



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

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
EDUCACIÓN PARVULARIA**

**TEMA**

**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE  
DE LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN  
BÁSICA “27 DE FEBRERO” DEL CANTÓN DURAN, PERIODO LECTIVO  
2018-2019.**

**TUTOR**

**MSC. DUNIA BARREIRO**

**AUTORES**

**JOSELYNE ESTHER MUÑOZ MARIDUEÑA  
YAJAYRA LISBETH TARCO GARCÍA**

**GUAYAQUIL, 2019**



## FICHA DE REGISTRO

REPOSITARIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGIA	
FICHA DE REGISTRO DE TESIS	
<b>TITULO Y SUBTITULO:</b> Técnicas de relajación y su influencia en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años en la escuela de educación básica “27 de febrero” del cantón Durán, periodo lectivo 2018-2019.	
<b>AUTOR/ES:</b> Muñoz Maridueña Joselyne Esther Tarco García Yajayra Lisbeth	<b>REVISORES O TUTORES:</b> MSc. Dunia Barreiro
<b>INSTITUCIÓN:</b> <b>Universidad Laica Vicente Roca fuerte Guayaquil</b>	<b>GRADO OBTENIDO:</b> Licenciada en Educación Parvularia
<b>FACULTAD:</b> Educación	<b>CARRERA:</b> Ciencias de la Educación mención Parvularia
<b>FECHA DE PUBLICACIÓN:</b> 2019	<b>N.DE PAGES:</b> 113
<b>AREAS TEMATICAS :</b> Formación de Personal Docente y Ciencias de la Educación	
<b>PALABRA CLAVE :</b> Técnicas de relajación, Aprendizaje	
<b>RESUMEN:</b> Las técnicas de relajación son de gran influencia para el incremento de habilidades en estudiantes de educación inicial, ya que, con el desarrollo de las mismas, ayuda a incrementar el proceso de aprendizaje en diferentes niveles. En la Escuela Básica de Educación Básica “27 DE FEBRERO la docente encargada de llevar a cabo las clases, no aplica técnicas adecuadas para el relajamiento de los niños, lo que conlleva a obtener niños desmotivados y con dificultad para solicitar ayuda; lo que ha creado un déficit en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de 4 a 5	

años de edad. El objetivo de esta investigación fue analizar cómo influyen las técnicas de relajación en el aprendizaje de los niños de cuatro y cinco años, previo a las actividades diarias, en la Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO” del Cantón Durán, durante el periodo lectivo 2018-2019. La presente investigación es de tipo descriptiva, de campo y aplicada. Descriptiva, debido a que hace referencia a la forma en cómo las técnicas de relajación influyen en el aprendizaje. Además, también cuantitativo porque es un método estructurado para recopilar y analizar datos de diferentes fuentes. Con la aplicación de las distintas técnicas de relajación, ya sean de tipo cognitivo o físicas, ayudan no solo para la obtención de una adecuada concentración por parte de los estudiantes en el aula de clases, sino que también les permite desarrollar aún más sus habilidades ante las técnicas operativas, demostrando agrado por las tareas asignadas por la docente.

<b>N. DE REGISTRO</b>	<b>N. DE CLASIFICACIÓN:</b>	
<b>DIRECCION URL :</b>		
<b>ADJUNTO PDF:</b>	<b>SI</b> <input checked="" type="checkbox"/>	<b>NO</b> <input type="checkbox"/>
<b>CONTACTO CON AUTOR/ES:</b>	<b>Teléfono:</b> 0978695792 0982232822	<b>E-mail</b> <a href="mailto:joselyne2502@gmail.com">joselyne2502@gmail.com</a> <a href="mailto:yajayratg89@gmail.com">yajayratg89@gmail.com</a>
<b>CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN:</b>	<p>MGS. Georgina Hinojosa Dazza, DECANA Teléfono :2596500 Ext.217 DECANATO E-mail: <a href="mailto:gchinojosad@ulvr.edu.ec">gchinojosad@ulvr.edu.ec</a></p> <p>MSc. Dunia Lucia Barreiro Moreira DIRECTORA ENCARGADA TELEFONO: 2596500 Ext. .278 E-mail: <a href="mailto:dbarreiom@ulvr.edu.ec">dbarreiom@ulvr.edu.ec</a></p>	

# CERTIFICADO DE ANTIPLAGIO ACADÉMICO



## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** TESIS URKUND TARCO MUÑOZ.docx (D45852421)  
**Submitted:** 12/17/2018 2:57:00 AM  
**Submitted By:** yajayratg89@gmail.com  
**Significance:** 5 %

### Sources included in the report:

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN TICS Y DESAROLLO INTELECTUAL.docx (D41113335)  
HERNANDEZ GARCIA MAYSY.docx (D41119636)  
EP-T-GY-1263.docx (D41076894)  
EP-T-GY-1263.docx (D41088013)  
<https://www.etapainfantil.com/tecnica-tortuga>  
[http://www.aprendiendocon-tdah.com/materiales/la\\_tecnica\\_de\\_la\\_tortuga.pdf](http://www.aprendiendocon-tdah.com/materiales/la_tecnica_de_la_tortuga.pdf)  
<https://www.lifeder.com/tecnicas-relajacion-para-ninos/>  
<http://www.redalyc.org/html/270/27050422005/>  
<https://mejorconsalud.com/la-tecnica-la-tortuga-metodo-autocontrol-los-ninos/>  
<https://prezi.com/3ap2zp80ywwn/actividad-intelectual/>  
<http://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10106/Arrietadanisel2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>  
<https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/las-mejores-tecnicas-de-relajacion-para-ninos-por-edades/>  
<https://psicologiaymente.com/desarrollo/ejercicios-relajacion-ninos>  
[https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/TRANSP-CODIGO\\_DE\\_LA\\_NINEZ\\_Y\\_ADOLESCENCIA.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/TRANSP-CODIGO_DE_LA_NINEZ_Y_ADOLESCENCIA.pdf)  
[https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/TRANSP-NORMAS\\_CONSTITUCIONALES.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/TRANSP-NORMAS_CONSTITUCIONALES.pdf)  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-358X2017000100201](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-358X2017000100201)  
<https://www.recursosdeautoayuda.com/tecnicas-de-estudio/>  
<http://www.sipi.siteal.iipe.unesco.org/normativas/103/ley-organica-de-educacion-intercultural2011-ley-organica-de-educacion-intercultural>  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13401/1/TFG-O%20528.pdf>  
<http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/2584/1/MA-GM-CE-INFA-872.pdf>  
<https://www.understood.org/es-mx/learning-attention-issues/child-learning-disabilities/hyperactivity-impulsivity/understanding-your-childs-trouble-with-impulsivity>  
[http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/1487/Espinoza%20Ivan\\_Tesis%20%20Convivencia%20Escolar%20en%20una%20Escuela%20B%3%A1sica%20Municipal%20de%20la%20.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/1487/Espinoza%20Ivan_Tesis%20%20Convivencia%20Escolar%20en%20una%20Escuela%20B%3%A1sica%20Municipal%20de%20la%20.pdf?sequence=3&isAllowed=y)  
<https://www.orientacionandujar.es/2017/03/19/os-dejamos-segun-la-edad-diferentes-tecnicas-relajacion-ninos/>

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

Las estudiantes egresadas Joselyne Esther Muñoz Maridueña y Yajayra Lisbeth Tarco García, declaramos bajo juramento, que la autoría del presente trabajo de investigación, corresponde totalmente a las suscritas 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 los 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 **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “27 DE FEBRERO” DEL CANTÓN DURÁN, PERIODO LECTIVO 2018-2019**

Autor(as):

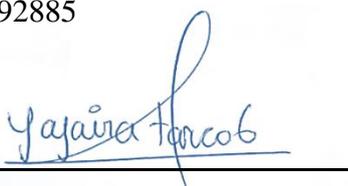
Firma:



JOSELYNE ESTHER MUÑOZ MARIDUEÑA

C.I 0931592885

Firma:



YAJAYRA LISBETH TARCO GARCÍA

C.I 0925443400

## CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL AUTOR

En mi calidad de tutora (a) del proyecto de investigación técnicas de relajación y su influencia en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años en la Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO” del cantón Durán, periodo lectivo 2018-2019, designado (a) por el consejo directivo de la facultad de Educación de la universidad LAICA VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil.

### CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado en todas sus partes el Proyecto de Investigación titulado: “Técnicas de relajación y su influencia en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años en la Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO” del Cantón Durán, periodo lectivo 2018-2019”, presentando por los estudiantes **JOSELYNE ESTHER MUÑOZ MARIDUEÑA** y **YAJAYRA LISBETH TARCO GARCÍA** como requisito previo, para optar al título de LICENCIADA EN EDUCACIÓN PARVULARIA, encontrándose apto para su sustentación.

Firma  \_\_\_\_\_

MSc. DUNIA LUCIA BARREIRO MOREIRA

C.I 0914280839

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por ser mi guía y porque en su infinita grandeza me ha permitido tener vida y salud para culminar en este trabajo de titulación.

A mis abuelos, padres y hermano por su amor, comprensión, enseñanzas y consejos que me han ayudado a formar mi carácter y convertirme en una mejor persona.

A mi esposo, por ser mi apoyo incondicional en todo momento sobre todo en los momentos de debilidad. Así mismo a mi hijo por ser el pilar fundamental de motivación diaria.

A mis amigas: Fabiola, Catalina, Rosa, Cindy y Blanca por todos los maravillosos momentos que hemos compartido durante estos años, especialmente a mi amiga y compañera de tesis Yajayra Tarco por emprender junto a mí esta etapa de nuestra carrera y juntas poder cumplir esta meta satisfactoriamente.

A mi prestigiosa universidad y docentes por aportar a mi crecimiento personal y profesional durante todos estos años de carrera, de forma especial a la docente PHD. Margarita León que con su experiencia ha contribuido a mi formación profesional y la tutora MSc. Dunia Barreiro por la paciencia y ayuda en el proceso de titulación.

**Joselyne Esther Muñoz Maridueña**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por ser mi principal guía, por brindarme fortaleza para superar dificultades y obstáculos a lo largo de mi vida.

A mi querida madre, Yolanda García, por creer en mí, por sus consejos y siempre ser un ejemplo de superación, ella me ha enseñado a no decaer y seguir adelante.

A mi padre, Augusto Tarco, quien con su firme carácter nos ha fortalecido y moldeado como personas de bien y nos ha apoyado para crecer profesionalmente

A mis tías, primos, hermano, en especial a Lili y a Mathew Ubilla, por preocuparse y brindarme las condiciones necesarias para poder estudiar.

A mi tutora de tesis MSc. Dunia Barreiro por su ardua dedicación y enseñanza en estos meses.

A mi grupo de amigas, en especial Joselyne Muñoz y Cindy Chamorro, quienes me apoyaron y guiaron en este proceso

A mi personita especial, mi angelito, que siempre ha estado ahí dando ánimos ayudándome a estudiar, tomándome las lecciones. Gracias por acompañarme en este arduo camino, en el cual hemos compartido alegrías tristezas y ese amor incondicional.

**Yajayra Lisbeth Tarco García**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi madre, mi ángel en el cielo, mi motivación principal y mi ejemplo a seguir en esta profesión, quien me formó en conocimientos y valores e inculcó en mí ese anhelo de superación, de esfuerzo y responsabilidad para alcanzar el éxito en cada meta que emprendiera. Su recuerdo me mantuvo persistente durante toda esta etapa.

También a mi hijo Andrés Isaac quien me impulsa cada día a convertirme en un mejor ejemplo, por quien vale la pena el sacrificio y el esfuerzo. Anhelo que algún día pueda alcanzar sus sueños, así como ahora veo realizado el mío.

**Joselyne Esther Muñoz Maridueña.**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por permitir culminar este lindo proyecto y formar parte de momento tan especial, siempre te he dedicado cada triunfo y este es uno de ellos.

A mi madre, por siempre estar ahí, desde el día que me tuviste. Sé todo lo que has hecho por sacarnos adelante por tal motivo te dedico esta meta alcanzada.

A mi padre, quien costó mis estudios profesionales, sé que no fue lo que querías para mí, pero quiero que sepas que soy muy feliz y que te he demostrado que ser maestra es lo mío, te sentirás orgulloso de mí, lo prometo.

A mi familia por el apoyo y por preocuparse a que todo salga bien.

A mi tutora y maestras que me han formado a lo largo de mi carrera universitaria.

En especial a mi angelito y a mis amigas por el cariño y apoyo incondicional.

**Yajayra Lisbeth Tarco García**

# ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL.....	X
ÍNDICE DE TABLAS .....	XII
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	XIII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	XIII
ÍNDICE DE ANEXOS.....	XIV
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>3</b>
<b>DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>3</b>
1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.3 Formulación del problema .....	4
1.4 Sistematización del problema.....	4
1.5 Objetivo general .....	5
1.6 Objetivos específicos.....	5
1.7 Justificación de la investigación.....	5
1.8 Delimitación de la investigación .....	6
1.9 Idea a defender .....	6
1.10 Línea de investigación institucional / facultad .....	6
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>7</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>7</b>
2.1 Antecedentes de la investigación .....	7
2.2. Marco teórico .....	8
2.2.1. Aprendizaje .....	8
2.2.2 Factores que intervienen en el aprendizaje .....	15

2.2.3. Estrategias de aprendizaje .....	19
2.2.4 Relajación.....	21
2.2.5. Tipos de técnicas de relajación.....	22
2.2.6. Técnicas de relajación en educación .....	25
2.2.7. Técnicas de relajación en educación inicial .....	25
2.2.8. La relajación en edad infantil plantea las siguientes ventajas .....	27
2.2.9. Métodos.....	29
2.3 Marco conceptual .....	33
2.4 Marco legal.....	34
<b>CAPÍTULO III</b> .....	<b>37</b>
<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>37</b>
3.1. Marco metodológico .....	37
3.2. Tipo de investigación .....	37
3.3 Enfoque de investigación .....	37
3.4. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	38
3.4.1. Métodos teóricos .....	38
3.4.2. Técnicas.....	39
3.4.3 Instrumentos .....	40
3.6 Análisis de resultados.....	42
Ficha de observación a estudiantes .....	42
Ficha de observación del docente.....	44
Encuestas realizadas a los padres de familia.....	47
Entrevista a la docente.....	57
<b>ENTREVISTA AL DIRECTIVO</b> .....	<b>59</b>
<b>CONCLUSIONES PRELIMINARES</b> .....	<b>61</b>
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	<b>62</b>
<b>PROPUESTA</b> .....	<b>62</b>

4.1. Título de la propuesta.....	62
4.2 Objetivo general de la propuesta.....	62
4.3 Objetivos específicos de la propuesta .....	62
4.4. Esquema de la propuesta .....	63
4.4.1. Actividades de relajación de tipo cognitivo .....	63
4.4.2. Actividades de relajación física.....	64
4.5 Desarrollo de la propuesta.....	65
4.6. Beneficios / Resultados .....	78
CONCLUSIONES .....	79
RECOMENDACIONES .....	80
REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA.....	81

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Poblacion y muestra .....	40
Tabla 2 Ficha de observacion a estudiantes .....	42
Tabla 3 Guía de observacion del docente.....	44
Tabla 4 Conocimientos adquiridos en el aula .....	47
Tabla 5 Habilidades en la practica .....	48
Tabla 6 Proceso de aprendizaje .....	49
Tabla 7 Aplicacion de técnicas en el aula .....	50
Tabla 8 Técnicas de relajacion en el aua .....	51
Tabla 9 Tipos de técnicas de relajacion en el aula .....	52
Tabla 10 Actitud del estudiante .....	53
Tabla 11 Aplicación de las técnicas de relajacion.....	54
Tabla 12 Frecuencia de aplicación de tecnica .....	55
Tabla 13 Desarrollo de técnicas .....	56

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Conocimientos adquiridos en el aula .....	47
Gráfico2 Habilidades en la práctica .....	48
Gráfico 3 Proceso de aprendizaje.....	49
Gráfico4 Aplicación de técnicas en el aula .....	50
Gráfico 5 Técnicas de relajación en el aula.....	51
Gráfico 6 Tipos de técnicas de relajación .....	52
Gráfico 7 Actitud del estudiante.....	53
Gráfico 8 Aplicación de las técnicas de relajación .....	54
Gráfico 9 Frecuencia de aplicación de técnica .....	55
Gráfico 10 Desarrollo de técnicas .....	56

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Actividades de modo cognitivo .....	63
Figura 1 Actividades de modo cognitivo .....	64
Figura 2 Control de la respiración.....	67
Figura 3 Adivina quién es .....	68
Figura 4 Tren Ciego .....	69
Figura 5 Las palmadas.....	70
Figura 6 Habla rítmica.....	71
Figura 7 Yoga.....	72
Figura 8 Imaginación guiada.....	73
Figura 9 Somos marionetas .....	74
Figura 10 Técnica de la tortuga.....	75
Figura 11 Técnica del globo.....	76
Figura 12 Técnica de la hormiga.....	77

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 Operacionalización de las variables .....	87
ANEXO 2 Guía de observación docente.....	89
ANEXO 3 Guía de observación a estudiantes .....	90
ANEXO 4 Encuesta para padres de familia .....	91
ANEXO 5 Cuestionario dirigido al directivo.....	94
ANEXO 6 Cuestionario dirigido a la docente.....	96
ANEXO 7 Fotos aplicando la ficha de observación a los estudiantes .....	98

## INTRODUCCIÓN

Las técnicas de relajación son de gran influencia para el incremento de habilidades en estudiantes de educación inicial, ya que con el desarrollo de las mismas se ayuda a incrementar el proceso de aprendizaje en diferentes niveles. En la actualidad se puede reconocer que no en todas las instituciones se realizan novedosas actividades que permitan el intelecto a futuro en el estudiante, es por ello, que muchos de éstos no presentan un aprendizaje de calidad, demostrándolo en su día a día.

Para llevar a cabo una metodología de técnicas de relajación en las instituciones, es necesario contar con un óptimo espacio físico, ya que estas actividades necesitan de aquello para el desarrollo motriz del estudiante, donde el mismo logrará adquirir un buen dominio corporal como también el desarrollo de capacidades cognitivas. Cabe mencionar que, con la aplicación de novedosas actividades en una institución que solo lleva el método tradicional de enseñanza, se modificará por completo el desempeño del aprendizaje en los estudiantes, por la innovación de que encuentran realizando, despertando el interés en los mismos.

En la Escuela Básica de Educación Básica “27 de febrero la docente encargada de llevar a cabo las clases, no aplica técnicas adecuadas para el relajamiento de los niños, lo que conlleva a obtener niños desmotivados y con dificultad para solicitar ayuda; lo que ha creado un déficit en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de 4 a 5 años de edad. Por estas razones, se cree conveniente desarrollar nuevas actividades en dicha institución con la finalidad de incrementar u obtener un aprendizaje de calidad.

La presente investigación se estará desarrollando en varios capítulos, el primer capítulo se establecen los objetivos a cumplir en el estudio, también se justifica la importancia de su realización, quienes se beneficiaron de los resultados y la propuesta.

El segundo capítulo se detendrá en la investigación de las bases teóricas para este estudio, refiriendo antecedentes vinculados al tema a desarrollar en el estudio, también lo referido por diversos autores, de acuerdo al tema, siendo citados, en orden, refiriéndonos algunas fuentes principales.

El tercer capítulo, define la población, muestra, a estudiar, destacándose los modos de investigación y los instrumentos de recolección de datos a aplicar, por ello es importante destacar que se aplicaran fichas de observación, encuestas y entrevistas a directivos. Se procesaron los resultados, reflejándose en gráficos que permite visualizar las deficiencias encontradas en la institución a fin de realizar las conclusiones y recomendaciones respectivas.

Finalmente, el cuarto capítulo se desarrolla la propuesta de la presente investigación, la cual consiste en una guía de actividades con enfoque en técnicas de relajación dirigida a los docentes para que el mismo pueda aplicar dichas actividades en el aula de clases con los estudiantes.

# CAPÍTULO I

## DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.1 Tema

Técnicas de relajación y su influencia en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años en la Escuela de Educación Básica “27 de febrero” del Cantón Durán, periodo lectivo 2018 - 2019

### 1.2 Planteamiento del problema

La influencia de los diversos hábitos personales y familiares de los estudiantes incide de forma directa en el aprendizaje, los estudiantes de educación inicial necesitan un ambiente tranquilo, sin estímulos negativos que les permita participar de los procesos de clase de forma dinámica y a su vez desarrollar destrezas motoras, lógico matemáticas, de lectoescritura, de razonamiento lógico y la resolución de problemas.

Este ambiente tranquilo, relajado se logra gracias a las actividades de relajación que se emprenden con los niños antes del inicio de clases, mas, la realidad circundante evidencia el escaso o nulo uso que se hace de las técnicas de relajación, aunque estas calman a los niños y los invita a realizar sus actividades de forma activa, con un alto grado de concentración.

Esta falta de relajación afecta a muchas familias con hijos de cuatro y cinco años, quienes evidencian las dificultades de aprendizaje que tienen sus representados. Este hecho se evidencio en la escuela de educación básica “27 DE FEBRERO” del cantón Durán, en la cual las maestras no emplean técnicas adecuadas para el relajamiento de los niños, lo que desemboca en procesos de clase desorientados, niños desmotivados y con dificultad para solicitar ayuda; eso significa que están estresados en sus tareas diarias, lo cual está relacionado a que no logren un aprendizaje de calidad, ya que los estudiantes terminan aprobando sus materias con un escaso desarrollo de habilidades, ocasionando problemas durante los siguientes grados de estudio.

Por esta razón, se determinó realizar un estudio sobre la influencia que tienen las técnicas de relajación en el aprendizaje, para evidenciar si las variables de estudio están relacionadas y proponer una solución a la problemática planteada.

El presente problema investigativo afecta el ámbito educativo y social, ya que los docentes, al no saber tomar las decisiones adecuadas para mantener a los niños y niñas relajados, estarían afectando el aprendizaje de los mismos. La planificación ante este tipo de situaciones tiene un rol determinante dentro de la educación, ya que establece objetivos a lograr, buscando un mejoramiento en las aptitudes de los alumnos. Si el inconveniente es ignorado, él estudiante no podrá adquirir las destrezas necesarias para continuar de manera óptima los siguientes niveles de educación.

Por esta razón, se plantea el siguiente problema científico:

### **1.3 Formulación del problema**

¿Cómo influyen las técnicas de relajación en el aprendizaje de los niños de cuatro y cinco años, en la Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO” del Cantón Durán, durante el periodo lectivo 2018-2019?

### **1.4 Sistematización del problema**

1. ¿Cuáles son los referentes teóricos acerca de la influencia de las técnicas de motivación en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años?
2. ¿Cuáles son las teorías del aprendizaje?
3. ¿Cuáles son las técnicas de relajación adecuadas para niños de 4 a 5 años?
4. ¿Cuáles son los factores que afectan el aprendizaje de los niños de cuatro y cinco años?
5. ¿Cuáles son las consecuencias que genera la falta de relajación en el aprendizaje de los niños de cuatro y cinco años?
6. ¿Existe una alternativa que permita aumentar la relajación de los niños y niñas de cuatro y cinco años?

## **1.5 Objetivo general**

Analizar cómo influyen las técnicas de relajación en el aprendizaje de los niños de cuatro y cinco años, previo a las actividades diarias, en la escuela de educación básica “27 DE FEBRERO” del Cantón Durán.

## **1.6 Objetivos específicos**

1. Sistematizar los referentes teóricos acerca de la influencia de las técnicas de relajación en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años.
2. Identificar los factores que afecten el aprendizaje de los niños de cuatro y cinco años en la escuela de educación básica “27 DE FEBRERO” del Cantón Durán, durante el periodo lectivo 2018-2019.
3. Determinar las consecuencias que genera la falta de relajación en el aprendizaje de los niños de cuatro y cinco años en la escuela de educación básica “27 DE FEBRERO” del Cantón Durán, durante el periodo lectivo 2018-2019.
4. Establecer una alternativa que permita aumentar la relajación de los niños y niñas de cuatro y cinco años en la escuela de educación básica “27 DE FEBRERO” del Cantón Durán, durante el periodo lectivo 2018-2019.

## **1.7 Justificación de la investigación**

El presente trabajo investigativo se justifica debido a que pretende analizar la influencia de las técnicas de relajación en el aprendizaje de los niños y niñas de cuatro y cinco años en la Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO” del Cantón Durán, durante el periodo lectivo 2018-2019; porque se ha podido observar que los infantes se encuentran desmotivados, o en su defecto muy agitados y esto se convierte en un obstáculo para emprender con éxito los procesos de clase. El interés es fomentar una cultura de relajación previa a las actividades académicas que genere un ambiente alentador y niños calmados con predisposición para aprender, adicional a esto los docentes en la escuela de educación básica “27 DE FEBRERO” del Cantón Durán, aprenderán

técnicas que aumentarán la relajación de los estudiantes, generando un excelente clima estudiantil, por el mejoramiento en las aptitudes de los niños y niñas.

La investigación será descriptiva porque se busca caracterizar el uso de técnicas de relajación y su impacto en el aprendizaje de los niños, para ello se utilizará como instrumentos una ficha de observación y una guía de preguntas para docentes.

De la misma manera, se puede recalcar que el plan de tesis responde a la sublínea de investigación Desarrollo de la infancia, adolescencia y juventud, que se contiene en la línea Inclusión socio educativo y atención a la diversidad, porque a través del desarrollo del mismo, se proyecta como las técnicas de relajación pueden influir en el aprendizaje en los niños de cuatro a cinco años. Además, aporta al perfil profesional porque se mejora la calidad educativa mediante programas de relajación para incidir en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años de edad.

### **1.8 Delimitación de la investigación**

La presente investigación está delimitada bajo los siguientes puntos:

Campo: inicial 2

Lugar: Cantón Durán

Institución: Escuela de educación básica “27 DE FEBRERO”

Tiempo: 6 meses

### **1.9 Idea a defender**

Si se aumenta el estado de relajación de los niños y niñas de cuatro y cinco años mejorará su aprendizaje.

### **1.10 Línea de investigación institucional / facultad**

Desarrollo de la infancia, adolescencia y juventud, que se contiene en la línea Inclusión socio educativo y atención a la diversidad, porque a través del desarrollo del mismo, se proyecta como las técnicas de relajación pueden influir en el aprendizaje en los niños de cuatro a cinco años. Además, aporta al perfil profesional porque se mejora la calidad educativa mediante programas de relajación para incidir en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años de edad.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA INVESTIGACIÓN

##### 2.1 Antecedentes de la investigación

Para el desarrollo del presente trabajo de titulación, es necesario dar a conocer una serie de investigaciones, las cuales hacen referencia a la importancia que tienen diversas técnicas de relajación y su influencia en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de educación inicial.

Según el trabajo de Freire (2012) sobre la aplicación de las técnicas de relajación Brain Gym en la motricidad gruesa y fina y su incidencia en el aprendizaje significativo en los niños de 4 a 6 años.

“Los docentes practican en forma empírica algunas técnicas que pretenden conseguir un adecuado aprendizaje significativo; es decir que falta documentarse científicamente para que su trabajo sea satisfactorio” (p. 85)

Esto nos demuestra la importancia que tiene la aplicación de las técnicas de relajación Brain Gym en los niños con el fin de mejorar su aprendizaje, pero de la misma manera se considera necesario que los docentes puedan mantener un alto conocimiento sobre la aplicación de dichas técnicas debido a que con su conocimiento de cómo deben ser aplicadas, se podrían obtener mejores resultados en cuanto al rendimiento académico del estudiante

Además, según López (2007) en su libro sobre la relajación en el aula como recursos para la educación emocional, indica que:

Una parte perceptible en nuestro entorno social es la falta de higiene mental que se refleja obviamente en la escuela, prueba de ello es el exceso de agitación y tensión que deteriora la convivencia y erosiona no pocas veces el clima del aula (p. 27)

Con ello se reconoce que para el desarrollo auténtico, académico del infante, se cree esencial el desarrollo de técnicas de relajación con el fin de incentivarlos desde la temprana edad a mantener la calma en momentos de dificultad, estrés, miedo, donde puedan ser capaces de dominar su cuerpo o cualquier situación que se considere complicada, ya que si el estudiante no se encuentra relajado no se podrá desarrollar su capacidad intelectual, por ello se identifica la importancia de la relajación con el fin de que el estudiante pueda adquirir los conocimientos necesarios que se le imparten en la institución educativa.

Como último ejemplo tenemos lo estipulado por la autora López (2010) en su libro son el tema Educación emocional, programa para niños de 3 - 6 años de edad, donde indica que:

“La necesidad de preparar a los niños es esencial con el apoyo de estrategias de afrontamiento para enfrentarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito” (p. 1).

Según las investigaciones que se han presentado, se puede determinar que el uso de técnicas de relajación puede ser de gran beneficio para mejorar el aprendizaje del estudiante como también para innovar las clases y por ende el mismo pueda mantener una total atención, consiguiendo un aprendizaje significativo.

## **2.2. Marco teórico**

Resulta de gran importancia conocer los distintos puntos de vista de investigadores y entendidos en el tema del aprendizaje pues involucra una serie de variables que inciden en este proyecto, por tal razón se analizará temas como: teorías del aprendizaje conceptualización, factores que intervienen en el aprendizaje y estrategias enfocados en la educación inicial.

### **2.2.1. Aprendizaje**

#### **2.2.1.1. Teorías**

Las diferentes teorías del aprendizaje se remontan desde hace varios años atrás, donde han tratado los procesos de adquisición de conocimiento a lo largo del tiempo, de acuerdo a los nuevos cambios y avances de la psicología y tecnología se han tratado de sistematizar los métodos con relación al aprendizaje, a continuación se describen tres teorías que corroboran el estudio de esta investigación, como una de ellas tenemos a la teoría Conductista, teoría Cognoscitivista y la teoría Constructivista.

En el caso de la Teoría Conductista:

Según el autor Pávlov (2012) , menciona que:

Muchos comportamientos humanos son más complejos que un sistema de reflejos condicionales simples en un modelo Estímulo/Respuesta lineal. También que en el ser humano existe una capacidad de auto condicionamiento (aprendizaje dirigido por uno mismo) que, aunque contradictorio, le es liberador: El ser humano puede reaccionar ante estímulos que él mismo va generando y que puede transmitir (p. 3).

Lo que ese autor nos quiere explicar es que para que una conducta pueda ser modificada se necesita de un estímulo y una respuesta, estas en conjunto con llevan a desarrollar una habilidad que puede ser llevada a la práctica; aplicado a la docencia se puede ejemplificar en un salón de clases donde los alumnos se encuentran fuera del aula de clases y suena el timbre de entrada, el profesor debe condicionar al alumno comunicándoles que si no entran serán afectados en sus calificaciones de conducta ;la amenaza es el estímulo condicionado

Así también Watson (1913) indica que:

La psicología, tal como los conductistas la consideran, es una rama puramente experimental de la ciencia natural. Su meta teórica es la predicción y control de la conducta. La introspección no forma parte esencial de sus métodos, ni el valor científico de sus datos depende de la prontitud con que se prestan a interpretación en términos de conciencia. El conductista, en sus esfuerzos por establecer un esquema unitario de respuesta animal, no reconoce ninguna diferencia entre el hombre y el animal (p.20).

Por otra parte, Watson considera al conductismo como una rama experimental que se basa en el control de la conducta mas no en la inteligencia o la personalidad, al igual que, reconoce la influencia que provoca en el comportamiento el medio ambiente; en la aplicación a la docencia según esta teoría el estudiante debe encontrar respuesta ante uno o varios estímulos que proporcione el docente.

Mientras que para la Teoría Cognoscitivista, el autor Piaget (1969), determina que:

El desarrollo cognoscitivo es un proceso continuo en el cual la construcción de los esquemas mentales es elaborada a partir de los esquemas de la niñez, en un proceso de reconstrucción constante. Esto ocurre en una serie de etapas o estadios, que se definen por el orden constante de sucesión y por la jerarquía de estructuras intelectuales que responden a un modo integrativo de evolución (p.5)

De tal manera, es imprescindible el asesoramiento y control durante el desarrollo del niño pues a medida que va creciendo va adquiriendo conocimiento y se enfrenta a una sucesión de cambios discontinuos que estos a su vez van aumentando y siendo más complejos; estos cambios van a obligar al sujeto a adaptarse a su entorno, estos esquemas no son estativos sino cambiantes.

Según Case (1989), indica:

El desarrollo cognitivo puede comprenderse como la adquisición sucesiva de estructuras lógicas cada vez más complejas que subyace a las distintas áreas y situaciones que el sujeto es capaz de ir resolviendo a medida que crece. En este sentido, los estadios pueden considerarse como estrategias ejecutivas cualitativamente distintas que corresponden tanto a la manera que el sujeto tiene de enfocar los problemas como a su estructura (p.131).

Así mismo, se reconoce que a medida que va pasando el tiempo el individuo va absorbiendo diversas situaciones y desenlaces que debe saber afrontarlos, estas medidas serán tomadas de acuerdo a la capacidad y destrezas de cada persona.

Finalmente, tenemos a la Teoría constructivista:

Donde el autor Pimienta (2005), aduce que:

Las teorías constructivistas se fundan en la investigación de Piaget y Vygotski, los psicólogos de la gestalt, Bartlett y Bruner, así como en la del filósofo de la educación John Dewey, por mencionar sólo unas cuantas fuentes intelectuales. Podemos decir que no hay una sola teoría constructivista del aprendizaje (...)” (p. 8).

En síntesis, de las teorías de todos los autores antes mencionados se puede alegar que, el desarrollo intelectual es reconocido como proceso de reestructuración del conocimiento, que

puede ser afectado por conflictos o desequilibrio en una persona, además, es capaz de crear nuevas ideas a medida que desarrolla sus sentidos y sus capacidades y destrezas de acuerdo a la realidad y su relación con factores tanto cognitivos como sociales.

### **2.2.1.2. Principios constructivistas**

A continuación, se presentarán los principios más relevantes, en este caso se hará mención a los autores, tales como el pedagogo Piaget, Vygotski, Brunner, Ausubel, Perkins, con el fin de reconocer con mayor precisión cuáles fueron sus acontecimientos con respecto al aprendizaje.

Uno de los principios del pedagógico Jean Piaget es:

Aprendizaje es un proceso individual de construcción de significado, donde el autor Jean Piaget (1970) estipuló al aprendizaje al desarrollo cognoscitivo, indicando que: “No es posible lograr ciertos aprendizajes antes de llegar a determinadas etapas de desarrollo del pensamiento” (p. 138). Por ello, se establece que, en el enfoque constructivista de la vertiente pedagógica, se considera de manera determinada el entender y generar explicaciones sobre las formas en las que se aprende y los psicólogos que parten en este enfoque, ponen énfasis en la figura del aprendiz como el agente, el cual puede servir de instancia debido a que puede llegar a ser motor de su propio aprendizaje.

También se cuenta con lo mencionado por el mismo autor, donde indica que el aprendizaje ocurre de manera diferente en cada individuo porque se basa en sus aprendizajes previos.

La estructura de la nueva idea se toma de la estructura de la idea anterior. Esto asimila el nuevo conocimiento de la experiencia y cuando estas experiencias son desafiadas por esta nueva información, se presenta una comodidad de las estructuras de pensamientos ya existentes, la cual le permite obtener una mejor comprensión. (Piaget, 1970)

Con ello, se puede establecer que es igual que la construcción de un edificio, debido a que se debe enfocar ante una estructura por lo que al aprendizaje se lo comprende como un proceso de cambio que se va construyendo, esto se debe a que ciertos esquemas mentales se encuentran variando, es decir se van organizando de distintas maneras de acuerdo al proceso de crecimiento de cada individuo.

De la misma manera, otro de los principios de Jean Piaget (1970), es mencionar que: “El aprendizaje, definido como proceso de comprensión, ocurre a partir de la experiencia directa, en

el desempeño en contextos específicos”. (p. 44). Por ello, se cree que, a partir de lo acontecido por el Pedagogo Piaget, se llega a la conclusión que el entender es obtener representaciones, imágenes o adecuadas estructuras mentales.

Por otro lado, tenemos lo acontecido por el pedagogo Vygotski (1978) sobre que el aprendizaje ocurre naturalmente en la interacción social, el mismo nos indica que: “El aprendizaje es condición para el desarrollo cognoscitivo y que requiere la asistencia de otros que ya han construido conocimientos” (p. 140). Así se puede determinar que el pedagogo Vygotski quiso dar a conocer que el aprendiz puede generar solución con la intervención de los accionistas de aprendizaje más avanzados, ya que se puede presentar problemas mucho más complicados, así mismo se creará relación de unos con otros, desarrollando las habilidades cognoscitivas.

El autor Vigotski (1984) menciona que:

Una enseñanza dirigida hacia una etapa del desarrollo ya realizada es ineficaz desde un punto de vista del desarrollo general del niño, no es capaz de dirigir el desarrollo, sino que le va a la zaga. La teoría del área de desarrollo potencial origina una fórmula que contradice exactamente la orientación tradicional: la única buena enseñanza es la que se adelanta al desarrollo (p. 407).

Por ello se reconoce que, con la aplicación de técnicas de relajación, los educandos podrán mejorar su proceso de aprendizaje, debido que eso influye en niños de 4 5 años de edad.

El autor Jerome Brunner (1960) nos menciona que:

“El aprendizaje se hace más significativo, más conectado con lo que ya se sabe y dirigido a la comprensión de lo que se vive y lo relevante, cuando ocurre en desempeños auténticos” (p. 140). El autor quiso expresar con lo mencionado que, cualquier disciplina puede ser enseñada a un nivel de comprensión, pensamiento y auténtica acción de experto a aprendices de cualquier edad. En otras palabras, no es problema de una persona obtener más información del exterior, sino cambiarla para obtener información que necesita ser manejada, administrada y donada por esa persona.

En el curso de este movimiento curricular, el conocimiento tiende a ser auto gestionado en el aula y su uso, y se trata en la vida real como aquellos que son más auténticos, como expertos y personas capacitadas.

Por ello, el autor David Perkins (1998), manifiesta que:

“El movimiento de estándares ha adoptado el concepto de desempeño como base para el diseño curricular al nivel más general, aquel que debe guiar los currículos de estados e instituciones educativas particulares” (p. 141).

Por lo tanto, el mejor rendimiento de producción de medios y cuestiones de aprendizaje en diferentes disciplinas se pueden identificar a partir del análisis de problemas en la vida cotidiana o del desempeño de expertos que practican o utilizan la comprensión de diferentes disciplinas en la vida real.

Siendo así, dentro del sector educativo debe ser tomado como un conjunto de premisas que ayuden, a mejorar, diagnosticar, establecer parámetros de mejora continua, y sobre todo se conviertan en una base de la que se pueda tomar decisiones. Por parte del docente debe ser capaz de interpretar, analizar y conocer los métodos adecuados basados en teorías educativas a la hora de desempeñar sus funciones.

### **2.2.1.3. Tipos de aprendizaje**

Existen diferentes tipos de aprendizaje que pueden respaldar al docente. Los mismos que tienen como objetivo establecer un espacio de cooperación reflexiva alrededor del tema, orientadas a complementar los saberes del aprendizaje y enriquecer las acciones. Es obligación del docente programar, y organizarse para que el alumno realice el aprendizaje encajando los nuevos conocimientos.

### **2.2.1.4. El aprendizaje Conductista**

Este aprendizaje es el más tradicional, la característica esencial de este aprendizaje es que es mecanizado, actualmente se siguen usando, está basado en el estímulo concibe el aprender en relación directa con la realización de la tarea, vinculado al efecto esperado. No debemos eliminar el aprendizaje conductista sino en saber determinar cuándo es conveniente, no debemos renunciar a las prácticas de la enseñanza a este tipo de aprendizaje.

### **2.2.1.5. El aprendizaje Comprensivo**

Según Villegas (2013) menciona que:

Para respaldar el aprendizaje comprensivo el maestro debe estar al tanto de cuáles son las costumbres y principios que tienen los alumnos, sus dogmas, sus predilecciones, aspiraciones, motivaciones; influyendo y determinando su formación socio-cultural. Para esto debemos conocer que la comprensión está ligada a la asociación, lo que debe hacer el docente es que la información sea comprensiva para luego realizar un análisis.

Para obtener el aprendizaje comprensivo, los maestros tienen que formar a los alumnos creando generalizaciones, las mismas que serán necesarias para reunir la información que requieren de memorización comprensiva no la conductista, que es aquella en la cual involucran los procedimientos científicos. (p.72).

### **2.2.1.6. El Aprendizaje como Proceso Constructivo**

El aprendizaje constructivista se enfoca primordialmente en el estudio de cómo los métodos de aprendizaje se encuentran concernidos de acuerdo a la edad y se relacionan estrechamente con las estructuras cognitivas del individuo. Han sido sobre todo las aportaciones de Piaget "las que ha fundamentado esta concepción constructivista del desarrollo del conocimiento, también explica que existen tres tipos de actividades por los cuales los humanos se desarrollan cognitivamente en relación con su entorno, las cuales son: la asimilación, la acomodación y la adaptación.

- 1 **La asimilación** depende de la acción del organismo a todo lo que le rodea.
- 2 **La acomodación** es el hecho de como los seres vivos reaccionan a todo lo que les rodea.
- 3 **La adaptación** es la armonía entre la asimilación y la acomodación y aprueba la creación de una nueva reciprocidad de conocimiento.

### **2.2.1.7. Aprendizaje como Procesamiento de la Información**

Según el autor Mora (2015) menciona que:

Este aprendizaje plantea que se puede hacer posible el estudio de un tema y la asimilación de una información complicada mediante tres tipos de operaciones relacionadas con la memoria; la primera establece la teoría que, para asimilar un nuevo contenido, la persona tiene que tener una pequeña información acerca del mismo, ya sea esta verbal, visual, escrita, sensorial la misma que se va almacenando de forma gradual en las estructuras de la memoria.

La segunda enfatiza al hecho de que, si el nuevo aprendizaje es totalmente desconocido, los esquemas de memoria pueden ser improcedentes, lo que requiere una "reestructuración" de los esquemas, en la formación y organización de nuevos conocimientos. La tercera se basa en que los desconocidos esquemas precisan concordar, sintonizar con la nueva información para que puedan satisfacer las necesidades planeadas, para que sean efectivas. (p.18).

## **2.2.2 Factores que intervienen en el aprendizaje**

### **2.2.2.1. Motivación**

Según el autor Schunk (2012), indica que:

“La motivación se define como el proceso mediante el cual se incitan y mantienen las actividades dirigidas a metas. Las acciones motivadas incluyen opciones de tareas, esfuerzo (físico y mental), perseverancia y logro”. (p. 58).

Esto nos demuestra que la motivación, más que todo en los estudiantes que se encuentran en un proceso de aprendizaje, resulta esencial y de suma importancia, debido a que los mismos comienzan a desarrollar capacidades y habilidades educativas y es necesario que exista motivación en ellos para poder crear un aprendizaje enriquecedor y satisfactorio tanto para el docente como para el propio estudiante.

Para los autores Raya y Eva (2010), la motivación es considerada como:

La motivación es una de las claves del aprendizaje, y si no se maneja bien puede provocar desinterés, apatía, escasa participación y el desenlace final puede ser el no hacer nada y fracasar. La motivación es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción. Ésta depende de cada persona. Pero los docentes pueden potenciarla teniendo en cuenta el nivel de desarrollo del alumno, sus conocimientos previos, su historial educativo y por supuesto que será de vital importancia el desarrollo de la clase, la materia y cómo se imparta (p.1).

De tal manera, la motivación es esencial para el aprendizaje y se logra con la ayuda de los docentes, quienes deben estar en la capacidad de motivarlos a través de actividades educativas, también deben tomar en cuenta la capacidad previa de los que parte el alumno, pues si, el contenido no es contundente el alumnado no alcanza a entender, lo desmotiva, pierde el interés y fracasa. Además, a ello se le debe sumar el seguimiento y respaldo familiar, es responsabilidad

de ellos educar a sus hijos con principios, dedicación y empeño a alcanzar el éxito personal y social.

#### **2.2.2.2. Aptitudes Intelectuales**

El autor Erazo (2014) Indica que:

La inteligencia de una persona está formada por un conjunto de variables como la atención, la capacidad de observación, la memoria, el aprendizaje, las habilidades sociales que le permiten enfrentarse al mundo diariamente. El rendimiento que se obtiene de las actividades diarias depende en gran medida de la atención que se le preste, así como la capacidad de concentración que manifestamos en cada momento, pero hay que tener en cuenta que para tener un rendimiento adecuado intervienen otras funciones como, por ejemplo, un estado emocional estable, una buena salud psico-física o un nivel de activación normal". (p.1)

Las aptitudes intelectuales están definidas por la capacidad de un individuo para desenvolverse en cualquier medio, estas a su vez están asociadas a diversos factores como la memoria, habilidades, percepción, la atención, el pensamiento, la memoria destrezas y demás. Una persona con alto nivel de aptitud intelectual puede desenvolverse con mayor rapidez y eficiencia en el campo educativo, en resolución de problemas y la toma de decisiones, lo que conducirá al crecimiento y satisfacción personal.

#### **2.2.2.3. Técnicas de estudio**

Las autoras Raya y Eva (2010), Asienten que:

Otro factor que influirá en el rendimiento escolar, es el empleo de técnicas de estudio. El aprendizaje requiere de una participación activa por parte del alumno. En muchas ocasiones el éxito académico está determinado por los hábitos de estudio, incluso por encima del nivel de inteligencia o memoria. El alumnado debería de ser capaz de originar y planificar el tiempo de estudio y contar con unos medios adecuados para su consecución (p. 2).

Con ello, se puede decir que, con el uso de técnicas de estudio, el estudiante logrará aumentar el desarrollo de habilidades y capacidades educacionales, haciendo del estudio una serie de actividades las cuales le permitan el incremento de un aprendizaje de calidad y significativo,

debido al uso de nuevas técnicas que hacen de la enseñanza un método mucho más activo e innovador.

Para el autor Galarza (2017), las técnicas de estudio son conocidas como:

Las técnicas o métodos de estudio son estrategias utilizadas para poder mejorar el aprendizaje en diferentes áreas, las cuales son sumamente necesarias para un mayor rendimiento en la escuela o universidad. Prácticamente cualquier técnica o estrategia que permita mejorar las habilidades de una persona a la hora de estudiar o memorizar contenido que será evaluado, es considerado como una técnica de estudio (p. 1).

Las técnicas de estudio son parte de las herramientas a emplear para el aprendizaje, una vez más, estas deben adecuarse según las fortalezas de cada estudiante, se debe reconocer cuál técnica le da mejor resultado. Algunas de las técnicas más usadas tenemos:

Técnica del subrayado que consiste en destacar las ideas principales y palabras claves de un texto, de tal manera el estudiante puede recordar lo aprendido luego de leer varias veces y comprender el tema.

Las fichas y apuntes ayudan a recordar las ideas más interesantes o más complicadas de un texto, para ello se necesita transcribir las oraciones o palabras claves.

La finalidad de estas herramientas es facilitar el estudio y comprensión De las distintas cátedras, de esta manera aproxima a la finalidad que se desea conseguir tanto para el estudiante como para el maestro.

#### **2.2.2.4. Ambientales y de Organización**

Según las autoras Ramos y Raya (2010), manifiestan que:

Aunque la mayoría de los estudiantes concedan muy poca importancia a los factores ambientales, sin embargo, se ha demostrado, a partir de investigaciones realizadas, que estos factores influyen tanto en el éxito escolar como en el aprendizaje. Por tanto, el lugar de estudio requiere de una serie de condiciones que favorezcan la sesión de estudio (p. 2).

Los factores ambientales están determinados por el espacio de estudio, se destaca que un lugar apto para desenvolver actividades educativas debe tener las siguientes características: Un lugar espacioso estratégicamente ubicado, alejado del ruido y tranquilo; que cuente con suficiente iluminación para que facilite el trabajo y no atente con la salud, en especial la visibilidad en los niños; un lugar cómodo y con los equipo y muebles necesarios. Con una postura correcta para evitar enfermedades a largo plazo y distracciones al momento de estudiar o realizar una tarea.

#### **2.2.2.5. Factores Internos**

Así mismo, Ramos y Raya (2010), también mencionan que:

Todos los factores internos influyen en el rendimiento intelectual y son factores que afectan al éxito o fracaso en el estudio. Debemos intentar conseguir que la relación entre atención, memoria y motivación funcione de la mejor forma posible, obteniendo así los resultados deseados. Para conseguir un ritmo adecuado de activación mental y concentración es necesario aprender a relajarse. Si un alumno está relajado física y mentalmente se aproximará a la concentración. Sin embargo, si un estudiante se encuentra ansioso o nervioso, está dificultando su ritmo de trabajo y no podrá rendir al máximo (p. 3, 4).

Para concluir los factores internos o individuales del ser humano están definidos por aspectos fisiológicos como la edad, en este caso hablamos de niños de educación básica, quienes ameritan mucha más atención a comparación de niños entre 12 y 15 años; el estado de salud y las normas de vida que cada individuo. Los aspectos psicológicos como Actitud positiva, Relajación, Nerviosismo, Concentración y otros.

Al momento que unos de estos aspectos se desequilibren van afectar directamente en el rendimiento académico de un estudiante y por ende la continuidad de la labor del docente, por tal razón, se debe tomar las respectivas precauciones para evitar cualquier inconveniente o afectación de cualquier índole.

### **2.2.3. Estrategias de aprendizaje**

Para los autores Álvarez (2007), las estrategias son:

Son guías intencionales de acción con las que se trata de poner en práctica las habilidades que establecen los objetivos del aprendizaje. A consideración del autor del presente artículo, en la definición debería hablarse de las “habilidades que demandan los objetivos del aprendizaje” antes que de 200 Propósitos y Representaciones. Vol.1, N°2 Estrategias de aprendizaje. Definiciones, clasificaciones e instrumentos de medición “las habilidades que establecen los objetivos del aprendizaje”, dado que quienes plantean el objetivo del aprendizaje pueden no haber explicitado las habilidades que demanda ese objetivo (p. 199).

Mientras que, los autores Jiménez,Pérez y Rodríguez (2007), explican su concepción de estrategias como:

Las estrategias de aprendizaje son conceptualizadas como procesos de toma de decisiones (conscientes e intencionales) en los cuales el alumno elige y recupera, de manera coordinada, los conocimientos que necesita para cumplimentar una determinada demanda u objetivo, dependiendo de las características de la situación educativa en que se produce la acción (p. 3).

Como anteriormente lo mencionan los entendidos en el tema, las estrategias de aprendizaje son conductas o procesos que están dirigidas con un solo objetivo en específico, el aprendizaje, pues facilitan a los estudiantes a aprender y comprender nuevos conocimientos, mientras que para los maestros son mecanismos útiles para dar información.

Por ello, las estrategias juegan un papel importante dentro de la educación en cualquier nivel, ya sea primaria, secundaria o superior, ya que son instrumentos a través de los cuales se formarán a niños y jóvenes más autosuficientes y eficientes; la responsabilidad de los docentes es descubrir y mantener las estrategias que sirvan para enseñar a sus alumnos de manera eficaz, sencilla y contundente.

Para ello se cita a los siguientes autores Monereo, Castelló, Mercè, Palma, y Pérez, (1994), que presenta un pequeño esquema dentro de su libro llamado: Estrategias de enseñanza y aprendizaje, el cual está diseñado para aplicarlo en escuelas, tal como sugiere el caso de esta investigación.

“El aprendizaje a través del juego:

Esta herramienta es la más usual, ya que el niño aprende a través del juego, y con ella ayuda a que los niños desarrollen la imaginación, exploren, muestren interés, etc., Cuando apliques una actividad con los niños, se tiene que basar en el juego, al hacer uso de esta estrategia, siendo atractivo y estimulante para ellos.

El ejercicio de la expresión oral:

Busca darle al niño un apoyo y expandir su léxico, así como otorgarle la seguridad de dirigirse verbalmente en cualquier situación. En ella es necesario propiciar la participación oral del niño, estimular sus comentarios, realizar preguntas abiertas, darle confianza.

El trabajo con textos:

Busca familiarizar al niño con lecturas y signos básicos de escritura. Con esta estrategia se promueve el interés, seguridad y la facilidad de palabra. Para esto el lenguaje que el docente utilice debe ser claro y sencillo.

La observación de objetos del entorno:

Establece un vínculo de contacto con el medio natural. El niño aquí debe interesarse por su medio, asimilando como una fuente de aprendizaje.

Resolución de problemas:

Busca enfrentar al niño con problemáticas a las cuales tenga que darles una solución, es decir que represente un reto para ellos. Con esta estrategia el niño desarrolla el pensamiento lógico, la creatividad, imaginación, espontaneidad, interpretación y observación.

Experimentación:

Según el autor Medina (2013) menciona que:

En relación a la experimentación el autor, afirma que: Dentro de esta estrategia el niño desarrolla la observación, la comunicación, etc., ya que describe y supone, así mismo la habilidad cognitiva porque organiza datos y da posibles soluciones y su capacidad de análisis debido a que compara, toma decisiones y argumenta. (p.1)

Las mencionadas estrategias propuestas por el autor fueron diseñadas para estudiantes de escuela, por tal razón, utiliza herramientas que permitan la concentración de forma didáctica y sin complejidades para que el niño o niña no pierda el interés sino más bien se involucre y participe activamente en las actividades escolares; si bien es cierto que el documento tiene muchos años desde su creación muchos trabajos de tesis lo han utilizado como fuentes de estudio como es el caso de la tesis llamada “el Estrés y su influencia en el Aprendizaje Infantil en niños de cinco años de la “Escuela Modelo Simón Bolívar”, aunque no está demás aclarar que las técnicas y estrategias de estudio que han sido expuestas hacia varios años atrás han arrojado resultados positivos en la educación de diferentes estados, no está demás recalcar que la nueva era digital exige adaptarse e incorporar la tecnología para una educación actualizada, eficiente y de calidad.

## **2.2.4 Relajación**

### 2.2.4.1 Historia

La relajación es un estado mental, que ha sido empleado a través de los años en las diferentes culturas del mundo. En Egipto y en China, hace más de 4000 años, se realizaban técnicas de hipnosis como método de sanación, donde los médicos de esa época utilizaban técnicas de relajación como la acupuntura. En el antiguo Oriente, se practicaba yoga, lo cual junto con el Zen representaba a la cultura. (Swartz, 2015) Afirma, que, aunque las técnicas de relajación eran muy diversas, el objetivo era el mismo, cuidar la salud y liberar las tensiones.

En el siglo XX algunos científicos se destacaron en el estudio de la relajación como Schultz y Jacobson. En Estados Unidos para 1990, ya se realizaban aplicaciones de técnicas de relajación directas dentro de la educación específicamente con estudiantes. En América Latina, Chile, promocionó este tipo de técnicas a partir del año 2000, mismas que se aplicaban a nivel educativo.

#### 2.2.4.2 Concepto de la relajación

Según Tape (2013) menciona que:

La relajación es un proceso donde un individuo es capaz de lograr un determinado grado de distensión muscular y psíquica, encargado de emplear diversas estrategias, debido a que la relajación es cuando una persona afloja los músculos, de la misma manera se considera cuando se obtiene una respiración espontánea, sin engancharla a los pensamientos y emociones que se puedan surgir en las mentes de los individuos, dejándolas pasar como si fueran nubes llevadas por el viento. (p.1)

Cabe mencionar que más allá de una simple relajación muscular, la misma puede presentarse muy efectiva en cuanto a la reducción de ansiedad, el mejor afrontamiento para afrontar el estrés, el mejoramiento de trastornos somáticos, ya que puede ayudar a crear o alcanzar una personalidad más madura y equilibrada en el encuentro con uno mismo.

Según el autor Chóliz (2015) Indica que:

“La relajación como procedimiento de reducción del exceso de activación no solo se determina como dimensión fisiológica, sino también a otras dimensiones relevantes de la emoción como lo son los procesos cognitivos y la conducta que manifiesten” (p. 3).

Por ello, se dice la relajación es el estado natural, el cual se encarga de mantener en la persona un total descanso y al mismo tiempo ayuda a equilibrar el metabolismo, ritmo cardiaco y la respiración. Es importante destacar que la relajación ayuda a liberar de las posibles tensiones de cualquier tipo, ya sean musculares o psicológicas, las cuales se van acumulando con el paso del tiempo.

### **2.2.5. Tipos de técnicas de relajación**

#### **2.2.5.1. Relajación física**

Según el autor Delgado (2018). Menciona que:

La técnica de relajación se basa principalmente en el movimiento del diafragma, lo cual incita a la respiración, mejorando la oxigenación de la sangre y su vez permite la relajación de músculos abdominales. La misma resulta de gran satisfacción ya que es permitida para combatir con el trastorno del sueño, debido a que trabaja específicamente con los músculos con el que se puede conseguir conciliar el sueño. (p.5)

De acuerdo a lo indicado, se puede determinar que esta técnica es útil para aplicarla con los educandos de preescolar, e incluso no solo para controlar el sueño, también es de gran utilidad para lidiar con el estrés infantil, beneficiando principalmente al estudiante con la obtención de una concentración máxima al momento de llevar a cabo sus clases.

Mientras que el auto ovejero (2014).

La motricidad gruesa son los que permiten al niño adquirir un control sobre la musculatura de su cuerpo para coordinar sus movimientos y adquirir fuerza y equilibrio. Los movimientos de motricidad gruesa incluyen actividades como el control de la cabeza, sentarse, girar sobre sí mismo, gatear, mantenerse de pie, caminar, saltar o lanzar una pelota. (p.77)

Es importante, que para que pueda desarrollarse en los niños en su etapa inicial la motricidad gruesa de una forma eficaz, se brinde a los escolares el balance esencial para su desarrollo y esto exige que el docente promueva actividades que permitan que ellos puedan saltar, correr, brincar, caminar de una forma divertida, didáctica y sencilla, para que el niño se vea motivado a participar además de socializar con el recurso empleado por el docente en clase.

Según el autor Cañizares (2016) menciona que:

En cuanto a la postura que desarrolla el infante, se considera por ser una capacidad de mover una parte del cuerpo en particular y no todo el cuerpo, capacidad de coordinar movimientos independientes para realizar una acción, por ejemplo escribir, primero se apoya el brazo, se mueve la muñeca, se coge el lápiz con los dedos en forma de pinza (p.17)

Su desarrollo corporal se basa netamente en jugar, correr, saltar y participar de actividades que le permita exponer lo que aprende, se sienten importantes y sabios cuando comentan o demuestran alguna experiencia nueva para ellos, una canción, una dinámica, etc. hace que el niño o niña sienta que el mundo gira entorno a su logro y que no existe nada más importante que su logro. Cabe mencionar que la postura permite que los estudiantes se relajen en cualquier posición que encuentren cómoda.

### **2.2.5.2. Relajación de tipo cognitivo**

Según el autor Hamilton (2013). Menciona que:

La visualización guiada es un proceso creativo, el cual en muchas ocasiones e compara con la meditación, presentada en distintas formas, ya sea mediante una voz relajante, con música, creando imágenes agradables en la mente de los infantes, las cuales se comienzan a producir de una manera espontánea. (p.2)

Este tipo de técnica ayuda a los infantes a la exploración de distintos temas, permitiéndoles identificar áreas de importancia personal. La imaginación guiada o visualización guiada se basa en dirigir los pensamientos a través de sugerencias que hacen que la imaginación lleve a un estado mental relajado y concentrado.

El autor Castellero (2014). Por otra parte, la técnica del masaje es un elemento tranquilizador, no solo para los infantes, sino para las personas de todas las edades, ya que es considerado por ser una actividad contribuyente a mejorar la relación entre compañeros de clase. (p.29)

Los masajes y ejercicios corporales eliminan tensiones musculares, facilitando así una mejor actitud corporal y una actividad respiratoria óptima. Los niños y niñas que saben relajarse aprenden a su vez de una forma más relajada, proporcionando un incremento en la capacidad de rendimiento, enriquecimiento de ideas, creatividad.

El autor Caraballo (2017) nos dice:

La técnica de la meditación es un entrenamiento de la mente que propicia una mejor concentración, mejorando así la interacción del niño en el proceso educativo y escolar. En esta etapa los niños ya pueden comprender algunas actitudes de la meditación, y se puede proponer la práctica ya en silencio, o con algún audio de meditación guiado. (p.1)

Se dice, que en cualquier actividad que el infante realice, ya sea deportiva, creativa, artística o social, se verá beneficiada con la práctica de la meditación, esto se debe a que el infante puede desarrollar habilidades por individual ya sea de modo psicomotrices o al paso del tiempo de forma intelectual.

### **2.2.6. Técnicas de relajación en educación**

Moser (2014), señala con acierto, que se vive en una sociedad que avanza a un ritmo acelerado, del cual los niños ganan influencia constantemente, estos pasan de una actividad a otra sin pausas. A menudo el ambiente escolar está sobrecargado, con mucho ruido, el cual los vuelve nerviosos e imperativos, dificultando la atención y la concentración en lo que hacen. Todo esto, plantea la necesidad de practicar en las aulas la relajación como un recurso para mejorar el bienestar de estudiantes y profesores, ganando de esta manera, un mejoramiento en el ambiente escolar.

Por otra parte, el autor Francos (2015), cita a Escalera (2009) cuando define que la relajación es: “El medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos” (p. 7).

Esta autora agrega que los ejercicios de relajación serán diferentes dependiendo la edad y las características del destinatario. A un niño que esté nervioso e irritado no le podemos obligar de repente a que practique estos ejercicios para calmarlo, sino que tenemos que enseñarle que ese estado en el que se encuentra no le favorece, y que tiene que aprender por sí mismo a llegar hasta la paz y la calma para poder solucionar sus problemas.

### **2.2.7. Técnicas de relajación en educación inicial**

Las técnicas de relajación son ampliamente demandadas en la sociedad actual donde el estrés y la ansiedad son parte de nuestro día a día. Este estrés y ansiedad son perjudiciales tanto en los adultos como en los niños y niñas pudiendo tener efectos negativos tanto a nivel físico como mental.

Se han considerado un sin número de tipos de técnicas de relajación, los cuales se identifican por ser útiles para el día a día, ayudando a calmar el estrés, disminuirla ansiedad. La técnica de relajación incluye una variedad de conductas previas, entre esas variedades tenemos las siguientes:

### 2.2.7.1. Técnica de la tortuga

Según el autor González (2013), indica que:

Un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula, antes de dar comienzo el examen (p. 2).

Según Lemos (2017) Este tipo de técnica se lo lleva a cabo para el autocontrol de la conducta impulsiva del infante, debido a que se ha venido diagnosticando más trastornos conductuales en la infancia. Se considera que los niños son quienes poseen más energías que cualquier otra persona. Sin embargo, no todos los niños tienen la misma cantidad de energía, ni la saben controlar. (p.12).

Se conoce que la tortuga se repliega dentro de su concha cuando se le transmite amenaza. De la misma manera se enseña al niño a replegarse dentro de ese caparazón imaginario cuando se sienta amenazado o cuando el mismo presente ira. Es recomendable aplicar este tipo de técnica ya que le permite al niño liberar tensión y allanar el camino para que la frustración y el enfado desaparezcan.

### 2.2.7.2. Técnica de la hormiga

Se conoce que la niñez es un momento fantástico para dar inicio a la aplicación de las técnicas de relajación y una de ellas es la técnica de la hormiga que puede ser guiada por los docentes o los padres de familia, pudiendo ser aplicada en cualquier hora del día.

Orientación anjular (2017). Para comenzar con esta técnica, es necesario que el ambiente donde se llevará la aplicación, debe ser relajante, tranquilo con una temperatura adecuada, al desarrollar esta técnica, el niño debe hacerse pequeño, realizando movimientos de brazos y piernas como si fuera una hormiga, al realizar esta actividad provoca una tensión muscular que debe ser relajada, así se obtiene la relajación en los músculos. (p.23)

Al llevar a cabo las técnicas de relajación, el infante podrá conocer las sensaciones de tensión y relajación en su cuerpo, tomando conciencia de sus sensaciones, las cuales puedan favorecer la eliminación de la fatiga y conseguir mayor equilibrio en su estado emocional.

#### 2.2.7.3. Técnica del globo

La técnica del globo infantil es una estrategia muy efectiva para ajustar la emoción, promover la relajación y cultivar una mejor conciencia física. Es un recurso simple que comienza cuando un niño cumple siete años y gradualmente mejora la información emocional.

Según la autora Rodríguez (2018) menciona que:

El juego consiste en enseñar a los niños y niñas una sencilla técnica de relajación que si aplican cuando estén nerviosos o tensos les ayudará a controlarse y mantener la calma. De la misma manera se la identifica como un recurso sencillo en el que pueden los niños de 7 años, con el que podrán ir mejorando su inteligencia emocional (p. 5).

La técnica del globo consiste en enseñar nuevas actividades de relajación, donde los mayores se encargan de hacerlas poner en práctica a los niños, desarrollándolas cuando están nerviosos, ayudándolos a controlarse y mantener la calma. Es considerada una técnica útil para cualquier persona de cualquier edad, pero cabe mencionar que resulta ser mucho más efectiva en niños que presentan dificultades para controlar sus impulsos y en aquellos infantes que son muy nerviosos.

#### **2.2.8. La relajación en edad infantil plantea las siguientes ventajas**

El autor Asorey y Fernández (2014) menciona que:

Sirve para distender el organismo y disminuir el estrés mental y muscular.

Aumenta la confianza en uno mismo, la concentración y la memoria, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje.

Tras una actividad intelectual o física intensa, la relajación permite al niño alcanzar un estado de tranquilidad, bienestar y de concentración para emprender su próxima actividad.

Canaliza las energías de los niños, ajusta el nivel de activación y produce un bienestar global.

Mejora la circulación sanguínea, disminuye la angustia, los ataques de pánico y ayuda a eliminar el tartamudeo. (p.220)

Los autores Pacheco y Berrocal (2016) nos dicen que:

El aprendizaje, Habilidad y esfuerzo no son sinónimos en la vida académica; el esfuerzo no siempre va a garantizar el éxito, y la habilidad empieza a cobrar mayor relevancia. (p.2)

Por ello, se dice que esto se debe a que existe cierta capacidad cognitiva que le permite al estudiante hacer una elaboración mental de las implicaciones causales que tiene el manejo de las autopercepciones de habilidad y esfuerzo. Dichas autopercepciones, no presentan el mismo peso para el alumno; de acuerdo con el modelo, percibirse como hábil (capaz) es el elemento central.

En este orden de ideas planteadas, el juego de valores habilidad-esfuerzo se torna riesgosa para los estudiantes, ya que, si tienen éxito, decir que se invirtió poco o nada de esfuerzo implica brillantez. “Cuando una actividad implica mucho esfuerzo no se ve el verdadero nivel de habilidad, de tal forma que esto no amenaza la estima o valor como alumno, y en tal caso, el sentimiento de orgullo y la satisfacción son grandes”. (2016)

A lo largo de la etapa preescolar los niños presentan dificultades en la formación de conceptos el ambiente y entorno de vida, los aspectos que de una u otra forma permanecen presentes en la gran mayoría de los niños que se encuentran matriculados en instituciones oficiales y que pudieran tener una relación directa con los niveles de rendimiento de los escolares.

Los autores Claros y Lotero (2015), señalan que: las personas involucradas en potenciar el desarrollo integral del individuo en los primeros y cruciales años de vida inicial:

Deben contemplar la evaluación objetiva (desde el punto de vista de instrumentos de evaluación validados) para conocer a los sujetos, sus características, potencialidades, debilidades y así definir el perfil óptimo por alcanzar y encaminar el proceso de enseñanza aprendizaje. (p. 16)

La autora González (2017), hace un análisis acerca del aprendizaje en la escuela. Señala que: “El aprendizaje es un nivel de conocimientos demostrado en un área o materia, comparado con la norma de edad y nivel académico” (p. 56).

Entonces el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación; sin embargo, la simple medición o evaluación de los rendimientos alcanzados por alumnos no provee, por sí misma, todas las pautas necesarias para la acción destinada al mejoramiento de la calidad educativa.

En el mejor de los casos, si se pretende conceptualizar el aprendizaje a partir de su evaluación, es necesario considerar no solamente el desempeño individual del estudiante sino la manera como es influido por el grupo de pares, el aula o el propio contexto educativo, incluyendo aspectos tales como el nivel de logro alcanzado en materias específicas, tasas de repetición y de retención escolar, ha sido analizado tomando en cuenta dos conjuntos de causas: aquellos aspectos relacionados con la escuela como sistema educativo, y las características que los alumnos exhiben a partir de su contexto social, de sus capacidades personales, de sus motivaciones. (González, 2017)

En la relación de la relajación y el aprendizaje, podemos evidenciar que el estrés académico es una reacción cada vez más extendida entre los estudiantes de todos los grados. Si bien una nota normal de nervios ayuda a responder con eficacia a los quehaceres diarios, el estrés desmedido puede disminuir el rendimiento. En este sentido, el estrés académico se define como "aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. Universidad (2017) (p.3)

Las reacciones frente a esta situación tienen diferentes efectos en el organismo y las emociones, empezando por una acusada sensación de cansancio. Si una vez detectada esta realidad no se reduce el ritmo para recuperar fuerzas, se puede alcanzar un agotamiento crónico.

## **2.2.9. Métodos**

### **2.2.9.1. Método de relajación de Jacobson**

Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno, implicando liberar el otro. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica.

Según Cautela (2015) indica lo siguiente:

Una de las técnicas de relajación más simples y fáciles de aprender es la relajación muscular progresiva, un procedimiento ampliamente utilizado hoy en día que fue originalmente desarrollado por Jacobson en 1939. Es un tipo de relajación que presenta una orientación fisiológica (p. 2).

Por ello, se determina que Jacobson enseña relajación voluntaria como un medio para lograr un estado silencioso y profundo que ocurre cuando se deja tensión innecesaria. El primer límite físico es liberarse de la tensión física para experimentar inquietud espontánea. Se dice que este método se basa en llevar a cabo ejercicios de contracción, es decir una relajación voluntaria de los músculos con el fin de aprender a manejarlos.

Nidra (2014), determina que:

Se dice que la técnica de Jacobson es complicada al momento de ponerla en práctica, debido a que se requiere varios pasos y un buen manejo del cuerpo, es por ello que se han creado variaciones de la técnica, donde se podrán reducir pasos y por ende el grado de complejidad (p. 15).

El método de Jacobson se basa en:

- Concentración de la atención en un grupo muscular
- Tensión del grupo muscular, sin dolor, realizándolo en unos 20 a 30 segundos.
- Relajar de golpe la musculatura que se ha puesto en tensión, prestando atención a las sensaciones que se producen.

### **2.2.9.2. Método de relajación autógeno de Shultz**

Es la técnica básica fundamental y más frecuentemente utilizada en los tratamientos con psicoterapia autógena. Se trata de una serie de ejercicios graduados de concentración pasiva en sensaciones propioceptivas, a través de una serie de fórmulas estándar de tipo verbal sobre zonas topográficamente diferentes.

Al desarrollar este método de relajación, los infantes podrán conseguir:

- Tranquilidad conseguida por la relajación interna.
- Restablecimiento corporal
- Autorregulación de funciones orgánicas
- Aumento de rendimiento
- Supresión del dolor

### **Beneficios**

Se puede decir que el beneficio de las técnicas de relajación en los infantes es esencial por que se rescatan algunos valores importantes para la relación entre docente y estudiante.

El autor Arrieta (2012), indica que:

Es esencial para que los niños crezcan saludablemente y expresen sus emociones, un niño que juega es un niño sano, “Otro de los aspectos favorables del juego son los lazos de empatía que se crean entre los participantes, perdiéndose así la relación rígida maestro – alumno estableciendo ahora relaciones horizontales, donde todos comparten, proponen y aprenden” (p. 90).

El autor manifiesta que, para tener una buena relación con las técnicas de relajación, se necesita el valor de la empatía es decir la participación efectiva entre compañeros estudiantes, para dar paso a la aportación emotiva entre los docentes y estudiantes logrando clases muy participativa e incluso se demuestra algunos valores a rescatar como el compañerismo y el respeto, todo esto se origina gracias al beneficio del juego.

El autor Rodríguez (2015) manifiesta que los beneficios que aportan las técnicas de relajación son los siguientes:

- 4 Emplea el desarrollo cognitivo, afectivo, social de los educandos.
- 5 Poseen experiencias del mundo.
- 6 Les garantiza la oportunidad de crear un significado propio de las cosas.
- 7 Los educandos se distraen y relajan (p. 3).

De acuerdo a lo mencionado, se puede decir que los juegos poseen una variedad de beneficios para el proceso educativo de los estudiantes, convirtiéndola en una actividad lúdica para el desarrollo que le deben dar los docentes en las instituciones con los estudiantes y así mejorar el aprendizaje de una manera práctica y motivacional.

La autora Trujillo (2014), manifiesta que:

En todas las etapas de la vida del ser humano, se debe incluir necesariamente espacios para la práctica de juegos, o actividades de relajación, esto ayudaría a llevar una vida más activa teniendo como resultado individuo alegres, motivados para la sociedad, donde en la distinta etapa de la existencia, tiene diferentes beneficios en la vida del ser humano por lo tanto se debe considerar tales etapas (p. 20).

Por esta razón, se considera que se debe contener espacios libres en una institución para que los docentes puedan implementar actividades de relajación con los infantes, para que los mismos puedan desarrollar bien sus conocimientos, lo cuáles serán recibidos de una manera activa y no monótona como las que suelen recibir a diario en las aulas de clase.

Romero (2015) Manifiesta lo siguiente:

Las actividades de relajación son estrategias que se pueden utilizar en cualquier nivel educativo teniendo como objetivo principal el aprendizaje de los estudiantes estas actividades ofrecen como finalidad el contacto directo entre el facilitador y el alumno, éstos que gestionan conjuntamente la enseñanza y el aprendizaje en un proceso de participación guiada abriendo la puerta para que se dé la magia de aprender de una mejor manera (p. 42).

El autor nos testifica que esta actividad es importante para el acercamiento directo entre el docente y los estudiantes, es un proceso muy importante para gestionar colectivamente la importancia de la enseñanza y del aprendizaje, este proceso es guiado directamente por un facilitador, que procede a la ejecución del juego en el salón de clase y activa la magia de la felicidad y alegría, liberando el aprendizaje significativo en clase y como resultado estudiantes muy motivados que se contagian entre ellos. El contacto entre el docente y los estudiantes es muy importante en el proceso de enseñanza y aprendizaje, se logra mantener un estado de ánimo entre las dos partes y más aún cuando en medio de esto está el juego que da la confianza para ellos.

Con todo lo estipulado se puede indicar que al aplicar las técnicas de relajación mantiene su influencia en el aprendizaje de los infantes, ya que existen métodos los cuales pueden ser aplicables en las instituciones educativas, desarrollando en el estudiante una intensa sensación de bienestar, calma y tranquilidad, muy próxima a la que experimentan con el sueño, pero con la diferencia de poderla disfrutar en estado de velada.

### **2.3 Marco conceptual**

**Actividad intelectual:** La actividad de la inteligencia, que busca respuestas a las preguntas que surgen ante la realidad y en la cual se está inmersa: qué es, por qué es, por qué es así, quien lo hizo, que es la vida, que es el tiempo, etc. (Acosta, 2016, p. 1)

**Autopercepción:** También se lo conoce como autoimagen (como percibo que soy). Es el componente cognitivo, el cual incluye las creencias del individuo acerca de su estado actual de capacidad. (Suárez, 2016, p. 475)

**Capacidad cognitiva:** Son aquellas que se refieren a lo relacionado con el procesamiento de la información, se encuentran presentes en los niveles de sensibilización y de conocimiento de las prácticas (Frías, 2017, p. 40)

**Estrés:** Es considera una respuesta biológica heredada de ancestros frente a situaciones que implican amenaza, que a la vez se lo puede ver como un mecanismo de supervivencia como también una ventaja, siempre y cuando el individuo pueda resolver un inconveniente presentado. (García, 2017, p. 4)

**Técnicas de relajación:** Son métodos que permiten alcanzar la calma y reducir el estrés de un individuo, considerada por ser un conjunto de procedimientos que permiten la intervención útiles en un ámbito general (Pérez, 2014, p. 3)

**Autoestima:** Se caracteriza por generar valoración o juicio que las personas sienten, lo cual lo hace de sí mismo, otorgándole valor a las capacidades y cualidades con el fin de constituir un nivel básico de personalidad (Moreno, 2017, p. 1)

**Emoción:** Es una sensación de los cambios corporales, la cual no se encuentra constreñida por ningún tipo de mediador de corte cognitivo. (Melamed, 2016, p. 23)

**Impulso:** El impulso es un término que cuantifica el efecto general de una fuerza que actúa con el tiempo, una conducta impulsiva no se presenta con las mismas características en todos los niños, los síntomas pueden cambiar en la medida que los niños crecen (Morin, 2014, p. 5).

**Interacción:** La interacción puede ser definida como aquella acción que ocurre entre dos o más personas u objetos, que está determinada por algún grado de reciprocidad (Otegui, 2016, p. 7)

**Relaciones Interpersonales:** Las relaciones humanas son parte del desarrollo del individuo: uno de sus objetivos primordiales, es generar cohesión, adaptación y sobrevivencia a uno de los grupos (Vazquez, 2012, p. 2)

**Convivencia escolar:** La acción de vivir con los otros compartiendo actividad y diálogo bajo el entramado de normas y convenciones de respeto mutuo, comprensión y reciprocidad ética (Ojeda, 2012, p. 19)

## 2.4 Marco legal

El trabajo que se presenta se sustenta desde el punto legal, en los siguientes documentos:

### **Constitución de la república (2008)**

(Aprobada en Montecristi, 23-24 julio de 2008)

**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 de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo (Constitución de la República del Ecuador, 2013, p. 1)

**Art. 27.-** La educación se centrara en ser humano y garantizara su desarrollo Holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia, será participativa, obligatoria, intercultural democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez.- impulsara la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz (p. 1)

**Art. 348.-** La educación pública será gratuita y el Estado la financiará de manera oportuna, regular y suficiente. La distribución de los recursos destinados a la educación se regirá por criterios de equidad social, poblacional y territorial, entre otros (p. 6).

El Estado financiará la educación especial y podrá apoyar financieramente a la educación fiscomisional, artesanal y comunitaria, siempre que cumplan con los principios de gratuidad, obligatoriedad e igualdad de oportunidades, rindan cuentas de sus resultados educativos y del manejo de los recursos públicos, y estén debidamente calificadas, de acuerdo con la ley. Las instituciones educativas que reciban financiamiento público no tendrán fines de lucro.

### **CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y LA ADOLESCENCIA. (2003)**

**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:

1. Garantice el acceso y permanencia de todo niño y niña a la educación básica, así como del adolescente hasta el bachillerato o su equivalente;
2. Respete las culturas de cada región y lugar;
3. Contemple propuestas educacionales flexibles y alternativas para atender las necesidades de todos los niños, niñas y adolescentes (Código de la Niñez y la adolescencia, 2009, p. 9)

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

- g) Desarrollar un pensamiento autónomo, crítico y creativo;
- h) La capacitación para un trabajo productivo y para el manejo de conocimientos científicos y técnicos. (p. 9)

### **LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL (2016)**

**Art. 2.- Principios.** - La actividad educativa se desarrolla atendiendo a los siguientes principios generales, que son los fundamentos filosóficos, conceptuales y constitucionales que sustentan, definen y rigen las decisiones y actividades en el ámbito educativo:

**b) Educación para el cambio.** - La educación constituye instrumento de transformación de la sociedad; contribuye a la construcción del país, de los proyectos de vida y de la libertad de sus habitantes, pueblos y nacionalidades; reconoce a las y los seres humanos, en particular a las niñas, niños y adolescentes, como centro del proceso de aprendizajes y sujetos de derecho; y se organiza sobre la base de los principios constitucionales;

**f) Desarrollo de procesos.** - Los niveles educativos deben adecuarse a ciclos de vida de las personas, a su desarrollo cognitivo, afectivo y psicomotriz, capacidades, ámbito cultural y lingüístico, sus necesidades y las del país, atendiendo de manera particular la igualdad real de grupos poblacionales históricamente excluidos o cuyas desventajas se mantienen vigentes, como son las personas y grupos de atención prioritaria previstos en la Constitución de la República;

**q) Motivación.** - Se promueve el esfuerzo individual y la motivación a las personas para el aprendizaje, así como el reconocimiento y valoración del profesorado, la garantía del cumplimiento de sus derechos y el apoyo a su tarea, como factor esencial de calidad de la educación (p. 1)

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Marco metodológico

En este trabajo de investigación se utilizó la metodología de investigación científica con diferentes tipos de técnicas, métodos e instrumentos que se relacionan con el objetivo de este trabajo de investigación, los cuales nos permitieron crear bases sólidas para la solución del problema planteado.

#### 3.2. Tipo de investigación

##### **Descriptiva. -**

La presente investigación es de tipo descriptiva, de campo y aplicada. Descriptiva, debido a que se hace referencia a la forma en cómo las técnicas de relajación influyen en el aprendizaje.

##### **Campo. -**

Se realizó este tipo de investigación, al existir una escasez de relajación en familias con niños de 4 a 5 años de edad, los cuales pertenecen a la Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO” del Cantón Durán. Por ello, se consideró llevar a cabo una adecuada investigación de campo, con la finalidad de conocer con exactitud cuáles eran las posibles causas, soluciones o alternativas al problema real de la institución.

##### **Aplicada. -**

La investigación es aplicada porque ayudó a resolver un problema a través de la práctica, concretamente a través de las técnicas de relajación.

#### 3.3 Enfoque de investigación

El enfoque de la investigación es mixto porque se combinaron técnicas cuantitativas y cualitativas que ayudaron a la recolección de datos por medio de instrumentos prediseñados. Es cualitativo debido a que, al realizar la entrevista al docente y directivo; para determinar los factores que afectan el aprendizaje significativo de los alumnos y las consecuencias que esto

genera, se estableció en la observación de comportamientos y respuestas abiertas para la posterior interpretación de significados, y así se determinó la importancia de la aplicación de las técnicas de relajación.

Además, también cuantitativo porque es un método estructurado para recopilar y analizar datos de diferentes fuentes. Por ello, se consideró necesario el desarrollo de la investigación cuantitativa para así saber qué tipo de contenido se ejecutó dentro de la investigación. De la misma manera es importante señalar que se debe tener conocimientos previos en teoría de este enfoque investigación. Basado en los conceptos básicos, causas y consecuencias que afectan el tema.

### **3.4. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.4.1. Métodos teóricos**

**Analítico- Sintético:** Este método se utilizó para el análisis de la Operacionalización de las variables, referente a las técnicas de relajación y el aprendizaje. De esta forma se obtuvieron conocimientos acerca de cómo estaba compuesta la investigación, es decir cuáles eran las variables involucrados en cada uno de los procedimientos.

Esto se debe a la presencia de una población interviniente en la investigación. También se puede decir que esta, ayudó a conocer el estado de evolución del proceso antes de plantear las respectivas mejoras de solución.

Cabe mencionar que con el desarrollo de este método de investigación se puede elaborar el marco teórico, encontrar contenido en diferentes textos y medios, elegir diferentes autores y analizar lo que los autores agregan sobre los beneficios que genera el aplicar las técnicas de relajación en los infantes.

**Inductivo- Deductivo:** El método Inductivo-Deductivo se consideró de gran utilidad en las investigaciones, esto se debe a que la deducción nos permitió establecer un vínculo de unión entre teoría y observación, a su vez también permitió deducir mediante la teoría, los fenómenos objeto de observación. Cabe mencionar que la inducción ayudó a almacenar conocimientos e informaciones aisladas.

El método inductivo generalmente se basa en observar y experimentar con hechos y acciones concretas para ayudar a llegar a una solución general o conclusión sobre ellos; es decir, en este proceso, se inició con los datos obtenidos de la encuestas y entrevistas, para finalmente concluir a una teoría, por lo que podemos decir que se llevó desde lo particular a lo general.

Mientras que, El método deductivo que es un método científico en el que la inferencia está implícita en las premisas. Esto significa que las inferencias son una consecuencia necesaria de las premisas. En este caso, en la presente investigación se planteó una idea a defender, y si ésta resultó verdadera y el razonamiento deductivo se consideró válido, la inferencia no podría ser verdadera. Debido a que ésta logra deducir algo; los problemas e información obtenida de las técnicas de recolección de datos.

### **3.4.2. Técnicas**

La observación: Constituyó una técnica importante para la recolección de información, la misma que permitió representar el comportamiento del objeto de investigación de forma que se convirtió en la fuente primaria, ya que la información recolectada no fue manipulada, es decir, las experiencias, ideologías y acciones que exhibió y proporcionó la población estudiada.

Dentro del salón de clases de los niños de 4 a 5 años en la Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO” del cantón Durán, para no alterar su rutina diaria y de esta forma se evidenció directamente la información requerida. Para ello se elaboró una guía o ficha de observación.

Encuesta: Se denomina encuesta a un conjunto de preguntas, las cuales son dirigidas a una población para determinar lo que un público piensa acerca de un determinado tema. Las encuestas se las realiza sobre hechos ya ocurridos o hecho materiales en los que el encuestado la contesta de forma concreta.

Para ello, se realizó un cuestionario, es decir una serie de preguntas sobre los hechos o aspectos que nos interesaban tener en cuenta en la investigación, siendo contestadas por los encuestados. Se trata de un instrumento fundamental para la obtención de datos.

En la presente investigación, la encuesta estuvo dirigida a los padres de familia, en función del aprendizaje que adquieren sus hijos, y a su vez determinar de qué manera las técnicas de relajación que se llevan a cabo en la institución, influyen en los mismos.

La entrevista: Es una técnica que se aplica a personas técnicas, expertas o relación directa con el tema objeto de estudio, consiste en aplicar una serie de preguntas de carácter abierto para conocer criterios diversos y permitir obtener un concepto más amplio del fenómeno estudiado.

La misma que se realizó al docente y directivo encargado; para asegurar la rigurosidad de la recolección de datos y facilitar la sistematización. Para ello, se empleó una guía de entrevista.

### **3.4.3 Instrumentos**

Guía de observación: Es un instrumento que permite recopilar la información requerida a través de la observación para analizar, en este caso, la actitud de la docente responsable del aula y de los estudiantes.

Cuestionario: A través de este instrumento se formularon preguntas de acuerdo a los criterios requeridos. En relación a esto, se realizó un cuestionario de preguntas para la entrevista al directivo de la institución y la docente. Así mismo se registró la información requerida en la encuesta dirigida a los padres de familia, para obtener mejores resultados.

### **3.5 Población y muestra**

Para el caso de la presente investigación, como población se consideró al directivo de la institución como también a la docente, los estudiantes y padres de familia, se trabajó con ellos, con la finalidad de obtener una mayor y relativa información sobre la problemática que se está presentando en la Escuela de educación básica “27 De febrero”.

Cabe mencionar que la encuesta solo se aplicó a los padres de familia, debido a que con los estudiantes, docente y directivo empleó otro tipo de técnica de investigación.

**Tabla 1**

*Población y muestra*

<b>Grupos humanos en estudios (sujetos)</b>	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>	<b>%</b>	<b>Observaciones</b>
Estudiantes	38	19	50	Selección aleatoria simple
Docente	1	1	100	
Directivo	1	1	100	
Padres de familia	38	19	50	

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

**Muestra**

La muestra es la que puede determinar el problema porque es capaz de generar los datos que identifican las características de un segmento de la población.

Como se mencionó anteriormente, en relación a la encuesta solo se aplicaron a los padres de familia, es por ello, que como población tenemos a los mismos, y como solo se cuenta con 38 padres de familia, considerada como una población conocida. Por ello, no fue necesario la fórmula de muestreo.

### 3.6 Análisis de resultados

#### Ficha de observación a estudiantes

**Tabla 2**

*Ficha de observación a estudiantes*

<b>Objetivo:</b> Observar el desempeño de los estudiantes durante la jornada de clase, en base a distintos aspectos propuestos.			
<b>Indicadores</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
1.- ¿El estudiante participa de forma activa?	7	10	2
2.- ¿Se relacionan entre compañeros con facilidad?	8	11	0
3.- ¿El estudiante desarrolla las actividades que aplica el docente en el aula?	10	9	0
4.- ¿Se encuentra atento mientras la docente explica las actividades a realizar?	9	10	0
5.- ¿Se encuentra relajado al realizar las actividades?	8	11	0
6.- ¿El estudiante se desenvuelve de una manera adecuada ante las técnicas de relajación física que aplica el docente?	7	8	4
7.- ¿El estudiante se desenvuelve de una manera adecuada ante las técnicas de relajación de tipo cognitivo que aplica el docente?	0	19	0
8.¿Presenta concentración ante las técnicas de tipo cognitivo que realiza el docente? (Visualización guiada, imaginación guiada, meditación).	0	19	0
9.- ¿Demuestra habilidades ante el desarrollo de las actividades de aprendizaje de tipo operativo?	6	8	5
10.- ¿Realiza alguna actividad volitiva con el mejor entusiasmo? (Actitudes, aptitudes, motivación)	12	7	0
11.- ¿Se siente libre de expresar el agrado o desagrado de la tarea que se le asigna?	11	6	2
12.- ¿El estudiante presenta un mejor aprendizaje con la aplicación de las técnicas de relajación?	8	10	1

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

## **Análisis:**

De acuerdo con los resultados de la ficha de observación que se aplicó para conocer las actitudes de los estudiantes de 4 a 5 años de la Escuela de Educación Básica “27 de febrero”, se pudo determinar que los estudiantes si participan de una manera activa en las actividades que emplea el docente en las aulas de clases, lugar donde aprenden a relacionarse entre compañeros, pero, los discentes no siempre pueden concentrarse, y tampoco se muestran motivados con dichas actividades.

Además, se pudo observar que los estudiantes de la institución suelen presentar un buen desenvolvimiento ante las tareas que le asigna la docente, no obstante, la aplicación de las técnicas de relajación de tipo físico que se utilizan, no han sido idóneas para aportar efectivamente con el aprendizaje, aun así, es necesario seguir trabajando en aquello para mejorar en su totalidad, respecto al entusiasmo durante el proceso educativo y la obtención de un aprendizaje de calidad.

En resumen, los estudiantes en la actualidad, durante las clases que desempeña la docente, si bien presentan tranquilidad luego de la aplicación de las técnicas de relajación, no todos los niños muestran los mismos resultados y esto se atribuye a que los estudiantes al no practicar técnicas de relajación de tipo cognitivo, tales como; actividades de visualización e imaginación guiada como también actividades que tengan relación con la meditación, puedan afectar en la concentración, motivación, distensión y por consiguiente, en su proceso educativo se verá afectado su desempeño académico con respecto a sus habilidades.

## Ficha de observación del docente

**Tabla 3**

*Guía de observación del docente*

<b>Guía de observación docente</b>				
<p><b>Institución:</b> Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO”.</p> <p><b>Objetivo:</b> Obtener información acerca de las técnicas de relajación que utiliza la docente de los niños de 4 a 5 años, durante el desarrollo de las actividades de aprendizaje.</p> <p><b>Docente :</b></p>				
<b>Aspectos a observar</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>	<b>Observación</b>
1.- ¿Se encuentra interesada en que el ambiente estudiantil sea propicio para llevar a cabo las actividades?	X			Se encuentra interesada en mantener el orden
2.- ¿Incentiva a que todos los estudiantes participen en cada una de las tareas?			X	Solo esta con un grupo durante la clase
3.- ¿Aplica técnicas de relajación física durante la jornada de clase? (Respiración, relajación muscular, postura)			X	Los incentivan a relajarse a través del baile y mover partes del cuerpo a través del juego.
4.- ¿Desarrolla técnicas de relajación de tipo cognitivo?		X		

5.- ¿Aplica los métodos de relajación durante la jornada de clase?		X		
6.- ¿Promueve actividades en las que los estudiantes se puedan expresar libremente? (A través de la conversación, dibujos, juegos)	X			
7.- ¿La docente toma en cuenta los aprendizajes previos para relacionarlos con los nuevos conocimientos?		X		
8.- ¿La docente plantea actividades para que los estudiantes establezca sus propias conclusiones?	X			
9.- ¿La docente motiva a los estudiantes para que realicen actividades que les permita manipular, actuar de manera autónoma para construir conocimiento?		X		
10.- ¿Fomenta en los estudiantes el aprendizaje de buenas actitudes, aptitudes y motivación?			X	

Elaborado por: Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

## **Análisis**

Al aplicar la ficha de observación dirigida a la docente a cargo del grupo de niños de 4 a 5 años de edad, se pudo constatar que se mantiene en total interés por conservar el orden en el aula. Sin embargo, la docente trabaja solo con un grupo durante periodos prolongados para auxiliar a los estudiantes, en las distintas actividades a realizar durante la jornada de clase.

De la misma manera, se pudo comprobar que mientras la docente desarrolla actividades durante la jornada de clase, no toma en consideración los aprendizajes previos y es por ello que se puede ver afectado el proceso de aprendizaje, ya que al no permitir a los estudiantes manipular de forma autónoma, ni tampoco aplicar técnicas de relajación de tipo cognitivo se les dificulta poder llegar a obtener sus propias conclusiones. Cabe mencionar que, a pesar de ello, si se desarrollan actividades en la que incita a mantener conversaciones entre compañeros y juegos permitiéndoles que el mismo pueda expresarse libremente, también que si desarrolla técnicas físicas en el aula de clase.

Además, cabe recalcar que la docente no suele permitir a los niños tener un tiempo determinado de recreación que les permita relajarse en relación al trabajo realizado durante la clase. Por consecuencia, no permite fomentar en el estudiante el desarrollo de un buen aprendizaje para que el mismo pueda desenvolverse de una mejor manera respecto a las actividades, y cómo el estudiante puede dar a conocer su desempeño mediante sus buenas actitudes, aptitudes y motivación.

## Encuestas realizadas a los padres de familia

### 1.- ¿Su hijo manifiesta con facilidad los conocimientos adquiridos en el aula?

**Tabla 4**

*Conocimientos adquiridos en el aula*

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	42%
No	9	47%
A veces	2	11%
Total	19	100%

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)



**Gráfico 1** Conocimientos adquiridos en el aula

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

### **Análisis:**

Según los datos que se obtuvieron a través de la encuesta, se puede determinar qué; los padres de familia en gran parte dan a conocer que sus representados no demuestran con facilidad los conocimientos que proporciona la docente en el aula de clase.

## 2.- ¿Su hijo presenta excelentes habilidades en la práctica de lo aprendido?

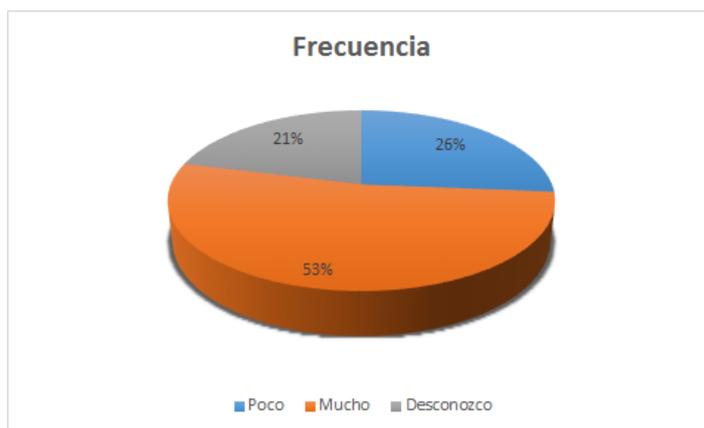
**Tabla 5**

*Habilidades en la práctica*

<b>Detalle</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Poco	5	26%
Mucho	10	53%
Desconozco	4	21%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)



**Gráfico 2** Habilidades en la práctica

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

### **Análisis**

Con las respuestas que se obtuvieron de la encuesta realizada a los padres de familia, se pudo tomar en cuenta que, la mayor parte de los mismos indican que sus hijos si presentan muchas habilidades en la práctica luego de lo aprendido con la docente, mientras que un porcentaje menor muestran que desconocen de aquello.

### 3.- ¿Su hijo demuestra interés ante el proceso de aprender?

**Tabla 6**

*Proceso de aprendizaje*

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	42%
No	0	0%
A veces	11	58%
<b>Total</b>	19	100%

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)



**Gráfico 3** Proceso de aprendizaje

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

### Análisis

A través de la encuesta que se realizó, se puede apreciar que la mayoría de la población dan a conocer que sus representados a veces suelen demostrar interés ante el proceso de aprendizaje obtenido en el aula de clases, mientras que otra parte indica que si lo demuestran.

#### 4.- ¿Conoce si la docente aplica técnicas de relajación en el aula?

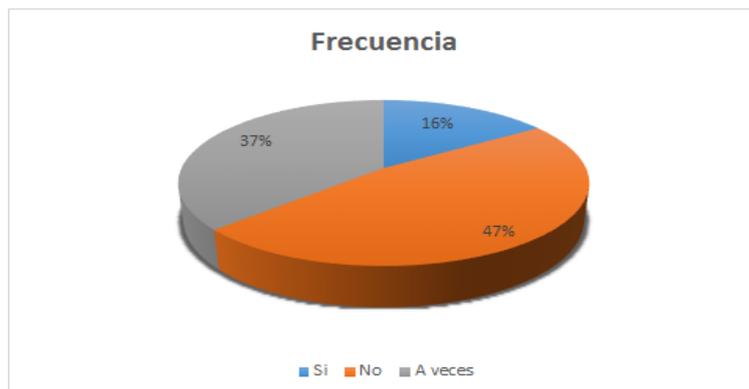
**Tabla 7**

*Aplicación de técnicas en el aula*

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
Si	3	16%
No	9	47%
A veces	7	37%
<b>Total</b>	19	100%

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)



**Gráfico 4** Aplicación de técnicas en el aula

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

#### **Análisis**

Los padres de familia manifestaron que, la docente no aplica las suficientes técnicas de relajación en el aula de clases, por otro lado, indican que sólo en ciertas ocasiones lo hacen, es decir a veces; y tan solo una minoría de la población encuestada determina que si aplican dichas técnicas en el aula de clases.

**5.- ¿Conoce usted la importancia de que se apliquen técnicas de relajación en el aula y cómo estas pueden contribuir al aprendizaje de su hijo?**

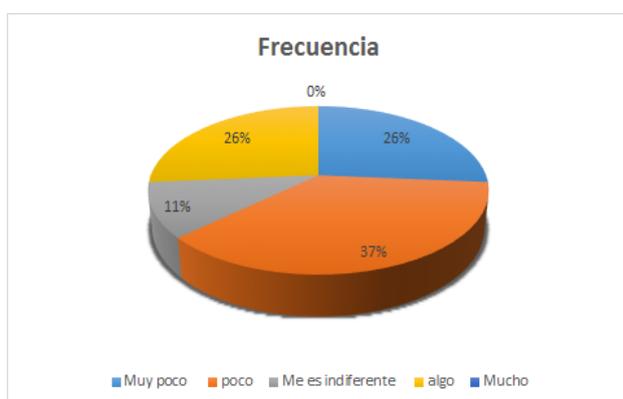
**Tabla 8**

*Técnicas de relajación en el aula*

<b>Detalle</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Muy poco	5	26%
Poco	7	37%
Me es indiferente	2	11%
Algo	5	26%
Mucho	0	0%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Mu Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)



**Gráfico 5** Técnicas de relajación en el aula

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

**Análisis**

La población encuestada, en este caso los representantes de los estudiantes, indican que conocen muy poco acerca de la importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula y cómo estas pueden contribuir al aprendizaje de sus representados, mientras que otra parte, mínima pero considerablemente preocupante se muestra indiferente acerca del tema.

**6.- De los siguientes tipos de técnicas de relajación, marque los que conoce:**

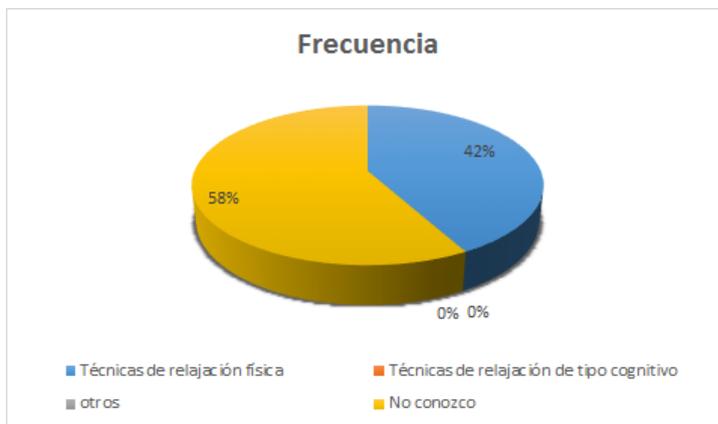
**Tabla 9**

*Tipos de técnicas de relajación*

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
Técnicas de relajación física	8	42%
Técnicas de relajación de tipo cognitivo	0	0%
Otros	0	0%
No conozco	11	58%
<b>Total</b>	19	100%

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)



**Gráfico 6** Tipos de técnicas de relajación

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

**Análisis**

Según las respuestas de la encuesta que se les aplicó a los padres de familia, indicaron en una mayor cantidad, que no conocen acerca de los tipos de técnicas de relajación, y otra parte de la población dice que, conocen más sobre las técnicas de relajación física.

## 7.- ¿Cuál es la actitud que presenta su hijo luego de la aplicación de técnicas de relajación en el aula?

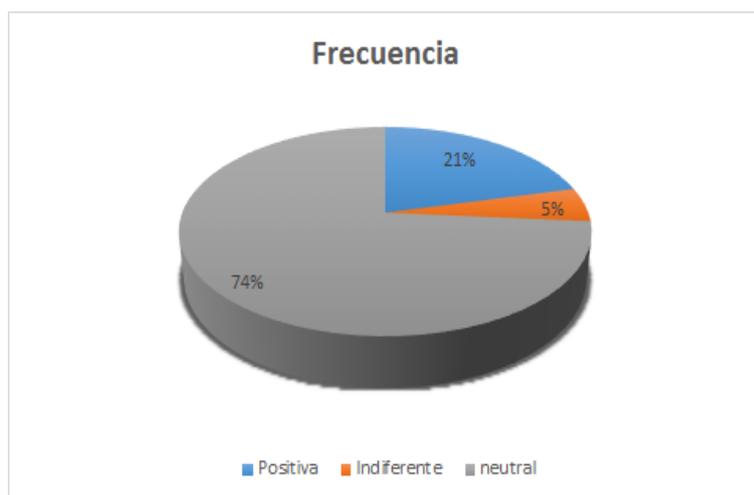
**Tabla 10**

*Actitud del estudiante*

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
Positiva	4	21%
Indiferente	1	5%
Neutral	14	74%
<b>Total</b>	19	100%

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)



**Gráfico 7** Actitud del estudiante

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

### **Análisis**

Con las respuestas que se obtuvieron a través de la aplicación de la encuesta, se reconoce que la mayor parte de la población, respecto al comportamiento de sus hijos se presenta de modo neutral al desarrollar en el aula de clases las técnicas de relajación que le enseña la docente, por otro lado, muestran que, sus hijos si presentan una actitud positiva luego de realizar dichas actividades, y tan solo un mínimo porcentaje refleja una respuesta indiferente ante lo acontecido.

**8.- ¿Considera necesaria la aplicación de técnicas de relajación por parte del docente con fin de mejorar el proceso de aprendizaje de su hijo?**

**Tabla 11**

*Aplicación de las técnicas de relajación*

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	84%
No	3	16%
<b>Total</b>	19	100%

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne. ; Tarco, Yajayra (2018)



**Gráfico 8** *Aplicación de las técnicas de relajación*

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

**Análisis:**

Como se puede evidenciar en la encuesta realizada a los padres de familia, los mismos indican que es necesaria la aplicación de técnicas de relajación por parte de la docente con finalidad de mejorar el proceso de aprendizaje de sus representados, en tanto que una menor parte dicen que no lo es.

**9.- ¿Con qué frecuencia considera que se deben de aplicar las técnicas de relajación en el aula?**

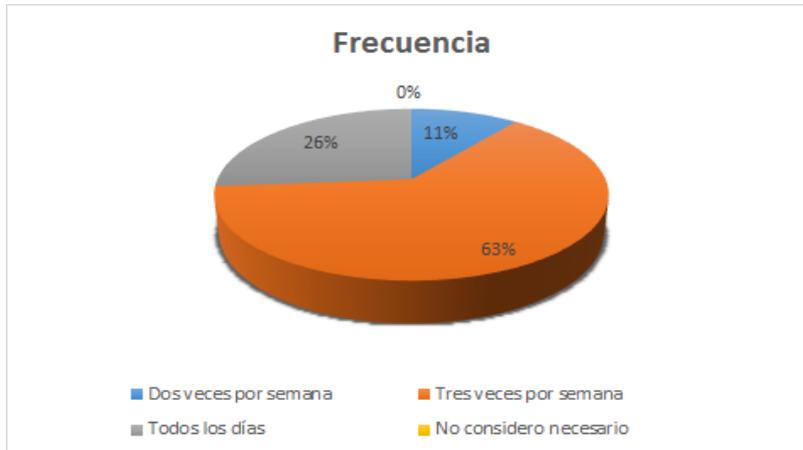
**Tabla 12**

*Frecuencia de aplicación de técnica*

<b>Detalle</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Dos veces por semana	2	11%
Tres veces por semana	12	63%
Todos los días	5	26%
No considero necesario	0	0%
<b>Total</b>	19	100%

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)



**Gráfico 9** Frecuencia de aplicación de técnica

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

**Análisis**

Los padres de familia que fueron encuestados, manifestaron que es necesario que la aplicación de estas técnicas sea desarrollada en el aula de clases, al menos de tres veces a la semana, por otra parte, se muestra que desean que sea aplicado todos los días y un mínimo porcentaje que esta sea aplicada dos veces por semana.

**10.- ¿Qué tipo de técnica considera que debe de desarrollar la docente con mayor frecuencia?**

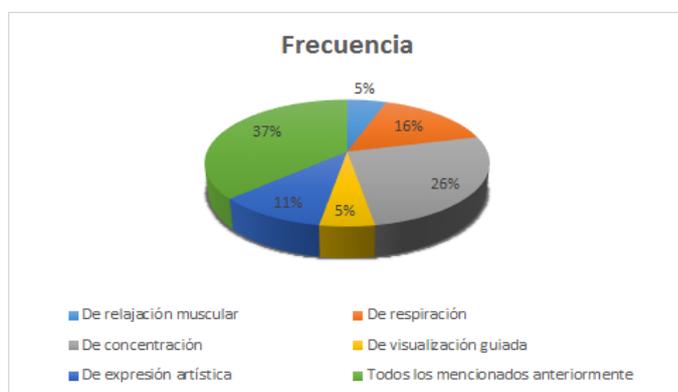
**Tabla 13**

*Desarrollo de técnicas*

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
De relajación muscular	1	5%
De respiración	3	16%
De concentración	5	26%
De visualización guiada	1	5%
De expresión artística	2	11%
Todos los mencionados anteriormente	7	37%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)



**Gráfico 10** *Desarrollo de técnicas*

**Fuente:** Encuesta a padres de familia

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

**Análisis**

Según los resultados de la encuesta, los padres de familia indicaron en su mayor parte, que todas las técnicas de relajación que se vayan aplicar en el aula, deben ser aplicadas con mayor frecuencia, pero otros indican con especificaciones, que prefieren que mayormente sean aplicadas las técnicas que tengan que ver con la concentración, otros prefieren técnicas de relajación y así sucesivamente.

## Entrevista a la docente

### **Objetivo:**

Identificar si la aplicación de las técnicas de relajación que aplican en la actualidad incide en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de una forma positiva y con calidad.

### **1.- ¿Piensa usted que en la actualidad los niños en edad preescolar pueden presentar estrés?**

Sí, pienso que se puede presentar en esta etapa.

### **2.- ¿Comente acerca de las razones por las que usted considera que se puede presentar falta de motivación?**

Por diferentes motivos. Por ejemplo, desvinculación de los lazos familiares, también porque el infante puede convivir en un ambiente “tóxico”; que no es favorable para su edad.

### **3.- ¿Evidencia en el aula que la falta de motivación está afectando directamente en el aprendizaje de sus estudiantes? Sí, No, ¿Por qué?**

Sí, en algunos casos he podido evidenciarlo. Porque los padres no colaboran con ellos en casa, no les ayudan en las tareas, tampoco le brindan tiempo de calidad para hacerlos sentir bien y eso afecta al momento de la clase, porque ellos se encuentran distraídos y probablemente muchos de ellos estarán tratando de comprender qué es lo que sucede a su alrededor. Por ello, no se pueden concentrar en la clase.

### **4.- ¿Aplica usted técnicas de relajación con sus estudiantes? (En el caso de que la respuesta sea negativa aplicar la siguiente interrogante: ¿Se encuentra interesada en conocer la importancia de aplicar las técnicas de relajación en el aula?)**

Sí, aunque no conocía del todo acerca del tema, de forma continua como; mantener la respiración e incentivarlos a mover ciertas partes del cuerpo a través del juego.

### **5.- ¿Cuál tipo de técnica de relajación considera que es más importante aplicar en base al grupo de clase: física o de tipo cognitivo?**

Los dos tipos son importantes, porque cada uno contribuye de una forma diferente en cada niño.

**6.- ¿Considera usted que la técnica de relajación que eligió anteriormente, ayuda a mejorar el aprendizaje de sus estudiantes? Sí, No, ¿Por qué?**

Si, al aplicarlas evidentemente existe un cambio en su actitud, puesto que han experimentado algo diferente y al momento de realizar las actividades ellos estarán más enfocados y predispuestos. Es decir, que estas técnicas regularán la conducta de los niños.

**7.- ¿Piensa usted que los padres de familia deben aplicar las técnicas de relajación en el hogar? Sí, No, ¿Por qué?**

Sí, porque el trabajo del padre y la institución están estrechamente relacionadas y ayudan a una evolución positiva en el estudiante.

## ENTREVISTA AL DIRECTIVO

### **Objetivo:**

Identificar si la desmotivación que presentan los estudiantes radica por el desarrollo de las técnicas de relajación que el docente se encuentra realizando en la actualidad.

### **1.- ¿Piensa usted que en la actualidad los niños en edad preescolar pueden presentar estrés?**

Sí, en algunos casos.

### **2.- ¿Comente acerca de las razones por las que usted considera que se puede presentar falta de motivación?**

Considero que la razón principal son las relaciones del infante con sus familiares, esto hace que los estudiantes se encuentren desmotivados.

### **3.- ¿Considera usted que la falta de motivación puede afectar directamente en el aprendizaje de los niños? Sí, No, ¿Por qué?**

Sí, todo el ambiente afecta de forma positiva o negativa en el estudiante en la parte emocional e intelectual.

### **4.- ¿Cree usted que es necesario aplicar técnicas de relajación en el aula? Sí, No, ¿Por qué?**

Sí, la educación debe comenzar por ser “atractiva” al niño y estas técnicas ayudan mucho a que el estudiante se sienta motivado.

### **5.- ¿Qué tipo de técnicas sugiere que se deban de aplicar con mayor frecuencia?**

Pienso que deberían ser más utilizadas aquellas técnicas que aporten al desarrollo cognitivo del estudiante. Debemos de organizar actividades que ayuden al niño a que pueda interiorizar y comprender mejor todos los conocimientos que se le proporcionan en la jornada de clase.

### **6.- ¿Piensa usted que, al aplicar las técnicas de relajación sugeridas en el aula, el aprendizaje de los estudiantes será mucho más satisfactorio? Sí, No, ¿Por qué?**

Sí, porque esta predispone al estudiante al conocimiento.

**7.- ¿Considera que es necesario que la docente se encuentre constantemente capacitada sobre las técnicas de relajación que se puedan aplicar a los niños de 4 a 5 años?**

Considero que, de hecho, que debe de estar capacitada en todas aquellas formas didácticas que faciliten mejor su labor y aporten positivamente en el aprendizaje de todos los estudiantes. Y las técnicas de relajación es una de las más importantes a considerar en el aula.

**8.- ¿Piensa usted que es importante que los padres de familia conozcan acerca de estas técnicas, para así poder aplicarlas en el hogar y contribuir al aprendizaje significativo de sus hijos? Sí, No, ¿Por qué?**

Sí, porque ellos son el tercer eje en el aprendizaje del niño y es importante que ellos puedan ayudar a sus hijos desde casa. Esto hará que el proceso de aprendizaje mejore mucho más.

## CONCLUSIONES PRELIMINARES

A través de los instrumentos de investigación como las fichas de observación enfocada a la docente y a los estudiantes, se pudo determinar que la docente no incentiva o incrementa la motivación en ellos para que realicen actividades que les permita manipular, actuar de manera autónoma para la construcción de nuevos conocimientos, y a su vez que no se toman en consideración los aprendizajes previos y sólo en ciertas ocasiones fomenta en ellos el desarrollo de buenas actitudes que deben tomar ante las actividades que se desarrollan en clase para beneficio de los mismos.

Debido que, a través de las entrevistas realizadas tanto al directivo como a la docente, pudimos constatar que no conocen a profundidad acerca de los beneficios que proporcionan las técnicas de relajación en esta edad, en la que es tan importante fomentar actividades propicias para la preparación física y cognitiva que sirva como base para el desarrollo de las siguientes etapas escolares. Cabe recalcar, que se mostraron muy interesados en poder conocer más respecto al tema, para poder brindarles a los alumnos de la institución una educación de calidad, interesados en satisfacer todas las necesidades educativas que se requieren.

Por otra parte, respecto a las encuestas realizadas a los padres de familias; se pudo evidenciar que no todos los estudiantes se están desarrollando de una manera adecuada ya que los niños no demuestran con facilidad los conocimientos que proporciona la docente en el aula de clase, esto se debe a muchos factores, tales como la falta de tiempo debido a sus distintas ocupaciones y horarios. Por lo tanto, se les dificulta conocer acerca de lo que han aprendido y el poco interés que muchos de ellos muestran acerca de las técnicas de relajación y la influencia positiva sobre la educación de cada uno de ellos, esto más que todo se da, ya que la mayoría de personas no conocen acerca del tema y en algunos que tan solo conocen las técnicas más comunes, como lo son las físicas.

En conclusión, a partir de los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos, se considera que es oportuno realizar más actividades que favorezca el desarrollo no solo físico del estudiante, sino cognitivo, siendo necesario aplicarlas de manera frecuente con el fin de mejorar el proceso de aprendizaje del estudiante de 4 a 5 años de edad.

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA**

#### **4.1. Título de la propuesta**

Guía de actividades con enfoque en las técnicas de relajación dirigida al docente para el desarrollo del aprendizaje en los niños de 4 a 5 años de edad.

#### **4.2 Objetivo general de la propuesta**

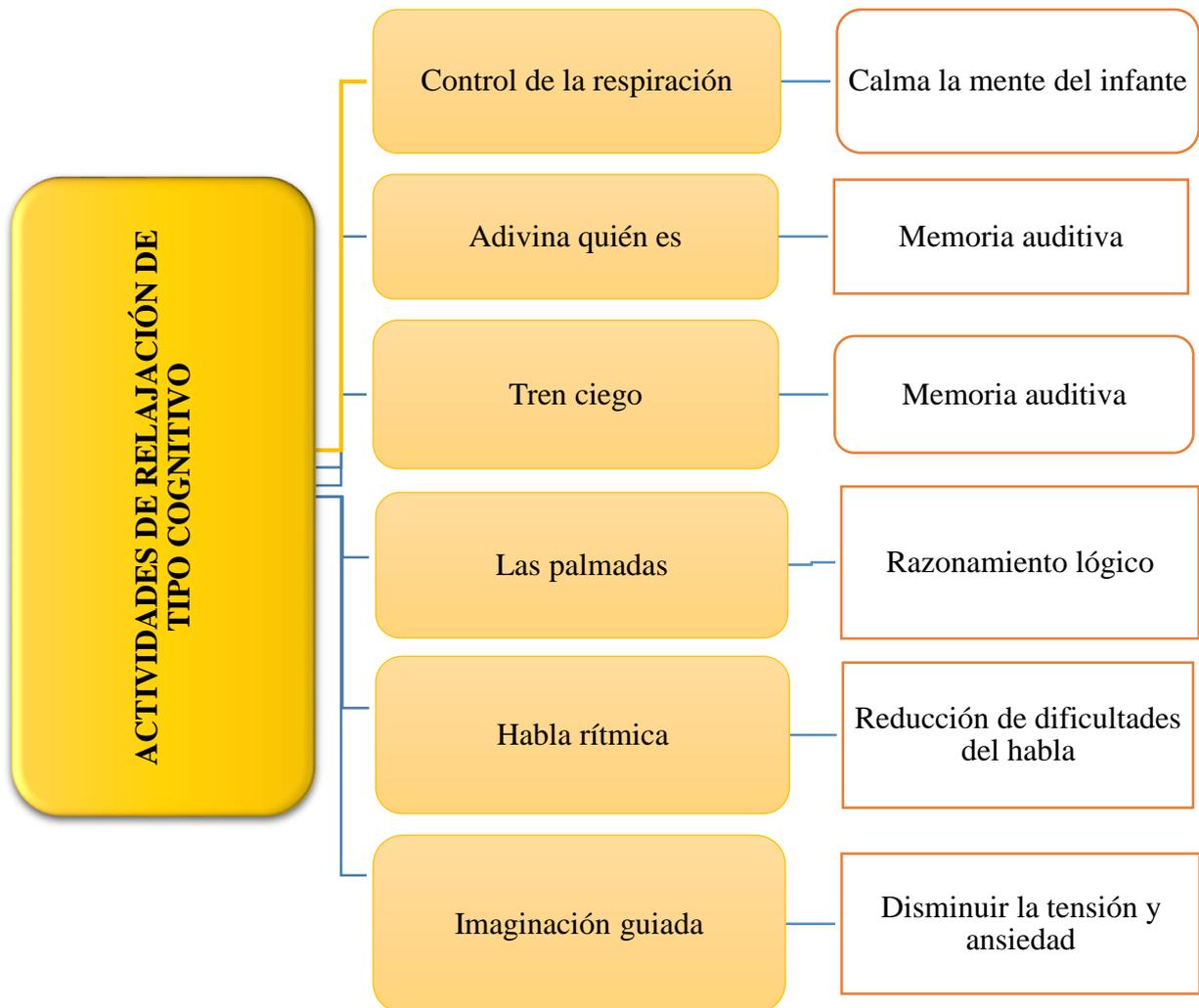
Promover actividades de relajación que permitan mejorar el aprendizaje en niños de 4 a 5 años de la Escuela de Educación básica “27 de febrero”

#### **4.3 Objetivos específicos de la propuesta**

- Sistematizar los conocimientos teóricos que posee la docente sobre el desarrollo de las técnicas de relajación en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años de edad.
- Capacitar a la docente para la ejecución de las actividades con enfoque de técnicas de relajación.
- Desarrollar destrezas físicas y de tipo cognitivo en los niños con el desarrollo de la guía de actividades para el incremento de motivación y mejoramiento de proceso de aprendizaje.

## 4.4. Esquema de la propuesta

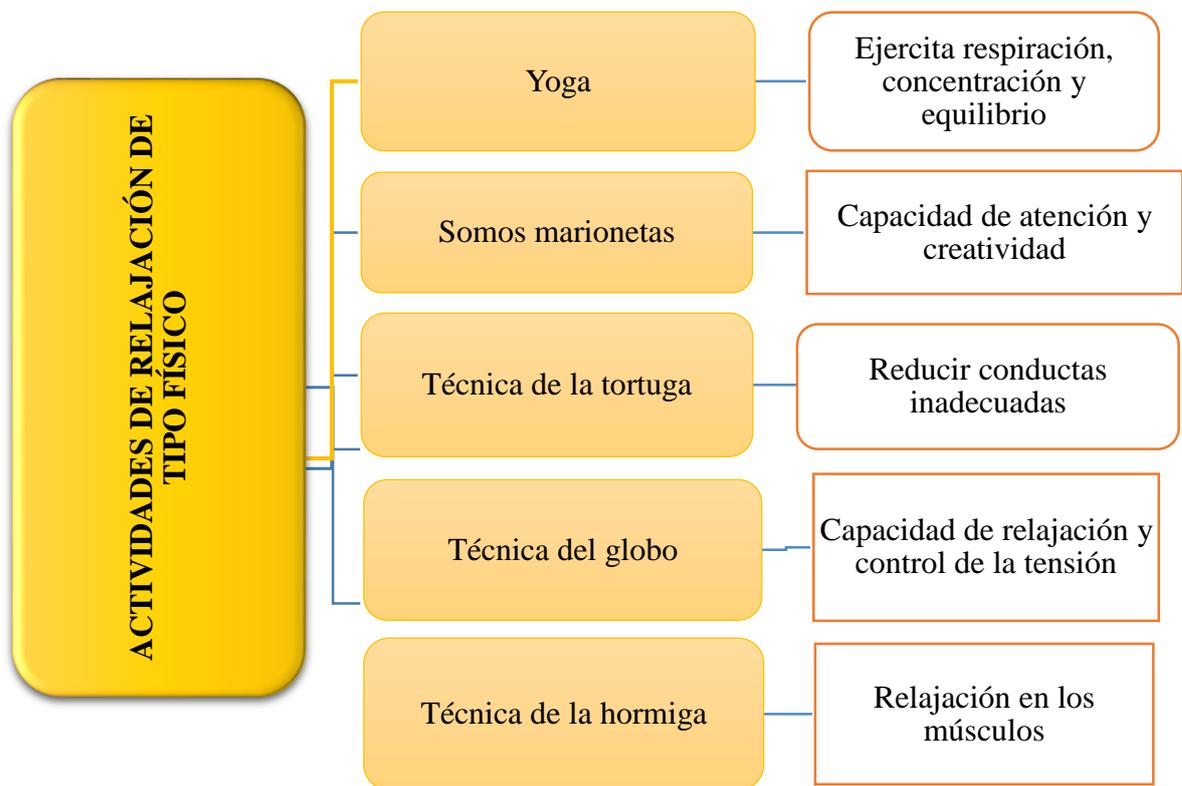
### 4.4.1. Actividades de relajación de tipo cognitivo



**Figura 1** Actividades de modo cognitivo

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

#### 4.4.2. Actividades de relajación física



*Figura 2* Actividades de modo cognitivo

**Elaborado por:** Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

## 4.5 Desarrollo de la propuesta



**Guía de actividades con enfoque  
en las técnicas de relajación  
dirigida al docente para el  
desarrollo del aprendizaje en los  
niños de  
4 a 5 años de edad.**

Autor: Muñoz, Joselyne.; Tarco, Yajayra (2018)

## Introducción

El desarrollo de la presente propuesta se enfoca en las técnicas de relajación que deben llevar a cabo los docentes en el aula con la finalidad de incrementar o mejorar el rendimiento académico de los niños de 4 a 5 años de edad, esto se debe a que los mismos presentan falencias con respecto a su aprendizaje ya que no se han utilizado actividades que permitan una total relajación en ellos, lo cual de la misma manera le permita mantenerse relajado para la obtención de nuevos conocimientos.

Con la implementación de dicha propuesta se espera obtener reflexión por parte de los docentes a cargo en desarrollarla, ya que ésta permitirá la adquisición correcta de atención en los educandos al momento de su proceso de aprendizaje, como el desempeño del conocimiento lingüístico, fomentando la variedad de usos verbales para la generación de cambios de ideas, transmisión de mensajes como también formulación de opiniones, interacción entre compañeros, entre otros aspectos que respalden calidad en su proceso de aprendizaje.

De la misma manera, esta propuesta mantendrá un enfoque positivo para los niños de la Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO”, debido a que ellos son los afectados en la actualidad, y esto se da por la insuficiencia de actividades ligadas a las técnicas de relajación para generar un aprendizaje óptimo en los estudiantes. Pero con la aplicación de la presente guía de actividades, la docente a cargo podrá mejorar la orientación en los niños, aumentar su motivación, evadir cualquier tipo de estrés y más bien permitirle desarrollar un sin número de habilidades en el transcurso de su aprendizaje.

Para obtener mayor conocimiento referente a las técnicas de relajación que se aplican a los niños de 4 a 5 años de edad, se consideró para la realización de las actividades las siguientes fuentes:

<https://www.lifeder.com/tecnicas-relajacion-para-ninos/>

<https://psicologiymente.com/desarrollo/ejercicios-relajacion-ninos>

<https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/las-mejores-tecnicas-de-relajacion-para-ninos-por-edades/>

## Actividad N° 1

<b>Control de la respiración</b>	
<b>Objetivo:</b>	Propiciar la calma en la mente del infante
<b>Responsables:</b>	Autoridad – Docente
<b>Lugar:</b>	Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO”
<b>Recursos:</b>	Alfombra relajante
<b>Beneficiarios:</b>	Estudiantes de la institución
<b>Duración:</b>	15 minutos
<p><b>Contenido o descripción de la actividad</b></p>  <p><i>Figura 3</i> Control de la respiración</p> <p><b>Fuente:</b> <a href="http://www.buscadorinfantil.com/">http://www.buscadorinfantil.com/</a></p> <p><b>Elaborado por:</b> (Recursos Infantiles, 2018)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente a cargo debe explicarles a los infantes en que consta la actividad llamada “Control de la respiración” indicándoles que existen dos fases de intervención para la aplicación de la misma, las cuales son el coger aire y expulsarlo.</li> <li>• Retener el aire y luego expulsarlo, indicándoles que la inspiración del aire se la realizará por la nariz, mientras que la expulsión por la boca.</li> <li>• El infante se debe tumbar sobre una superficie, boca arriba, colocar las manos sobre el pecho y la otra en el vientre.</li> <li>• Realizar varios tiempos inspiratorios y espiratorios.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>La docente deberá mantener una conversación con los estudiantes, preguntándole sobre lo que ha aprendido, al llevar a cabo la actividad.</p> <p>¿Qué actividad realizaste hoy?</p> <p>¿Cómo te sentiste al realizar dicha actividad?</p> <p>¿Sentiste comodidad al usar la alfombra relajante?</p>

## Actividad N° 2

<b>Adivina quién es</b>	
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la memoria auditiva, visual y consolidar el concepto de animales.
<b>Responsables:</b>	Autoridad – Docente
<b>Lugar:</b>	Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO”
<b>Recursos:</b>	Tarjetas ilustradas con variedades de animales
<b>Beneficiarios:</b>	Estudiantes de la institución
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Contenido o descripción de la actividad</b>   <p style="text-align: center;">ADIVINANZAS</p> <p>Soy de los que tengo garra y una muy larga melena, y digo que la carne de explorador, Esta muy buena.</p> <p style="text-align: right;"><small>educapeques</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente debe dar una tarjeta ilustrada a cada uno de los infantes.</li> <li>• Cada infante debe tomar aquella tarjeta, asegurándose que los demás no logren visualizarla.</li> <li>• Luego guiar al infante a emitir sonidos y movimientos correspondientes al animal que está plasmado en la tarjeta.</li> <li>• El resto de compañeros deberán adivinar de qué animal se trata.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Conversar con el estudiante sobre el desarrollo de la actividad, planteando las siguientes preguntas como evaluación de la misma.</p> <p>¿Cómo se llamaba la actividad que realizaste hoy?</p> <p>¿Recuerdas los animales que descubriste al desarrollar la actividad de adivinanza?</p> <p>¿Sientes que conoces aún más sobre las características de los animales mostrados en las tarjetas de ilustración?</p>

*Figura 4* Adivina quién es

**Fuente:** <http://www.educared.net/>

**Elaborado por:** (Arcos, 2016)

### Actividad N° 3

<b>Tren Ciego</b>	
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la noción de tiempo y espacio Desarrollar la memoria auditiva.
<b>Responsables:</b>	Autoridad – Docente
<b>Lugar:</b>	Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO”
<b>Recursos:</b>	Venda para los ojos
<b>Beneficiarios:</b>	Estudiantes de la institución
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Contenido o descripción de la actividad</b>   <p><i>Figura 5</i> Tren Ciego  <b>Fuente:</b> <a href="http://www.maestroteca.com">http://www.maestroteca.com</a>  <b>Elaborado por:</b> (Gallegos, 2014)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente debe organizar a los estudiantes en un vagón de 8 a 10 estudiantes.</li> <li>• Los estudiantes deberán vendarse los ojos y colarse en fila y apoyando sus brazos en los hombros del estudiante que está adelante.</li> <li>• Cada vagón estará en una estación diferente.</li> <li>• La docente debe dar la señal para que los vagones se desplacen buscando otros vagones hasta cruzarse o unirse.</li> <li>• El juego será silencioso, solo se guiarán con el sonido que emita la docente “Chuu chuuu...”</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Incentivar al estudiante haciendo referencia a lo aprendido en la actividad, en base a las siguientes interrogantes: ¿Qué actividad realizaste el día de hoy? ¿Te sentiste cómodo al trabajar con tu grupo de vagón? ¿Cuál era el sonido que se emitió para guiarlos durante la actividad?

## Actividad N° 4

<b>Las palmadas</b>	
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la atención Consolidar el concepto de cantidad y el razonamiento lógico matemático.
<b>Responsables:</b>	Autoridad – Docente
<b>Lugar:</b>	Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO”
<b>Recursos:</b>	Ninguno
<b>Beneficiarios:</b>	Estudiantes de la institución
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Contenido o descripción de la actividad</b>   <p><i>Figura 6</i> Las palmadas  <b>Fuente:</b> <a href="http://www.profes.net/">http://www.profes.net/</a>  <b>Elaborado por:</b> (Cremades, 2016)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente debe organizar a los estudiantes, agrupándolos en círculo, un poquito separados de otros y les indicará que se contará hasta 5 y que al pronunciar la cifra “cinco” todos los infantes deberán dar una palmada.</li> <li>• Al escuchar el conteo de las otras cifras “1, 2, 3,4” solo deberán aproximar sus palmadas.</li> <li>• La docente a cargo, deberá dirigir este juego con una normalidad de 3 a 4 veces, siempre y cuando los infantes se comiencen a equivocarse al generar la palmada al decir el conteo de “tres” o cualquier otro número en lugar del cinco.</li> <li>• Separar y unir rápidamente las manos como si fuese a dar una palmada, pero sin darla.</li> <li>• El que se equivoca debe sentarse más atrás y continúa jugando fuera del círculo hasta que no se equivoque y pueda sentarse en el círculo nuevamente.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Formar una asamblea con los estudiantes e ir preguntando a cada uno lo siguiente: ¿Qué actividad cumpliste? ¿Te gustó la actividad que realizamos? ¿Cuántas veces te equivocaste al separar las palmas e unir las rápidamente? ¿Dominaste el desarrollo de la actividad?

## Actividad N° 5

<b>Habla rítmica</b>	
<b>Objetivo:</b>	Mejorar las dificultades en el habla y memoria auditiva
<b>Responsables:</b>	Autoridad – Docente
<b>Lugar:</b>	Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO”
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Grabadora o computadora</li> <li>· Internet</li> </ul>
<b>Beneficiarios:</b>	Estudiantes de la institución
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Contenido o descripción de la actividad</b>    <i>Figura 7 Habla rítmica</i> <b>Fuente:</b> <a href="http://www.profes.net/">http://www.profes.net/</a> <b>Elaborado por:</b> (Peredo, 2014)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente debe tener conocimientos básicos del uso de herramientas tecnológicas</li> <li>• La docente deberá repasar el material a presentar (canción seleccionada).</li> <li>• Motivar a los infantes en todo momento para el éxito de la actividad.</li> <li>• El estudiante deberá escuchar detalladamente la canción “Don pepito y don José”.</li> <li>• Luego deben identificar la idea principal de dicha canción.</li> <li>• Indicar a la maestra de qué trata la canción.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Dialogar con el estudiante acerca de la actividad que se realizó en el aula de clases.</p> <p>¿Qué hiciste el día de hoy?</p> <p>¿Comprendiste de qué trata la canción?</p> <p>¿Te aprendiste toda la canción?</p> <p>¿Te gustó la actividad que se realizó?</p>

## Actividad N° 6

<b>Yoga</b>	
<b>Objetivo:</b>	Ejercitar la respiración, concentración y equilibrio, ayudando a bajar el nivel de estrés infantil.
<b>Responsables:</b>	Autoridad – Docente
<b>Lugar:</b>	Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO”
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Vestimenta de ropa holgada, ligera y confortable.</li> <li>· Colchonetas o alfombras</li> <li>· Calcetines</li> </ul>
<b>Beneficiarios:</b>	Estudiantes de la institución
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Contenido o descripción de la actividad</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente debe asegurarse que el estudiante se encuentre en un ambiente limpio, tranquilo, ventilado y silencioso.</li> <li>• El infante debe inhalar y exhalar por la nariz es esencial para que pueda estirarse y obtener el equilibrio necesario para empezar a practicar las posturas del yoga.</li> <li>• Una vez que el grupo controle su respiración, la docente empezará con las posturas.</li> <li>• Las posiciones hay que ir practicándolas poco a poco.</li> <li>• La docente no debe exigirles que repitan una postura una y otra vez porque eso puede convertirse en algo muy aburrido para ellos.</li> <li>• Es necesario que la docente vaya variando las posturas y los movimientos despacio y a un ritmo que los pequeños no pierdan la concentración</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Preguntarle al estudiante acerca de la actividad que se llevó a cabo ¿Te gustó la actividad que realizaste? ¿Qué actividad realizaste? ¿Captaste las posiciones que debiste hacer durante la actividad? ¿Te sientes más relajado al ejecutar dicha actividad?

*Figura 8* Yoga

**Fuente:** <http://www.enlaces.cl>

**Elaborado por:** (Ramírez, 2017)

## Actividad N° 7

<b>Imaginación guiada</b>	
<b>Objetivo:</b>	Disminuir la tensión y ansiedad, especialmente en niños con elevado nivel de imaginación.
<b>Responsables:</b>	Autoridad – Docente
<b>Lugar:</b>	Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO”
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ropa cómoda</li> <li>· Sin calzado</li> </ul>
<b>Beneficiarios:</b>	Estudiantes de la institución
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Contenido o descripción de la actividad</b>   <p><i>Figura 9</i> Imaginación guiada  <b>Fuente:</b> <a href="https://www.google.com">https:// www.google.com</a>  <b>Elaborado por:</b> (Mendoza, 2018)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente debe asegurarse que el estudiante se encuentre en un entorno seguro y relajante.</li> <li>• Acompañar la sesión con una música suave o aroma relajante.</li> <li>• Permanecer tumbado boca arriba para realizar la sesión.</li> <li>• Colocar un par de toallas grandes -una sobre otra- sobre el suelo, con brazos y piernas estirados, palmas hacia arriba y espalda recta.</li> <li>• También puede colocarse sentado cómodamente en una silla, con los pies apoyados en el suelo, la espalda recta y las manos sobre tus rodillas.</li> <li>• Incentivar al niño a imaginarse a sí mismo en un lugar determinado que le proporcione paz o sea de su agrado, manteniendo los ojos cerrados durante este tiempo.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Conversar con el estudiante, haciendo referencia a la actividad que se desarrolló en el aula de clases.</p> <p>¿Qué actividad realizaste?</p> <p>¿Te gustó la actividad que realizaste?</p> <p>¿Te sentiste en un buen ambiente durante la actividad?</p> <p>¿Alcanzaste un estado de bienestar general?</p>

## Actividad N° 8

<b>Somos marionetas</b>	
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de atención y creatividad
<b>Responsables:</b>	Autoridad – Docente
<b>Lugar:</b>	Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO”
<b>Recursos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Títeres</li> <li>· Internet</li> </ul>
<b>Beneficiarios:</b>	Estudiantes de la institución
<b>Duración:</b>	40 minutos
<p><b>Contenido o descripción de la actividad</b></p>  <p><i>Figura 10</i> Somos marionetas  <b>Fuente:</b> <a href="http://www.educared.net/">http://www.educared.net/</a>  <b>Elaborado por:</b> (Arcos, 2016)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente debe conocer sobre el manejo de títeres y marionetas. Puede investigarlo en revistas, enciclopedias, Internet, para realizar la actividad.</li> <li>• La docente hace uso del títere en el aula para comunicar un hecho.</li> <li>• Luego, se pueden formar grupos de tres a cuatro niños para que interactúen con los personajes e improvisen historias.</li> <li>• Invitación a las familias a que realicen una función de Títeres para todos los niños del Jardín.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Realizar diversas preguntas al estudiante acerca de la actividad</p> <p>¿Te gustó la actividad que se desarrolló en clases?</p> <p>¿Te divertiste con la actividad?</p> <p>¿Te gustaron los títeres que se utilizaron?</p> <p>¿Te sentiste cómodo al interactuar con los títeres?</p>

## Actividad N° 9

<b>Técnica de la tortuga</b>	
<b>Objetivo:</b>	Identificar y reducir las conductas inadecuadas
<b>Responsables:</b>	Autoridad – Docente
<b>Lugar:</b>	Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO
<b>Recursos:</b>	Ninguno
<b>Beneficiarios:</b>	Estudiantes de la institución
<b>Duración:</b>	40 minutos
<p><b>Contenido o descripción de la actividad</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><i>Figura II</i> Técnica de la tortuga  <b>Fuente:</b> <a href="http://www.aulablog.com/">http://www.aulablog.com/</a>  <b>Elaborado por:</b> (Medel, 2018)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La docente debe enseñar al niño a que responda ante una inminente conducta impulsiva o agresiva encogiéndose y metiendo la cabeza entre sus brazos, como si fuera una tortuga escondiéndose dentro de su caparazón.</li> <li>• Una vez que el niño haya aprendido a anticipar sus comportamientos disruptivos y sepa adoptar la postura de la tortuga, se le enseña a relajar los músculos.</li> <li>• El niño debe pensar en las diferentes soluciones que le puede dar al problema. Debe pensar qué hará cuando salga de la posición de la tortuga, la docente deberá estar a disposición para brindarle ideas.</li> </ul>

## Actividad N° 10

<b>Técnica del globo</b>	
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Desarrollar la capacidad de relajación.</li> <li>· Comprender la importancia de controlar nuestra tensión.</li> </ul>
<b>Responsables:</b>	Autoridad – Docente
<b>Lugar:</b>	Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO”
<b>Recursos:</b>	Globos
<b>Beneficiarios:</b>	Estudiantes de la institución
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Contenido o descripción de la actividad</b>    <b>Figura 12</b> Técnica del globo <b>Fuente:</b> <a href="http://www.buscadorinfantil.com/">http://www.buscadorinfantil.com/</a> <b>Elaborado por:</b> (Flores, 2014)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños y niñas, deben escoger un globo y llenarlo de aire, mientras la maestra va explicando que cuando se ponen nerviosos se va acumulando la tensión en nuestro interior al igual que el globo acumula aire. Se debe inflar el globo hasta que éste explote, y entonces se les explica a los infantes que, si dejamos que la tensión llene nuestro cuerpo como el aire en el globo, al final explotaremos igual que el globo.</li> <li>• Ahora para liberar la tensión, se coge de nuevo un globo y se le debe introducir aire, pero antes de que explote se debe liberar el aire poco a poco.</li> <li>• Los infantes deben estar en un lugar cómodo, imaginando que son un globo, del color que ello desee y primero se les indica que deben llenarse de aire para después desinflarse y seguir las instrucciones:</li> <li>• Primero nos inflaremos, poco a poco inhalamos aire, cogemos aire poco a poco, profundamente y estiramos nuestros brazos y piernas, nos estamos llenando de aire. Después nos desinflaremos. Lentamente dejamos salir el aire de nuestro cuerpo, despacio. Notamos como nuestros brazos y piernas se relajan notamos como nuestra cara y nuestro cuerpo se relaja.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	<p>Es necesario que la docente realice las siguientes interrogantes</p> <p>¿Qué actividad realizaste el día de hoy?</p> <p>¿Te gustó la aplicación de esta actividad?</p> <p>¿Te adaptaste a los pasos que contiene el desarrollo de esta actividad?</p> <p>¿Te sientes relajado con el desarrollo de esta actividad?</p>

## Actividad N° 11

<b>Técnica de la hormiga</b>	
<b>Objetivo:</b>	Desarrollar la capacidad de relajación en los músculos.
<b>Responsables:</b>	Autoridad – Docente
<b>Lugar:</b>	Escuela de Educación Básica “27 DE FEBRERO”
<b>Recursos:</b>	Colchonetas
<b>Beneficiarios:</b>	Estudiantes de la institución
<b>Duración:</b>	40 minutos
<b>Contenido o descripción de la actividad</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños y niñas, deben hacerse pequeños, muy pequeños, y mover brazos y piernas como si fuera una pequeña hormiga.</li> <li>• En este movimiento estaremos provocando una tensión muscular que deberemos relajar pidiéndole que, poco a poco, se vaya convirtiendo en otro animal o dejando de ser una hormiga, para notar la relajación en los músculos.</li> <li>• También podemos utilizar un peluche para ayudarnos: podemos explicarle que es el papá o la mamá del peluche y que lo quiere mucho, mucho, que tiene que abrazarlo muy muy fuerte.</li> <li>• De esta manera creamos una tensión muscular que tendremos que relajar poco a poco pidiéndole que lo vaya soltando.</li> </ul>
<b>Figura 13</b> Técnica de la hormiga <b>Fuente:</b> <a href="https://www.google.com">https:// www.google.com</a> <b>Elaborado por:</b> (Cáceres, 2013)	
<b>Evaluación</b>	<p>La maestra debe realizar las siguientes preguntas al estudiante, luego de aplicar la actividad</p> <p>¿Te gustó la aplicación de la presente actividad?</p> <p>¿Comprendiste rápidamente los movimientos que se deben hacer para la aplicación adecuada de esta actividad?</p> <p>¿Mantienes relajación en sus músculos?</p>

#### **4.6. Beneficios / Resultados**

El presente plan de tesis responde a la sublínea de investigación Desarrollo de la infancia, adolescencia y juventud, que se contiene en la línea Inclusión socio educativo y atención a la diversidad, porque a través del desarrollo del mismo, se proyecta como las técnicas de relajación pueden influir en el aprendizaje en los niños de cuatro a cinco años. Además, aporta al perfil profesional porque se mejora la calidad educativa mediante programas de relajación para incidir en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años de edad.

Así mismo se dice que ésta propuesta mantiene un impacto positivo, tanto para los estudiantes, docente e institución en general, debido a que la misma posee grandes beneficios que favorecen el crecimiento de un proceso educativo con calidad garantizada.

Con respecto al estudiante, en este caso el infante de 4 a 5 años de edad, le permite el desenvolvimiento de un sin número de habilidades, lo que conlleva a presentar un excelente desarrollo personal para lo que le resta de vida, tanto en el ámbito personal, como educativo y profesional.

En cuanto a la docente encargada de aplicar estas actividades que se encuentran plasmadas como propuesta, es de gran valor, debido a que la misma estará preparada de la mejor manera para lidiar con los infantes pertenecientes a la Escuela de educación básica 27 de febrero, como también con los que se encuentran próximos en ingresar, esto generará mayor impacto educacional, ya que, en la actualidad se ha reflejado inconvenientes en cuanto al poco conocimiento de cómo saber tomar las decisiones adecuadas para mantener a los niños y niñas relajados, lo que ha llevado a afectar el aprendizaje de los mismos y con la aplicación de dichas actividades, los problemas presentados cambiarán por un aprendizaje de calidad.

Mientras que, de la misma manera para la Escuela de educación básica 27 de febrero, también se presentará un mayor impacto positivo, esto se debe a que dicha institución será reconocida por saber tomar decisiones exactas en cuanto a los problemas con los que venía atravesando, demostrando ser una institución ejemplar para aquellas que pasan por inconvenientes similares, ya que podrán tener la oportunidad de conocer la nueva metodología de rincones de trabajo por la que optaron a desempeñar con los infantes de 4 a 5 años de edad, incrementando el interés en el proceso educativo del mismo y por ende un mejoramiento en cuanto a su aprendizaje.

## CONCLUSIONES

En el presente proyecto de investigación con enfoque en las técnicas de relajación y su influencia en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años de edad de la Escuela de Educación Básica “27 de Febrero”, del cantón Durán en el periodo lectivo 2018-2019, se sistematizaron los referentes teóricos en relación a las técnicas de relajación y el aprendizaje, por lo cual se obtuvo información relevante para la realización de una guía de actividades y poder así realizar el análisis del objeto de estudio, a través de las fichas de observación se determinaron las consecuencias de la falta de relajación en los niños de 4 a 5 años de edad, por ello se estableció una guía metodológica dirigida a la docente para mejorar las dificultades evidenciadas.

En relación al objetivo general planteado se concluyó que incidió positivamente el analizar como las técnicas de relajación influyen en el aprendizaje de los niños de 4 a 5 años.

Con la aplicación de las distintas técnicas de relajación, ya sean de tipo cognitivo o físicas, ayudan no solo para la obtención de una adecuada concentración y sistematización de los conocimientos teóricos por parte de los estudiantes en el aula de clases, sino que también les permite desarrollar aún más sus habilidades ante las técnicas operativas, demostrando agrado por las tareas asignadas por la docente.

Aplicando estas actividades con enfoque a las técnicas de relajación, despertará interés o motivación en los infantes, ayudando a mejorar la actitud de los estudiantes frente a las tareas asignadas, debido a que ya no solo desarrollarán actividades que la docente llevaba a cabo durante el proceso escolar, pasando de ser una educación monótona con actividades tradicionales a aplicar nuevas metodologías de enseñanza que ayudara a mantener una mejor interacción en el aula de clase haciendo que esta sea de forma lúdica y cautivadora para ellos.

La docente al ejecutar dichas actividades, logrará mejorar su desarrollo pedagógico, ya que no solo se abstendrá en desear mantener un orden en el salón de clases, o el de realizar actividades que la mayoría de párvulos ejecutan. La misma logrará mostrar iniciativa e interés en llevar a cabo nuevas técnicas de relajación como las de tipo cognitivo, permitiéndoles a los estudiantes obtener habilidades de razonamiento, capaces de resolver problemas por sí mismos y esto se lograra no solo basándose en pequeños juegos que permitan al estudiante mover distintas partes de cuerpo como el con el fin de relajar el mismo, sino que exista una intencionalidad en la aplicación de las técnicas de relajación, por tanto, se obtendrán excelentes resultados al aplicarlos.

## RECOMENDACIONES

Es necesario que la docente lea detalladamente lo que comprenden las actividades de tipo cognitivo para que las pueda aplicar de una manera correcta y continua, ya que son aquellas que no se han realizado en el aula de clases, considerando que ambas actividades de tipo cognitivo como las físicas son de gran beneficio para el desarrollo de la motricidad, habilidades e intelecto en los infantes.

Tanto padres de familia como docentes deben enfocarse en despertar motivación en los estudiantes, tener en consideración esto es importante puesto que la relación entre los mismo ayuda a mejorar el ambiente estudiantil ante las nuevas actividades que va a desarrollar la persona encargada del curso al que pertenece el infante, ya que no solo se encaminarán en realizar las mismas tareas de siempre, en esta ocasión deben ir innovando las clases con nuevas actividades que permitan obtener el total interés en los estudiantes.

La autoridad de la institución debe tomar en cuenta que las docentes deben adquirir un buen y mejor desarrollo de conocimiento en cuanto a su profesión de párvulas como también un buen desempeño pedagógico. Por ello es necesario que el mismo incite a las docentes a tomar constantemente nuevas medidas de desempeño a través de talleres con temas de interés educativo que les ofrezca mejores posibilidades para ser aplicadas como nuevas metodologías y recursos varios que puedan utilizar y sobretodo tener en cuenta el uso de la propuesta presentada.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- Acosta, E. (2016, p. 1). *Actividad intelectual*. Obtenido de <https://prezi.com/3ap2zp80ywwn/actividad-intelectual/>
- Álvarez, L., González, J., González, P., & Núñez, J. C. (2007). *Prácticas de psicología de la educación. Evaluación e*. Madrid: s/n.
- Arrieta, D. (2012). *estrategia didactica para mejorar las relaciones entre docentes y estudiantes en la institucion educativa* . Obtenido de Universidad de Santo Tomás : <http://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10106/Arrietadanisel2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Asorey, M. J., & Fernández, . F. (2014, p. 220). *Dificultades de aprendizaje y trastornos del desarrollo*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Brunner, J. (1960). *Curso de pedagogía y didáctica*. Ministerio de educación.
- Cañizares, J. (2016). *Recursos y Materiales que han de tener en función de la Actividad Física*. España: Wanceulen Deportiva.
- Caraballo, A. (6 de noviembre de 2017, p. 1). *Las mejores técnicas de relajación para niños por edades*. Obtenido de *guiainfantil*: <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/las-mejores-tecnicas-de-relajacion-para-ninos-por-edades/>
- Case, R. (1989). *El Desarrollo Intelectual del Nacimiento a la Edad Madura*. Barcelona: s/n.
- Castillero, O. (2014, p. 29). *14 ejercicios de relajación para niños (paso a paso)*. Obtenido de *Psicología y mente*: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/ejercicios-relajacion-ninos>
- Cautela, G. (2015). *Técnicas de relajación* .
- Chóliz, M. (2015). *Técnicas para el contro de la activación* . Universidad de Valencia .
- Claros, J. A., & Lotero, C. I. (Diciembre de 2015). Relaciones entre el desarrollo psicomotor y el rendimiento académico en niños de 5 y 6 años. Manizales, Colombia: Revista Latinoamericana de estudios.
- Código de la Niñez y la adolescencia. (28 de Julio de 2009, p. 9). Obtenido de [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/TRANSP-CODIGO\\_DE\\_LA\\_NINEZ\\_Y\\_ADOLESCENCIA.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/TRANSP-CODIGO_DE_LA_NINEZ_Y_ADOLESCENCIA.pdf)

- Constitución de la República del Ecuador. (19 de 12 de 2013, p. 1). *Constitución de la República del Ecuador*. Obtenido de Ministerio de Educación: [https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/TRANSP-NORMAS\\_CONSTITUCIONALES.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/TRANSP-NORMAS_CONSTITUCIONALES.pdf)
- Delgado, J. (2018, p. 5). *Técnicas de relajación para niños*. Obtenido de Etapa infantil: <https://www.etapainfantil.com/tecnicas-relajacion-ninos>
- Erazo Altamirano, L. G. (2014, p. 1). “*APTITUDES INTELECTUALES BÁSICAS Y SU INFLUENCIA EN LA CAPACIDAD DE RESOLVER CONFLICTOS EN LOS USUARIOS CON CASUAL DE DIVORCIO ATNDIDOS EN LA OFICINA TÉCNICA DEL JUZGADO PRIMERO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA- AMBATO*”. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Francos, V. (2015). *Técnicas de relajación en el aula. Propuesta teórica para desarrollar en autocontrol*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Frías, M. (2017, p. 40). *Las habilidades cognitivas en el profesional de la Información desde la perspectiva de proyectos y asociaciones internacionales*. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-358X2017000100201](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-358X2017000100201)
- Galarza, D. (4 de Abril de 2017). *Recursos de Autoayuda*. Obtenido de <https://www.recursosdeautoayuda.com/tecnicas-de-estudio/>
- García, T. (2017, p. 4). *Más allá del estrés (2ª ed.): Retrato del mayor asesino de nuestro tiempo*. España: Proyecto Educa.
- González, E. G. (2017). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca. Mexico D.F., Mexico: Revista Latinoamericana de Estudios.
- González, M. (2013). *Estrés académico en el nivel superior*.
- Hamilton, J. (2013, p. 2). *Visualización creativa con niños*. Obtenido de <https://greenteacher.com/article%20files/visualizacioncreativa.pdf>
- Jiménez Ortíz, L., Salmerón Pérez, H., & Rodríguez Fernández, S. (2007). La enseñanza de estrategias de aprendizaje en educación infantil. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 3.

- Kaplan, B. (2006). *Pruebas Psicológicas: principios, aplicaciones y temas*. México: Thomson Editores.
- Lemos, R. (2017, p. 22). *La técnica de la tortuga: un método para el autocontrol en los niños*. Obtenido de Mejor con salud: <https://mejorconsalud.com/la-tecnica-la-tortuga-metodo-autocontrol-los-ninos/>
- Ley Orgánica de Educación Intercultural. (Diciembre de 2016). *Ley Orgánica de Educación Intercultural - Registro Oficial N° 417 (actualizada dic-2016)*. Obtenido de SIPI: <http://www.sipi.siteal.iipe.unesco.org/normativas/103/ley-organica-de-educacion-intercultural2011-ley-organica-de-educacion-intercultural>
- López, É. (2010). *Educación emocional*. España : Wolters Kluwer.
- López, L. (2007). *Relajación en el aula, recursos para la educación emocional*. España : Wolters Kluwers .
- Medina, R. P. ((2013), p. 1). *EL ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE INFANTIL EN NIÑOS DE CINCO AÑOS DE LA “ESCUELA MODELO SIMÓN BOLIVAR” CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLIVAR*. Ambato: UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.
- Melamed, A. (2016, p. 23). *Las teorías de las emociones y su relación con la cognición*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/185/18551075001.pdf>
- Miranda, M. (2012). *La aplicación de las técnicas del Brain Gym en la motricidad gruesa y fina y su incidencia en el aprendizaje significativo en los niños de 4 a 6 años de la Unidad Educativa Atenas*. Obtenido de Universidad tecnica de Ambato : <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/2584/1/MA-GM-CE-INFA-872.pdf>
- Monereo, C., Castelló, M., Mercè, C., Palma, M., & Pérez, M. L. (1994). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje, Formación del profesorado y aplicación en la escuela*. Barcelona: Graó.
- Mora, J., & Mena, L. (2015, p. 18). *Influencia de las estrategias lúdicas en el aprendizaje significativo de los estudiantes de sexto grado de educación básica de la escuela Fiscal*. Guayaquil : Universidad de Guayaquil .
- Moreno, M. (2017, p. 1). *Preguntas frecuentes sobre Autoestima. FAQs*. Obtenido de <http://apegosposibles.com/autoestima>

- Morin, A. (2014, p. 5). *Entender la conducta impulsiva de hijos*. Obtenido de Understood: <https://www.understood.org/es-mx/learning-attention-issues/child-learning-disabilities/hyperactivity-impulsivity/understanding-your-childs-trouble-with-impulsivity>
- Ojeda, P. (2012, p. 19). *Conocimiento de su manual de convivencia: Un estudio de caso*. Chile: Universidad Andrés Bello.
- Orientación Andújar. (2017, p. 23). *Os dejamos según la edad diferentes técnicas relajación para niños*. Obtenido de <https://www.orientacionandujar.es/2017/03/19/os-dejamos-segun-la-edad-diferentes-tecnicas-relajacion-ninos/>
- Otegui, R. (2016, p. 7). *La interacción con la comunidad mejora los resultados escolares*. Obtenido de [https://www.clarin.com/sociedad/interaccion-comunidad-mejora-resultados-escolares\\_0\\_By7xc6En.html](https://www.clarin.com/sociedad/interaccion-comunidad-mejora-resultados-escolares_0_By7xc6En.html)
- Ovejero, M. (2014). *Desarrollo cognitivo y motor*. España: Macmillan Iberia.
- Pacheco, N. E., & Berrocal, . F. (2016, p. 2). *Inteligencia emocional y educación: Psicología*. Mexico D.F.: Editorial Grupo 5.
- Pávlov, I. P. (Agosto de 2012). *Teoría Conductista*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/teoriaconductistapmeunid/home/principales-exponentes>
- Pérez, T. (5 de Junio de 2014, p. 3). *Técnica de relajación para pacientes: una herramienta para el estrés y la ansiedad*. Obtenido de Lo que no se comparte, se pierde: <http://blog.teresaperez.net/2014/06/05/tecnica-de-relajacion-para-pacientes-una-herramienta-para-el-estres-y-la-ansiedad/>
- Perkins, D. (1998). *Una escuela inteligente* . Ministerio de educación.
- Piaget, J. (1969). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Dialnet*, 5.
- Piaget, J. (1970). *Pedagogía y Didáctica*. Ecuador: Ministerio de Educación.
- Pimienta, J. (2005). *Metodología Constructivista*. “Guía para la planeación docente. México: s/n.
- Raya, R., & Eva, E. (2010). Temas para la Educación. *Revista Digital para Profesionales de la Enseñanza*, 1.

- Rodríguez, C. (2015). El Valor del juego. *Educa y Aprende*.
- Rodríguez, C. (2018). *¿Qué es la Técnica del globo?* Obtenido de EDUCA Y APRENDE : <https://educayaprende.com/juego-educativo-la-tecnica-del-globo/>
- Romero, C. (2015).
- Schunk, D. H. (2012). *Teorías del Aprendizaje*. México: Pearson Educación.
- Suárez, L. F. (2016, p. 475). La evaluación del aprendizaje. *Maestro y Sociedad*, 2.
- Swartz, M. (2015). *Tratado de semiología*. Madrid : Elsevier España.
- Tappe, J. (2013), p. 1). *Técnicas de relajación*. Obtenido de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>
- Trujillo, L. (2014). *la importancia de los espacios escolares en la enseñanza-aprendizaje de los estudiantes*. Obtenido de Universidad de Málaga : [https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/9069/TrujilloBenitez\\_TFG\\_Primeria.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/9069/TrujilloBenitez_TFG_Primeria.pdf?sequence=1)
- Universia. (23 de Marzo de 2017, p. 3). *Cómo afecta el estrés al desarrollo académico*. Obtenido de <http://noticias.universia.edu.uy>: <http://noticias.universia.edu.uy/cultura/noticia/2016/10/25/1144919/como-afecta-estres-desarrollo-academico.html>
- Vazquez, A. (29 de Mayo de 2012, p. 2). *OBJETIVO DE LAS RELACIONES HUMANAS*. Obtenido de OBJETIVO DE LAS RELACIONES HUMANAS: <http://analijudoali.blogspot.com/2012/05/objetivo-de-las-relaciones-humanas.html>
- Vigotski. (1984). *LAS PERSPECTIVAS CONTEXTUAL Y SOCIOCULTURAL* . Obtenido de [http://www.ub.edu/dpssed/fvillar/principal/pdf/proyecto/cap\\_07\\_vigotski.pdf](http://www.ub.edu/dpssed/fvillar/principal/pdf/proyecto/cap_07_vigotski.pdf)
- Villegas, J. (2013, p. 72). *Aprendizaje Comprensivo Con Abp Rediseñado: De La Instrucción Al Desarrollo*. Estados Unidos : Copyright.
- Vygotski, L. (1978). *Pedagogía y Didáctica* . Ministerio de Educación .
- Watson, J. B. (1913). EL CONDUCTISMO: ORÍGENES, TRAYECTORIA Y SIGNIFICADO. *ResearchGate*, 4.
- Yoga Nidra . (2014). *RELAJACION PROGRESIVA DE JACOBSON*.

# ANEXOS

## ANEXO 1 Operacionalización de las variables

Operacionalización de las variables		
VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<p><b>Técnicas de relajación</b>            Conjunto de herramientas de intervención útiles no sólo en el ámbito de la consulta psicología clínica sino también en el desarrollo saludable de la persona.</p>	<p>I. Relajación física</p> <p>II. Tipo cognitivo</p> <p>III. Métodos</p>	<p>II.I. Respiración            II.II. Relajación muscular            II.III. Postura</p> <p>III.I. Visualización guiada            III.II. Imaginación guiada            III.III. Meditación</p> <p>IV.I. Relajación de Jacobson            IV.II. Relajación autógeno de Shultz</p>

<p><b>Aprendizaje</b> Proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.</p>	I.	Teorías	<p>I. Conductista II. Cognoscitivista III. Constructivista</p>
	II.	Cognitiva	<p>II.I. Conocimiento II.II. Principios constructivistas</p>
	III.	Operativa	<p>III.I. Aplicación de técnicas III.II. Subrayado III.III. Fichas y apuntes III.IV. Mapas mentales y conceptuales</p>
	IV.	Volitiva	<p>IV.I. Actitudes IV.II. Aptitudes intelectuales IV.III. Motivación</p>

## ANEXO 2 Guía de observación docente

### Guía de observación docente

Fecha:

Institución: **Escuela de Educación Básica “27 de febrero”.**

Objetivo: **Obtener información acerca de las técnicas de relajación que utiliza la docente de los niños de 4 a 5 años, durante el desarrollo de las actividades de aprendizaje.**

Tiempo de observación:

Observadora:

Aspectos a observar	Si	No	A veces	Observación
1.- ¿Se encuentra interesada en que el ambiente estudiantil sea propicio para llevar a cabo las actividades?				
2.- ¿Incentiva a que todos los estudiantes participen en cada una de las tareas?				
3.- ¿Aplica técnicas de relajación física durante la jornada de clase? (Respiración, relajación muscular, postura)				
4.- ¿Desarrolla técnicas de relajación de tipo cognitivo?				
5.- ¿Aplica los métodos de relajación durante la jornada de clase?				
6.- ¿Promueve actividades en las que los estudiantes se puedan expresar libremente? (A través de la conversación, dibujos, juegos)				
7.- ¿La docente toma en cuenta los aprendizajes previos para relacionarlos con los nuevos conocimientos?				
8.- ¿La docente plantea actividades para que los estudiantes establezca sus propias conclusiones?				
9.- ¿La docente motiva a los estudiantes para que realicen actividades que les permita manipular, actuar de manera autónoma para construir conocimiento?				
10.- ¿Fomenta en los estudiantes el aprendizaje de buenas actitudes, aptitudes y motivación?				

### ANEXO 3 Guía de observación a estudiantes

#### Guía de observación a estudiantes

Fecha:  
 Institución: **Escuela de Educación Básica “27 de Febrero”.**  
 Objetivo: **Observar el desempeño de los estudiantes durante la jornada de clase, en base a distintos aspectos propuestos.**  
 Tiempo de observación:  
 Observadora:  
 Estudiante:

Aspectos a observar	Si	No	A veces	Observación
1.- ¿El estudiante participa de forma activa?				
2.- ¿Se relacionan entre compañeros con facilidad?				
3.- ¿El estudiante desarrolla las actividades que aplica el docente en el aula?				
4.- ¿Se encuentra atento mientras la docente explica las actividades a realizar?				
5.- ¿Se encuentra relajado al realizar las actividades?				
6.- ¿El estudiante se desenvuelve de una manera adecuada ante las técnicas de relajación física que aplica el docente?				
7.- ¿El estudiante se desenvuelve de una manera adecuada ante las técnicas de relajación de tipo cognitivo que aplica el docente?				
8. ¿Presenta concentración ante las técnicas de tipo cognitivo que realiza el docente? (Visualización guiada, imaginación guiada, meditación).				
9.- ¿Demuestra habilidades ante el desarrollo de las actividades de aprendizaje de tipo operativo?				
10.- ¿Realiza alguna actividad volitiva con el mejor entusiasmo? (Actitudes, aptitudes, motivación)				
11.- ¿Se siente libre de expresar el agrado o desagrado de la tarea que se le asigna?				
12.- ¿El estudiante presenta un mejor aprendizaje con la aplicación de las técnicas de relajación?				

## ANEXO 4 Encuesta para padres de familia

**Instrucciones generales:** Lea atentamente la siguiente encuesta, sera de forma anonima dirigida a los padres del incial 2 de la Escuela de Educacion Basica “27 de Febrero”. Esta encuesta ayudara a la investigacion educativa, en funcion de las siguientes variables:

- Técnicas de Relajación
- El aprendizaje.

Marque con una X en la respuesta a su elección y desarrolle las preguntas en las que requiera de su opinión. ¡Gracias!

1.- ¿Su hijo manifiesta con facilidad los conocimientos adquiridos en el aula?

- Si
- No
- A veces

2.- ¿Su hijo presenta excelentes habilidades en la práctica de lo aprendido?

- Poco
- Mucho
- Desconozco

3.- ¿Su hijo presenta interés ante el proceso de aprender?

- Si
- No
- A veces

4.- ¿Conoce si la docente aplica técnicas de relajación en el aula?

- Si
- No
- A veces

5.- ¿Conoce usted la importancia de que se apliquen técnicas de relajación en el aula y como estas pueden contribuir al aprendizaje de su hijo?

- Muy poco
- Poco
- Me es indiferente
- Algo
- Mucho

6.- De los siguientes tipos de técnicas de relajación, marque los que conoce:

- Técnicas de relajación física
- Técnicas de relajación de tipo cognitivo
- Otros (especifique)

---

No conozco

7.- ¿Cuál es la actitud que presenta su hijo luego de la aplicación de técnicas de relajación en el aula?

- Positiva
- Indiferente
- Neutral

8.- ¿Considera necesaria la aplicación de técnicas de relajación por parte del docente con fin de mejorar el proceso de aprendizaje de su hijo?

Si, ¿Por qué?

---

No, ¿Por qué?

---

9.- ¿Con que frecuencia considera que se deben de aplicar las técnicas de relajación en el aula?

Dos veces por semana

Tres veces por semana

Todos los días

No considero necesario

10.- ¿Qué tipo de técnica considera que debe de desarrollar la docente con mayor frecuencia?

De relajación muscular

De respiración

De concentración

De visualización guiada

De expresión artística

Todos los mencionados anteriormente

## **ANEXO 5 Cuestionario dirigido al directivo**

### **Cuestionario de preguntas dirigida a directivo de la institución**

1. ¿Piensa usted que en la actualidad los niños en edad preescolar pueden presentar estrés?

---

---

2. ¿Comente acerca de las razones por las que usted considera que se puede presentar el estrés infantil?

---

---

3. ¿Considera usted que el estrés infantil puede afectar directamente en el aprendizaje de los niños? Si, No, ¿Por qué?

---

---

4. ¿Cree usted que es necesario aplicar técnicas de relajación en el aula? Si, No, ¿Por qué?

---

---

5. ¿Qué tipo de técnicas sugiere que se deban de aplicar con mayor frecuencia?

---

---

6. ¿Piensa usted que, al aplicar las técnicas de relajación sugeridas en el aula, el aprendizaje de los estudiantes será mucho más satisfactorio? Si, No, ¿Por qué?

---

---

7. ¿Considera que es necesario que la docente se encuentre constantemente capacitada sobre las técnicas de relajación que se puedan aplicar a los niños de 4 a 5 años?

---

---

8. ¿Piensa usted que es importante que los padres de familia conozcan acerca de estas técnicas, para así poder aplicarlas en el hogar y contribuir al aprendizaje significativo de sus hijos? Si, No, ¿Por qué?

---

---

## ANEXO 6 Cuestionario dirigido a la docente

### Cuestionario de preguntas dirigida a docente encargada

1. ¿Piensa usted que en la actualidad los niños en edad preescolar pueden presentar estrés?

---

---

2. ¿Comente acerca de las razones por las que usted considera que se puede presentar el estrés infantil

---

---

3. ¿Evidencia en el aula que el estrés infantil está afectando directamente en el aprendizaje de sus estudiantes? Si, No, ¿Por qué?

---

---

4. ¿Aplica usted técnicas de relajación con sus estudiantes? (En el caso de que la respuesta sea negativa aplicar la siguiente interrogante: ¿Se encuentra interesada en conocer la importancia de aplicar las técnicas de relajación en el aula?)

---

---

5. ¿Cuál tipo de técnica de relajación considera que es más importante aplicar en base al grupo de clase: física o de tipo cognitivo?

---

---

6. ¿Considera usted que la técnica de relajación que eligió anteriormente, ayuda a mejorar el aprendizaje de sus estudiantes? Si, No, ¿Por qué?

---

---

7. ¿Piensa usted que los padres de familia deben aplicar las técnicas de relajación en el hogar? Si, No, ¿Por qué?

---

---

## ANEXO 7 Fotos aplicando la ficha de observación a los estudiantes



**Fuente:** ficha de observacion aplicada a los alumnos de la escuela de educación básica “27 de febrero” del cantón Durán.



**Fuente:** ficha de observacion aplicada a los alumnos de la escuela de educación básica “27 de febrero” del cantón Durán.



**Fuente:** ficha de observacion aplicada a los alumnos de la escuela de educación básica “27 de febrero” del cantón Durán.