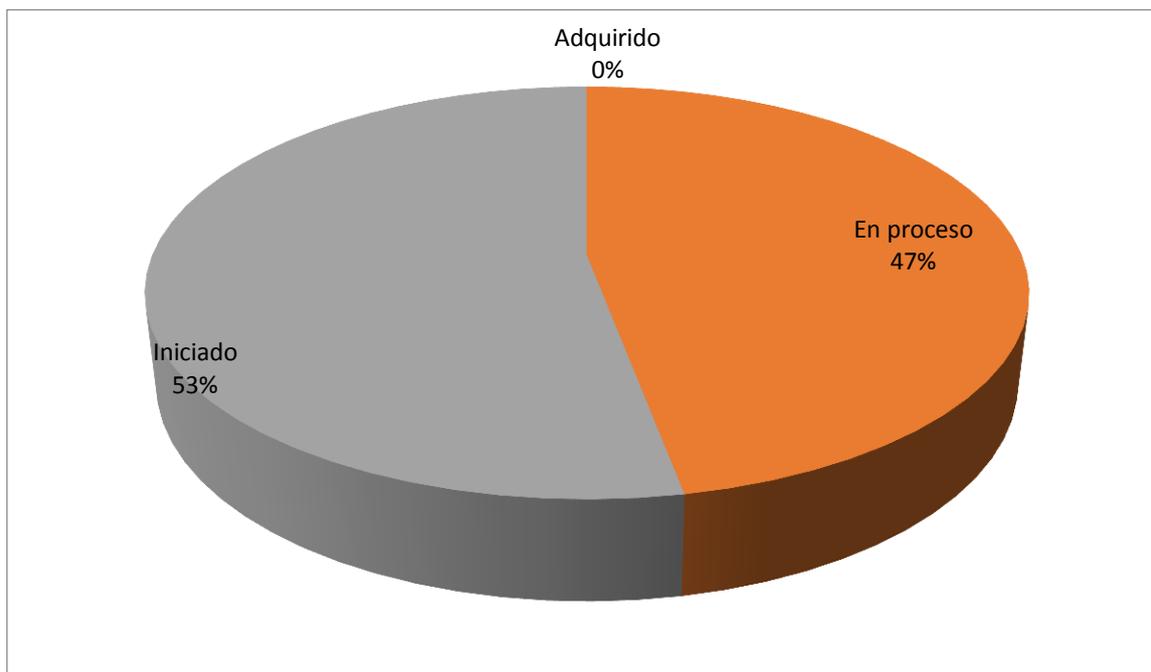


Gráfico 14: Fija su atención durante 15 minutos o más tiempo.

**Fuente:** Ficha de observación realizada a niñas de inicial 2 de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac  
**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.

**Análisis:** Los resultados reflejan que la mitad de las niñas logran mantener una atención fija al realizar las actividades mientras que las demás niñas se distraen con facilidad.

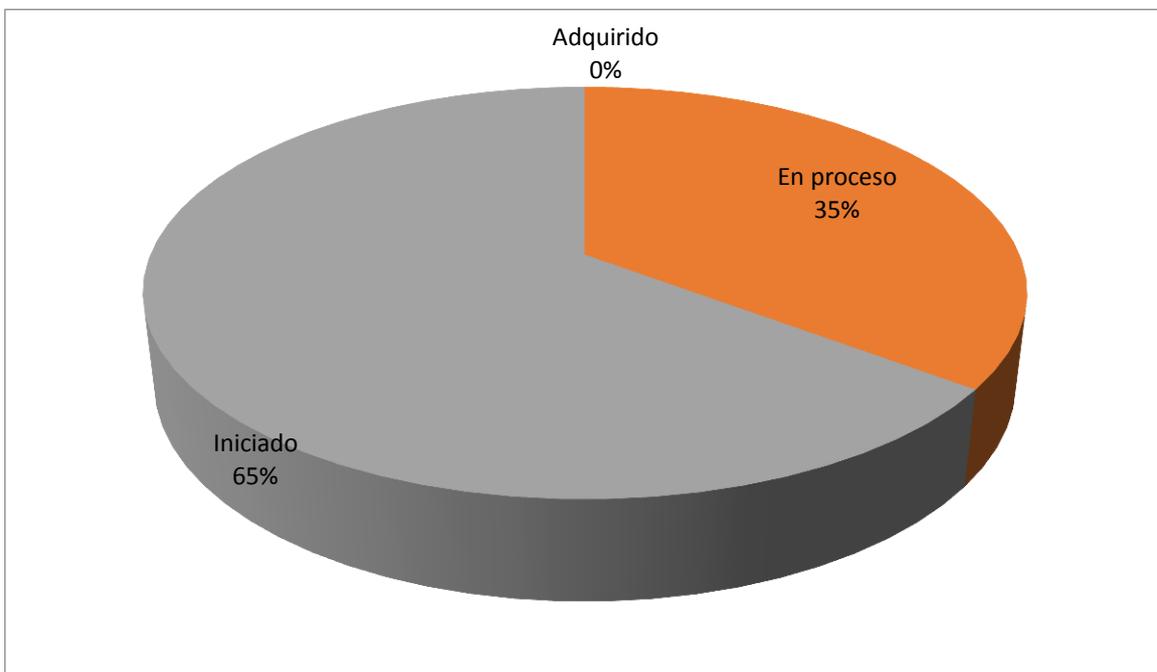
5 .Realiza la actividad y persiste hasta culminarla.

**Tabla 18: Realización de las actividades y culminación.**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Iniciado	11	65%
En proceso	6	35%
Adquirido	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación realizada a niñas de inicial 2 de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac.

**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.



**Gráfico 15: Realiza la actividad y persiste hasta culminarla.**

**Ficha de observación realizada a niñas de inicial 2 de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac**

**Elaborado por:** Macías, Antonella; Nieto, Paola.

**Análisis:** Se observó que las niñas tienen dificultad para mantener su atención y motivación, lo cual da como resultado actividades inconclusas.

## **Conclusiones preliminares**

La ficha de observación refleja la falta de atención y motivación que tienen las niñas previo a realizar sus actividades, esto influye en el proceso de aprendizaje lo cual afecta de una forma directa en los resultados deseados por los docentes.

Se llegó a la conclusión de que las docentes del colegio Santa Luisa de Marillac del área de preescolar, tienen un conocimiento básico y cultural de las técnicas de relajación y de los beneficios que otorga en el niño al aplicarlas, se puede afirmar que carecen de información acerca de cuáles técnicas realmente van de acuerdo a la edad y necesidades de las niñas de Inicial II .

Reflejan un conocimiento superficial de las características y de los métodos que se pueden usar en los salones de clases, por lo cual se puede asegurar que teniendo una guía física de las técnicas de relajación, será mucho más factible aplicarlas previo a una auto investigación de los docentes sobre las mismas para poder emplearlas de una manera óptima.

En su mayoría las docentes de educación inicial no han asistido a una capacitación relacionada al tema, demostrando así la necesidad de implementar una guía que les sirva como material de apoyo didáctico ante la carencia respecto al tema.

Los resultados recalcan a la musicoterapia como uno de los métodos más conocidos en el ámbito educativo, sin embargo no siempre se lo aplica de una manera adecuada por la poca información que tiene sobre sus beneficios.

Los docentes están conscientes que si destinan un tiempo prudente a realizar estas técnicas de relajación previo a las actividades pueden obtener resultados sorprendentes organizando los factores de tiempo y límites para cumplir con su programa de estudios, esto refleja la predisposición que pueden llegar a tener para conocer más detalladamente sobre los beneficios de que brindan estas técnicas de relajación.

## **5 CAPÍTULO IV PROPUESTA**

### **5.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA**

Guía didáctica: Ejercicios de relajación como fase propedéutica para los procesos de atención en las actividades de los niños de inicial II.

### **5.2 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA**

En el aula de Inicial II se evidencia mediante la observación, la necesidad de calmar y relajar a los niños de esta edad para poder obtener la atención necesaria en la realización de las actividades de enseñanza –aprendizaje.

Fase propedéutica se define como una etapa de preparación para llegar al aprendizaje de una determinada materia.

Constantemente los niños y niñas se distraen con facilidad, con cualquier ruido o movimiento de su entorno y pierden la concentración, razón por la cual, esta guía de ejercicios de relajación ayudará y será de apoyo pedagógico para los docentes como fase propedéutica para los procesos de atención, al lograr un estado óptimo para el desarrollo de las actividades iniciales.

Sin atención no se puede aprender, es la energía que inicia los procesos de enseñanza y los mantiene (García, 2011) Esta guía pretende ayudar a esta problemática que se ve con mucha frecuencia en el salón de Inicial II.

Varios expertos, entre ellos, Jacobson y Schütz, han profundizado sus estudios sobre la relajación, coincidiendo en que si se aplican correctamente las guías destinadas para obtener la atención de los niños, será de gran ayuda para el inicio de un buen aprendizaje, con menor esfuerzo posible y con más motivación .

El (Currículo de Educación, 2014) insiste en que los niños necesitan potenciar su desarrollo y aprendizaje mediante ambientes de aprendizajes seguros, acogedores y

estimulantes; interactuar con sus compañeros, aprender mediante técnicas, expresarse y comunicarse mediante su cuerpo. Esta guía se ajusta a lo que determina el Ministerio de Educación del Ecuador 2014, pues es una herramienta adecuada y eficaz que todo docente debería realizar como fase propedéutica al ejecutar una actividad y así poder hacer mejoras, o cambios según las necesidades que se le presenten.

Los ejercicios que fueron seleccionados para esta guía son de acuerdo a la edad de Inicial II (4 años) y acorde a las necesidades que se puedan requerir en el salón de clases, estos son: ejercicios de respiración, ejercicios con el cuerpo, yoga, riso terapia, musicoterapia; que aportan de manera eficaz en el desarrollo integral del niño.

### **5.3 OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA**

Mejorar los procesos de alineación de las niñas de Inicial II, a partir de una guía propedéutica de ejercicios de relajación.

### **5.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA PROPUESTA.**

1. Determinar los beneficios de implementar los ejercicios de relajación como fase propedéutica que ayuden a los procesos de atención.
2. Diseñar ejercicios que aporten a los docentes como material pedagógico para la fase propedéutica en los procesos de aprendizajes de los niños.
3. Plantear diferentes técnicas que se puedan aplicar en el aula de acuerdo a las necesidades que se presentan en el niño.

## **5.5 LISTADO DE LOS CONTENIDOS Y ESQUEMA DE LA PROPUESTA**

La guía contiene 31 ejercicios de relajación clasificados de acuerdo a su tipología:

### **Ejercicios:**

#### **Ejercicios N° 1 de respiración**

- 1.1 La serpiente
- 1.2 El globo
- 1.3 Respirando como los elefantes
- 1.4 Respirando como leopardo

#### **Ejercicio N° 2 con el cuerpo**

- 2.1 El papá pulgar
- 2.2 Masaje con plumas
- 2.3 El jabón

#### **Ejercicios N° 3 de yoga**

- 3.1 Postura de la mariposa
- 3.2 Postura de cobra
- 3.3 Postura del arco
- 3.4 Postura de la rueda
- 3.5 Postura del niño
- 3.6 Postura del perro
- 3.7 Postura del árbol
- 3.8 Postura del guerrero
- 3.9 Postura de la vela

#### **Ejercicios N° 4 de Riso terapia**

- 4.1 El mimo
- 4.2 Río y me enfado
- 4.3 No te rías que es peor
- 4.4 Desde cuando no
- 4.5 Pobrecito gatito

## **Ejercicios N° 5 de Musicoterapia**

- 5.1 Las partes de mi cuerpo
- 5.2 El mono trepador
- 5.3 Escuchamos
- 5.4 Relajación y tensión
- 5.5 Oye como respiro
- 5.6 Canto
- 5.7 Audición musical
- 5.8 Rápido y lento
- 5.9 Composición de canciones
- 5.10 Tocar instrumentos

## Esquema de la Propuesta:



5.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA  
PORTADA

**GUÍA DE EJERCICIOS**  
**\*RELAJACIÓN EN EL AULA\***  
**Propuesta metodológica**  
**Para Inicial II**



## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



### Orientaciones Metodológicas

La técnica de respiración no es algo nuevo, esta técnica viene aplicándose durante muchos siglos en las culturas budistas y orientales

La respiración es una técnica que se está dando a conocer y se aplica con más frecuencia, es un medio eficaz para intervenir en el estado corporal y fisiológico del ser humano. Cuando se aplica este tipo de técnicas de respiración se logra conectar la mente y el cuerpo.

En el salón de Inicial II, los docentes pueden utilizar esta técnica para ayudar a relajar a los niños, incluso son muy positivas para mejorar la atención.

Beneficios de aplicar las técnicas de relajación:

- Reducir los pensamientos negativos.
- Reducir el estrés.
- Controlar sus emociones.
- Mejorar su capacidad de atención y focalización.

## EJERCICIOS N°1

### 1.1 LA SERPIENTE

**Objetivos:** Mejorar su pronunciación y forma de comunicarse mediante la respiración.



Ilustración 1: La serpiente

#### Dinámica de realización

- Se debe sentar a los niños en una silla e indicarles que deben tener la espalda recta.
- Deben poner sus manos en el abdomen y centrarse en las órdenes que vamos a darles.
- Deberán coger aire en profundidad por la nariz durante 4 segundos (contar el tiempo por ellos) notando a su vez cómo se hinchan sus vientres.
- Después, deben dejar ir ese aire mientras hacen el sonido de la serpiente, un siseo sonoro que debe durar todo lo que ellos puedan.

#### Recursos:

- sillas

## 1.2 EL GLOBO

### Dinámica de realización

- El niño deberá sentarse cómodamente en una silla con la espalda recta.
- Explicar que el juego consiste en inflar un globo invisible, un globo de colores que debe ser muy, muy grande.
- Para ello, deben coger aire por la nariz y después exhalarlo imaginando cómo se hincha y cómo se va haciendo cada vez más grande.
- En este ejercicio los niños (al igual que los adultos) tienen la tendencia de coger el aire por la boca. Es lo que hacen todos al inflar un globo. Por ello, hay que corregirles e indicarles que el aire se coge por la nariz mientras nuestro vientre se hincha, y que luego deben exhalar frunciendo los labios como si tuvieran en la boca ese globo de colores gigante.

### Recursos:

- Sillas



Ilustración 2:El globo

### 1.3 RESPIRANDO COMO LOS ELEFANTES



Ilustración 3: Respirando como elefante.

#### Dinámica de realización

Los niños deben estar de pie y con las piernas ligeramente separadas.

-Se debe indicar que se van a convertir en elefantes y que van a respirar como ellos.

-Deben coger aire por la nariz de forma profunda y cuando lo hagan, levantarán sus brazos como si estos fueran la trompa del animal, intentando a su vez que el abdomen se hinche.

-Al momento de exhalar, para ello deben hacerlo por la boca de forma sonora y bajando los brazos mientras se inclinan un poco llevando la “trompa del elefante” hacia abajo.

## 1.4 RESPIRANDO COMO LEOPARDO



Ilustración 4: Respirando como leopardo

### Dinámica de realización

- Se indica a los niños que se pongan en el suelo a cuatro patas como si fueran un leopardo.
- Ahora deben coger aire por la nariz, notando cómo se hincha el abdomen y desciende la columna vertebral.
- Ahora deben exhalar por la boca percibiendo a su vez cómo se vacía el abdomen y la espalda se eleva un poquito.
- Señalar que este ejercicio vale la pena hacerlo despacio para que los niños perciban esos procesos en su cuerpo relacionados con este tipo de respiración que, en esencia, es la más beneficiosa.

## EJERCICIOS CON EL CUERPO



### Orientaciones Metodológicas

Los ejercicios que se realizan con el cuerpo además de propiciar nuevos conocimientos, van conectados directamente con las emociones, porque el cuerpo es el reflejo de la personalidad y del mundo que nos rodea por lo cual es importante incentivar este tipo de actividades que aporten al desarrollo del niño mediante la expresión del cuerpo.

Los docentes pueden reconocer la importancia de los ejercicios con el cuerpo para la activación de los niños, pero a la vez para utilizarlos como estrategias de relajación propedéutica para otras actividades

Entre los múltiples beneficios que proporcionan este tipo de actividades están:

- Canalizar sus emociones de forma saludable
- Evolución positiva del desarrollo corporal
- Evolución de las destrezas motoras finas y gruesas
- Descubrir características propias
- Canalizar las energías positivamente
- Propiciar la socialización grupal

## Ejercicios N° 2

### 2.1 EL PAPÀ PULGAR

**Objetivo:** Relajar determinada parte del cuerpo (Dedos de las manos) mediante la concentración.

#### **Dinámica de realización**

Este ejercicio debe realizarse de forma sistemática, los niños se sientan en sillas dispuestas en círculo, la maestra se coloca entre los alumnos, muestra la mano con todos sus dedos abiertos, y empieza hablar despacio, con un período de descanso en cada frase, respirando. Si el niño presenta dificultad para doblar los dedos, se le indica que pueden ayudarse con la otra mano.

-El papa pulgar tiene sueño

-Lo voy acostar.

(Doble el pulgar sobre la palma de la mano)

-Cierro la puerta de la cocina

(Doble el índice.)

-Cierro la puerta del comedor

(Doble el dedo de en medio)

-Cierro la puerta del cuarto de baño

(Doblo el dedo anular)

Cierro la puerta del dormitorio

(Doble el meñique)

\*La siguiente frase se la debe decir cuchicheando, y mirando al puño cerrado.

-¿Está aquí el papa pulgar?

-¡Estoy durmiendo!



Ilustración 5:Papa pulgar



- Después de cada réplica, deje un tiempo para que se establezca el silencio... Aumente el tiempo del silencio y baje la intensidad de la voz un poco en cada repetición hasta susurrar:

-¿Estás aquí papá pulgar?

Deje un tiempo de silencio y después hable cada vez más fuerte, aunque siempre cada vez muy dulce:

- ¡Ya salgo...!
- Saque el pulgar.
- Y digo buenos días saludando a cada dedo.

#### **Recursos:**

- Sillas
- Títeres de dedo (opcional)

## **2.2 MASAJE CON PLUMAS**

### **Dinámica de realización**

- Los niños/as se colocan por parejas. Uno se tumba en el suelo boca arriba y el otro se sienta con las piernas abiertas detrás de él.
- Los niños/as comienzan preparándose para la actividad con una breve conversación al oído que ayuda a crear el ambiente íntimo necesario
- Se comienza con las manos. El niño/a masajista toca con sus manos suavemente la cara, pelo y cuello del compañero/a.
- Se anima a que observe la cara del otro niño/a para conocer si lo que está haciendo es agradable o desagradable. Tratando de crear un momento de atención plena donde la cara de nuestro compañero/a es nuestro foco de atención.
- Después de un rato, se introduce el objeto nuevo: la pluma. Se vuelve a recordar la importancia de estar atentos a las respuestas del otro niño para modificar nuestro masaje si es necesario (es normal que la pluma provoque cosquillas y muchas risas pero suele ser placentero para ellos y ayuda a crear un ambiente mucho más íntimo entre niño-masajista)

- Finaliza con un contacto de agradecimiento. Puede ser un beso, abrazo o unas simples gracias. Lo importante es que sientan que dar un masaje es algo especial, es un regalo que se debe agradecer.
- Los niños/as intercambiarán los papeles para que ambos reciban el masaje.



Ilustración 6: Masaje con plumas.

### 2.3 EL JABÓN

#### Dinámica de realización

- Es una actividad similar al masaje con plumas, pero se hace con una pelota blanda. Para ello, se pide a los niños que se pongan por parejas y uno de ellos se tumbará en el suelo con los ojos cerrados.
- Se debe poner una música suave y relajada y pedir que con la pelota masajeen el cuerpo de su compañero, como si tuviera jabón



Ilustración 7: El jabón

## EJERCICIOS DE YOGA



### **Orientaciones metodológicas:**

El yoga es uno de los mejores ejercicios, para flexibilizar el cuerpo, movilizar las articulaciones, y fortalecer los músculos, consigue muchos beneficios en el niño.

Los docentes pueden sacar mucho provecho al momento de realizar yoga en la fase propedéutica a las actividades, entre ellos tenemos:

- Relajación.
- Concentración para poder mantener las posturas, mejora el equilibrio.

Los docentes deben tener presente que después de aplicar estos ejercicios de yoga se deben terminar con una relajación, para pueden acostarse boca arriba en el suelo durante 10 minutos, con una respiración pausada.

## EJERCICIOS N° 3

### 3.1 POSTURA DE LA MARIPOSA



Ilustración 8: Postura mariposa

#### Dinámica de realización

- Esta postura conviene hacerla al principio de la sesión de yoga para calentar las piernas.
- Se deben sentar al estilo indio, apoyando las plantas de los pies una contra otra.
- Se agarran con las manos los pies y se moverá las rodillas de arriba a abajo como si se aleteara.
- La espalda debe estar recta.
- Se puede aletear durante el tiempo que deseen

### 3.2 POSTURA DE LA COBRA

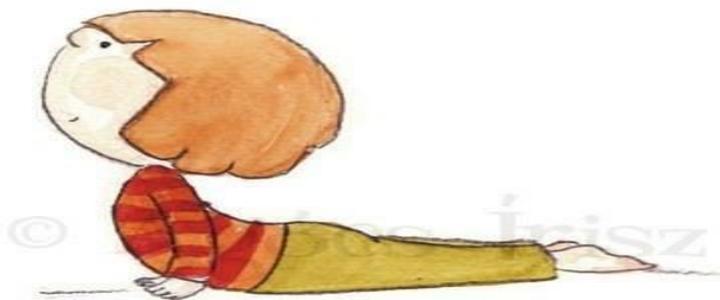


Ilustración 9: Postura de la cobra

#### Beneficios:

- Sirve para estirar los abdominales y flexibilizar las lumbares.

### Dinámica de realización

- Este ejercicio lo deben hacer solo los niños que no padezcan problemas de lumbares o espalda.
- Se tumba en el suelo y se apoya las manos a la altura de los hombros, estirando los brazos todo lo que puedan sin hacernos daño en la espalda.
- Se mantiene la mirada hacia arriba.
- Mantener la postura entre 30 y 40 segundos.

### 3.3 POSTURA DEL ARCO



Ilustración 10:Postura del arco

#### Beneficios:

Ayuda a estirar la parte abdominal del cuerpo y flexibiliza la columna.

#### Dinámica de realización

- Se debe mantener un ligero equilibrio para no balancearse y caer hacia delante.
- Se agarran las piernas con las manos y tiran de las piernas hasta sentir solamente la cadera apoyada en el suelo.
- Mantener la postura sin caerse durante 40 segundos. Los niños con problemas de espalda, especialmente en la zona lumbar, no deben hacer esta postura.

### 3.4 POSTURA DE LA RUEDA



Ilustración 11: Postura de la rueda

#### Beneficios:

-Sirve para estirar toda la parte abdominal y el pecho, y crear elasticidad en la columna.

#### Dinámica de realización

-Se debe comenzar tumbados en el suelo, colocando las manos a los lados de la cabeza y mirando hacia nosotros.

-Poco a poco comenzar a subir los glúteos hasta quedar lo más redondos posible.

-Si no pueden subir del todo, se sube hasta donde lleguen.

-Mantener la postura 30 segundos.

### 3.5 LA POSTURA DEL NIÑO



Ilustración 12: Postura del niño

#### Beneficios:

-Sirve para estirar la espalda y para relajar el cuerpo tras una sesión de yoga.

### Dinámica de realización

- La postura del niño nos recuerda a un feto dentro del vientre de su madre.
- Se deben apoyar los glúteos sobre los talones y estirar los brazos hacia delante, apoyando las manos sobre el suelo.
- La frente debe apoyar en el suelo para poder relajar el cuello.
- Se puede mantener la postura el tiempo que desee.

### 3.6 LA POSTURA DEL PERRO



Ilustración 13: Postura del perro

### Dinámica de realización

- Estira toda la parte posterior de las piernas y el tronco.
- Se debe mantener los dos pies pegados al suelo por completo, sin levantar los talones, y la cabeza se debe esconder entre los brazos, para no forzar el cuello.
- Mantener 40 segundos y levantarse despacio para no marearse.

### 3.7 LA POSTURA DEL ÁRBOL

#### Dinámica de realización

- Esta postura es buena para mantener el equilibrio.
- Primero se hace con una pierna y luego con la contraria, y se debe mantener la postura durante 40 segundos con cada pierna.



Ilustración 14: Postura del árbol

### 3.8 LA POSICIÓN DEL GUERRERO



Ilustración 15: Posición del guerrero

#### **Beneficios:**

Sirve para estimular los músculos de los cuádriceps.

#### **Dinámica de realización**

-Se debe hacer con la pierna de delante doblada ligeramente hasta notar que se nos endurece los cuádriceps, y la de atrás totalmente estirada.

-Los dedos de los pies de la pierna delantera deben mirar al frente, mientras que el pie de la pierna posterior debe estar de lado.

-Mantener la postura con cada pierna durante 40 segundos.

### 3.9 LA POSTURA DE LA VELA



Ilustración 16: Postura de la vela

#### **Beneficios:**

Sirve para estirar la columna y fortalecer los abdominales, y ejerce un agradable efecto de relajación.

#### **Dinámica de realización**

- La postura de la vela es una postura invertida, eso quiere decir, que se debe tener la cabeza más baja que el cuerpo.
- Para subir las piernas es mejor doblarlas hacia el pecho, y desde allí, estirarlas hacia arriba.
- Se pueden ayudar con los antebrazos apoyados en el suelo.
- Mantener la postura 40 segundos

## **RISOTERAPIA**



### **Orientaciones metodológicas:**

Esta técnica ayuda a modificar el estado de ánimo, trata de recuperar la risa interior.

La risa y el buen humor aportan en el proceso de aprendizaje. Si los docentes imparten una clase con dosis de buen humor ayuda a:

- Rebajar la ansiedad de los estudiantes
- Fomenta la participación de los alumnos
- Aumenta su interés por la asignatura.

El humor debe ser un complemento de la clase y no un elemento de distracción

La risa tiene el efecto de liberar tensiones, por lo cual los docentes pueden aplicar esta técnica para liberar bloqueos y modificar el estado general del organismo, aumentando el sistema defensivo-inmunológico de los niños; además de ser una técnica específica, la risa es una condición para el desarrollo de la convivencia, lo que es muy importante en la vida moderna.

## EJERCICIOS N°4

### 4.1 EL MIMO.



Ilustración 17: El mimo

#### Dinámica de realización

- Se les pide a los niños que se pongan en parejas frente a frente.
- Se les va pidiendo que, los dos, por turno, expresen conductas con gestos o posturas solamente, sin palabras.
- Pueden ser expresiones como alegría, asombro, reconocimiento, tristeza, desprecio, sospecha....

### 4.2 RÍO Y ME ENFADO.



Ilustración 18: Río y me enfado

#### Dinámica de realización

- El docente les hace alguna señal que todos los niños puedan percibir.

- Se pide a los niños que rían a carcajadas al ver esa señal.
- Al hacer otra señal se pide a todos que se pongan serios.
- Repite este ejercicio varias veces.
- Se debe de tener presente que los niños no lograrán pasar de la risa a la seriedad.

### 4.3 NO TE RÍAS QUE ES PEOR.



Ilustración 19: No te rías que es peor

#### Dinámica de realización

- La maestra pide a la clase que hagan dos filas y se pongan frente a frente.
- los niños de una fila serán A y los de la otra serán B.
- Durante un minuto cada A debe hacer reír al B y el B no debe reírse.
- El siguiente minuto todos los B hacen reír a los A. No vale hacer cosquillas para hacer reír.

#### 4.4 DESDE CUANDO NO.



Ilustración 20: Desde cuando no

#### Dinámica de realización

-La maestra se ubica delante de toda la clase y pide a uno de los niños que se ubique con ella.

-La maestra se pone de pie detrás del voluntario/a, el cual estará sentado y mirando a todos los demás.

-La maestra hace mímica de alguna acción (cepillarse los dientes, dormir, limpiarse la nariz, asearse las manos, en fin, cualquiera de los actos humanos cotidianos) y acompaña dicha mímica con la expresión “cuánto hace que tu ...”;

-El que está sentado debe responder, sin mirar a la maestra, cuánto tiempo hace que ejecutó la acción representada.

#### 4.5 POBRECITO GATTO.



Ilustración 21: Pobrecito gatito

#### Dinámica de realización

- Todos los niños se sientan en círculo.
- Uno de ellos deberá ser el gato.
- Deberá caminar en cuatro patas y se moverá de un lado a otro hasta detenerse frente a cualquiera de los demás para maullarle 3 o 4 veces.
- Por cada MIAUU, el otro alumno/a deberá acariciarle la cabeza y decirle “pobrecito gatito”, sin reírse.
- El que se ría, cumple la penitencia de “hacer de gato”; el ejercicio se prolonga hasta que unas 5 o 6 personas hagan de gato.

## MÚSICA



### **Orientaciones metodológicas:**

La música en la actualidad está siendo introducida en las edades preescolares, por la importancia que representa en su desarrollo intelectual, auditivo, sensorial, del habla y motriz.

La música es fundamental en esta primera etapa del sistema educativo. Los docentes obtendrán grandes logros al aplicar esta técnica en el salón de clases:

- El niño empieza a expresarse de otra manera y es capaz de integrarse activamente con su entorno
- La música le ayuda a lograr autonomía en sus actividades diarias
- Asumir el cuidado de sí mismo y del entorno.
- Ampliar su mundo de relaciones.

Los docentes al aplicar estos ejercicios logran desarrollar las habilidades musicales en los niños y a su vez si se canaliza y aplica de manera adecuada se utilizan como ejercicios que permiten la relajación como fase propedéutica a una actividad.



## EJERCICIOS N 5

### 5.1 LAS PARTES DE MI CUERPO

#### Dinámica de realización

- Al son de la música relajante los niños se tumbarán en el suelo, separados unos de otros y seguirán las indicaciones que marque la docente.
- Deberán tocarse cada una de las partes del cuerpo: frente, orejas, piernas, pies, barriga etc.
- Potenciar las posibilidades de la boca: abrirla, cerrarla, hacer diferentes ruidos, hacer ejercicios con la lengua, moverla lentamente y después de forma rápida, dar vueltas.
- Mover la cabeza muy despacio, de un lado a otro, las manos, los brazos, las piernas, etc.
- Balancear el cuerpo al son de la música.

### 5.2 EL MONO TREPADOR

#### Dinámica de realización

- Los niños serán unos monos que intentarán alcanzar una rama del árbol, que está muy alta y se esfuerzan por llegar.
  - Al lograrlo la rama se rompe
  - Al ritmo de un instrumento de percusión que toca la docente, y todos caen al suelo relajados
- 



### 5.3 ¿ESCUCHAMOS?

#### Dinámica de realización

Al son de una melodía relajante pedimos a los niños que se tumben lo más separados el uno del otro, mientras la docente con tono suave, bajo y claro, irá contando una historia o cuento, logrando poco a poco obtener la relajación y atención a lo que se habla.

### 5.4 RELAJACIÓN Y TENSIÓN

#### Dinámica de realización

-Al son de la música relajante pedir a los niños que realicen determinadas acciones como \_ reírse mucho, enfadarse, tensando el cuerpo etc.

-Tumbados en el suelo hacerse los dormidos y al escuchar un ruido fuerte levantarse rápidamente.

Coger aire por la nariz, inflando los pulmones y a una señal dada por la maestra, soltar el aire hasta caer al suelo.

### 5.5 OYE COMO RESPIRO

#### Dinámica de realización

-Al son de una melodía relajante los niños se convertirán en bebés, que se están quedando dormidos.

-No se puede oír ningún ruido.

-Mientras la docente habla en un tono bajo las niñas cogen aire, por la nariz y lo echarán por la boca varias veces y muy despacio.

-La docente les indicará que escuchen su propia respiración, cada vez más lenta como si fueran bebés.

-Todos los niños imitarán la acción de quedarse dormidos y se relajarán durante unos minutos.





## TÉCNICAS DE MUSICOTERAPIA INFANTIL

### 5.6 CANTO

#### Dinámica de realización

Entonar canciones es beneficioso para que los niños aprendan la estructura correcta de las palabras y las frases, es una excelente técnica pedagógica para potenciar el lenguaje, estimula el aparato fonatorio, mejora la memoria y la asociación neural.

### 5.7 AUDICIÓN MUSICAL

#### Dinámica de realización

Es una técnica que se utiliza para fomentar la atención y el reconocimiento de sonidos, a la vez ayuda a relajar y activar a los niños, en función del tipo de música. También sirve para estimular el lenguaje y desarrollar la memoria de asociación.

- Sonidos onomatopéyicos de la naturaleza
- Sonidos de su entorno
- Sonidos que se realizan con las partes del cuerpo \* boca, manos, piernas, pies, lengua etc.\*
- Instrumentos musicales

### JUEGOS MUSICALES

#### Dinámica de realización

- Son actividades basadas en un instrumento o una acción musical, en las que se siguen determinadas normas.

-Se pueden aplicar en cualquier tratamiento, favorecen el desarrollo del pensamiento, la creatividad, la concentración y la memoria.

-Estimula la coordinación motora.



## 5.8 RÁPIDO – LENTO

### Dinámica de realización

-Los niños deberán estar pendientes al sonido del triángulo o tambor.

Si suena suave, ellos caminaran lento.

-Si suena más rápido, los niños caminarán más rápido al ritmo del instrumento musical.

## 5.9 COMPOSICIÓN DE CANCIONES

Fomenta la creatividad y la imaginación, estimula la asociación de palabras, el desarrollo del lenguaje y la memoria.

### Dinámica de realización

- El niño debe componer una canción cambiando una letra que ya conozca o creando una nueva melodía.

## 5.10 TOCAR INSTRUMENTOS

Los instrumentos musicales no solo requieren conocimientos, sino habilidades motoras; es una buena técnica para los niños que tienen alguna discapacidad física o problemas de coordinación. Desarrolla la capacidad auditiva y la memoria de fijación.



Ilustración 22: Tocar instrumentos

## 5.7 IMPACTO/BENEFICIO/RESULTADO

**IMPACTO:** La implementación de la guía de relajación sistematizado por Paola Nieto Andrade y Antonella Macías Urvina , es una herramienta que sirve de apoyo a las docentes parvularios de la Unidad Educativa, en donde se podrá aplicar esta guía , en el Inicial II , con el fin de alcanzar la captación de la atención de las estudiantes, correctamente y así iniciar todas las actividades programadas en el proceso de enseñanza – aprendizaje, aportando diariamente al buen desarrollo cognitivo de las niñas en el aula .

Las docentes aplicarán esta guía a las niñas de Inicial II para obtener los resultados que se espera, no solo en este salón, si no como un hábito diario a lo largo de su vida estudiantil. Se socializó con las docentes aceptando esta propuesta que será un material didáctico - pedagógico, el cual les permitirá guiarse y dar facilidades para escoger una determinada técnica para relajarlos y lograr captar la atención de todas sus estudiantes.

**BENEFICIO:** La ejecución de esta guía de relajación, en el diario vivir con las estudiantes será de mucho provecho, tanto para las docentes parvularios, como para los niños, ya que estimulará la parte cognitiva, la atención, la relajación, de cada estudiante para el buen desempeño de las destrezas que poseen los infantes.

Existen muchos beneficios con la implementación con estas guías de ejercicios de relajación, entre las más importantes tenemos:

- Las docentes parvularios sentirán seguridad al aplicar la guía.
- Las niñas sentirán mucha tranquilidad en su temperamento.
- Las niñas se motivarán constantemente para realizar las actividades
- La guía implementada será para el aprendizaje diario de docentes y estudiantes.
- Captar el interés de las estudiantes es el objetivo principal de esta guía.
- Ayuda a concentrarse en lo que se está haciendo.
- Permite desenvolverse de una manera segura confiable.

- Docentes con más tiempo para enseñar en el proceso de aprendizaje.
- Es una guía práctica
- Existe mejor predisposición para ayudar a las niñas, en las actividades lúdicas, cognitivas y de motricidad.

**RESULTADO:** Esta guía proporciona los siguientes resultados

- Construcción de la guía de relajación a docentes para su buen manejo.
- Captación de la atención de todas las niñas durante la jornada en todas las áreas del proceso enseñanza – aprendizaje.

Con lo mencionado de la validación de la guía de ejercicios de relajación en el aula, del proyecto de tesis tiene una idea clara de lo que se quiere implementar, y ponerlo en práctica a favor de las estudiantes y docentes, que se pueda utilizar no solo en Inicial II, sino también en resto de las aulas de una manera correcta con el fin tenerlo como un recurso pedagógico para mejorar la atención y relajación en el proceso de enseñanza – aprendizaje ya que es la parte medular en este proceso.

Cabe recalcar que en la parte psicológica tiene un efecto positivo en donde contribuye a mejorar la atención, comportamiento, en la parte cognitiva, que se verán reflejados en los resultados obtenidos al finalizar las actividades.

La propuesta de la guía de relajación en el aula, responde a la investigación minuciosa que se ha hecho durante este tiempo, en donde las niñas no tenían buenos hábitos como fase propedéutica para realizar las actividades.

A todas las docentes del área de preescolar y la rectora de la Unidad Educativa se les hizo una entrevista y encuesta estructuradas donde se recogió sus opiniones acerca del conocimiento que tenían del tema a tratar como un aporte a las líneas de investigación y su perfil profesional .

## CONCLUSIÓN

Como resultado del trabajo de investigación realizado se obtuvo las siguientes conclusiones:

- Este proyecto recopila varios referentes teóricos importantes para el desarrollo de la guía entre ellos, Jacobson y Schütz, los cuales han profundizado sus estudios en este tema de la relajación y sus aportaciones a la atención, coincidiendo con el Currículo de educación inicial del Ecuador, el cual menciona que los profesionales competentes y comprometidos deben ofrecer una variedad de oportunidades de aprendizaje, que invite a los niños a involucrarse, a pensar y a hacer las cosas por ellos mismos. La meta del Ministerio de Educación del Ecuador es encontrar el desarrollo integral del niño de una forma didáctica y así obtener el conocimiento, lo que hace validar dicha información. En la institución donde se realizó el trabajo de investigación se evidencia que los docentes tienen el conocimiento sobre las técnicas de relajación y en su mayoría saben el beneficio de manera superficial, sin embargo no profundizan e investigan más allá de lo que escuchan o conocen, dando como consecuencia la usencia de técnicas que permitan aportar de un modo positivo a la atención previo a las actividades diarias.
- Se detectó mediante la aplicación de la ficha de observación las dificultades que se presentan en los procesos de atención. La guía de ejercicios de relajación será un recurso didáctico enriquecedor en el desarrollo enseñanza- aprendizaje de los niños, una herramienta que permitirá a los docentes el éxito en sus clases.
- Este proyecto de investigación respalda la importancia de aplicar técnicas que permitan llegar al conocimiento de una manera adecuado y si se aplican correctamente las guías destinadas para obtener la atención de los niños será de gran ayuda para el inicio de un buen aprendizaje, con menor esfuerzo posible y con más motivación. Las docentes parvularios al aplicar esta guía, tendrán aportes cognitivos y físicos en los niños durante su jornada los cuales les permitirán crecer en su ámbito personal como profesional. La guía ayudará a contrarrestar el principal problema que se presenta en las niñas de Inicial II que es la falta de atención y motivación al aprenderá. Un niño bien relajado y motivado aprenderá y captará más, que un niño sin una determinada fase propedéutica

## RECOMENDACIONES

1. Que las técnicas de ejercicios de relajación se apliquen en la jornada diaria escolar en las niñas de 4 años de la Unidad Santa Luisa de Marillac, para crear en ellas un buen hábito de atenuación de cuerpo y mente.
2. Tener presente los factores que intervienen de una manera negativa en los salones de clases afectando los procesos de atención.
3. Profundizar las técnicas de relajación ya que se encuentran en constante actualización.
4. Que la aplicación de las técnicas de relajación sea un material para compartir con los docentes de niveles superiores de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac, de acuerdo a la edad y necesidades del niño.
5. Que las autoridades de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac, den a conocer a otros educadores la guía de ejercicios de relajación y sus beneficios.
6. Los ejercicios de relajación pueden ser destinados y aplicados en niños con discapacidades diferentes respetando y considerando sus necesidades físicas o cognitivas.

## 6 BIBLIOGRAFÍA

- Alae Psicólogos. (8 de Julio de 2014). *Autocontrol infantil*. Obtenido de Alae Psicólogos: <http://alaepsicologos.com/el-autocontrol-y-el-desarrollo-infantil-la-espera-que-recompensa/>
- Alegre, A. (Octubre de 2012). *The relation between the time mothers and children spent together and the children's trait emotional intelligence*. Obtenido de Springer.com: <http://link.springer.com/article/10.1007/s10566-012-9180-z>
- Arias, F. G. (2012).
- Arias, F. G. (2012).
- Armus, M., Duhalde, C., Oliver, M., & Woscoboinik, N. (Abril de 2012). *Desarrollo emocional: clave para la primera infancia*. Obtenido de UNICEF: [https://www.unicef.org/ecuador/Desarrollo\\_emocional\\_0a3\\_simples.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/Desarrollo_emocional_0a3_simples.pdf)
- Asprilla, O., Beltrán, C., Fontalvo, L., & Guzman, J. (2012). Obtenido de Amazonaws.com: [http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39427990/AMBIENTES\\_DE\\_APRENDIZAJE1.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1499218390&Signature=8JRhm5vTmBX9M%2BxhH5H5Ey4gSr0%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DAMBIENTES\\_DE\\_APREND](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/39427990/AMBIENTES_DE_APRENDIZAJE1.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1499218390&Signature=8JRhm5vTmBX9M%2BxhH5H5Ey4gSr0%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DAMBIENTES_DE_APREND)
- Balarezo, k. L. (2016). *La influencia de la relajacion en la concentracion de niños de cuatro a cinco años , previo a las actividades de logico matematico*. Universidad de las Americas.
- Benson. (1974). *Tecnicas de relajacion*. Editorial Paidotribo.
- Benson, H. (1975). *CULTURA DE LA SALUD*. Recuperado el Martes de Septiembre de 2018, de <https://culturadelasalud.wordpress.com/2012/02/20/herbert-benson-phd/>
- Bernal. (2010).
- Bernal. (2010).
- Betina Lacunza, A., & González, C. d. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos. *Fundamentos en Humanidades*, 159-182.
- Bisquerra, R. (2003). *Concepto de emoción*. Obtenido de rafaelbisquerra: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/biografia/publicaciones/articulos/101-educacionemocional-competencias-basicas-para-vida/208-concepto-emocion.html>
- Bisquerra, R. (2005). *Educación emocional: marco conceptual y aplicaciones prácticas*. Madrid.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional propuestas para educadoras y familias*. Barcelona: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*.
- Boletín del Centro Mid-Sate de Orientación para la, i. (2009). *Comprendiendo el desarrollo Socioemocional de los niños*. Obtenido de The Mid-State Early Childhood Direction Center: <http://ecdc.syr.edu/wp-content/uploads/2013/01/Spanish-Social-Emotional-Development-bulletin1.pdf>

- Broadvent, I. D. (2004). *Estrategias y técnicas de estudio*. (R. G. Cabanach, Ed.) Pearson Education.
- Bustillos, P. (2015). *Características y factores de las emociones*. Obtenido de Prezi.com : <https://prezi.com/1j5kxtehr0d/caracteristicas-y-factores-de-las-emociones/>
- Camargo, X. (2012). Estrategias para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales a través de las múltiples inteligencias. *Estrategias para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales a través de las múltiples inteligencias. Ponencia presentada en el IX Congreso Venezolano Interdisciplinario de Orientación*. . Caracas.
- Camargo, X. (30 de Julio de 2012). *Estrategias para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales a través de las múltiples inteligencias* . Obtenido de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/arje/arj12/art24.pdf>
- Código de la Niñez y de la Adolescencia. (2014). *igualdad.gob.ec*. Obtenido de <http://www.igualdad.gob.ec/docman/biblioteca-lotaip/1252--44/file.html>
- Código de la Niñez y la Adolescencia. (2003). *Artículo 38*. Quito.
- Collèll, J., & Escudé, C. (2003). L'edució emocional. *Trac. Revista dels mestres de la Garrotxa*, 8-10.
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Sección quinta: Niñas, niños y adolescentes*. Quito.
- Cooper, R. &. (2005). La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones. En R. &. Cooper, *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Bogota: Norma.
- Currículo de Educación, I. (2014). *Ministerio de Educación del Ecuador*.
- Delgado, J. (6 de Junio de 2015). *Técnicas de autocontrol para niños*. Obtenido de Etapa Infantil: <https://www.etapainfantil.com/tecnicas-autocontrol-ninos>
- Dimond, A., & Lee, K. (2011). Interventions Shown to Aid Executive Function Development in Children 4 to 12 Years Old. *Science*, 959-964.
- Ecuador, M. d. (2014). *Curriculo de Educacion Inicial 2014*.
- Educación, M. d. (s.f.). *Curriculo Educación Inicial 2014*.
- Elias, T. &. (2014). En T. &. Elias, *Educación con inteligencia emocional: Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables* (pág. 26). Nueva Jersey: Debolsillo.
- Ferrándiz, F. y. (2011). ¿Influyen los Estilos Parentales y la Inteligencia Emocional de los Padres en el Desarrollo Emocional de sus Hijos Escolarizados en 2o Ciclo de Educación Infantil? *Revista Acción Psicológica*, 129.
- Ferrari, M. J. (2010). *El libro de la estimulación*. Albatros.
- Folgato, A. C. (s.f.). *Guiainfantil.com* .
- Fonseca, M. (2000). Comunicación. En *Comunicación Oral Fundamentos y Práctica Estratégica, Primera Edición* (pág. 4). México: Pearson Educación.
- García, J. (2011). *Cómo mejorar la atención del niño y la niña*. España: Editorial Pirámide.

- García, J. (2011). *Cómo mejorar la atención del niño y la niña. Primera edición*. España: Editorial Pirámide.
- García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*.
- García, J. (Enero-Junio de 2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Obtenido de Revista Educación:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia Emocional*. Obtenido de Google Books:  
[https://books.google.com.ec/books?id=x8cTlu1rmA4C&printsec=frontcover&dq=inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=x8cTlu1rmA4C&printsec=frontcover&dq=inteligencia+emocional&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false)
- Golobardes, M. &. (2014). *Inteligencia para niños: Guía práctica para padres y educadores*. Barcelona: Grupo planeta.
- Gonzalez, C. (24 de Junio de 2014). *Las habilidades Sociales y Emocionales en la infancia*. Obtenido de Rodin:  
[http://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/16715/Trabajo%20Final%20de%20Grado\\_Cristina%20Gonz%C3%A1lez%20Correa.pdf](http://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/16715/Trabajo%20Final%20de%20Grado_Cristina%20Gonz%C3%A1lez%20Correa.pdf)
- Grasso. (2006).
- Guil, M. G. (2011). Integración del desarrollo de competencias emocionales en el curriculum de Educación Infantil. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*.
- Henao, G. y. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*.
- Hernandez. (2003).
- J harrow. Anita, 1. (2004). *Desarrollo psicomotor en la educación infantil*. (P. G. Madrona, Ed.) Wanceulen S.L.
- Jacobson. (1929). *Relajacion Progresiva*.
- James, W. (1890).
- Kassner, S. C. (1995). *La musica en la escuela infantil*.
- Lacunza, A. y. (Mayo de 2009). *Las habilidades sociales en niños preescolares en contextos de pobreza*. Obtenido de Scielo:  
[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212009000100006](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212009000100006)
- Ley Orgánica de Educación Intercultural. (2011). *Artículo 40*. Quito.
- López y García, 1. (2005). *El deficit de atencion con hiperactividad en el aula preescolar*. (K. Colonna, Ed.) Fondo editorial PUCP.
- López, E. (2011). *Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años)*. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.

- Malaparte, C. (2011). *El taller de la risa*. ALBA.
- Marín, N. (29 de Octubre de 2016). *La educación emocional: una inversión para el futuro*. Obtenido de Blog educativo tetoca actuar: <http://tetocaactuar.blogspot.com/2016/10/la-educacion-emocional-inversion-para.html>
- Mayer, & Salovey. (1997). *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*. Obtenido de rafaelbisquerra: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2014). *Currículo de Educación Inicial*. Quito.
- Mischel, W. (2015). *El test de la golosina*. Barcelona: Debate.
- Mollón, O. (2014). *Educación emocional en la familia. Escuela de padres*. Obtenido de Repositorio: [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/133227/TFG\\_Moll%F3n+Bou\\_Olga.pdf;jsessionid=9276718D58A8B46E1D0F031CC9D89D15?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/133227/TFG_Moll%F3n+Bou_Olga.pdf;jsessionid=9276718D58A8B46E1D0F031CC9D89D15?sequence=1)
- Montessori, M. (1909). *Método Montesoriano*. Italia.
- Nastas, L. (Enero de 2012). *Adolescents' emotional intelligence and parental styles*. Obtenido de Sciencedirect: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812001759>
- Ortega, C. (21 de Enero de 2015). *SEL, una metodología de aprendizaje basada en la empatía*. Obtenido de Youngmarketing: <http://www.youngmarketing.co/sel-una-metodologia-de-aprendizaje-basada-en-la-empatia/#ixzz4ck7G8r5l>
- Pedro Gallardo Vasquez, A. R. (2017). *La actividad física como fuente de salud y calidad de vida*. Wanceulen.
- Plan Nacional para el Buen Vivir. (2013). Quito.
- Rafael, B. (2017). *Competencia Social*. Obtenido de rafaelbisquerra: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/competencia-social.html>
- Ramírez-Lucas, A., Ferrando, M., & Sainz, A. (Enero-Junio de 2015). *¿Influyen los Estilos Parentales y la Inteligencia Emocional de los Padres en el Desarrollo Emocional de sus Hijos Escolarizados en 2o Ciclo de Educación Infantil?* Obtenido de Scielo: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-908X2015000100007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2015000100007)
- Ramón, U. (27 de Octubre de 2012). *Algunas reflexiones sobre la formación basada en competencias*. Obtenido de Odiseo: <http://odiseo.com.mx/bitacora-educativa/2012/10/algunas-reflexiones-sobre-formacion-basada-en-competencias>
- Recio, A. V. (2015). *El desarrollo emocional de los niños*. Obtenido de Hacerfamilia: <http://www.hacerfamilia.com/psicologia/noticia-desarrollo-emocional-nino-anos-20130227112253.html>
- Recio, R. (11 de Abril de 2013). *Beneficios de la educación emocional en los niños*. Obtenido de Blog el confidencial: [http://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-04-11/beneficios-de-la-educacion-emocional-en-los-ninos\\_204530/](http://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-04-11/beneficios-de-la-educacion-emocional-en-los-ninos_204530/)
- REYES, T. J. (2014). *LA ATENCIÓN EN LAS NIÑAS Y NIÑOS EN EL NIVEL DE PREESCOLAR DE CARTAGENA: UNIVERSIDAD DEL TOLIMA-UNIVERSIDAD DE CARTAGENA*.

- Romagnoli, C., Mena, I., & Valdés, A. (2007). *¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?* Obtenido de Valores: <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/equipo/ValoresEticaYDesarrolloSocioemocional/Documentos/Que-son-las-habilidades-socioafectivas-y-eticas.pdf>
- Ruíz Alvarado, P., Rodríguez Pillaga, R. T., Ordoñez Gavilanez, M. E., & Hernández Ciriano, I. M. (2016). Habilidades investigativas del docente universitario: Un estudio en la extensión Cañar, Universidad Católica de Cuenca. *Revista Yachana*, 71.
- Salkind. (1998).
- Sánchez, C. (2004).
- Sánchez, C. (2004).
- Schultz. (1931). *Entrenamiento Autogeno*.
- Spencer, H. ( 2011). *taller de la risa*. ALBA.
- Sweeney. (1978).
- Tarrés, S. (2014). *Niños y niñas de 4 a 5 años: Cómo son. Características evolutivas*. Obtenido de Mamapsicologainfantil: <http://www.mamapsicologainfantil.com/ninos-y-ninas-de-4-5-anos-como-son/>
- Tuñon, L. (2015). *Desafíos del desarrollo humano en la primera infancia*. Autónoma, Buenos Aires: Biblos.
- Unicef. (Septiembre de 2016). *Aprendizaje para todos*. Obtenido de Unicef.org: [https://www.unicef.org/lac/overview\\_34186.htm](https://www.unicef.org/lac/overview_34186.htm)
- Vygotsky. (2003). *Vygotsky y la pedagogía*. Grupo Planeta (GBS).
- VYGOTSKY, L. (1934). *Pensamiento y lenguaje*. Moscú, Rusia.
- Weiss, B. ( 2014). *Meditacion*. Penguin Random House Grupo Editorial España.
- Wolpe, J. (s.f.). *Práctica de la Terapia de la Conducta*.

## ANEXOS 1: ENCUESTA A LAS DOCENTES

### ENCUESTA A DOCENTES

**Institución: Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac**

**Objetivo:** Determinar el conocimiento que tienen las docentes del preescolar de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac acerca de las técnicas de relajación y sus beneficios al aplicarlos previo a las actividades.

#### **Preguntas:**

1. Señale cuál de estas opciones es el resultado de los beneficios de la relajación en el desarrollo del niño.

- a) Desarrollo psicomotor adecuado al nivel y la edad.
- b) Demostración de curiosidad y disposición ante determinados estímulos
- c) Autorregulación de los impulsos e intereses individuales
- d) Todas las anteriores

2. ¿Considera importante incluir las técnicas de relajación en el desarrollo de sus actividades? Señala las que usted conoce.

- a) Respiración
- b) Concentración
- c) Escuchar música tranquila
- d) Todas las anteriores

3. ¿Cree usted que por medio de la relajación se logra captar la atención del niño?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

4. ¿Usted ha asistido a capacitaciones relacionadas con la relajación y su importancia?

- a) Si
- b) No

5. Utiliza alguna de la siguiente técnica para lograr captar la atención de sus estudiantes?

- a) Yoga
- b) Riso terapia
- c) Música
- d) Ninguna

6. Considera necesario aplicar una técnica como fase propedéutica para el desarrollo de las actividades?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

7. Se debe establecer horarios y límites al momento de aplicar las técnicas de relajación?

- a) Frecuentemente
- b) Casi siempre
- c) Nunca

8. Cree usted que se debe elegir la técnica de relajación, considerando las necesidades de los niños?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

9. Cómo valora la calidad de las técnicas de relajación como beneficio en la educación Inicial?

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala

10. ¿Considera necesaria una guía de técnicas de relajación como apoyo didáctico para el nivel de Inicial II?

- a) Si
- b) No

## **ANEXOS 2: ENTREVISTA A DIRECTIVO**

### **Entrevista aplicada a Directivo**

**Institución:** Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac

**Objetivo:** Determinar el conocimiento que tienen el directivo de la Unidad Educativa Santa Luisa de Marillac acerca de las técnicas de relajación y sus beneficios en la educación inicial.

#### **Preguntas:**

- 1) ¿Cuál es su opinión sobre las técnicas de relajación, y su aplicación en los niños de Inicial II?
- 2) ¿Considera importante incluir las técnicas de relajación en las actividades diarias? Argumente su respuesta
- 3) ¿Conoce usted los beneficios que brindan las técnicas de relajación en los niños de Inicial II?
- 4) ¿Que técnicas de relajación conoce, y cuales se aplican en la Institución?
- 5) ¿Cree usted que se puede captar la atención del niño sin una actividad como fase propedéutica? Sí, no, porque.
- 6) ¿Cree usted que los ejercicios de relajación aportan tanto a la educadora como a los educandos? Porque.
- 7) ¿Considera usted que las técnicas de relajación como fase propedéutica, al no ser utilizadas adecuadamente podrían causar efectos no deseados en los niños de Inicial II?
- 8) Según su experiencia, ¿Qué tan importante sería implementar una guía para docentes que le permitan concientizar sobre la problemática al no aplicar técnicas de relajación previo a las actividades.
- 9) Considera usted necesario que los docentes reciban orientaciones sobre la necesidad de buscar técnicas para lograr captar la atención del niño?
- 10) Como usted valora la importancia de las técnicas de relajación como beneficio para captar la atención?

## ANEXOS 3: FOTOS

### APLICACION DE LOS EJERCICIOS DE RELAJACION



Ilustración 23: aplicación de los ejercicios de relajación # 1



Ilustración 25 :Aplicación de los ejercicios de relajación #2



Ilustración 24:Aplicación de los ejercicios de relajación#3



**Ilustración 26: Aplicación de los ejercicios de relajación #4**



**Ilustración 29: Aplicación de los ejercicios de relajación #5**



**Ilustración 27: Aplicación de los ejercicios de relajación #6**



**Ilustración 28: Aplicación de los ejercicios de relajación #7**