



**UNIVERSIDAD LAICA VICENTE ROCAFUERTE
DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN
CARRERA DE PÁRVULOS**

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

TEMA

**PROPUESTA DE TESIS “INCIDENCIA DE LA RELAJACIÓN EN EL PROCESO DE
APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 4 AÑOS DE EDAD DEL NIVEL
INICIAL EN LA ESCUELA GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA “FISCAL LEYLA
MORAN DE LAAD”.**

TUTOR

MSc. María Fernanda Chiriboga Posligua

AUTORES

María Magdalena Contreras Campos

Melissa María Cuzme García

GUAYAQUIL

2019



| REPOSITARIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA | |
|---|--|
| FICHA DE REGISTRO DE TESIS | |
| TÍTULO Y SUBTÍTULO: Propuesta de tesis “incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la escuela general de educación básica “Fiscal Leyla Morán de Laad” | |
| AUTOR/ES: MARÍA MAGDALENA CONTRERAS CAMPOS MELISSA MARÍA CUZME GARCÍA | REVISORES O TUTORES: MSC. MARIA FERNANDA CHIRIBIGA POSLIGUA |
| INSTITUCIÓN: Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil | Grado obtenido: Licenciada en Educación Parvularia |
| FACULTAD: FACULTAD DE EDUCACIÓN | CARRERA: CARRERA DE PÁRVULOS |
| FECHA DE PUBLICACIÓN: 2019 | N. DE PAGES: 116 |
| ÁREAS TEMÁTICAS: FORMACIÓN DE PERSONAL DOCENTE Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. | |
| PALABRAS CLAVE: INCIDENCIA, RELAJACIÓN, APRENDIZAJE, NIÑOS, PROCESO | |
| RESUMEN: En el Ecuador el estilo de vida para cualquier estatus social es de una gran actividad, se debe trabajar de 8 a 12 horas, es por esto que cada vez más el tiempo el tiempo de calidad para la familia es cada vez más escaso. Por eso los que más se ven afectados, son los niños, que deben coexistir con el ajetreo diario de sus tutores. Muchas veces los cambios de domicilio, escuela; las preocupaciones de los deberes, las peleas entre | |

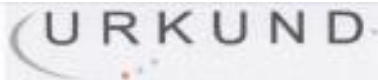
amigos; los problemas de vivienda; problemas de dinero; separaciones; vecindario inseguro, afectan a los infantes en muchos aspectos, así como su rendimiento escolar, y su estado físico, llegando a experimentar estados de: ansiedad, miedos, apegos innecesarios, irritabilidad, tristezas, entre otros.

Es aquí donde este trabajo de titulación quiere romper con estos paradigmas, al educar con métodos de especiales para que los niños se puedan mediante la relajación se puedan adaptar a las nuevas etapas de la vida escolar y familiar.

En este entorno moderno lleno de estímulos de diversas índoles que afectan negativamente el comportamiento de los niños, se refleja no solo en el hogar sino también en el salón de clases la agresividad, desequilibrio emocional, falta de concentración, trastorno del sueño, estrés y ansiedad. Como solución a estos problemas se toma a consideración diversas investigaciones psicológicas sobre la relajación y sus beneficios para crear así diferentes estrategias asertivas para los maestros para enfrentar situaciones conflictivas en la jornada de clases.

| | | |
|---|---|---|
| N. DE REGISTRO | N. DE CLASIFICACIÓN: | |
| DIRECCIÓN URL (tesis en la web): | | |
| ADJUNTO PDF: | SI | NO |
| CONTACTO CON AUTOR/ES: Contreras Campos María Magdalena Cuzme García Melissa María | Teléfono: 0995658838 0988214955 | E-mail: abbymag83@outlook.com mellicuzme@hotmail.com |
| CONTACTO EN LA INSTITUCIÓN: | MSc. Georgina Hinojosa Dazza, DECANA Teléfono: 2596500 Ext. 217 DECANATO E-mail: ghinojosad@ulvr.edu.ec Msc. Dunia Lusía Barreiro Moreira Directora Teléfono: 2596500 Ext. 219 E-mail: dbarreiom@ulvr.edu.ec | |

CERTIFICADO DE ANTIPLAGIO ACADÉMICO



Urkund Analysis Result

Analysed Document: Tesis Laica Contreras Guzme - 05 Febrero2019.docx (D47669718)
Submitted: 2/6/2019 9:58:00 PM
Submitted By: mellicuzme@hotmail.com
Significance: 5 %

Sources included in the report:

TESIS URKUND TARCO MUÑOZ.docx (D45852421)
ET-T-GY-0073.docx (D40710135)
PaollaTESIS 15 de octubre -revisor con ojos.docx (D42601017)
<http://5mepc.blogspot.com/2011/10/definicion-de-estrategias-de.html>
https://es.pngtree.com/freepng/children-play-with-big-clocks_1748563.html
<https://www.orientacionandujar.es/2015/11/15/yoga-para-ninos-y-ninas-el-yoga-en-la-escuela-vol-1/>
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002
<https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-C%C3%93DIGO-DE-LA-NI%C3%91EZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf>
<http://www.priegoasociados.com/tecnicas-de-relajacion.html>
<https://estudiosengestalt.files.wordpress.com/2012/08/tc3a9cnica-de-relajacic3b3n-progresiva-de-jacobson.pdf>
http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf
<http://www.redalyc.org/pdf/3333/333327290002.pdf>
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13401/1/TFG-O%20528.pdf>
<http://www.maminatura.com/blog/es/montessori-y-los-periodos-sensibles/>
<https://www.iis.es/entendiendo-el-sueno-infantil-blog-iis-salud/>
<http://www.eulabad.net/RelajacionPeques.pdf>
<http://conceptodefinicion.de/relajacion/>
<https://es.scribd.com/book/258862185/Relajacion-Vivir-en-paz-y-armonia>
<https://bianneygirald077.wordpress.com/category/capitulo-iii/>
<https://definicion.de/relajacion/>
<https://psicologiaymente.net/desarrollo/teoria-del-aprendizaje-piaget>
<http://www.saludycalidaddevida.com.ve/345>

Instances where selected sources appear:

38

*M. Ferrnndez Chiboy P
08/02/19*

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS PATRIMONIALES

El(Los) estudiante(s) egresado(s) **MARÍA MAGDALENA CONTRERAS CAMPOS y MELISSA MARÍA CUZME GARCIA**, declara (mos) bajo juramento, que la autoría del presente proyecto de investigación, **Propuesta de tesis “incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la escuela general de educación básica “Fiscal Leyla Morán de Laad”**, corresponde totalmente a el(los) suscrito(s) y me (nos) responsabilizo (amos) 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.

Autor(es)

María Magdalena Contreras Campos

Firma:

MARÍA MAGDALENA CONTRERAS CAMPOS

C.I.

Melissa de Molina

Firma:

MELISSA MARÍA CUZME GARCIA

C.I.

CERTIFICACIÓN DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación **Propuesta de tesis “incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la escuela general de educación básica “Fiscal Leyla Morán de Laad”**, designado(a) por el Consejo Directivo de la Facultad de Educación de la Carrera de Ciencias de la Educación Mención Parvularia de la Universidad Laica VICENTE ROCAFUERTE de Guayaquil.

CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado en todas sus partes el Proyecto de Investigación titulado: **Propuesta de tesis “incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la escuela general de educación básica “Fiscal Leyla Morán de Laad”**, presentado por los estudiantes **María Magdalena Contreras Campos Y Melissa María Cuzme García**, como requisito previo, para optar al Título de **Licenciada En Ciencias De La Educación**, encontrándose apto para su sustentación.

Firma:



MSC. MARÍA FERNANDA CHIRIBOGA POSLIGUA

C.I.

AGRADECIMIENTO

Empiezo agradeciendo a Dios por haberme dado la oportunidad de poder llegar a este punto de mi vida y lograr ser una profesional.

A mis padres que siempre estuvieron en cada momento de este largo proceso dándome fuerza para seguir adelante, les agradezco infinitamente.

Quiero agradecer a la Universidad por haberme aceptado en ser parte de su prestigiosa institución y abrirme sus puertas para poder estudiar mi carrera y de igual manera a mis distintos maestros que brindaron sus conocimientos durante esos 5 años.

A mi tutora la MSc. María Fernanda Chiriboga Posligua que me ha brindado la oportunidad de recurrir a su sabiduría siendo un gran apoyo durante todo este proceso de la tesis.

MELISSA MARÍA CUZME GARCIA

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud por haber culminado con éxito esta etapa de mi vida estudiantil y que me convierte en una profesional de la educación.

En primer lugar, a Dios nuestro señor por su guía, por haberme dado el don de la perseverancia y fortaleza para vencer los obstáculos propios de esta labor

Agradezco a mis padres por su incondicional apoyo y su comprensión para poder avanzar y lograr llegar a la meta fijada

A mi tutora y maestras por su ayuda y asesoramiento contante sus sabias orientaciones para realizar un buen trabajo a mi universidad de la que siempre será parte de mi vida y finalmente a todos aquellos personas ya sean a mitades o familiares que de una otro manera supieron motivarme para continuar siempre adelante .

MARÍA MAGDALENA CONTRERAS CAMPOS

DEDICATORIA

Mi tesis se la dedico con mucho amor y cariño a mi esposo Mauricio Molina quien siempre está ahí para darme ese aliento que necesito cuando creo que todo va a derrumbarse, por su paciencia y su amor ya que él siempre está dispuesto a apoyarme en todo momento.

A mí querido hijo Mauricio Molina, quien es mi motivación para seguir adelante y luchar en ser una mejor persona, tanto en el ámbito personal como laboral. Por él va mi esfuerzo a superarme, para poder ser un ejemplo para él.

A mis padres quienes siempre han estado a mi lado guiándome todo momento, por jamás perder la fe en mí, por sus valiosos consejos y sus valores que han permitido ser la persona que soy gracias a ellos.

A mis compañeras y amigas que compartimos 5 años de mucha diversión y nuevas experiencias., entre alegrías y tristezas siempre estuvimos para darnos una mano o un hombro para llorar.

A mis maestros ya que de ellos aprendí muchas cosas para ser una profesional, finalmente a todas las personas que estuvieron apoyándome para lograr que este sueño se haga realidad.

MELISSA MARÍA CUZME GARCIA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo realizado con mucha dedicación a mis amados hijos, ellos fueron el motivo de mi inspiración para ellos para continuar siempre adelante por ello y para ello mi lucha y mi éxito, espero ser un ejemplo a seguir.

También dedico este trabajo a mis padres por su paciencia, por sus consejos, por haberme animado a no rendirme y saber que con la voluntad y constancia se logran las metas.

A mis compañeras con las que compartir gratos momentos de alegría, de trabajo, de investigación en fin de confraternidad siempre estarán en mi corazón.

Aquellas Docentes que de una u otra forma aportaron con su conocimientos para hacer de mi una docente que ama su trabajo y los niños y que da todo de mí para iniciarlos por el sendero del aprendizaje

MARÍA MAGDALENA CONTRERAS CAMPOS

ÍNDICE GENERAL

| | Pág. |
|--|------|
| Carátula..... | I |
| Repositorio Nacional En Ciencia Y Tecnología..... | II |
| Repositorio Nacional En Ciencia Y Tecnología..... | III |
| Certificado De Anti plagio Académico..... | IV |
| Declaración De Autoría Y Cesión De Derechos Patrimoniales..... | V |
| Certificación De Aceptación Del Tutor..... | VI |
| Agradecimiento..... | VII |
| Dedicatoria..... | VIII |
| Índice general..... | IX |
| Índice de Tablas..... | XII |
| Índice de Gráficos..... | XIV |
| Índice de anexos..... | XVII |
| Introducción..... | 1 |
| CAPÍTULO I..... | 2 |
| Diseño de la Investigación..... | 2 |
| 1.1 Tema | 2 |
| 1.2 Planteamiento del problema | 2 |
| 1.3 Formulación del problema..... | 4 |
| 1.4 Sistematización del problema | 4 |
| 1.5 Objetivo general..... | 4 |
| 1.6 Objetivos específicos..... | 5 |
| 1.7 Justificación de la investigación | 5 |
| 1.8 Delimitación del problema..... | 6 |

| | |
|--|-----------|
| 1.9 Hipótesis o Idea a defender | 6 |
| CAPÍTULO II | 7 |
| Marco Teórico | 7 |
| 2.1 Antecedentes de la Investigación | 7 |
| 2.2 Marco Teórico | 8 |
| 2.3 Marco legal | 27 |
| CAPÍTULO III | 30 |
| Metodología de la investigación | 30 |
| 3.1 Metodología | 30 |
| 3.2 Enfoque de investigación | 30 |
| 3.3 Tipos de Investigación | 30 |
| 3.4 Métodos utilizados | 31 |
| 3.5 Técnicas de investigación | 31 |
| Las técnicas e instrumentos utilizados fueron los siguientes: | 31 |
| 3.6 Población | 32 |
| 3.7 Análisis de resultados | 32 |
| CAPÍTULO IV | 53 |
| Propuesta | 53 |
| 4.1 Título de la propuesta | 53 |
| 4.2 Objetivo general de la propuesta | 53 |
| 4.3 Objetivos específicos de la propuesta | 53 |
| 4.4 Esquema de la propuesta: | 53 |
| 4.5 Desarrollo de la propuesta: | 54 |
| 4.6 Resultado / Beneficio | 80 |
| Conclusiones | 81 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Recomendaciones..... | 82 |
| Referencias | 83 |
| Anexos..... | 90 |

ÍNDICE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1- <i>Población Escuela general de educación básica fiscal Leyla Moran de Laad.</i> | 32 |
| Tabla 2 – <i>Relajación infantil</i> | 33 |
| Tabla 3 – <i>Uso de técnicas de relajación</i> | 34 |
| Tabla 4 – <i>Falta de relajación</i> | 35 |
| Tabla 5 – <i>Conocimiento de dificultades</i> | 36 |
| Tabla 6 – <i>Ayuda a docentes</i> | 37 |
| Tabla 7 – <i>Puesta en práctica</i> | 38 |
| Tabla 8 – <i>Utilización de guía</i> | 39 |
| Tabla 9 – <i>Mejoramiento de estado de ánimo y equilibrio emocional</i> | 40 |
| Tabla 10 – <i>Espacio para técnicas de relajación</i> | 41 |
| Tabla 11 – <i>Desarrollo de actividades de relajación infantil</i> | 42 |
| Tabla 12 – <i>Disminución de tensión y bienestar</i> | 43 |
| Tabla 13 – <i>Importancia de aplicación de técnicas</i> | 44 |
| Tabla 14 – <i>Falta de atención por exceso de uso tecnológico</i> | 45 |
| Tabla 15 – <i>Proceso de aprendizaje</i> | 46 |
| Tabla 16 – <i>Ejes de aprendizaje</i> | 47 |
| Tabla 17 – <i>Dificultad de atención, concentración y conducta agresiva</i> | 48 |
| Tabla 18 – <i>Aplicación de técnicas de relajación</i> | 49 |
| Tabla 19 – <i>Planificación curricular</i> | 50 |
| Tabla 20 – <i>Capacitaciones continuas</i> | 51 |
| Tabla 21 – <i>Elaboración de guía didáctica</i> | 52 |

ÍNDICE GRÁFICOS

| | |
|--|-----------|
| Ilustración 1 - Técnicas de relajación | 16 |
| Ilustración 2 – Relajación infantil..... | 33 |
| Ilustración 3- Uso de técnicas de relajación | 34 |
| Ilustración 4 - Falta de relajación | 35 |
| Ilustración 5 - Conocimiento de dificultades..... | 36 |
| Ilustración 6 - Ayuda a docentes | 37 |
| Ilustración 7 – Puesta en práctica | 38 |
| Ilustración 8 - Utilización de guía | 39 |
| Ilustración 9 - Mejoramiento de estado de ánimo y equilibrio emocional | 40 |
| Ilustración 10 - Espacio para técnicas de relajación | 41 |
| Ilustración 11 - Desarrollo de actividades de relajación infantil..... | 42 |
| Ilustración 12 - Disminución de tensión y bienestar..... | 43 |
| Ilustración 13 - Importancia de aplicación de técnicas..... | 44 |
| Ilustración 14 - Falta de atención por exceso de uso tecnológico | 45 |
| Ilustración 15 - Proceso de aprendizaje..... | 46 |
| Ilustración 16 - Ejes de aprendizaje..... | 47 |
| Ilustración 17 - Dificultad de atención, concentración y conducta agresiva..... | 48 |
| Ilustración 18 - Aplicación de técnicas de relajación | 49 |
| Ilustración 19 - Planificación curricular | 50 |
| Ilustración 20 - Capacitaciones continuas | 51 |
| Ilustración 21 - Elaboración de guía didáctica | 52 |
| Ilustración 22 - Esquema de la propuesta | 53 |
| Ilustración 23 – Actividad de Guía - OE, OE..... | 55 |
| Ilustración 24 - Actividad de Guía - RELOJITO | 56 |

| | |
|--|-----------|
| Ilustración 25 - Actividad de Guía – RIN RIN RAN..... | 57 |
| Ilustración 26 - Actividad de Guía – LA ABEJITA | 58 |
| Ilustración 27 - Actividad de Guía – PASAR EL POLLITO | 59 |
| Ilustración 28 - Actividad de Guía - LUNITA | 60 |
| Ilustración 29 - Actividad de Guía – MI NARIZ..... | 61 |
| Ilustración 30 - Actividad de Guía – VUELA, VUELA | 62 |
| Ilustración 31 - Actividad de Guía - GLOBITO..... | 63 |
| Ilustración 32 - Actividad de Guía – JUGAR CON AIRE | 64 |
| Ilustración 33 - Actividad de Guía – IMAGINAR, IMAGINAR..... | 65 |
| Ilustración 34 - Actividad de Guía – IMAGINAR A LA NATURALEZA | 66 |
| Ilustración 35 - Actividad de Guía – YA ES DE DÍA..... | 67 |
| Ilustración 36 - Actividad de Guía – ESPEJITO, ESPEJITO | 68 |
| Ilustración 37 - Actividad de Guía – MUEVO MIS MANITOS | 69 |
| Ilustración 38 - Actividad de Guía – MOVER MI CUERPO..... | 70 |
| Ilustración 39 - Actividad de Guía – POSTURA DE ANIMALES..... | 71 |
| Ilustración 40 - Actividad de Guía – CARACOL, CARACOL..... | 72 |
| Ilustración 41 - Actividad de Guía – MANOS AL FRENTE, MANOS ARRIBA..... | 73 |
| Ilustración 42 - Actividad de Guía – RISA CONTAGIOSA | 74 |
| Ilustración 43 - Actividad de Guía – DESCUBRIMOS EMOCIONES | 75 |
| Ilustración 44 - Actividad de Guía – CAJITA MÁGICA DE EMOCIONES..... | 76 |
| Ilustración 45 - Actividad de Guía – MI MUÑECO FAVORITO | 77 |
| Ilustración 46 - Actividad de Guía – JUGAMOS FÚTBOL..... | 78 |
| Ilustración 47 - Actividad de Guía – EL TALLARIN..... | 79 |

ÍNDICE ANEXOS

| | |
|--|------------|
| Entrevista a directora..... | 94 |
| Encuesta aplicada a docentes..... | 96 |
| Encuesta aplicada a representantes legales..... | 100 |
| Encuesta aplicada a representantes legales..... | 104 |
| Encuesta aplicada a docentes..... | 106 |
| Ficha de Observación..... | 109 |

Introducción

En el Ecuador el estilo de vida para cualquier estatus social es de gran actividad, se debe trabajar de 8 a 12 horas, es por esto que cada día hay menos tiempo de convivencia en las familias. Por eso los que más se ven afectados, son los niños, que deben coexistir con el ajetreo diario de sus tutores. Muchas veces los cambios de domicilio, escuela, las preocupaciones de los deberes, las peleas entre amigos, los problemas de vivienda, problemas de dinero, separaciones, vecindario inseguro, afectan a los infantes en muchos aspectos, así como su rendimiento escolar, y su estado físico, llegando a experimentar estados de: ansiedad, miedos, apegos innecesarios, irritabilidad, tristezas, entre otros.

Es aquí donde este trabajo de titulación quiere innovar en el proceso de aprendizaje, al educar con métodos especiales para que los niños puedan mediante la relajación adaptarse a las nuevas etapas de la vida escolar y familiar.

En este entorno moderno lleno de estímulos de diversas índoles que afectan negativamente el comportamiento de los niños, se refleja no solo en el hogar sino también en el salón de clases la agresividad, desequilibrio emocional, falta de concentración, trastorno del sueño, estrés y ansiedad. Como solución a estos problemas se toma a consideración diversas investigaciones psicológicas sobre la relajación y sus beneficios para crear así diferentes estrategias asertivas para los maestros puedan enfrentar situaciones conflictivas en la jornada de clases.

El capítulo I tiene como referencia la importancia de la relajación en la educación inicial, para mejorar la metodología y el aprendizaje.

En el capítulo II se estudia del marco teórico donde se hacen referencia las dos variables que son la relajación y el proceso de aprendizaje de proyecto de investigación.

El capítulo III presenta la metodología que se realiza en el trabajo de investigación, en donde se aplican instrumentos para obtener resultados de los encuestados y se pueda elaborar datos confiables con el fin de lograr los objetivos planteados.

En el capítulo IV se elabora la propuesta que consiste en la elaboración de una guía didáctica para el docente de inicial, la misma que contiene actividades de relajación que favorecen el proceso de aprendizaje del niño, esta guía esta creada por las autoras de este proyecto, con el fin de hacer conciencia a cada docente para que pongan en práctica las técnicas de relajación.

CAPÍTULO I

Diseño de la Investigación

1.1 Tema

“Incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”.

1.2 Planteamiento del problema

En la actualidad en muchos hogares en el mundo el ritmo de vida es crítico por la necesidad de conseguir otras fuentes de ingresos económicos, los padres buscan trabajos alternos y por esa razón los niños quedan en muchas ocasiones a cargo de abuelos, tíos y familiares. El entorno en que se desenvuelven los niños están expuestos a información de toda índole y estímulos negativos que disminuye su capacidad de auto-control y relajación creando dificultades el proceso de aprendizaje y su desarrollo de integral.

Una de las problemáticas que se puede observar a nivel general es la falta de atención y concentración, esto deriva que en los salones de clases los niños no tengan una predisposición idónea para el aprendizaje y no llegue al nivel de desarrollo esperado por sus educadores y padres. Según los estudios realizados en el área de educación infantil está comprobado que los niños para adquirir un aprendizaje significativo, es necesario que estén en un entorno educativo equilibrado y armónico.

Los niños que no poseen la capacidad de relajarse como mecanismo de defensa ante situaciones estresantes propias de cada etapa de su desarrollo y realidad social presentan en el salón de clases dificultad de iniciar el proceso de aprendizaje y en muchas ocasiones las maestras no saben cómo manejar estos conflictos generando frustración y la implementación de estrategias inadecuadas para el desarrollo de destrezas y habilidades necesarias para futuros aprendizajes. La relajación infantil practicada en estados de ansiedad como un mecanismo de defensa que permite la adaptación al medio escolar y un mejor aprendizaje.

Los síntomas del trastorno de ansiedad y estrés afectan no solo de manera física y psicológica a los niños, sino también afectan las relaciones a nivel familiar y social. La preocupación excesiva por la producción de resultados negativos que inhabilitan a los niños, a enfrentar de manera natural las situaciones que se les presenta en el diario vivir.

Todos los niños presentan de maneras distintas sus frustraciones y miedos, no solo es por la falta de atención y afecto de los padres, sino también por problemas familiares, la carencia de elementos básicos, mala alimentación, los malos hábitos, la falta de afecto y comprensión etc. Muchos de estos niños presentan cuadros de ansiedad, dificultad para dormir, falta de interés, desconcentración ante las actividades que se realizaban en el salón de clases o en las horas recreativas en el parque de juegos.

Esta situación se la puede observar en la jornada diaria cuando al ingresar al Centro de Educación Infantil los niños llegan con pereza o soñolientos sin deseo o ganas de participar en las actividades de rutinas programadas por la educadora del nivel inicial porque se les hace difícil dormir a las horas adecuadas y completar el tiempo de descanso requerido para un estado saludable recomendado por los pediatras y por la Organización mundial de la salud. De acuerdo a Sonia Esquinas, “Un mal descanso implica dificultades en otras áreas de la vida, como puede ser atención, concentración, que pueden llegar a interferir en los resultados académicos.” .

En la escuela de Educación General Básica “Leyla Moran de Laad” que se encuentra en norte de la ciudad en una zona urbana popular, se puede observar niños con un alto porcentaje de dificultades de aprendizaje por diversos tipos de problemas como: limitado desarrollo motriz, carencia afectiva, falta de autonomía, inseguridad emocional sumado a esto la falta de conocimiento en las docentes de técnicas novedosas para estimular el interés de los niños por el aprendizaje. Con todo lo dicho anteriormente, es necesario buscar alternativas que permitan mejorar los aspectos mencionados anteriormente, para que de una manera u otra optimizar la calidad de aprendizaje que se brinda a los niños y evitando que se genere en ellos estrés infantil en las primeras etapas de la vida, ayudando a elevar el nivel cognitivo y emocional. Favoreciendo el producir cambios significativos en el comportamiento.

Tomando en cuenta esta problemática, este trabajo se enfoca en la relajación en la educación inicial. Se estudiará la importancia que tiene este tema, la necesidad de practicar la relajación, la metodología para trabajar en el salón de clases, algunas técnicas y juegos, para así aprovechar de los beneficios que brinda y la relación con todos los conocimientos que se han obtenido durante la realización de este trabajo.

1.3 Formulación del problema

¿De qué manera incide la relajación en el proceso de aprendizaje en los niños de 3 a 4 años del nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”?

1.4 Sistematización del problema

La sistematización se realizará mediante una serie de interrogantes que permite el análisis de las causas y efectos de la manifestación del problema.

1. ¿Qué es la relajación?
2. ¿Cómo se puede enseñar a los niños a relajarse?
3. ¿Cuáles son los beneficios de la relajación?
4. ¿Por qué es importante la relajación en el proceso de aprendizaje?
5. ¿Qué es el proceso de aprendizaje?
6. ¿Cuándo se produce en adecuado proceso de aprendizaje?
7. ¿Por qué es importante valorar el proceso de aprendizaje?
8. ¿Qué actividades de relajación se puede aplicar para mejorar el proceso de aprendizaje?
9. ¿Qué aspectos se deben considerar para incluir en la relajación como estrategia metodológica dentro del proceso de aprendizaje?

1.5 Objetivo general

Analizar la incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje en los niños de 3 y 4 años del nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”,

1.6 Objetivos específicos

- Sustentar teóricamente la relación positiva que existe entre relajarse y el proceso de aprendizaje.
- Caracterizar las diferentes técnicas de relajación aplicadas a la educación.
- Identificar las falencias de aprendizaje de niños de 3 a 4 años.
- Proponer una guía de actividades para la relajación en el proceso de aprendizaje.

1.7 Justificación de la investigación

En la actualidad el estilo de vida está en constante evolución y produce en muchas ocasiones gran estrés debido a los problemas de diversa índole generando en los niños problemas de adaptación, de conducta y aprendizaje encontrando en la práctica de la relajación mejorar un desarrollo incorrecto físico y psicológico.

El siguiente proyecto es pertinente por motivo que cuenta con el apoyo de las autoridades de la institución la Escuela de Educación General Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad” para niños entre 3 - 4 años de edad y la predisposición del padre de familia que se alinean a las políticas del Plan de Buen Vivir priorizando el desarrollo infantil integral y la Estrategia Infancia Plena que establece políticas orientadas al desarrollo integral de la primera infancia como una prioridad del Estado. Siguiendo estos lineamientos en este proyecto de investigación se busca mejorar la calidad del aprendizaje en los niños por medio de la implementación de actividades de relajación tomando en consideración los múltiples beneficios de esta técnica, orientándola al ambiente escolar mejorando el interés y aprendizaje en los niños.

La aplicación de la relajación y su práctica será de gran beneficio para los niños de la Educación General Básica “Leyla Moran de Laad” proporcionando un gran aporte a su salud física y mental ayudando considerablemente al equilibrio general en los niños mejorando su repuesta al aprendizaje, ya que gracias a la relajación los niños logran adquirir conocimientos de su cuerpo, su espacio corporal, su coordinación y equilibrio. También logran controlar tensiones psíquicas, propias de los cambios en su desarrollo ayudando considerablemente su inteligencia emocional, por ello la relajación es recomendada para muchos trastornos psicomotores, neuróticos, psicósomáticos en la infancia.

Es pertinente la implementación de la relajación como espacio principal en el desarrollo del proceso de aprendizaje porque se puede constatar en la realidad educativa de la Escuela la falta de recursos y de actividades relajantes durante la jornada diaria como la ausencia de técnicas de relajación durante el proceso de enseñanza aprendizaje; debido a que las educadoras del nivel inicial no conocen los beneficios de la relajación a nivel escolar y su práctica para lograr mejorar la calidad educativa. Por este motivo será fundamental que las educadoras logren implementar a través de diferentes estrategias pedagógicas la relajación como parte de la jornada diaria de clases, con la colaboración de la autoridades y de docentes de la institución. En la Escuela de Educación General Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”, la temática de mayor preocupación en las educadoras dentro del aula es mejorar el proceso de aprendizaje con estrategias novedosas. Por medio de este trabajo de investigación se lograrán efectos positivos verdaderamente profundos y beneficiosos para la salud integral en los niños, tanto en las áreas físicas, psicológicas y cognitivas, proporcionándoles un ambiente adecuado para el proceso de aprendizaje.

Este proyecto de investigación tributa a las líneas de investigación de la Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil “Gestión del conocimiento y de las instituciones” ya que el presente busca mejorar la calidad de la educación desde un enfoque inclusivo.

1.8 Delimitación del problema

Campo: Educación inicial

Área: Motricidad

Tiempo: 6 meses

Lugar: Escuela general de educación básica fiscal Leyla Moran de Laad.

Periodo Lectivo: 2018 -2019

1.9 Hipótesis o Idea a defender

Al trabajar con técnicas de relajación con los niños de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela general de educación básica fiscal Leyla Moran de Laad, se mejorará el proceso de aprendizaje y se logrará un equilibrio emocional adecuado en los niños.

CAPÍTULO II

Marco Teórico

2.1 Antecedentes de la Investigación

Para la elaboración del presente trabajo de investigación se ha tomado como referencia distintos trabajos de los repositorios de Universidades tanto nacionales como internacionales, donde se pueden encontrar distintas opiniones acerca de la implementación de técnicas de relajación aplicadas a la educación.

En la Universidad de Valladolid de España en el año 2015 se encuentra el trabajo “Técnicas de relajación en el aula para desarrollar el autocontrol” de la Señora Franco Cabrera, este busca que los niños aprendan a mantener la calma, controlar la ira, la ansiedad, el estrés, el miedo, dominar su cuerpo, más consientes, más responsables, generosos y tolerantes, gracias a la práctica y aprendizaje de la relajación como herramienta eficaz en la educación infantil.

En este trabajo realizado por la Sra. Francos Cabrera se demuestra que aplicando técnicas de relajación en el aula los docentes pueden lograr ese cambio de comportamiento positivo en los niños con dificultades en el control de sus emociones logrando que aprendan a ser más responsables, tolerantes, conscientes con todo lo que les rodea por medio del estado de relajación que les permite pensar con mayor claridad y concentración para mejorar significativamente su aprendizaje.

En la Universidad Estatal de Guayaquil en el año 2016 se encuentra el trabajo de “la influencia de las técnicas de la relajación en el desarrollo de actitudes positivas en niños de 4 a 5 años” de las autoras Coello Lozano Alexandra y Contreras Bolaños María. En este trabajo se evidenciando la necesidad de estimular actitudes positivas en los niños de adaptación e integración al ambiente escolar, proporcionando a las docentes técnicas de relajación útiles para ayudar en los procesos educativos, mejorando el ambiente pedagógico incentivando la autoestima y actitudes positivas tanto de los niños como de los docentes. Las autoras de este trabajo analizaron las actitudes negativas en la jornada diaria como son la agresividad, falta de interés en aprender, baja autoestima y mala comunicación ante esta problemática es de gran importancia el uso de las técnicas de relajación mediante las cuales se logró evidenciar mejoras significativas en la actitud de los niños con un ambiente positivo, una actitud de integración, de inclusión y participación en el proceso educativo.

Con este trabajo se destaca el gran significado de las técnicas de relajación y su aplicación en la jornada diaria como estrategia para fomentar un adecuado proceso de aprendizaje. Por esto es necesario para las autoras de este proyecto resalten la importancia de las variedades de técnicas de relajación y sus beneficios que a su vez estos pueden acoplarse a las necesidades de las diferentes situaciones que se presentan en la labor educativa, ayudando a las docentes a resolver problemas, por medio de una guía didáctica sobre las técnicas de relajación.

2.2 Marco Teórico

2.2.1 Relajación

La relajación es considerada como una práctica implementada hace miles de años propagada por diferentes culturas como técnicas sanativas, acompañada en varios casos de la de hipnosis, el yoga y la acupuntura, con el objetivo de liberar la tensión y cuidar la salud mental. En la actualidad la relajación es usada desde el área terapéutica de la psicología por el aumento de sus múltiples aplicaciones y beneficios para aliviar el estrés, la ansiedad y mejorar la conducta, mediante el autocontrol.

Para Jaime Antonio Marizán (2015) en su libro “Relajación Vivir en paz y armonía”, destaca:

Los estudios de la Universidad de Maryland en los Estados Unidos del condado de Prince George que muestran más de 3,000 estudios con la práctica constante, las técnicas de relajación pueden reducir potencialmente los síntomas del estrés o mejorarlos, además de las siguientes condiciones: síndrome premenstrual, dolor, síndrome del intestino irritable, ansiedad, esterilidad, hipertensión, colesterol alto, diabetes, trastornos de pánico, cefaleas tensionales crónicas, fibromialgia, insomnio, psoriasis, artritis, e hiperactividad en los niños. (p.76).

La relajación para varios autores está definida como un estado en el que el cuerpo experimenta una relajación del tono muscular y esta disminución de rigidez proporciona una sensación de descanso fomentando el equilibrio mental, adecuada respiración, frecuencia cardíaca apropiada, beneficiando el metabolismo físico de la persona y su estado emocional produciendo un equilibrio idóneo para el aprendizaje.

Para López (2017) en su libro manifiesta:

La relajación es la acción o el efecto de relajar o relajarse. Relajarse, del latín relaxo-are, quiere decir soltar, liberar, aflojar o disminuir tensión física o psicológica. Relajarse también denota distensión del tono muscular conseguida mediante ejercicios corporales, especialmente de respiración y elasticidad muscular. Asimismo, a la relajación se la relaciona con el descanso, incluso con el reposo. (p.31).

Para este autor es importante el descanso porque de esta manera los seres humanos pueden llegar a un estado de relajación idóneo para tener una positiva disposición para el aprendizaje. Lo docentes deben procurar que los niños tengan sus tiempos de descanso y relajación ya que esto ayuda a distender lo músculos, con una aplicación adecuada de ejercicios corporales especialmente la respiración y control del tono muscular se logra una relajación apropiada. .

Los estados emocionales como la tensión, estrés o ansiedad desencadenan muchos trastornos psicosomáticos. Jacobson, realiza unos de sus primeros trabajos sobre la relajación progresista y los beneficios de su aplicación para el beneficio del equilibrio de la mente y el cuerpo. Oscar Pretell (2014) Barrera coordinador del CODEH GESTALT del Centro de desarrollo Psicológico en su estudios engestalt realizó una investigación sobre la Relajación Progresiva de Jacobson Mediante el Trabajo Muscular y el Control de la Respiración, en donde se profundiza estos métodos de relajación, para disminuir la ansiedad y provocar un estado de tranquilidad mental, al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares asociadas a la ansiedad.

Este procedimiento está fundado en las sensaciones propias de una contracción muscular seguida de una desconcentración que se realiza progresivamente, repercutiendo sobre el sistema nervioso central, a un efecto de paz psíquica. Es muy importante lograr que los niños desarrollen un estado físico y mental de equilibrio, paz y concentración mediante los procedimientos que se promueven con las técnicas de relajación progresivas.

Para Reinoso (2015) en su libro de Psicología Clínica de salud manifiesta:

La relajación consiste en que la tensión muscular está relacionada de alguna manera con la ansiedad, de modo que el niño experimentara una reconfortante y notable reducción de la ansiedad experimentada si logra que los músculos se aflojen. Para conseguir eso es preciso enseñarle como tensar y relajar algunos músculos, también es necesario instruirlo en la técnica de respiración profunda. (p.55).

En definitiva, la relajación es considerada por muchos autores e instructores como la inmersión en un estado de conciencia, comodidad, placer corporal y mental que se busca voluntaria y libremente para conseguir el control psicomotor por medio de la práctica de ciertas actividades como la meditación, yoga y otras técnicas físicas con el propósito de alcanzar un clima de: calma, paz, felicidad y alegría, beneficiosas para una buena salud y de gran importancia para el proceso de aprendizaje.

Para Reinoso (2015) en su libro de Psicología Clínica de salud manifiesta:

Las técnicas de relajación son un conjunto de procedimientos útiles no solo en la psicología sino también en el ámbito de la educación para estimular la concentración creando un ambiente idóneo para un buen desempeño académico ayudando significativamente al control de emociones intensas especialmente negativas como ira, agresividad y estrés que causan un grado de activación fisiológica. La implementación de las técnicas de relajación a los niños desde edades tempranas es un potente recurso para ayudar a superarlas dificultades para iniciar la jornada diaria en el salón de clases. La inducción a la relajación está presente desde el primer año de vida, por inspiración materna innata suele tranquilizarse él bebe cuando está cerca de su madre, hay contacto físico o se le balancea con canciones de cuna, cuando se le habla suavemente propiciando la transición hacia el sueño.

En la primera infancia la relajación está más orientada a juegos de relajación con un ambiente más tranquilo y la aplicación de masajes y arrullos. Más adelante, a partir de los 3 a 4 años los juegos de relajación toman el estilo de las diversas técnicas de relajación como son imaginación guiada, cuentos musicales, movimiento corporal, ejercicios de respiración, risoterapia y mindfulness orientadas al nivel de educación

inicial. Con la aplicación y desarrollo de la relajación los niños podrán adquirir la capacidad de modificar su comportamiento a las necesidades de los demás, estimulando actitudes y hábitos de respeto, conocer su propio cuerpo, el de los demás y respetar las diferencias. Los niños podrán reconocerse como personas únicas formando una imagen positiva de sí mismos para mejorar su autocontrol.

Según el psicólogo suizo Piaget, existen diferentes etapas de desarrollo del niño la sensoriomotora y la preoperatoria, en la primera etapa de 0 -2 años los niños aprenden por medio de ensayo error. Y tiene que explorar su entorno, observar sentir tocar, en la etapa preoperatoria 2 – 6 años el niño comprende simbolismo y desarrolla principalmente el lenguaje, autoestima, pensamiento intuitivo, sociabilidad, vivencias y realidades. La autonomía es el proceso por el cual se gana independencia emocional hacia las personas que ama, la aceptación de normas, con la capacidad de vencer la frustración y acepta las responsabilidades acordes a su edad. (p.77).

2.2.2 Beneficios de la relajación

La relajación es parte principal de una vida feliz. Saber desconectar, ralentizar la velocidad y respirar tranquilos permite tener una perspectiva distinta de lo que nos rodea, lo cual es imprescindible para relativizar, no darles tanta importancia a las cosas, y además es fundamental también para asimilar todo lo que pasa diariamente. Entre los beneficios que aporta la relajación se encuentran:

- Permite un estado de bienestar y tranquilidad.
- Canaliza las energías y mantiene la activación en un nivel óptimo y produce un bienestar global.
- Ayuda a superar la timidez.
- Contribuye en la terapia de tratamiento y otros síntomas relacionados con la ansiedad.
- Alimenta la confianza en sí mismo, estimula la memoria y la concentración, mejorando la capacidad de aprender.
- Un niño relajado es un niño más receptivo en todos los sentidos, más sensible con su entorno y con las personas que le rodean.
- Estar distendido y calmado mejora la calidad del sueño.

- Le hace bien a la circulación sanguínea, mantiene a raya la angustia, los ataques de pánico y es muy valiosa su ayuda para disminuir y eliminar el tartamudeo.

2.2.3 La relajación y la respiración

La respiración es la función biológica más importante y una de las fuentes principales de energía de nuestro cuerpo, es la energía vital. Los estudios científicos han demostrado que la adopción de un correcto hábito de la respiración profunda, integral y rítmica son significativas para la salud en general ayudando significativamente a los problemas con estrés y la ansiedad que hacen contener la respiración y al dejar de respirar adecuadamente. La correcta respiración funciona como ansiolítico natural para todos, pero son poco conocidos sus beneficios. En momentos de tensión habitualmente la respiración se transforma en superficial y rápida, activando la parte superior del tórax. Cuando se mantiene un estado de relajación, la respiración es más completa y profunda empleando el abdomen.

Lowen (2014) en su libro manifiesta:

La relajación siempre se inicia con la toma de conciencia de la respiración. La respiración es energía. La relajación se consigue movilizandolos músculos contraídos con un movimiento expresivo o de estiramiento. Estirar el músculo lentamente hará que se suelte. El musculo entrará en un temblor o vibración semejante a un surtidor una vez que ha sido liberada la tensión” (p.90).

Este autor permite tener una idea más clara sobre la importancia de la respiración para lograr un estado de relajación óptimo durante situaciones de estrés se produce en el organismo una sobre activación generando sentimientos de ansiedad y la respiración rápida y superficial. Respirar adecuadamente permite un buen control y se puede reducir los niveles de activación alcanzando así el ritmo natural respiratorio, actúa en el organismo de forma sistémica, armónica, equilibrado y disminuyendo considerablemente la situación de estrés, armonizando las funciones corporales, regulando el equilibrio y el relajamiento neuronal.

2.2.3 La relajación y la emoción

La inteligencia emocional es la encargada de manejar los estados de ánimo emociones y sentimientos que son causados por los estímulos recibidos y procesados por nuestro sistema nervioso central. Los factores físicos y psicológicos que influyen la relajación son marcados. Por ejemplo, cuando la musculatura esta relajada el sistema nervioso central, lo percibe por la falta de estímulos que causen estados de tensión y estrés. Con la aplicación de técnicas de relajación se puede identificar el origen del estrés ayudando a controlar las propias emociones, tema principal en la inteligencia emocional.

Para Berrocal (2015) manifiesta la importancia de la inteligencia emocional:

La Inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. (p.98).

Para este autor es importante el desarrollo de la inteligencia emocional porque esta va a permitir un crecimiento adecuado y este se lo puede lograr cuando desde pequeñas edades aprenden a relajarse porque a su vez lograran resolver conflictos. La atención de los niños en la jornada diaria suele ser dispersa por diversos factores como etapas propias del crecimiento, miedos e inseguridades por cambios repentinos de ambiente o de entornos familiares por esto es necesario diseñar estrategias que permitan el desarrollo adecuado de la inteligencia emocional.

Las técnicas de relajación desempeñan un papel primordial en la inteligencia emocional, están estrechamente ligadas con la misma, proporcionando resultados positivos y saludables en los niños, logrando que sean más positivos, seguros, con la capacidad de tranquilizarse, relajar su cuerpo y dominar sus estados de ánimo en las horas de clases demostrando una mejor disposición en la habilidad de expresar sus emociones de mejor manera mientras realiza su proceso de aprendizaje.

2.2.4 Técnicas de relajación

Las técnicas de Relajación son un conjunto de procedimientos y recursos que sirven para provocar modificaciones en el funcionamiento biológico o el estado de ánimo. Existen múltiples tipos de técnicas de relajación que varían de acuerdo al gusto y preferencias de cada persona.

Para Gustems (2018):

La relajación parece ser muy individual. No todo el mundo se relaja con la misma música, pero por otro lado sabemos, porque las investigaciones lo han demostrado que el predominio de la melodía, las notas largas, los ritmos lentos, regulares y repetitivos, la melodía sin cambios bruscos ni intervalos relevantes, consiguen la relajación en la mayoría de los niños. (p.120).

Para este autor es importante siempre procurar un ambiente idóneo para la aplicación de las técnicas de relajación, respetando las diferentes personalidades de cada niño y su reacción a los distintos estímulos que los rodea, sabiendo que no todos los niños se relajan de la misma manera por ejemplo para algunos niños resulta más efectiva la relajación estática y para otros la relajación en movimiento, de esta forma se puede logra satisfacer cada necesidad de cada uno de los niños.

2.2.5 Tipos de relajación

2.2.5.1 La relajación estática

Cuando se habla sobre relajación estática se está hablando sobre las actividades o ejercicios que se realizan para poder alcanzar en nivel de relajación adecuado para el cuerpo del ser humano, sin ejecutar ningún tipo de movimiento con el cuerpo. Estos ejercicios se deben realizar sentados, acostados o cualquier pose cómoda para trabajar con la mente y los sentidos.

Para realizar este tipo de relajación se puede utilizar:

- **Música y canto:** La música es uno de las técnicas que mejores resultados puede tener ya que tiene varios tipos, por lo tanto, estos pueden ayudar a relajar a los niños cambiando su estado de ánimo en minutos, hay que recordar cada uno de ellos es un mundo diferente y que varían sus gustos antes los ritmos o tipos de música. Por ejemplo, uno se puede quedar acostado escuchando música clásica como Beethoven o Mozart y puede lograr entrar en un momento de relajación total o también música instrumental solo el sonido de algún instrumento musical.
- **Los cuentos musicales:** Los cuentos musicales son un recurso muy didáctico que invita a que los niños logren captar de una manera distinta ya que pone en juego la imaginación del infante al tratar de mentalizar que es lo que está ocurriendo en el cuento. Para esto ayuda mucho la forma en que la persona que lo cuenta haga diferentes entonaciones acuerdo a lo que sucede en la historia.

2.2.5.2 Relajación en movimiento

Conseguir la relajación a través del movimiento es la filosofía de algunas disciplinas orientales. Con los mismos objetivos, pero adaptado al estilo de vida occidental. La relajación en movimiento permite alcanzar la tranquilidad y apaciguar el estrés, ayuda a disminuir las tensiones de la vida diaria moviéndose, ejemplos de relajación en movimiento son el yoga y el taichí.

Hay personas que se relajan mejor mientras se encuentran moviéndose al ritmo de la música sea lento o rápido.

Águeda (2009) propone algunos ejercicios de relajación en movimiento como:

- Ejercicios de imaginación y movimiento: Esta técnica es de gran utilidad para rebajar la tensión y ansiedad, especialmente en niños con elevado nivel de imaginación.
- Técnicas de respiración: Las técnicas de relajación para niños y niñas, más sencillas se basan únicamente en la respiración. El niño o niña puede poner una mano en su pecho y otra en el estómago, para observar cuál de los dos se mueve. (p.134).

- Risoterapia: La técnica risoterapia en los niños potencia la comunicación y la interacción social, aumentando la autoestima, la respiración que repercute pasivamente en el rendimiento escolar.



Nota: Gráfico - recopilación de varias fuentes elaborado por las autoras.

Ilustración 1 - Técnicas de relajación

Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

2.2.6 Mindfulness

Es una habilidad innata de los seres humanos en la cual se toma conciencia de los actos mentales día a día, mediante la concentración cerebral. Cuando se está consciente de lo que se hace y piensa se habla del estado de mindfulness, no es fácil, ya que requiere que la persona esté concentrada en su totalidad y pueda tomar conciencia de todo lo que hace.

Para Cañada (2014) manifiesta que:

La palabra mindfulness no tiene traducción exacta al castellano. Viene a significar atención plena y el origen se remonta a la psicología budista desde hace más de 25 siglos. El mindfulness, se presenta como una herramienta útil en el trabajo escolar por su proceso e intención para ayudar a mantener la conciencia en el momento presente, el aquí y ahora. (p.67).

Para Cañada, el mindfulness requiere de una plena atención para tomar conciencia de todos los actos que realiza el ser humano en todo momento, además menciona que este término se origina en la psicología budista por ende no hay una traducción exacta al castellano. (p.82).

2.2.7 Beneficios de los Mindfulness

Los Mindfulness es una técnica que da relajación como se ha mencionado antes, esta ayuda a todas las personas a tratar de sobre llevar y canalizar los problemas del día a día. Esta técnica debe ser aplicada desde los más pequeños, como todos sabemos que los primero años de vida su cerebro es como una esponja por lo tanto debemos aprovechar esta etapa que son más flexibles a adquirir nuevas destrezas. Si esta técnica de respiración y meditación ayuda a los adultos en su trabajo con sus problemas porque no ayudar a los infantes a manejar sus emociones y canalizar su estrés.

Existen muchos beneficios sobre los Mindfulness, aquí se expondrá alguno de ellos:

- Se logra tener una vida con tranquilidad a pesar de todos los cambios que existen y están constantemente en el mundo que nos rodea.
- Se tiene la capacidad de poder ordenar los proyectos de vida según la importancia.
- Practicar diariamente los ejercicios de mindfulnesses ayuda a que el cerebro se encuentre en constante acción y por lo tanto se tiene mejor conservación de la memoria a diferencia de las personas que no lo aplican.
- Practicar esta técnica ayuda mucho a las personas a ser más felices y todo esto a que han sido capaces de afrontar y aceptar sus problemas.
- Ayuda a mejorar el sistema inmunológico del ser humano, debido a la producción de neuro-conectores y a la baja producción de cortisol que el cerebro produce cuando está sufriendo alguna situación de estrés.
- Mejora la capacidad de atención.
- Por medio de esta técnica los seres humanos pueden lograr aliviar los dolores musculares.
- Alianza la relación con el resto de personas.
- Incrementa la destreza de poder conocerse a sí mismo y poder mejor

2.2.8 Proceso de aprendizaje

El aprendizaje es el proceso a través del cual se modifican y adquieren habilidades, destrezas, conocimientos, conductas, y valores, como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento, y la observación. El aprendizaje es considerado como un proceso natural complejo destacado por la adquisición de nuevos conocimientos, habilidades o destrezas. La enseñanza tiene como herramienta principal la pedagogía, para alcanzar los objetivos de aprendizaje. Estos cumplen una función importante para determinar los métodos, contenidos y organización del su desarrollo, en consecuencia, de la planificación realizada para cumplir el proceso de aprendizaje. Según Jean Piaget un pionero de la educación en su teoría de aprendizaje menciona que cuando el niño aprende se produce un conflicto cognitivo que lleva al niño a enfrentar el conocimiento nuevo con sus experiencias previas.

Para Reinoso (2015) en su libro de Psicología Clínica de salud manifiesta:

El aprendizaje es el proceso por el cual las personas pueden realizar cambios de comportamiento a su vez mejorar sus actos, reorganizar sus ideas y pensamientos, en este proceso las personas descubren nueva información y conceptos. Es derecho del docente guiar el aprendizaje en tres áreas principales: Aprendizaje del conocimiento y su práctica, aprendizaje de habilidades y destrezas, aprendizaje de actitudes y valores.

Estas escalas coinciden con las bases del conocimiento puestos por Jacques Delors quien define como aprendizajes fundamentales en la largo de la vida de cada persona como fundamento de las competencias futuras. Mientras los sistemas educativos formales propenden a dar prioridad a la adquisición de conocimientos, en detrimento de otras formas de aprendizaje, importa concebir la educación como un todo. En esa concepción deben buscar inspiración y orientación las reformas educativas, en la elaboración de los programas y en la definición de nuevas políticas pedagógicas”. (p.67).

Cuando se escucha la expresión “aprendizaje en la primera infancia”, siempre se piensa en educación inicial ya que esta etapa del niño es la más importante del ser humano ya que en los primeros 3 años de vida, el cerebro infantil está mucho más activo que el de los estudiantes universitarios. Del mismo modo que el cuerpo del bebé necesita la leche materna, su cerebro necesita afecto, estímulo e interacciones significativas: lenguaje, tacto,

contacto visual, exploración y juego. Cuanto más obtenga esas cosas, más fácilmente aprenderá a descifrar y a clasificar objetos, a identificar patrones de lenguaje y a hacerse comprender, así como a desarrollar relaciones basadas en la confianza. Esas son el tipo de destrezas cognitivas, sociales y emocionales que apuntalan el tránsito hacia la escuela y la vida productiva.

La primera infancia es un tiempo biológico que condiciona al niño para el resto de su vida. Esta afirmación puede resultar demasiado categórica, pero se debe ser conscientes de que, en esta etapa, el cerebro desarrolla las bases de su enorme complejidad funcional. Todos los procesos experienciales del niño se materializan en las neuronas de la incipiente mente infantil, condicionando su conducta futura. Lo importante en esta etapa es que la gran cantidad de neuronas que se posee al nacer establecerán sinapsis, conexiones en función de la ley del uso; si no es así desaparecen, mueren. Las habilidades motoras, afectivas, artísticas, intelectuales... todas deben ser aprendidas en este periodo y luego conservadas mediante el ejercicio adecuado.

El salón de clases es un lugar destinado a las actividades de enseñanza, por ello debe ser un sitio propicio para el aprendizaje de los niños y niñas. Así, es que se necesita que sea un lugar idóneo para la concentración, la estabilidad, la paz, la atención, la motivación, en ello influyen muchos aspectos. Se debe cuidar la organización del aula (luz natural, espacio apropiado, orden, aseo, muebles adecuados, materiales didácticos para las edades con las que se va a trabajar.) y lo más importante aún es la actitud positiva de las educadoras y de las personas que están en el aula para trabajar con los pequeños.

2.2.9 Importancia de la relajación en el proceso de enseñanza-aprendizaje

En el libro *La Relajación Creativa como Técnica y Experiencias* se aprecia la relajación como técnica innovadora de creatividad comprobando la necesidad de la práctica de la relación en aula, fundamental para la optimización del rendimiento académico y el aprendizaje. Charaf (2012) “La utilización de las técnicas creativas de Relajación como estimuladoras a la vez que buenas organizadoras para el desarrollo del pensamiento creativo y auténtico, permiten a la persona expresar y comunicar en profundidad el contenido del proceso de trabajo”. (p.96). La aplicación de técnicas de relajación evidenció mejoría de malestares físicos en los niños, así como resolución de problemas de aprendizaje.

Con el desarrollo de la creatividad gracias a la relajación los niños son capaces de concentrarse en las ideas para resolución de problemas, mejorar su autoestima, y la socialización con sus compañeros y maestras.

Desde que las técnicas contemplativas empezaron a aparecer en occidente, siempre han suscitado interés, curiosidad, y desde el siglo pasado se las ha ido sometiendo a diferentes estudios científicos, a controles instrumentales, que han ido revelando cómo los efectos de esta práctica pueden beneficiar la salud, el estado emocional e intelectual del ser humano. Los estilos de las técnicas de meditación orientales son variados, y han sido utilizados durante siglos, formando parte de una sabiduría más bien popular o religiosa. Las técnicas de relajación y meditación dentro de las cuales se focaliza la atención, reducen la percepción de estímulos inhibiendo los sentidos, permitiendo a la persona alcanzar un estado de consciencia diferente. Estas técnicas han ido adquiriendo gran importancia desde el siglo pasado, ya que se les está dando una base científica, y debido a los múltiples y beneficiosos resultados para la salud.

En el área de la educación, se han encontrado beneficios importantes en los últimos estudios hechos en Estados Unidos se pudo comprobar que la aplicación de técnicas de relajación dentro del aula redujo notablemente el estrés. Los cambios que manifestaron los alumnos fueron sorprendentes, consiguiendo demostrar cómo la meditación en las aulas ha mejorado en los niños la toma de consciencia y la confianza en sí mismos, desarrollando la empatía y mejorando su capacidad para relacionarse con el mundo.

La educación se está nutriendo tanto del desarrollo de técnicas psicológicas y de las milenarias técnicas de meditación, como de los avances de la neurociencia, la cual ha demostrado cómo el cerebro está modificándose a lo largo de toda la vida, por el proceso denominado plasticidad neuronal. Este proceso se inicia desde el nacimiento y es conocida la importancia de las experiencias y de los estímulos durante los dos primeros años de la vida de un niño, así como que hasta los cinco años es determinante para el desarrollo de sus capacidades futuras. Ahora, estudios recientes sobre la plasticidad neuronal enseñan que el cerebro del niño experimenta un enorme crecimiento hasta los veinte años. Este desarrollo, y el modelado de los circuitos cerebrales, están determinados por todas y cada una de las experiencias que un niño tenga a lo largo del día, así como también de las influencias ambientales. Este poderoso hecho, de que las experiencias y el ambiente modulan y crean

nuevos circuitos neuronales a través de la plasticidad neuronal, nos muestra la importancia suprema que tiene para los padres y educadores colaborar y favorecer para que estas experiencias sean lo más adecuadas posible, y así configurar unos circuitos neuronales sociales y emocionales óptimos.

Esta mejora en el aprendizaje de los niños, como consecuencia de apoyar la gestión de su mundo interior y sus relaciones, se puede explicar por el impacto del aprendizaje social y emocional sobre sus circuitos neuronales en desarrollo. La corteza prefrontal, el centro ejecutivo del cerebro, es un área que el cerebro moldea durante la infancia. Esta área alberga los circuitos para prestar atención y para inhibir los impulsos emocionales perjudiciales, es decir para concentrarse y relajarse.

Cuando los niños no tienen estrategias para disminuir su ansiedad, no disponen de la capacidad de atención óptima necesaria para resolver problemas y para el aprendizaje. En la actualidad, los científicos creen que, si mejora la atención y la memoria, y también se despeja la mente de la impulsividad y la angustia, la mente del niño se sitúa en el mejor terreno para el aprendizaje social y emocional.

La relajación en el proceso de aprendizaje es de suma importancia porque durante la jornada diaria los niños suelen presentar emociones de ira, ansiedad, enojo, que disminuyen considerablemente su capacidad para prestar atención y concentración. Por estos factores es importante que la actividad de enseñanza se realice en un contexto de concentración, paz, atención y motivación que se puede lograr mediante la aplicación de la relajación infantil. De esta manera se logra facilitar y mejorar considerablemente el proceso educativo.

Para comprender el proceso de enseñanza- aprendizaje es necesario tener en claro ambos conceptos: primero la enseñanza, es el rol que va cumplir el docente, se encarga de desarrollar las estrategias y metodologías didácticas, teniendo en cuenta que cada estudiante aprende de diferente forma, no puede enseñar a todos de la misma manera.

Segundo el aprendizaje, es aquí en donde los estudiantes muestran sus resultados, evidenciándose su inteligencia a partir del proceso que haya cumplido el docente como mediador del conocimiento previo con el nuevo.

En conclusión, la enseñanza y el aprendizaje siempre van de la mano, ya que el uno depende del otro, para cumplir su objetivo.

2.2.10 Importancia del docente en el proceso educativo

El docente cumple un rol muy importante como orientador o mediador del conocimiento y el estudiante, está encargado de planificar las estrategias y metodologías para unir con los conocimientos previos y los nuevos conocimientos. Está también encargado de adecuar y preparar los ambientes de aprendizajes, de ser creativo e innovador, respetando las individualidades de sus estudiantes, observar y analizar las necesidades educativas de sus educandos.

El maestro es el encargado de transmitir la información a sus estudiantes, pero ellos al final deben armar su propio conocimiento, el maestro incita a la reflexión, cuestionamiento, lo cual se debe trabajar con preguntas y respuestas, lluvia de ideas, despertar la curiosidad por conocer más allá de lo que el maestro puede enseñar, es ahí donde él se encarga de orientar al estudiante a un nuevo aprendizaje.

2.2.11 Estrategias didácticas

Las estrategias didácticas son un conjunto de procedimientos fundamentados en técnicas de enseñanza tiene como objetivo alcanzar los objetos de aprendizaje. La práctica de las estrategias didácticas se refiere a una planificación del proceso de aprendizaje en donde el docente debe tomar conciencia de las actividades y técnicas que use para el propósito educativo.

Martínez (2012) menciona:

Las estrategias de aprendizaje son las acciones que realiza el alumno para aprender el conocimiento, asimilar mejor la información y hacer que sea significativa. Al igual que el maestro que se debe plantear objetivos claros y bien definidos para que el estudiante tenga pleno conocimiento de qué se espera de él y además de trazarle un camino, el educando debe formularse sus propios objetivos, que él mismo se ponga metas y retos para que pueda autoevaluarse y percatarse de su grado de avance. (p.180).

Por medio de las estrategias de aprendizaje el niño asimila de mejor manera la información y logra realizar un aprendizaje significativo. Al igual que el docente se plantea objetivos definidos para estimular al niño positivamente de acuerdo a los diferentes estilos de aprendizaje para que el niño logre alcanzar las destrezas necesarias para su desarrollo.

2.2.12 Marco Conceptual

Los términos más importantes con relacionados a la Incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje.

- **Relajación:** Es un término genérico que se refiere a cualquier procedimiento sistemático que trate de reducir la tensión muscular y la activación del sistema nervioso. Del latín *relaxatio*, relajación es la acción y efecto de relajar o relajarse (aflojar, ablandar, distraer el ánimo con algún descanso). La relajación, por lo tanto, está asociada a reducir la tensión física y/o mental.
- **Proceso de aprendizaje:** Es el proceso por el cual se adquiere el conocimiento, habilidades, valores y actitudes necesarios para el aprendizaje.
- **Estrategias de aprendizaje:** Son los conjuntos de habilidades, técnicas y medios que se planifican de acuerdo con las necesidades de cada estudiante.
- **Ámbitos de desarrollo:** Son espacios curriculares más específicos, que se derivan de los ejes de desarrollo y aprendizaje.
- **Aprendizaje:** Se denomina aprendizaje al proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitado mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia. Este proceso puede ser analizado desde diversas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje.
- **Aprendizaje significativo:** Por aprendizaje significativo se entiende cuando el aprendiz o estudiante relaciona la información nueva con la que ya posee, reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso. Dicho de otro

modo, la estructura de los conocimientos previos condiciona los nuevos conocimientos y experiencias, y éstos, a su vez, modifican y reestructuran aquellos.

- **Aprendizaje** de representaciones: es cuando el niño adquiere el vocabulario. Primero aprende palabras que representan objetos reales que tienen significado para él. Sin embargo, no los identifica como categorías.
- **Constructivismo:** El constructivismo es una corriente de la didáctica que se basa en la teoría del conocimiento constructivista. Postula la necesidad de entregar al alumno herramientas que le permitan crear sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo cual implica que sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo.
- **Destrezas:** La destreza es la habilidad o arte con el cual se realiza una determinada cosa, trabajo o actividad.
- **Esquemas conceptuales:** El esquema conceptual es un método de enseñanza con el cual se puede llegar a representar un tema científico por el modo en que se interrelacionan las ideas primarias y las ideas secundarias.
- **Guía:** Una guía es algo que tutela, rige u orienta. A partir de esta definición, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo al contexto. Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico.
- **Integración:** La palabra integración tiene su origen en el concepto latino integratio. Se trata de la acción y efecto de integrar o integrarse (constituir un todo, completar un todo con las partes que faltaban o hacer que alguien o algo pase a formar parte de un todo).
- **Meta-cognitivo:** Manera de aprender a razonar sobre el propio razonamiento, aplicación del pensamiento al acto de pensar, aprender a aprender, es mejorar las

actividades y las tareas intelectuales que uno lleva a cabo usando la reflexión para orientarlas y asegurarse una buena ejecución.

- **Desarrollo Humano:** Se refiere al proceso mediante el cual se diseñan posibilidades para que una comunidad de habitantes tenga opciones y ofertas en pro de la mejora educativa, laboral, material, recreativa y cultural.
- **Comportamiento Social:** El comportamiento social se define como toda conducta dirigida a la sociedad y que se estudia, sobre todo, desde el prisma de la Psicología, Biología o Sociología.
- **Creatividad:** Disposición a crear que existe en estado potencial en todo individuo y a todas las edades.
- **Técnicas:** Conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada, en especial cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren habilidad.
- **Capacidad creativa:** La creatividad es la capacidad de generar nuevas ideas o conceptos, de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales. La creatividad es sinónimo del "pensamiento original", la "imaginación constructiva", el "pensamiento divergente" o el "pensamiento creativo".
- **Relajación muscular** Consiste en tensar y relajar alternando los músculos de nuestro cuerpo, con la práctica de esta técnica no les será difícil a los niños aprender la diferencia entre relajar y contraer. La técnica requiere cierto grado de concentración en los movimientos de contracción y relajación muscular. Aun cuando ya se piense que los músculos están relajados tratar de relajarlos más, la relajación muscular puede hacerse acostado en alfombra de yoga o bien sentados, de acuerdo con la disponibilidad del aula y el espacio dispuesto para la relajación. Cada ejercicio de relajación tendrá una duración de entre 5 y 10 segundos y se repetirá por lo menos 3 o 4 veces. La relajación deberá comenzar por la cara, pasando por el cuello, tórax y

luego las piernas procurando hacer énfasis en los músculos de la espalda que debe permanecer bien relajada, y por último las piernas.

- **Tono muscular:** Es la contracción del músculo en estado de reposo y es una consecuencia del impulso nervioso ya que existe influencia recíproca entre el tono muscular y la actividad de la corteza cerebral
- **Yoga infantil** El yoga es una práctica india, que está relacionada con la naturaleza y el alma, se trabaja usando una serie de ejercicios físicos (asanas) y técnicas respiración (pranayama) y meditación que mejora la salud, tonifica el cuerpo y lleva a un estado de relajación y de equilibrio.
- **Meditaciones** La meditación es una técnica oriental en la que se dedican de 5 a 20 minutos diarios a relajar el cuerpo y ponerlo en sintonía con la mente, los niños deben vestir ropas cómodas o deportivas no cruzar ni piernas ni brazos, poner música de meditación o de la nueva era, relajación o instrumental mezclados con sonidos de la naturaleza, se puede partir de un momento agradable o una imagen agradable para cada niño: un paisaje natural la playa, visita a la playa o campo, la creatividad e imaginación se pone de manifiesto. Durante la meditación se pueden bajar los niveles de ansiedad o estrés producidos por conflictos o problemas externos en la escuela.
- **Mándalas** Se ha hablado de las mándalas son básicamente círculos con diversos motivos para observar o colorear que favorece la relajación de la mente y el cuerpo, la actividad artística mediante un fenómeno visual favorece la atención y relaja la mente y el cuerpo de tensiones acumuladas durante situaciones conflictivas, formas de trabajarlas hay muchas y muchos motivos para crear nuevas mándalas según la ocasión o el problema que se desee solucionar.
- **Masajes** Los masajes es otra forma de abordar unos minutos de relajación en el aula de clase con el fin de conseguir el bienestar de la mente y el cuerpo y volver a la calma, el masaje infantil puede estar centrado en los hombros en donde se concentra gran parte de la tensión muscular y facilita la relajación de esta parte de la espalda

tan fundamental por ser un centro nervioso importante entre la cabeza y la espalda. Esta técnica facilita recursos para la formación de vínculos afectivos entre los alumnos y su maestro o entre cada niño y sus compañeros.

El masaje infantil aporta un clima de serenidad, seguridad, afecto y confianza dentro del área escolar, contribuyendo a la construcción del esquema corporal, de la propia identidad y la de sus compañeros, es recomendable para el alcance de una autoimagen correcta favoreciendo la autoestima y confianza personal.

2.3 Marco legal

Este trabajo de titulación se basa en resaltar las leyes fundamentales que el estado del ecuatoriano exige a su ciudadanía, en el caso de este documento se plantea respetar y hacer función de las siguientes, leyes, acuerdos, y normas:

2.3.1 La Constitución de la República del Ecuador (2008)

Artículo 26 de la Constitución de la República reconoce a la educación como un derecho que las personas lo ejercen a 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.

2.3.2 El Plan Nacional para el Buen Vivir 2017-2021

Establece en su art. 3.1.a Normar, regular y controlar la calidad de los servicios de educación, salud, atención y cuidado diario, protección especial, rehabilitación social y demás servicios del Sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social, en sus diferentes niveles, modalidades, tipologías y prestadores de servicios. 3.1.c. Incentivar la implementación de procesos de desarrollo profesional, formación continua, evaluación,

certificación y re categorización laboral para los profesionales de la educación y la salud y para los profesionales o técnicos de servicios de atención y cuidado diario.

La Estrategia Nacional: Intersectorial de Primera Infancia, considera como objetivo consolidar un modelo integral e intersectorial de atención a la primera infancia con enfoque territorial, intercultural y de género, para asegurar el acceso, cobertura y calidad de los servicios, promoviendo la corresponsabilidad de la familia y comunidad. Para el cumplimiento de este objetivo se plantean varios ejes, el referido a Calidad de los Servicios evidencia al currículo como un elemento importante, por lo que, el Ministerio de Educación, como miembro del Comité Intersectorial de la Primera Infancia, aporta al cumplimiento del objetivo de la Estrategia Nacional Intersectorial, con la formulación del Currículo Nacional de Educación Inicial que busca lograr una educación de calidad.

2.3.3 Ley Orgánica de Educación Intercultural

Esta ley fue publicada en el segundo suplemento del Registro Oficial No. 417, del 31 de Agosto del 2011; La presente Ley garantiza el derecho a la educación, determina los principios y fines generales que orientan la educación ecuatoriana en el marco del Buen Vivir, la interculturalidad y la plurinacionalidad; así como las relaciones entre sus actores. Desarrolla y profundiza los derechos, obligaciones y garantías constitucionales en el ámbito educativo y establece las regulaciones básicas para la estructura, los niveles y modalidades, modelo de gestión, el financiamiento y la participación de los actores del Sistema Nacional de Educación.

En su Capítulo tercero, en el artículo 27 de la Ley orgánica de educación intercultural, determina que el nivel de Educación Inicial consta de dos subniveles: Inicial 1 que comprende a infantes de hasta tres años de edad; e Inicial 2 que comprende a infantes de tres a cinco años de edad, lo que permite que en el diseño curricular se expliciten aprendizajes según las características de los niños en cada uno de los subniveles, considerando las diversidades lingüísticas y culturales. (p.96).

El artículo 40 de la Ley orgánica de educación intercultural, Se define al nivel de Educación Inicial como el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, psicomotriz, social, de identidad, autonomía y pertenencia a la comunidad y región de los niños y niñas desde los tres años hasta los cinco años de edad,

garantiza y respeta sus derechos, diversidad cultural y lingüística, ritmo propio de crecimiento y aprendizaje, y potencia sus capacidades, habilidades y destrezas [...]. La Educación de los niños y niñas desde su nacimiento hasta los tres años de edad es responsabilidad principal de la familia, sin perjuicio de que esta decida optar por diversas modalidades debidamente certificadas por la Autoridad Educativa Nacional. (p.97).

2.3.4 Código de la Niñez y Adolescencia 2003

Este Código dispone sobre la protección integral que el Estado, la sociedad y la familia deben garantizar a todos los niños, niñas y adolescentes que viven en el Ecuador, con el fin de lograr su desarrollo integral y el disfrute pleno de sus derechos, en un marco de libertad, dignidad y equidad. Para este efecto, regula el goce y ejercicio de los derechos, deberes y responsabilidades de los niños, niñas y adolescentes y los medios para hacerlos efectivos, garantizarlos y protegerlos, conforme al principio del interés superior de la niñez y adolescencia y a la doctrina de protección integral. Así como establece la función básica de la familia. - La ley reconoce y protege a la familia como el espacio natural y fundamental para el desarrollo integral del niño, niña y adolescente.

Establece en el artículo 37 numeral 4 que el Estado debe garantizar el acceso efectivo a la educación inicial de cero a cinco años, para lo cual se desarrollarán programas y proyectos flexibles y abiertos, adecuados a las necesidades culturales de los educandos.

CAPÍTULO III

Metodología de la investigación

3.1 Metodología

En la realización de este trabajo investigativo se utilizaron: métodos que orientaron el camino a seguir para el desarrollo del estudio. También se utilizaron técnicas e instrumentos que se emplearon para la recolección de la información de manera válida, confiable y eficaz.

3.2 Enfoque de investigación

La presente investigación es un enfoque mixto, es decirse combinar los enfoques cualitativos y cuantitativos, ya que los dos aportan para la consecución y la determinación del problema en estudio.

La metodología cualitativa se usó porque al tratarse de un estudio en Ciencias sociales, la preocupación principal no es medir sino cualificar y describir el fenómeno observado. En este se valoró la utilización las técnicas de relajación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Es cuantitativa, porque permite examinar los datos de manera numérica, especialmente en el campo donde se conceptualizado para obtener datos perceptibles del problema, que luego se procesaron para comprobar la hipótesis. Se ha realizado la validación de la propuesta con algunas técnicas estadísticas con el propósito de evidenciar numéricamente la existencia de un problema, para así enfocar una solución adecuada mediante la implementación de actividades para los niños de 3 a 4 años de la Escuela Leyla Morán de Laad

3.3 Tipos de Investigación

Investigación Descriptiva:

Permitió describir la situación actual del clima de aula en la Escuela Leyla Morán de Laad y determinar cuánto influye este en el proceso de aprendizaje de los niños, para obtener una mejor perspectiva se realizó encuesta a los docentes y padres de familia con la finalidad de validar la problemática planteada.

Investigación de campo:

Debido a que se ejecutó en la Escuela Leyla Morán de Laad se aplicaron los instrumentos de investigación y extrayendo datos e informaciones directamente de la realidad con el fin de dar respuesta al problema planteado previamente.

Es importante mencionar que la investigación fue factible, ya que se pudo llegar a su ejecución al contar con el apoyo de directivos y docentes que están interesados en mejorar el clima de aula y canalizar adecuadamente las emociones.

3.4 Métodos utilizados

El método utilizado para esta investigación fue el Deductivo, por cuanto este método científico considera que la conclusión se halla implícita dentro las premisas. Hace también referencia a la extracción de consecuencias a partir de una proposición. Es decir, va de lo general a lo específico.

También se utilizó el método analítico-sintético, por cuanto se estudiaron los hechos, desde la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes para estudiarlas en forma individual y después integrar las partes para estudiarlas de manera holística e integral.

3.5 Técnicas de investigación

Las técnicas e instrumentos utilizados fueron los siguientes:

➤ La encuesta

Esta técnica se utilizó con el propósito de encontrar información relevante de la problemática que se investiga, permite la obtención de respuestas de varias personas, de manera global, con la finalidad de obtener estadísticas sobre aspectos significativos, en base a una serie de preguntas planteadas con anterioridad. Se elaboró un cuestionario con diez preguntas dirigida a los docentes, con el objetivo de conocer el clima del aula y como este repercute en el problema.

➤ Observación

Esta técnica tiene como objetivo observar a los niños, la cual estuvo destinada a la problemática. Se elaboró una guía de observación con indicadores sobre el proceso de aprendizaje de los niños.

➤ Entrevista

La entrevista se la realizó a la directora de la Escuela donde se pudo determinar su punto de vista sobre la situación del problema planteado por el investigador y su intercambio personal con alguno de los actores del proceso investigado.

3.6 Población

Población Escuela general de educación básica fiscal Leyla Moran de Laad:

Tabla 1- *Población Escuela general de educación básica fiscal Leyla Moran de Laad*

| Núm ero | Detalle | Personas | Muestra |
|------------|-------------------|----------|---------|
| 1 | Director | 1 | 1 |
| 2 | Docentes | 8 | 8 |
| 3 | Estudiantes | 21 | 21 |
| 4 | Padres de familia | 21 | 21 |
| | Total | | |

**Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)**

Debido a que la población tiene un rango muy pequeño no se realizará aplicación de muestra mediante fórmula de cálculo, sino que se realizará el proceso de investigación a toda la población de la Escuela General de Educación básica “Fiscal Leyla Morán de Laad”.

3.7 Análisis de resultados

Concluida la aplicación y generación de los instrumentos, se procedió a definir la tabulación de las respuestas y los resultados se presentan de manera específica en cuadros tabulados, considerando las frecuencias con sus respectivos porcentajes, los cuales permiten visualizar de manera numérica la información. Cabe indicar que se realiza la representación de los resultados numéricos representados en gráficos.

Encuestas aplicadas a representantes legales

¿Es importante desarrollar la relajación infantil en sus niños?

Tabla 2 – *Relajación infantil*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 10 | 48% |
| De acuerdo | 8 | 38% |
| indiferente | 2 | 10% |
| En desacuerdo | 1 | 5% |
| Totales | 21 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”

Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)



Ilustración 2 – Relajación infantil

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”

Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. En relación a las encuestas aplicadas a los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un alto porcentaje considera importante desarrollar la relajación infantil. Con esto se puede evidenciar que la institución deberá orientar su planificación sobre el tema investigado tomando como base este porcentaje importante de respuestas en relación a la encuesta.

¿Considera que el docente debe usar técnicas de relajación para fortalecer el aprendizaje?

Tabla 3 – Uso de técnicas de relajación

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| Muy de acuerdo | 10 | 48% |
| De acuerdo | 9 | 43% |
| Indiferente | 1 | 5% |
| En desacuerdo | 1 | 5% |
| Totales | 21 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

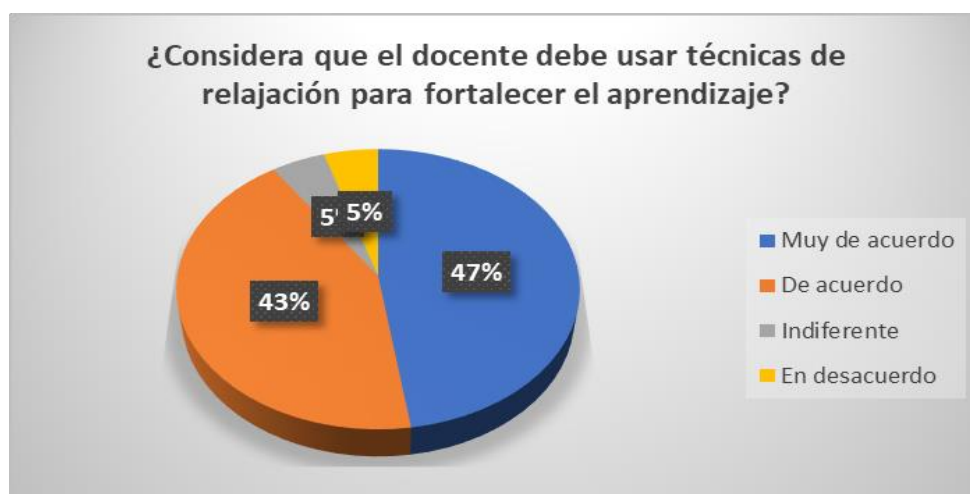


Ilustración 3- Uso de técnicas de relajación

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. En el análisis numérico de este punto en base a la pregunta a los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un porcentaje considerable establece la necesidad que la institución fortalezca el aprendizaje mediante técnicas de relajación.

¿Considera usted que la falta de relajación, en casos necesarios debido al estrés, ansiedad y estados de ánimo agresivos afecta el proceso de aprendizaje?

Tabla 4 – *Falta de relajación*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 12 | 57% |
| De acuerdo | 7 | 33% |
| indiferente | 1 | 5% |
| En desacuerdo | 1 | 5% |
| Totales | 21 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)



Ilustración 4 - Falta de relajación

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. A nivel de los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un porcentaje significativo considera que el estrés, ansiedad y estados de ánimo agresivos afectan considerablemente el proceso de aprendizaje.

¿Cómo representante legal ¿Debería conocer las dificultades de sus hijos (as) que tendrían al no desarrollar autocontrol por medio de la relajación?

Tabla 5 – *Conocimiento de dificultades*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 14 | 67% |
| De acuerdo | 5 | 24% |
| Indiferente | 1 | 5% |
| En desacuerdo | 1 | 5% |
| Totales | 21 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)



Ilustración 5 - Conocimiento de dificultades

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. Los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, en base a las interrogantes realizadas en este cuestionario consideran que deben estar en conocimiento de las dificultades generadas por no desarrollar autocontrol en su proceso de aprendizaje.

¿Ayudaría a los docentes en actividades para mejorar la relajación y concentración de su representado?

Tabla 6 – Ayuda a docentes

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 15 | 71% |
| De acuerdo | 4 | 19% |
| indiferente | 1 | 5% |
| En desacuerdo | 1 | 5% |
| Totales | 21 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)



Ilustración 6 - Ayuda a docentes

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. En la pregunta adjunta en la encuesta realizada a los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un porcentaje considerable está de acuerdo en ayudar a los docentes realizando actividades para mejorar la relajación y concentración de su representante como parte importante del proceso de aprendizaje.

¿Estaría de acuerdo en recibir y poner en práctica una guía con actividades de relajación infantil?

Tabla 7 – Puesta en práctica

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 13 | 62% |
| De acuerdo | 5 | 24% |
| Indiferente | 2 | 10% |
| En desacuerdo | 1 | 5% |
| Totales | 21 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

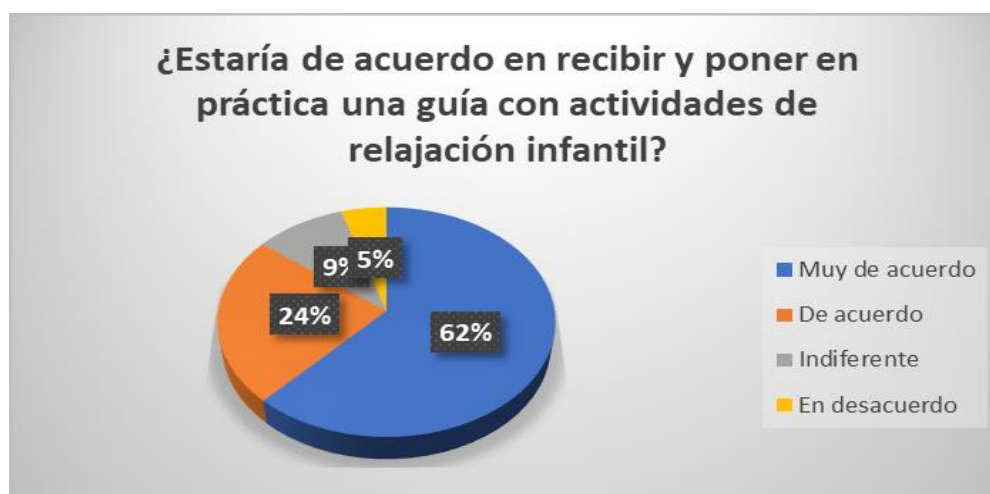


Ilustración 7 – Puesta en práctica

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. De las personas encuestadas indicaron que de los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un importante grupo estaría de acuerdo en recibir y poner en práctica una guía con actividades de relajación infantil para sus representados.

¿Usted como representante legal utilizaría en su hogar esta guía?

Tabla 8 – Utilización de guía

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 10 | 48% |
| De acuerdo | 9 | 43% |
| indiferente | 1 | 5% |
| En desacuerdo | 1 | 5% |
| Totales | 21 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)



Ilustración 8 - Utilización de guía

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. Una vez realizado y aplicado el cuestionario a los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, se obtuvo un resultado muy positivo en el cual los representantes de los niños aceptarían utilizar en su hogar la guía de relajación como parte de su proceso de aprendizaje.

¿Usted considera que es importante tener casa un espacio y momento para relajarse en casa para mejorar su estado de ánimo y equilibrio emocional de su hijo(a)?

Tabla 9 – *Mejoramiento de estado de ánimo y equilibrio emocional*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 10 | 48% |
| De acuerdo | 9 | 43% |
| Indiferente | 1 | 5% |
| En desacuerdo | 1 | 5% |
| Totales | 21 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

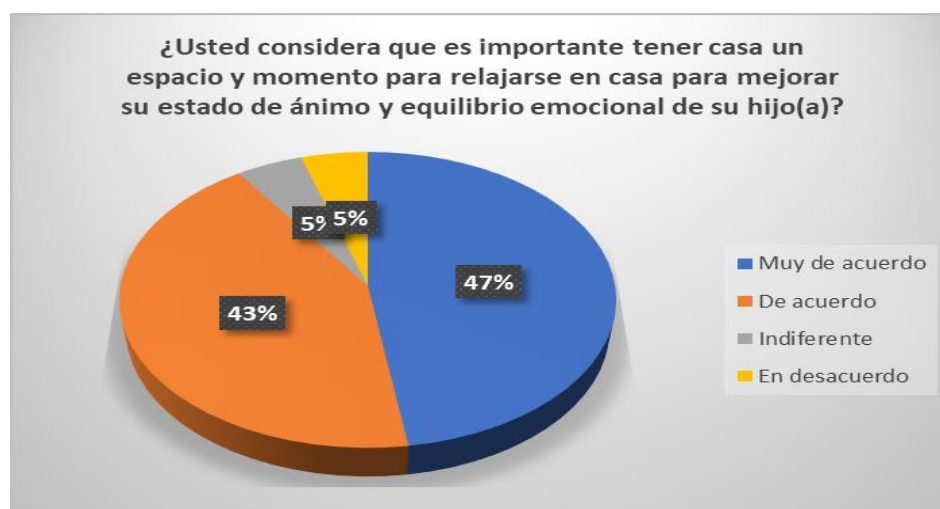


Ilustración 9 - Mejoramiento de estado de ánimo y equilibrio emocional
Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. Los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad en base a esta encuesta manifiestan, un alto porcentaje considera importante tener en casa un espacio y momento para relajarse para mejorar su estado de ánimo y equilibrio emocional. Con esto se puede evidenciar que la institución deberá orientar su planificación sobre el tema investigado tomando como base este porcentaje importante de respuestas en relación a la encuesta.

¿Estima conveniente que la institución que se encuentra su representado exista un espacio determinado para realizar las técnicas de relajación?

Tabla 10 – *Espacio para técnicas de relajación*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 9 | 43% |
| De acuerdo | 10 | 48% |
| indiferente | 1 | 5% |
| En desacuerdo | 1 | 5% |
| Totales | 21 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)



Ilustración 10 - Espacio para técnicas de relajación

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. De las personas encuestadas indicaron que de los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un alto porcentaje considera importante tener un espacio determinado para realizar las técnicas de relajación infantil.

¿Es importante que en la institución a la que asiste su representado, desarrollen actividades de relajación infantil que fortalezca el proceso de aprendizaje?

Tabla 11 – *Desarrollo de actividades de relajación infantil*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|----------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 7 | 33% |
| De acuerdo | 12 | 57% |
| Indiferente | 1 | 5% |
| En desacuerdo | 1 | 5% |
| Totales | 21 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

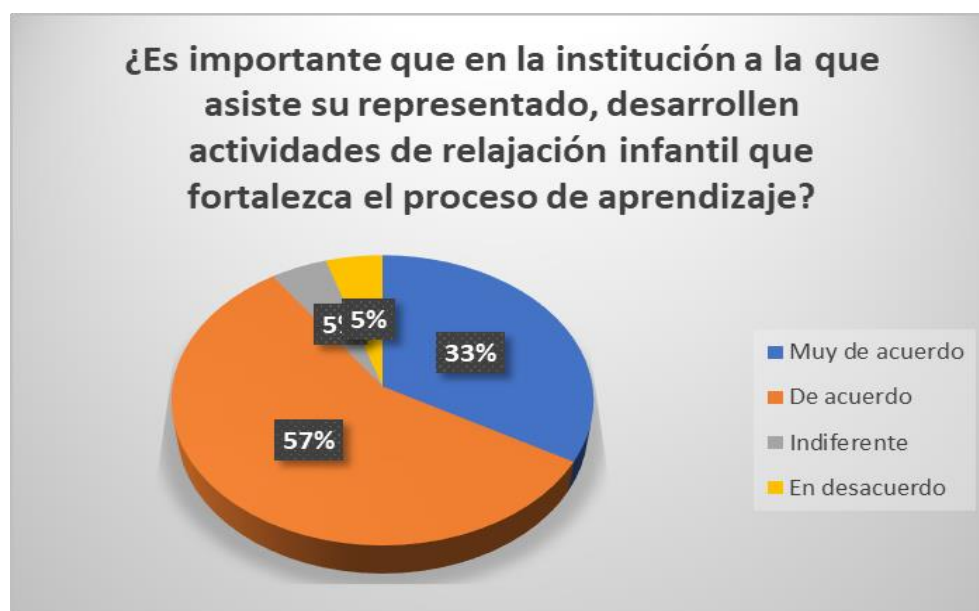


Ilustración 11 - Desarrollo de actividades de relajación infantil

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. En relación a la encuesta realizada a los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un alto porcentaje considera positivo las actividades de relajación infantil para fortalecer el proceso de aprendizaje de sus representados

RESULTADOS: Encuestas aplicadas a docentes

¿La relajación es un estado físico y psicológico que permite disminuir la tensión y facilitar el bienestar físico y mental?

Tabla 12 – Disminución de tensión y bienestar

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 5 | 63% |
| De acuerdo | 2 | 25% |
| indiferente | 1 | 13% |
| En desacuerdo | 0 | 0% |
| Muy en desacuerdo | 0 | 0% |
| Totales | 8 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campo, M & Cuzme, García, M (2018)



Ilustración 12 - Disminución de tensión y bienestar

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. Este proceso de encuesta indica que de los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un alto porcentaje si considera que la relajación es un estado físico y psicológico que permite disminuir la tensión y facilitar el bienestar físico y mental. Con esto se puede evidenciar que la institución deberá orientar su planificación sobre el tema investigado tomando como base este porcentaje importante de respuestas en relación a la encuesta.

¿Es importante la aplicación de técnicas de relajación para un bienestar psicoemocional en los niños?

Tabla 13 – *Importancia de aplicación de técnicas*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 6 | 75% |
| De acuerdo | 1 | 13% |
| Indiferente | 1 | 13% |
| En desacuerdo | 0 | 0% |
| Muy en desacuerdo | 0 | 0% |
| Totales | 8 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)



Ilustración 13 - Importancia de aplicación de técnicas

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. Los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un alto porcentaje si considera importante la aplicación de técnicas de relajación para un bienestar psicoemocional en los niños. Con esto se puede evidenciar que la institución deberá orientar su planificación sobre el tema investigado tomando como base este porcentaje importante de respuestas en relación a la encuesta.

¿Cree usted que la falta de atención en clases de los niños es debido al exceso de usos tecnológicos?

Tabla 14 – *Falta de atención por exceso de uso tecnológico*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 4 | 50% |
| De acuerdo | 3 | 38% |
| indiferente | 1 | 13% |
| En desacuerdo | 0 | 0% |
| Muy en desacuerdo | 0 | 0% |
| Totales | 8 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

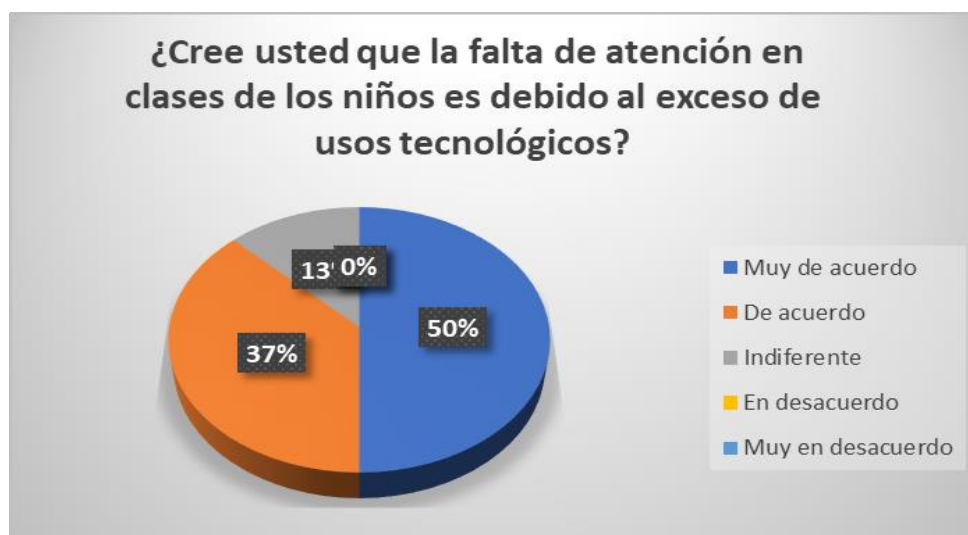


Ilustración 14 - Falta de atención por exceso de uso tecnológico

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. Al realizar el proceso de encuesta a los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un alto porcentaje si considera que la falta de atención en clases de los niños es debido al exceso de usos tecnológicos. Con esto se puede evidenciar que la institución deberá orientar su planificación sobre el tema investigado tomando como base este porcentaje importante de respuestas en relación a la encuesta.

¿Considera que el proceso de aprendizaje es la recepción y asimilación de los conocimientos transmitidos?

Tabla 15 – *Proceso de aprendizaje*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 5 | 63% |
| De acuerdo | 2 | 25% |
| Indiferente | 1 | 13% |
| En desacuerdo | 0 | 0% |
| Muy en desacuerdo | 0 | 0% |
| Totales | 8 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

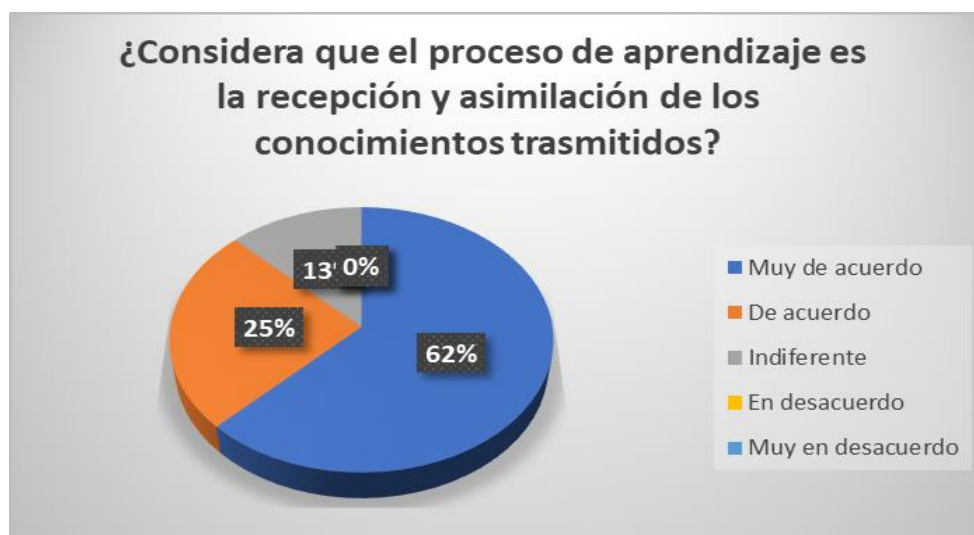


Ilustración 15 - Proceso de aprendizaje

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. De las personas encuestadas, los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un alto porcentaje si considera que el proceso de aprendizaje es la recepción y asimilación de los conocimientos transmitidos. Con esto se puede evidenciar que la institución deberá orientar su planificación sobre el tema investigado tomando como base este porcentaje importante de respuestas en relación a la encuesta.

¿Los ejes de aprendizaje son importantes en el desarrollo de los niños por sus características integradoras potenciando su proceso de aprendizaje?

Tabla 16 – *Ejes de aprendizaje*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 3 | 38% |
| De acuerdo | 4 | 50% |
| Indiferente | 1 | 13% |
| En desacuerdo | 0 | 0% |
| Muy en desacuerdo | 0 | 0% |
| Totales | 8 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)



Ilustración 16 - Ejes de aprendizaje

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. Los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad” al realizarse la encuesta un alto porcentaje considera que los ejes de aprendizaje son importantes en el desarrollo de los niños por sus características integradoras potenciando su proceso de aprendizaje. Con esto se puede evidenciar que la institución deberá orientar su planificación sobre el tema investigado tomando como base este porcentaje importante de respuestas en relación a la encuesta.

¿En la institución hay niños y niñas, con dificultad de atención concentración y conducta agresiva?

Tabla 17 – *Dificultad de atención, concentración y conducta agresiva*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|------------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 3 | 38% |
| De acuerdo | 3 | 38% |
| Indiferente | 2 | 25% |
| En desacuerdo | 0 | 0% |
| Muyen desacuerdo | 0 | 0% |
| Totales | 8 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)



Ilustración 17 - Dificultad de atención, concentración y conducta agresiva
Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. De las personas encuestadas indicaron que de los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un alto porcentaje si considera que en la institución hay niños y niñas, con dificultad de atención concentración y conducta agresiva. Con esto se puede evidenciar que la institución deberá orientar su planificación sobre el tema investigado tomando como base este porcentaje importante de respuestas en relación a la encuesta.

¿Considera necesario la aplicación de técnicas de relajación en el aula de clases como estrategia para el trabajo de las experiencias de aprendizaje?

Tabla 18 – *Aplicación de técnicas de relajación*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 5 | 63% |
| De acuerdo | 2 | 25% |
| Indiferente | 1 | 13% |
| En desacuerdo | 0 | 0% |
| Muy en desacuerdo | 0 | 0% |
| Totales | 8 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

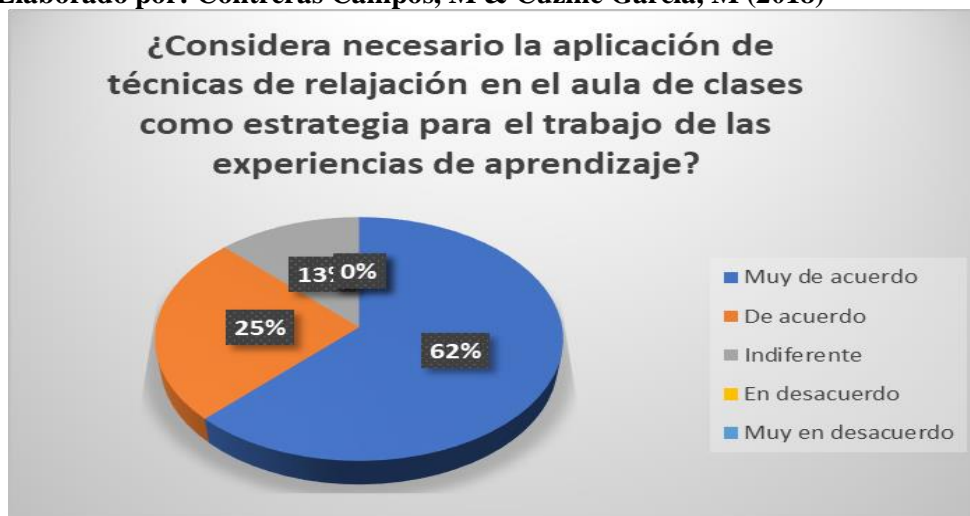


Ilustración 18 - Aplicación de técnicas de relajación

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. Al realizar el proceso de encuesta los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un alto porcentaje si considera necesario la aplicación de técnicas de relajación en el aula de clases como estrategia para el trabajo de las experiencias de aprendizaje. Con esto se puede evidenciar que la institución deberá orientar su planificación sobre el tema investigado tomando como base este porcentaje importante de respuestas en relación a la encuesta.

¿En su planificación curricular diaria está considerada la aplicación de técnicas de relajación infantil para ayudar a fortalecer el proceso de aprendizaje?

Tabla 19 – *Planificación curricular*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 5 | 63% |
| De acuerdo | 2 | 25% |
| Indiferente | 1 | 13% |
| En desacuerdo | 0 | 0% |
| Muy en desacuerdo | 0 | 0% |
| Totales | 8 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

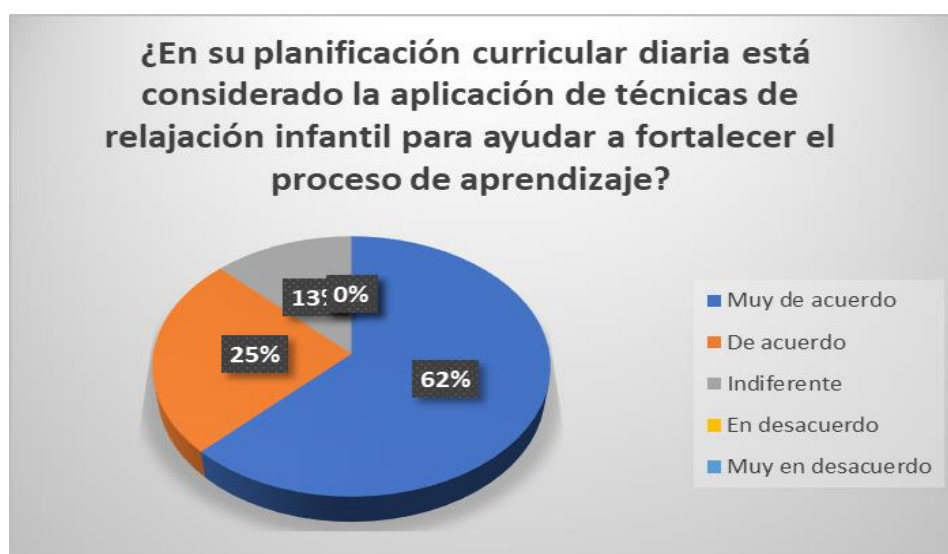


Ilustración 19 - Planificación curricular

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. Los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, en un alto porcentaje si considera la aplicación de técnicas de relajación infantil para ayudar a fortalecer el proceso de aprendizaje. Con esto se puede evidenciar que la institución deberá orientar su planificación sobre el tema investigado tomando como base este porcentaje importante de respuestas en relación a la encuesta.

¿Está de acuerdo en capacitaciones continuas relacionadas con la relajación infantil como estrategias en la jornada diaria para fortalecer el proceso de aprendizaje de los niños?

Tabla 20 – *Capacitaciones continuas*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 4 | 50% |
| De acuerdo | 3 | 38% |
| indiferente | 1 | 13% |
| En desacuerdo | 0 | 0% |
| Muy en desacuerdo | 0 | 0% |
| Totales | 8 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

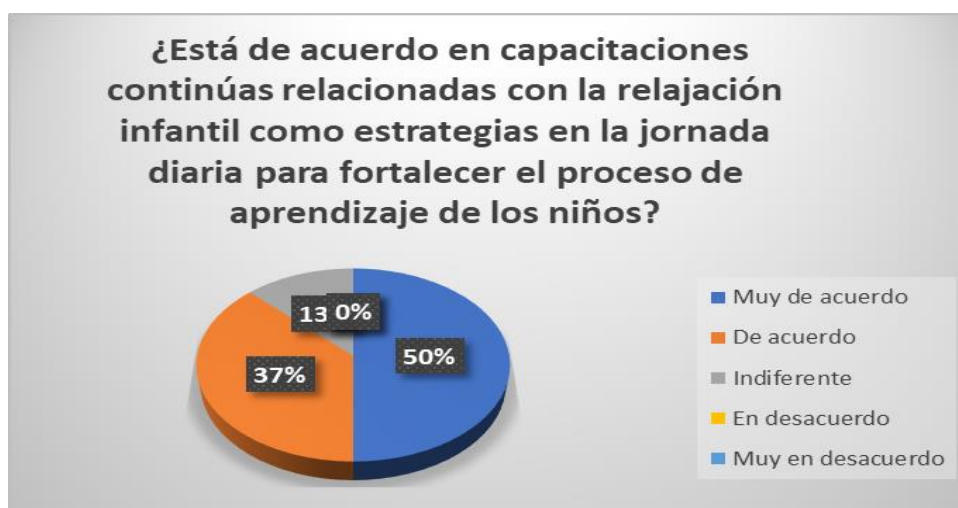


Ilustración 20 - Capacitaciones continuas

Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. En la realización del proceso de recopilación de información utilizando la encuesta indicaron que de los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un alto porcentaje si considera que está de acuerdo en capacitaciones continuas relacionadas con la relajación infantil como estrategias en la jornada diaria para fortalecer el proceso de aprendizaje de los niños. Con esto se puede evidenciar que la institución deberá orientar su planificación sobre el tema investigado tomando como base este porcentaje importante de respuestas en relación a la encuesta.

¿Considera que la elaboración de una guía didáctica para el desarrollo de la relajación infantil es importante para mejorar el proceso de aprendizaje?

Tabla 21 – *Elaboración de guía didáctica*

| ALTERNATIVA | FRECUENCIA | PORCENTAJE |
|-------------------|------------|-------------|
| Muy de acuerdo | 5 | 63% |
| De acuerdo | 2 | 25% |
| Indiferente | 1 | 13% |
| En desacuerdo | 0 | 0% |
| Muy en desacuerdo | 0 | 0% |
| Totales | 8 | 100% |

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

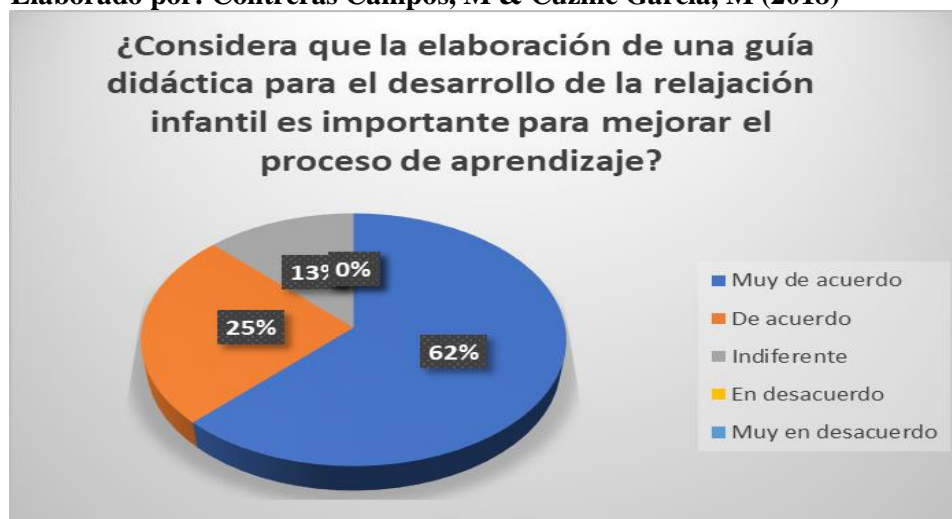


Ilustración 21 - Elaboración de guía didáctica

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”
Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

ANÁLISIS. Los representantes legales de los alumnos de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad, un alto porcentaje si considera que la elaboración de una guía didáctica para el desarrollo de la relajación infantil es importante para mejorar el proceso de aprendizaje. Con esto se puede evidenciar que la institución deberá orientar su planificación sobre el tema investigado tomando como base este porcentaje importante de respuestas en relación a la encuesta.

CAPÍTULO IV

Propuesta

4.1 Título de la propuesta

Guía didáctica de relajación para mejorar el proceso de aprendizaje en los niños de 3 a 4 años.

4.2 Objetivo general de la propuesta

Promover el uso de las técnicas de relajación como una herramienta para el fortalecimiento del proceso aprendizaje en los niños de 3 a 4 años.

4.3 Objetivos específicos de la propuesta

- Implementar los diferentes estilos de técnicas de relajación para ayudar a los niños a serenarse y que puedan adquirir nuevos conocimientos.
- Incentivar la utilización de la guía didáctica en los docentes, como estrategia para mejorar el ambiente educativo y lograr un aprendizaje significativo.

4.4 Esquema de la propuesta:



Ilustración 22 - Esquema de la propuesta

Fuente: Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”

Elaborado por: Contreras Campos, M & Cuzme García, M (2018)

4.5 Desarrollo de la propuesta:

Guía didáctica de relajación para mejorar proceso de aprendizaje en los niños de 3 a 4 años



Jugar en

armonía

con niños de

3 a 4 años

Recuperado de:

<http://www.cristinacolaneri.com.ar/reiki-para-ninos/>

OE, OE.



Ilustración 23 – Actividad de Guía - OE, OE

Fuente: <https://guarderiapasitoapaso.weebly.com/blog/archives/10-2013>

Objetivo: Desarrollar la atención, discriminar sonidos y participación creativa.

Edad: 4 años

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: Todos los niños deben estar sentados en el piso formando un círculo y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. Todos entonan la canción de Eco
2. La tutora dice en voz alta y rítmicamente entona el sonido: Oe. Y los niños responden: Oé.
3. Se repite la acción indicando que al decir oé se quedarán todos en silencio.
4. Cuando la tutora realiza el sonido eo, eo puede quedarse inmóvil en una posición. Y cuando los niños contestan oé, todos los niños guardan silencio imitando la misma posición de la tutora.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Qué te pareció? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones: Esta actividad se puede realizar después del receso para establecer un ambiente de tranquilidad antes de retomar las clases.

RELOJITO.



Ilustración 24 - Actividad de Guía - RELOJITO

Fuente: https://es.pngtree.com/freepng/children-play-with-big-clocks_1748563.html

Objetivo: Desarrollar la capacidad de escuchar e imitar posturas y movimientos

Edad: 3 años

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd
- Reloj de pared

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: Esta actividad la realiza con los niños de pie y formado un círculo entre todos.

1. Conversar acerca de las características del reloj.
2. Imitar el sonido del reloj.
3. Se balancea el cuerpo suavemente y se canta con ritmo.
4. En la primera parte del tiempo de cada compás se realiza un balanceo suave hacia la derecha. y en el segundo tiempo hacia la izquierda.
5. La tutora hace mímicas del reloj mientras repite una frase de tranquilidad.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Quieren decir algo sobre esta actividad? ¿Cómo se sintieron? ¿Están tranquilos? ¿Les gusta estar tranquilos?

Recomendaciones: Esta actividad se puede realizar después del receso para establecer un ambiente de tranquilidad antes de retomar las clases.

RIN RIN, RAN.

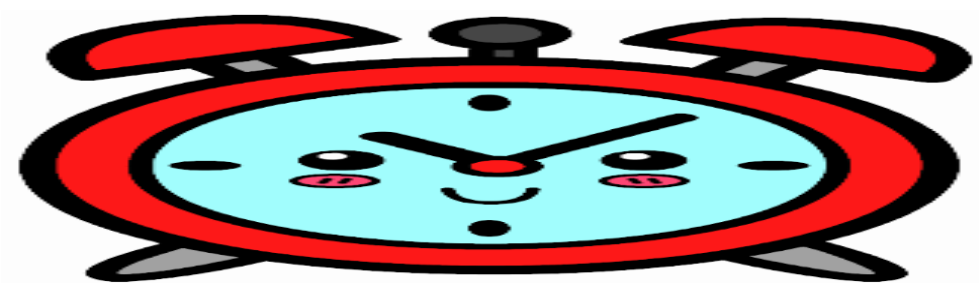


Ilustración 25 - Actividad de Guía – RIN RIN RAN

Fuente: <https://galeria.dibujos.net/la-casa/la-habitacion/reloj-despertador-pintado-por-11326686.html>

Objetivo: Mejorar la capacidad de atención y un ambiente relajado.

Edad: 3 años

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd
- Canción rinrán

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: Para esta actividad los niños se pueden balancear sentados o de pie.

1. La tutora canta la canción la canción del reloj
2. Se realiza las mímicas acordes con la canción.
3. Los niños imitarán la acción de dormir como lo indica la canción
4. Después se motiva imitar la acción de despertar
5. Se repite esta parte otra vez.
6. Durante la canción se mueve el dedo índice de la mano derecha de forma estirada siguiendo el ritmo de para un lado y para otro.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Te gusta el sonido del reloj? ¿Están tranquilos? ¿Les gusta estar tranquilos?

Recomendaciones: Esta técnica se puede realizar en la última hora para lograr un mayor grado de calma y relajación al final de la jornada diaria.

LA ABEJITA



Ilustración 26 - Actividad de Guía – LA ABEJITA
Fuente: banco-de-imagen.panthermedia.net/m/imagenes-libres-de-derechos/A46613604/vector-ilustracion-de-dibujos-animados-abeja/

Objetivo: Desarrollar movimientos corporales a través de gestos.

Edad: 3 años

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd
- Canti-cuento de la abejita

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo de la actividad: Todos los niños deben estar sentados en las colchonetas formando un círculo y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. La tutora indica que se preste atención para escuchar a una pequeña abeja que hace al volar y su sonido: Ziiiif..ziiiif
2. Con su dedo en el aire va haciendo un dibujo que representa el camino que la abeja recorre.
3. Se realizan gestos y sonidos exagerados para dar énfasis a la actividad
4. Todos aprecian el silencio e imaginan la abejita.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Te gustó esta actividad? ¿Cuál es el sonido de tu animal favorito?

¿Te gustó dibujar en el aire con tus manos?

Recomendaciones: Esta actividad se puede realizar después del receso para establecer un ambiente de tranquilidad antes de retomar las clases.

PASAR EL POLLITO



Ilustración 27 - Actividad de Guía – PASAR EL POLLITO

Fuente: <https://bypassgastriconewlife.wordpress.com/2012/11/30/sigo-evolucionando/pollito-manos/>

Objetivo: Promover la imaginación, creatividad.

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Edad: 3 años

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd
- Canti- cuento el pollito

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: Todos los niños deben estar sentados en el piso formando un círculo y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. Se entona el canti-cuento del pollito.
2. Se socializa el canti-cuento del pollito
3. La tutora relata a los niños que tiene un pollito en la mano.
4. Cada niño describe al pollito
5. Se realiza el gesto de acariciar el pollito y se lo pasa al compañero a su lado.
6. El siguiente niño lo recibe, lo acaricia y así sucesivamente.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Les gusta los animales? ¿Están tranquilos? ¿Les gusta estar tranquilos?

Recomendaciones:

Esta técnica se puede realizar después de un cuento o canción para lograr un mayor grado de atención y concentración.

LUNITA



Ilustración 28 - Actividad de Guía - LUNITA

Fuente: <https://galeria.dibujos.net/naturaleza/meteorologia/luna-1-pintado-por-lunita-7353753.html>

Objetivo: Practicar las normas de respeto a través del silencio.

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Edad: 3 años

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd
- Canti-cuento la luna

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: Todos los niños deben estar sentados en el piso formando un círculo y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. Se escucha el Canti-cuento de la luna.
2. Se socializa una imagen de rostro en forma de luna
3. La tutora señal cada parte del rostro de la luna y los niños tocan esta parte de su rostro.
4. Cuando indica la tutora la luna quieres descansar los niños permanecen quietos en silencio, se relajan y escuchan nuevamente la canción de la luna.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Cómo se sintieron? ¿Les gusta los animales? ¿Están tranquilos? ¿Les gusta estar tranquilos?

Recomendaciones:

Esta técnica se puede realizar después de un cuento o canción para lograr un mayor grado de atención y concentración

MI NARIZ

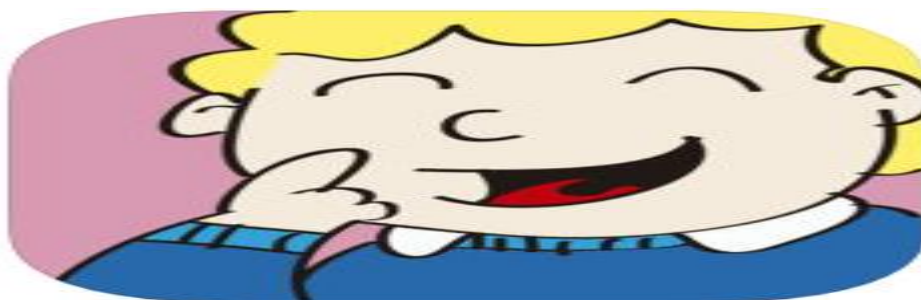


Ilustración 29 - Actividad de Guía – MI NARIZ

Fuente: <https://galeria.dibujos.net/naturaleza/meteorologia/luna-1-pintado-por-lunita-7353753.html>

Objetivo: Tomar conciencia de los órganos de los sentidos, particularmente la nariz, propiciando las relaciones sociales dentro del grupo para conocer la importancia de respirar bien.

Eje de desarrollo de aprendizaje: Desarrollo Personal y Social.

Edad: 3 años

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd
- Canción de la carita

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: Todos los niños deben estar sentados en el piso formando un círculo y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. Se indica a cada niño que toque su nariz con las manos suavemente.
2. Se describe sus características: larga, corta, tienen dos agujeros.
3. La tutora motiva a los niños para acariciar con los dedos y despacio su propia nariz.
4. Después de realizar la actividad la tutora pregunta quien siente cosquillas con la nariz y luego se resalta la importancia de la nariz en la respiración.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Qué te gustó de la actividad? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones:

Esta técnica se puede realizar a la primera hora del día para lograr un mayor grado de calma y relajación al iniciar la jornada diaria.

VUELA , VUELA.



Ilustración 30 - Actividad de Guía – VUELA, VUELA

Fuente: <http://penitenciasyretos.blogspot.com/2018/10/juegos-retos-y-penitencia-soplando-con.html>

Objetivo: Controlar la respiración de manera lenta y relajada.

Edad: 3 años

Eje de desarrollo de aprendizaje: Desarrollo Personal y Social.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd
- Papeles livianos

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: Todos los niños deben estar sentados en las colchonetas formando un círculo y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. Se selecciona a un niño para soplar un papel al ras del suelo o mesa.
2. La acción se repite con otros niños.
3. Alternar soplos cortos y largos.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Te gustó este juego? ¿Fue fácil? ¿Te gusta soplar?

Recomendaciones:

Esta técnica se puede realizar en la última hora para lograr un mayor grado de calma y relajación al final de la jornada diaria.

GLOBITO



Ilustración 31 - Actividad de Guía - GLOBITO

Fuente: <https://tellbakeandlove.wordpress.com/2015/06/17/actividades-para-practicar-la-inteligencia-emocional-en-ninos/>

Objetivo: Controlar de la respiración de forma consciente y una correcta capacidad de concentración.

Edad: 3 años

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: Todos los niños se acuestan sobre las colchonetas y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. La tutora indica a los niños que imaginar en que la barriga es como un globo.
2. El abdomen se convertirá en un globo que cada uno tiene que llenar con la respiración al inspirar aire por la nariz.
3. Se contiene un poco la respiración y luego se escucha el aire suave por la boca.
4. También se puede realizar esta actividad poniendo una mano en el estómago y otra en el pecho para sentir cómo se mueve el estómago mientras se respira.
5. Otra variante es usar diferentes objetos como un oso de peluche o un barquito de papel.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas

¿Qué te pareció? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones: Esta técnica se puede realizar en la última hora para lograr un mayor grado de calma y relajación al final de la jornada diaria.

JUGAR CON AIRE.



Ilustración 32 - Actividad de Guía – JUGAR CON AIRE

Fuente: <https://laurabriones.wordpress.com/juegos-para-dias-de-lluvia/>

Objetivo: Lograr postura correcta del conjunto corporal y así tener el control de la respiración.

Edad: 4 años

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Reproductor de Cd

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: El ambiente debe estar con música relajante y esta actividad la realiza con los niños de pie y formado un círculo entre todos.

1. La tutora indica que se debe caminar por el salón en silencio.
2. La tutora indica que deben estirar los brazos, las manos y los dedos de las manos, pide que los niños repitan los movimientos.
3. La tutora señala a los niños que deben de tratar de tocar el aire, que deben respirarlo, soltarlo, agarrarlo con la mano, agitarlo, sentirlo, guardarlo en el bolsillo, lo respiran otra vez y lo hacen una bola de aire y lo regalan al amigo que está a su lado.

Reflexión: Planteamos a los niños las siguientes preguntas.

¿Qué hiciste en el juego? ¿Qué te gustó? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones:

Esta actividad se puede realizar después del receso para establecer un ambiente de tranquilidad antes de retomar las clases.

IMAGINAR ,IMAGINAR



Ilustración 33 - Actividad de Guía – IMAGINAR, IMAGINAR

Fuente: <https://www.vidaysalud.com/visualizacion/>

Objetivos: Desarrollar la destreza de la imaginación para que les ayude a entrar en un estado profundo de relajación al tiempo que se estimula la creatividad y el pensamiento.

Edad: 3 años

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Sillas
- Reproductor de Cd
- Colchonetas

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: Todos los niños se acuestan en las colchonetas y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. Los niños se sientan con los ojos cerrados en una silla.
2. Se indica a los niños que se va a realizar un ejercicio de imaginación, explicando que tiene que imaginar cosas u objetos que no están presentes como en las historias y cuentos.
3. Cada niño dice en voz alta qué imagina y los demás lo escuchan con atención.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas. ¿Qué te pareció esta actividad? ¿Te gusta imaginar cosas? ¿Cómo te sentiste? ¿Cuál fue tu objeto favorito?

Recomendaciones:

Esta técnica se puede realizar en la última hora para lograr un mayor grado de calma y relajación al final de la jornada diaria.

IMAGINAR A LA NATURALEZA.



Ilustración 34 - Actividad de Guía – IMAGINAR A LA NATURALEZA
Fuente: http://www.aprendoyeduco.com/la_respiracion_como_metodo_de/

Objetivo: Fomentar la atención, la imaginación y el control de la respiración.

Edad: 4 años

Eje de desarrollo de aprendizaje: Descubrimiento del medio natural y cultural.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: El ambiente debe estar con música relajante y todos los niños deben estar sentados con las piernas cruzadas cómodamente y las manos encima de las rodillas.

1. La tutora pide a los niños silencio para dar las indicaciones de la actividad, que cierren sus ojos y que respiren profundamente.
2. Se realiza la imaginación guiada con un paisaje en el campo y los animales de la granja detallando cada uno con mucha naturalidad.
3. Se imagina objetos y eventos de la naturaleza como nubes, piedras, ríos, viento, lluvia, etc.
4. La tutora indica a los niños que guarden silencio y que imaginen todo lo descrito mientras se procura una respiración profunda con la música relajante de fondo.

Reflexión Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Te gustó la actividad? ¿Cómo se sintieron? ¿Están nerviosos? ¿Están tranquilos? ¿Les gusta estar tranquilos?

Recomendaciones:

Esta actividad se puede realizar después del receso para establecer un ambiente de tranquilidad antes de retomar las clases.

YA ES DE DÍA



Ilustración 35 - Actividad de Guía – YA ES DE DÍA

Fuente: <https://sp.depositphotos.com/13396538/stock-video-day-and-night-cartoon.html>

Objetivos: Vivenciar en un estado profundo de relajación al tiempo estimula la creatividad y el pensamiento.

Edad: 3 años

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Sillas
- Reproductor de Cd

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: Todos los niños se acuestan en las colchonetas y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. La tutora indica a los niños que deben recostarse e imaginar que están dormidos y se despiertan lentamente y abren los ojos, se hace de día y estiran el cuerpo poco a poco.
2. Los niños estiran el cuerpo, con sus manos en puño elevadas.
3. Luego dan un salto y una palmada, se sube los brazos estirando el cuerpo.
4. Se vuelve a la posición inicial y repetimos la actividad.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Qué te pareció esta actividad? ¿Te gusta imaginar cosas? ¿Cómo te sentiste? ¿Cuál fue tu objeto favorito?

Recomendaciones:

Esta técnica se puede realizar en la última hora para lograr un mayor grado de calma y relajación al final de la jornada diaria.

ESPEJITO, ESPEJITO



Ilustración 36 - Actividad de Guía – ESPEJITO, ESPEJITO

Fuente: <http://www.aprenderjuntos.cl/derecha-izquierda-trabajando-la-lateralidad/>

Objetivo: Desarrollar la integración, la imitación, la concentración y el compartir la experiencia de las actividades gestuales.

Edad: 4 años.

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Cd
- Reproductor de Cd

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: Esta actividad la realiza con los niños de pie y formado un círculo entre todos.

1. La tutora conversa con los niños sobre el espejo, ¿Qué es un espejo? ¿Para qué sirve? Luego les comenta: “Cuando se miran en el espejo observan una imagen que repite lo que ustedes hacen y esta imagen es su reflejo”.
2. La maestra les da instrucciones a los niños de cómo tocarse las partes de su rostro y los niños deben realizar las acciones indicadas haciendo énfasis que en el espejo esta su propio reflejo.
3. Luego se colocan los niños en parejas uno frente a otro y la tutora les pide que realicen movimientos con las partes de su cuerpo y las imiten como en el reflejo del espejo.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Qué te pareció? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones:

Esta actividad se puede realizar después del receso para establecer un ambiente de tranquilidad antes de retomar las clases.

MUEVO MIS MANITOS.



Ilustración 37 - Actividad de Guía – MUEVO MIS MANITOS

Fuente: http://arablogs.catedu.es/blog.php?id_blog=1194En&id_articulo=183688

Objetivo: Fomentar la atención, imaginación y la destreza manual.

Edad: 4 años

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: El ambiente debe estar con música relajante y todos los niños deben estar sentados con las piernas cruzadas y las manos encima de las rodillas.

1. La tutora estira la palma de su mano derecha en alto cerrándola y atrapando el dedo pulgar apretando con fuerza, luego abrir el puño y anima al grupo a que haga lo mismo. Se lo repite con la mano izquierda. Después con las dos a la vez.
2. El puño se eleva y se lo coloca al frente de la palma de la otra y se acerca una mano con la otra. Y con la palma abierta atrapo el puño y se oprime fuerte con la mano que cierra con fuerza. Después se relajan ambas manos
3. Se relajan los brazos y se los eleva para coger un objeto imaginario como una manzana de un árbol se juntan las palmas de la mano en lo alto imaginado que tenemos la manzana y bajan las manos hasta colocarlas cerca del pecho.
4. Se respira profundamente y guardamos silencio.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Qué te pareció? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones:

Esta actividad se puede realizar después del receso para establecer un ambiente de tranquilidad antes de retomar las clases.

MOVER MÍ CUERPO.



Ilustración 38 - Actividad de Guía – MOVER MI CUERPO

Fuente: <https://www.orientacionandujar.es/2015/11/15/yoga-para-ninos-y-ninas-el-yoga-en-la-escuela-vol-1/>

Objetivo: Mejorar la capacidad de atención, expulsando la tensión acumulada.

Edad: 4 años.

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: Esta actividad la realizan con música relajante de fondo y con los niños de pie y ubicados dejando un espacio amplio de manera que no toquen a nadie

1. Se mueven las muñecas y se explica a los niños cómo funcionan las articulaciones de las partes del cuerpo.
2. Los niños de pie sin mover el tronco, con las manos en la cintura, mueven la cabeza hacia la derecha y después a la izquierda.
3. Se gira la cabeza en circunferencia sin mover el tronco.
4. La tutora indica que deben de tocar con una mano con la otra y estiramos los brazos hacia arriba y todo el cuerpo.
5. Girando los hombros en forma circular.
6. Se mueve cada dedo, la muñeca y codos.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Qué te pareció? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones:

Esta actividad se puede realizar después del receso para establecer un ambiente de tranquilidad antes de retomar las clases.

POSTURAS DE ANIMALES



Ilustración 39 - Actividad de Guía – POSTURA DE ANIMALES

Fuente: www.educapeques.com/estimulapeques/ejercicios-de-relajacion-ninos.html/attachment/fichas-ejercicios-de-relajacion-para-ninos_004

Objetivo: Lograr la flexibilidad del cuerpo, mejorando la capacidad de atención, por medio de diferentes posturas corporales.

Edad: 4 años

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: Todos los niños deben estar sentados en las colchonetas cómodamente.

1. Estimular la imaginación de los niños diciendo que tienen que imaginar que son una gran roca y no pueden hablar ni moverse.
2. La tutora ejercita con los niños la respiración tomando unos minutos para sentir el movimiento del aire.
3. Después se cambia de posición imitando la postura de un animal diferente y se repite.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Te gustó esta actividad? ¿Cómo se sintieron? ¿Están nerviosos? ¿Están tranquilos? ¿Les gusta estar tranquilos?

Recomendaciones:

Esta técnica se puede realizar en la última hora para lograr un mayor grado de calma y relajación al final de la jornada diaria.

CARACOL,CARACOL.

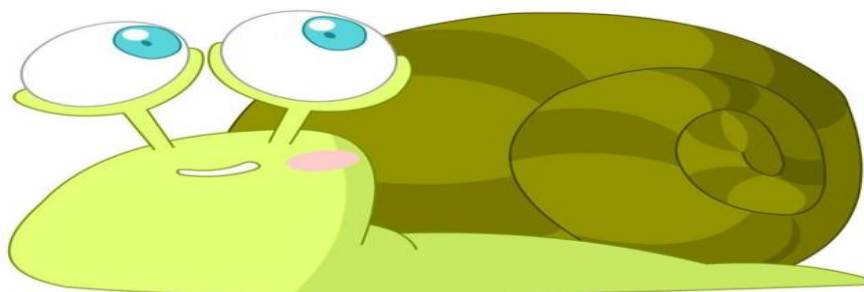


Ilustración 40 - Actividad de Guía – CARACOL, CARACOL

Fuente: <https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/fichas-de-letras/trabalenguas.html/attachment/trabalenguas-09>

Objetivo: Desarrollar en los niños la imaginación guiada y aprender a imitar los movimientos de los animales diferenciar los conceptos rápido-lento, veloz -despacio.

Edad: 4 años.

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Sillas
- Reproductor de Cd

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: El ambiente debe estar con música relajante y en esta actividad nos sentamos cómodamente en sillas separadas unas de las otras.

1. Se describe a los niños el lugar en el que viven los animales pequeños como los caracoles y como se mueven en la hierba.
2. Los niños imitan el movimiento del caracol apretando los brazos y las manos, encogen su cuerpo y se meten dentro de su casita que es una concha.
3. La tutora narra la historia del caracol, indicando que cuando sale el sol los caracoles se relajan y sueltan los dedos estiran los brazos y poco a poco sacan su cuerpo del caparazón para disfrutar de los rayos del sol.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Qué te pareció? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

Esta actividad se puede realizar después del receso para establecer un ambiente de tranquilidad antes de retomar las clases.

MANOS AL FRENTE, MANOS ARRIBA.



Ilustración 41 - Actividad de Guía – MANOS AL FRENTE, MANOS ARRIBA
Fuente: <http://www.guiaupa.com.py/segundo-ano-de-vida>

Objetivo: Aprender posturas corporales, a través el control tono muscular.

Edad: 3 años.

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: Esta actividad la realiza con los niños formado un círculo entre todos.

1. Todos en la posición de pie repiten la consigna:
Manos arriba, manos al frente, manos atrás,
2. Los niños se detienen en la posición manos detrás
3. La tutora indica a los niños “boca cerrada”
4. Se respira mientras se indican que deben contar con los dedos del uno al cinco.
5. Se guarda silencio.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Te gustó esta actividad? ¿Te gusta el silencio? ¿Te gusta estar con la boca cerrada? ¿Puedes jugar a no mover las manos?

Recomendaciones:

Esta actividad se puede realizar después del receso para establecer un ambiente de tranquilidad antes de retomar las clases.

RISA CONTAGIOSA



Ilustración 42 - Actividad de Guía – RISA CONTAGIOSA
Fuente: <http://es.umandi.eus/risoterapia/>

Objetivos: Identificar sentimientos, emociones a través de una correcta respiración.

Edad: 4 años.

Eje de desarrollo de aprendizaje: Expresión y comunicación.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: El ambiente debe estar con música relajante, todos los niños deben estar sentados en las colchonetas el piso formando un círculo y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. Hablar con los niños sobre cómo funcionan los pulmones, describir qué son como unas bolsas que están al interior del cuerpo y que cuando se respira se inflan y cuando se desinflan al echar el aire afuera.
2. Se repiten los movimientos de respiración inhalando profundo y todos repiten la misma actividad con cada vocal.
3. Con cada actividad los niños tienen cada más facilidad para reír e intentan sentir la respiración mientras lo hacen.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Te gustó la actividad? ¿Qué te pareció? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones:

Esta técnica se puede realizar primera hora para lograr un mayor grado de calma y relajación al inicio de la jornada diaria.

DESCUBRIMOS EMOCIONES



Ilustración 43 - Actividad de Guía – DESCUBRIMOS EMOCIONES

Fuente: www.arqueritos.es/blog/trabajar-las-emociones-en-la-infancia

Objetivo: Desarrollar la capacidad de expresar sus sentimientos y emociones.

Edad: 3 años

Eje de desarrollo de aprendizaje: Desarrollo Personal y Social.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd
- Adivinanzas

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: Todos los niños deben estar sentados en el piso formando un círculo y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. La tutora presenta las emociones principales: alegría, sorpresa, tristeza, ira miedo, burla, por medio de unas tarjetas y habla de cada una de ellas.
2. Se realizan preguntas ¿Qué haces cuando están alegres? ¿Qué haces cuando están tristes? ¿Qué haces cuando están enojados? ¿Qué haces cuando enfadados? ¿Qué haces cuando están sorprendidos? ¿Qué haces cuando están, alegres?
3. La tutora explica cómo las emociones actúan y en muchas ocasiones provocan reacciones descontroladas, por esto las personas se deben tranquilizar en esos momentos, y respirar. Las emociones se irán, como cuando llueve y poco a poco desaparece la tormenta, deja de llover, y finalmente saldrá el sol.
4. Luego se realiza adivinanzas sobre las emociones y los niños tendrá que adivinar la respuesta.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas. ¿Té gustó este juego? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones:

Esta técnica se puede realizar en la última hora para lograr un mayor grado de calma y relajación al final de la jornada diaria

CAJITA MágICA DE EMOCIONES



Ilustración 44 - Actividad de Guía – CAJITA MágICA DE EMOCIONES
Fuente: <https://unapajaritaparanico.com/2016/02/05/nuestra-caja-de-las-emociones/>

Objetivo: Interiorizar el valor de la colaboración, el diálogo y la atención.

Edad: 4 años.

Eje de desarrollo de aprendizaje: Desarrollo Personal y Social.

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: El ambiente debe estar con música relajante, todos los niños deben estar sentados en las colchonetas el piso formando un círculo y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. Se presenta una caja, llamada caja de las emociones dentro de ella estarán tarjetas con imágenes de las emociones.
2. Cada niño al centro del círculo, abrirá la caja y tomará una tarjeta que representará su estado de ánimo en ese momento.
3. Luego se hacen preguntas describiendo una situación y cómo se sentirán, con reaccionaría con los demás.
4. Cada niño al centro del círculo debe realizar el mismo procedimiento.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Qué te pareció? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones:

Esta técnica se puede realizar a la última hora para lograr un mayor grado de calma y relajación al final de la jornada diaria.

MI MUÑECO FAVORITO



Ilustración 45 - Actividad de Guía – MI MUÑECO FAVORITO

Fuente: <https://pt.slideshare.net/clauuudi/mi-juguete-favorito-33483527>

Objetivo: Ayudar a la correcta respiración, por medio de conciencia del cuerpo para estimular la atención.

Edad: 4 años.

Eje de desarrollo de aprendizaje: Desarrollo Personal y Social.

Recursos:

- Peluche
- Reproductor de Cd

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: El ambiente debe estar con música relajante, todos los niños deben estar sentados en las colchonetas, que están en el piso formando un círculo con un juguete que represente un grado de afecto y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. Se realiza una meditación con el peluche.
2. Se indica a los niños que el juguete es su bebé y deben mecerlo para dormirlo utilizando su abdomen para ello deben respirar y así se llenan y vacían de aire los pulmones.
3. La actividad debe finalizar con el juego “veo, veo” en donde la tutora comenzará a cantar “veo, veo” y continuará haciendo una descripción muy gráfica de los objetos, sus características y formas y cada niño que logre adivinar le toca su turno de cantar y describir un objeto y así sucesivamente.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Qué te paso? ¿Qué te pareció? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones:

Esta técnica se puede realizar a la última hora para lograr un mayor grado de calma y relajación al final de la jornada diaria.

JUGAMOS FÚTBOL



Ilustración 46 - Actividad de Guía – JUGAMOS FÚTBOL

Fuente: <http://justformami.com/cancha-de-futbol-hecha-con-caja/>

Objetivo: Fortalecer el movimiento de cuerpo para la correcta respiración, conciencia y conciencia del cuerpo.

Edad: 4 años.

Eje de desarrollo de aprendizaje: Desarrollo Personal y Social.

Recursos:

- Sorbetes
- Cajas de zapatos
- Papel cometa
- Cinta adhesiva
- Colchonetas
- Reproductor de Cd

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: El ambiente debe estar con música relajante, todos los niños deben estar sentados en las colchonetas en el piso formando un círculo y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. Se inicia la actividad respirando y soplando de forma profundas para relajarse progresivamente.
2. Con la ayuda de un sorbete se juega fútbol con la boca soplando una bolita de papel para marcar un gol en una cancha de fútbol.
3. Con este juego los niños aprenden a controlar la respiración realizando soplos fuertes y suaves para lograr el gol

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas. ¿Qué te pasó? ¿Qué te pareció? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones: Esta técnica se puede realizar a la última hora para lograr un mayor grado de calma y relajación al final de la jornada diaria.

EL TALLARIN



Ilustración 47 - Actividad de Guía – EL TALLARIN

Fuente: <http://www.educacionfisicaenprimaria.es/canciones-motrices.html>

Objetivo: Lograr concentración y atención plena en el cuerpo.

Edad: 4 años.

Eje de desarrollo de aprendizaje: Desarrollo Personal y Social.

Materiales:

Recursos:

- Colchonetas
- Reproductor de Cd

Tiempo: 10 minutos.

Desarrollo: El ambiente debe estar con música relajante, todos los niños deben estar sentados en las colchonetas en el piso formando un círculo y atentos a las indicaciones de su tutora.

1. La tutora explica a los niños que cada parte de nuestro cuerpo representa un tallarín duro.
2. Se entona una canción del tallarín para que los niños se concentren en cada parte de su cuerpo.
3. Se nombra cada parte del cuerpo indicando que poco a poco se cocina el tallarín cada vez más suave y relajado.

Reflexión: Se plantea a los niños las siguientes preguntas.

¿Qué te paso? ¿Qué te pareció? ¿Qué sentiste? ¿Te sentiste relajado?

Recomendaciones:

Esta técnica se puede realizar a la última hora para lograr un mayor grado de calma y relajación al final de la jornada diaria.

4.6 Resultado / Beneficio

Este proyecto fue diseñado para ser aplicado en la En la Escuela General De Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad” durante el año 2018-2019, con el fin de hacer una reflexión acerca de la organización de los docentes en cuanto al conocimiento que tienen acerca de las técnicas de relajación y su incidencia en el proceso de aprendizaje y como implementan las actividades durante la jornada diaria.

Provoco un impacto positivo en la Institución, ya que al ejecutar algunas de las actividades de “Jugar en armonía” guía para docentes con actividades de Relajación ayuda al fortalecimiento del proceso de aprendizaje en los niños de 3 a 4 años de la En la Escuela General De Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”, fue novedoso y práctico a la vez, en donde se abarco actividades como:

- Actividades de relajación estática
- Actividades de relajación en movimiento
- Actividades de Mindfulness

Para que los docentes adquieran más conocimientos y puedan manejar con facilidad cada una de las actividades de relajación, que ayudaran a fortalecer el proceso de aprendizaje de los niños.

Los beneficiarios directos son los niños de inicial, quienes adquieren conocimientos para llevar a cabo y lograr una buena relajación y mantener una adecuada atención a las actividades realizadas durante la jornada diaria mejorando su rendimiento escolar.

Esta guía aporta los siguientes resultados:

- Procura ayudar en el éxito del proceso de aprendizaje.
- Por medio de técnicas de relajación se obtendrá un beneficio en el rendimiento escolar.
- Ofrece herramientas adecuadas a los docentes para fomentar una educación orientación al desarrollo de una conciencia plena.

Conclusiones

Este proyecto se ha dedicado al estudio de las técnicas de relajación para fortalecer el proceso de aprendizaje del niño en donde se concluyó que:

. Los niños lograron buen estado de relajación durante la jornada diaria, mismo que permitió realizar las actividades con una predisposición idónea para un exitoso proceso de aprendizaje.

. El docente debe estar preparado para poder dar solución a las dificultades que se presenten y buscar las estrategias más adecuadas para todo el grupo, debe planificar una serie de actividades de relajación donde fomente el proceso de aprendizaje buscando su mejoría en el rendimiento escolar.

. Los directivos manifiestan la importancia de que los niños tengan actividades de relajación para mejorar su proceso de aprendizaje por lo tanto se verá grandes beneficios en su rendimiento escolar.

Recomendaciones

Para mejorar la forma de trabajar con actividades de relajación y que logren un mejor proceso de aprendizaje le mencionaremos las siguientes recomendaciones:

- Las docentes deben implementar las actividades de relajación durante la jornada diaria.
- Capacitar a las docentes en realizar actividades con técnicas de relajación para favorecer el proceso de aprendizaje.
- Incluir en las planificaciones diarias actividades de relajación para el proceso de aprendizaje.
- Los padres de familia se deben involucrar en las actividades que se plantean para ayudar a los niños en su desarrollo.

Referencias

- abc, D. (2018). *Definición de Relajación*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/general/relajacion.php>
- Adolescencia, E. C. (2018). *CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA*. Obtenido de <https://www.registrocivil.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/01/este-es-06-C%C3%93DIGO-DE-LA-NI%C3%91EZ-Y-ADOLESCENCIA-Leyes-conexas.pdf>
- Agueda, M. E. (2015). *La relajacion en la educacion infantil*. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13401/1/TFG-O%20528.pdf>.
- Águeda, M. E. (2015). *Relajación estática y relajación en movimiento*.
- ALONSO, D. H. (2014). Obtenido de www.sld.cu/galerias/doc/sitios/pdguanabo/relajacion-21.doc
- Álvaro, T. (2018). *Mentesana*. Obtenido de http://www.mentesana.es/psicologia/cerebro/estres-infantil-estresores-principales-como-evitarlo_1335
- Arias, F. G. (2012). El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica.
- armonía, J. A. (2015). *scribd*. Obtenido de <https://es.scribd.com/read/258862185/Relajacion-Vivir-en-paz-y-armonia>
- Asociados, P. &. (2018). *Técnicas de Relajación*. Obtenido de PRIEGO & ASOCIADOS: <http://www.priegoasociados.com/tecnicas-de-relajacion.html>
- Barrera, S. O. (2018). *estudiosengestalt.files*. Obtenido de <https://estudiosengestalt.files.wordpress.com/2012/08/tc3a9cnica-de-relajacic3b3n-progresiva-de-jacobson.pdf>
- Berrocal, F. (2015). *La Inteligencia Emocional*. Obtenido de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf61modelo_de_mayer_salovey.pdf
- Bolívar, A. (2016). *Redalyc.La didáctica en el núcleo del mejoramiento de los aprendizajes. Entre la agenda clásica y actual de la Didáctica*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/3333/333327290002.pdf>
- Bones, B. J. (2014). Obtenido de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/7257/1/TFG-G723.pdf>

- Bousingen, R. D. (2015). *La Relajacion*. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=4PrhvAia9V8C&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Briones Díaz, G. y. (2015). *MASAJE TERAPEUTICO INFANTIL*. Guayaquil: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/8183>.
- Burgos Cancino, K. y. (2015). *YOGA INFANTIL Y EL DESARROLLO EMOCIONAL EN*.
- Cabanellas, G. (2015). *Diccionario Jurídico*. Madrid , España: Editorial HELIASTA.
- Cabreros, V. F. (2015). *Relajación en el aula, desarrollo del autocontrol*. Obtenido de Repositorio, Univ. Valladolid: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13401/1/TFG-O%20528.pdf>
- Cabreros, V. F. (2015). *Técnicas de relajación en el aula*.
- Cabreros, V. F. (2015). *TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN EL AULA*. Obtenido de Univ. Valladolid: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13401/1/TFG-O%20528.pdf>
- Cañada, M. (2014). *MINDFULNESS*. Obtenido de <file:///C:/Users/melli/Downloads/MINDFULNESS,UVA.pdf>
- Carrillo-Moraa, P., Ramírez-Perisb, J., & Magaña-Vázquez, K. (2015). *Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario*. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002
- Castillo Sánchez, M., & Gamboa Araya, R. (2013). *redaly*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/4759/475947763003.pdf>
- Castillo Sánchez, M., & Gamboa Araya, R. (2013). *Redalyc*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/4759/475947763003.pdf>
- Charaf, D. d. (2016). *La relajacion creativa*.
- Charaf, M. (2012). *Relajacion Creativa*.
- Constituyente, A. (2018). *CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR*.
- Cortés, M. L. (2006). *Apuntes para la investigación turística*.
- crianza, C. y. (2016). *Montessori y los periodos sensibles*. Obtenido de <http://www.maminatura.com/blog/es/montessori-y-los-periodos-sensibles/>
- Defin. (2016). *Aprendizaje*. Obtenido de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/49000/2940/1/T-UTB-FCJSE-CADM-000035.pdf>
- Delgado, P. (2014). *Uva*. Obtenido de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/7257/1/TFG-G723.pdf>

- Delgado, P. (2017). *uva*. Obtenido de <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/7257/1/TFG-G723.pdf>
- Ecuador, M. d. (2018). *BASES TEÓRICAS DEL DISEÑO CURRICULAR*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/06/curriculo-educacion-inicial-lowres.pdf>
- EDUCACIÓN, M. D. (2014). *CURRICULO DE EDUCACIÓN INICIAL*.
- Educapeques. (2018). *www.Educapeques.com*. Obtenido de Actividades y ejercicios de relajación para niños: <https://www.educapeques.com/estimulapeques/ejercicios-de-relajacion-ninos.html>
- Escalera, A. (2015). *La relajación en educación infantil*. Obtenido de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_16/AGUEDA%20MARIA_ESCALERA_1.pdf
- Escalera, Á. M. (2009).
- Escalera, Á. M. (2009). Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/13401/1/TFG-O%20528.pdf>
- Escalera, Á. M. (2015).
- Esparza, A. (2014). *La psicomotricidad en el jardín de infantes*. España: Editorial Paidós.
- Esquinas, S. (27 de 04 de 2016). *EL IIS*. Obtenido de <https://www.iis.es/entendiendo-el-sueno-infantil-blog-iis-salud/>
- Eulàlia Abad Escola, J. G. (2018). *La Relajación Musical para los más pequeños*. Obtenido de <http://www.eulabad.net/RelajacionPeques.pdf>
- Fertilab. (2018). *Proceso de relajación y la respiración*. Obtenido de http://www.fertilab.net/ginecopedia/ejercicios/ejercicios_para_relajarse/que_es_la_relajacion_y_cuales_son_sus_beneficios_1
- finicion.de, C. d. (2018). *Definición de Relajación*. Obtenido de <http://conceptodefinicion.de/relajacion/>
- García, J. (2016). *Preescritura y habilidades iniciales*. Editorial LIMUSA.
- Gardey, J. P. (2013). *Proceso de Aprendizaje*. Obtenido de <https://definicion.de/proceso-de-aprendizaje/>
- González, L. (2017). *ebookcentral*. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uguayaquilsp/detail.action?docID=4870919>.
- González, L. (2017). *ebookcentral*. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uguayaquilsp/detail.action?docID=4870919>.

- González, L. L. (2017). *ebookcentral*. Obtenido de *Relajacion en el aula: recursos para la educacion emocional*: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uguayaquilsp/detail.action?docID=4870919>.
- Guevara, G. (2016). *Habilidades del pensamiento*. Obtenido de <http://gualysggg.blogspot.com/2011/09/habilidad-del-pensamiento.html>
- Gustems, J. (2018). <http://www.eulabad.net/RelajacionPeques.pdf>.
- Herbert Benson, M. Z. (2015). *The Relaxation Response*.
- Herrera, P. (2017). La familia funcional y disfuncional , un indicador de salud. *Revista de Medicina General e Integral*, 12-32.
- Hilmar-Jezek, K. (2014). *Pedagogía Waldorf: Una Educación que Integra el Pensar, el Sentir y el Hacer*.
- <http://www.definicion.org/arousal>. (2018). *Definición Org*. Obtenido de <http://www.definicion.org/arousal>
- <https://educacion.gob.ec/educacion-inicial/>. (2014). *Educación Inicial, Acuerdo Ministerial 0042-14*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/educacion-inicial/>
- IIS, S. E. (2018). *Bienvenido a la sede en Madrid*. Obtenido de El IIS: <https://www.iis.es/entendiendo-el-sueno-infantil-blog-iis-salud/>
- issuu. (2018). *Técnicas de relajación*. Obtenido de https://issuu.com/chiroyjohanita/docs/tecnicas_relajacion
- Jean Piaget, B. I. (1997). *Psicología del niño*.
- Kerlinger. (2017). Investigación del comportamiento. En Kerlinger, *Investigación del comportamiento*. Ed. Interamericana.
- Lacarcel. (1995). *Relajación Interpersonal*.
- Lacárcel, J. (1995). *Psicología de la música y educación musical*.
- Lantieri, L. (2016). *Inteligencia emocional infantil y juvenil: Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*.
- Lantieri, L. (2018). *Inteligencia emocional infantil y juvenil*.
- Lizano Paniagua. (2008). Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1941/194114582017.pdf>
- Lizano Paniagua. (2008). Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1941/194114582017.pdf>
- Lizano Paniagua. (2008). Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1941/194114582017.pdf>
- Lowen, A. (2010). *Ejercicios de Bioenergética*.
- Lowen, A. (2014). *Ejercicios de Bioenergética*.
- Lozano, A. C. (2015). *La relajación en educación infantil*.

- MADISON FANTOZZI, E. N. (s.f.). *El Nuevo Herald*. Obtenido de El poder del masaje neonatal: <http://www.elnuevoherald.com/vivir-mejor/salud/article3819302.html>
- Maldonado, T. (2009). *unpan039746.pdf*. Obtenido de <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/icap/unpan039746.pdf>
- Marizán, J. A. (2015). *Relajación paz y armonía*. Crecem. Obtenido de Relajación. Vivir en paz y armonía: <https://es.scribd.com/book/258862185/Relajacion-Vivir-en-paz-y-armonia>
- Martínez, C. T. (2012). *Estrategias de Enseñanza - Aprendizaje*.
- Martins, S. P. (2013). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de <https://bianneygiraldo77.wordpress.com/category/capitulo-iii/>
- Maslow, A. (2018). *Etapas del proceso de aprendizaje*. Obtenido de <https://emowe.com/etapas-proceso-aprendizaje-maslow/>
- Mendez, V. B. (Julio de 2013). Obtenido de https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1864/2013_07_04_TFG_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?seq
- Mendez, V. B. (Julio de 2013). Obtenido de https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1864/2013_07_04_TFG_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?seq
- MINEDUC. (2014).
- MINEDUC. (2014).
- Montessori, M. (2016). *Periodos sensibles*. Obtenido de <http://www.maminatura.com/blog/es/montessori-y-los-periodos-sensibles/>
- Moreira, T. (2015). *Estrés infantil en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños de 5 a 6 años*.
- Nacional, A. (2018). *Ley Orgánica de Educación*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/ley-organica-de-educacion-intercultural-loei/>
- Océano, D. (2016). *Enciclopedia de Psicopedagogía*. Ed. Océano.
- Ortiz, A. M. (1 de Junio de 2009). *Redalcy*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1341/134115204002.pdf>
- Ortiz, A. M. (Junio de 2009). *Redalcy*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1341/134115204002.pdf>
- Ortiz, A. M. (1 de junio de 2009). *redalyc*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1341/134115204002.pdf>
- Palella, M.-S. (2006). *Metodología de la investigación*.

- Palmero, M. L. (2008). *la teoría del Aprendizaje significativo*. Octaedro.
- Payne, R. A. (2002). *issuu*. Obtenido de https://issuu.com/chiroyjohanita/docs/tecnicas_relajacion
- Payne, R. A. (2002). *issuu*. Obtenido de https://issuu.com/chiroyjohanita/docs/tecnicas_relajacion
- Peón Delgado, B. (2014). *uva*. Obtenido de La relajación está unida con la inteligencia emocional: “es una técnica que te permitirá
- PINTANEL BASSETS, M. (1997). *Técnicas de relajación creativa y emocional*.
- Plus, M. (2016). *Estrés en la niñez*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002059.htm>
- Porto, J. P. (2011). *Definicion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/relajacion/>
- Prettel, O. (2014). *estudiosengestalt*. Obtenido de <https://estudiosengestalt.files.wordpress.com/2012/08/tc3a9cnica-de-relajacic3b3n-progresiva-de-jacobson.pdf>
- Prettel, O. (2014). *estudiosengestalt*. Obtenido de <https://estudiosengestalt.files.wordpress.com/2012/08/tc3a9cnica-de-relajacic3b3n-progresiva-de-jacobson.pdf>
- Regader, B. (1994). *La Teoría del Aprendizaje de Jean Piaget*. Obtenido de <https://psicologiaymente.net/desarrollo/teoria-del-aprendizaje-piaget>
- Reinozo, L. (2005). *Psicología clínica de la salud: un enfoque conductual*. Manual Moderno. Obtenido de Psicología clínica de la salud: un enfoque conductual
- Rodríguez Ortiz, A. M. (2009). *Redalcy*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1341/134115204002.pdf>
- Rodríguez Ortiz, A. M. (2009). *Redalcy*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/1341/134115204002.pdf>
- Salinas , S., & Aguilar, L. (2018). *IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y LA BUENA NUTRICION EN EL*. Obtenido de <https://web.oas.org/childhood/ES/Lists/Temas%20%20Proyectos%20%20Actividad%20%20Documento/Attachments/306/13Sue%C3%B1o%20y%20nutrici%C3%B3n%20-%20Luis%20Aguilar.pdf>
- Sampiere, R. 2. (2014). Metodoloía de la investigación. En R. Sampieri, *Metodoloía de la investigación*. MC Graw.
- Sampieri, R. (2014). Metodoloía de la investigación. En R. Sampieri, *Metodoloía de la investigación*. MC Graw.

SCHUNK, D. H. (2012). *TEORÍAS*.

schwarz, A. A. (2017). Obtenido de Relajacion muscular progresiva:
https://books.google.com.ec/books/about/Relajación_muscular_progresiva_de_Jacob.html

Tomas, A. (2018). *Mente Sana*. Obtenido de
http://www.mentesana.es/psicologia/cerebro/estres-infantil-estresores-principales-como-evitarlo_1335

Torres Maldonado, H. (2009). *Didáctica general*. Obtenido de unpan1:
<http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/icap/unpan039746.pdf>

Valiente, G. (2016). *tiempo y sociedad*. Obtenido de
<https://tiemposociedad.files.wordpress.com/2016/01/pedagogia-social-de-ortega-y-gasset.pdf>

Valiente, G. (2016). *Tiempo y Sociedad*. Obtenido de
<https://tiemposociedad.files.wordpress.com/2016/01/pedagogia-social-de-ortega-y-gasset.pdf>

Vida, S. T. (2018). *Secretaría Técnica Plan Toda una Vida*. Obtenido de
<http://www.todaunavida.gob.ec/primera-infancia/>

Vida, S. y. (2018). *¿Qué beneficios tiene la relajación?* Obtenido de
<http://www.saludycalidaddevida.com.ve/345>

VIVIR, P. N. (2018). *PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR, ART 3*. Obtenido de
<http://www.buenvivir.gob.ec/objetivo-3.-mejorar-la-calidad-de-vida-de-la-poblacion#tabs2>

Zubia, V. Y. (2000). Análisis y crítica de la metodología para la realización de planes regionales en el estado de Guanajuato.

Anexos

Anexo 1



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



TEMA: La incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”.

OBJETIVO: El propósito de esta entrevista para obtener la información necesaria sobre los conocimientos de tienen los docentes acerca la incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje

ENTREVISTA A LA DIRECTORA

1.- ¿Que es la relajación según usted?

Considero que es un estado de pasividad físico-mental y emocional que permite a la persona pensar, razonar y actuar positivamente.

2.- ¿Los docentes de la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad” en su planificación curricular diaria incluyen actividades de relajación como estrategias metodológicas?

Progresivamente están adaptando esta herramienta de trabajo tan positiva ya han descubierto en ella una ayuda fundamentalmente para el éxito de sus clases.

3.- La relajación favorece al desarrollo del aprendizaje de los niños de 3 a 4 años?

Desde luego ya es una edad donde hay mucha inquietud mucha alegría, recién están aprendiendo a obedecer órdenes, entonces las actividades de relajación en esta edad son impredecibles.

4.- ¿En las reuniones de planificación curriculares, se ha explicado a los docentes sobre las técnicas de relajación y su importancia como estrategia didáctica que favorece el proceso de aprendizaje?

Se les ha explicado y se le ha demostrado los beneficios de la relajación antes de empezar una clase, para que los objetivos que se esperan alcanzar se logran, es así que ya la están incluyendo en su planificación.

5.- ¿Es importante la implementación de las técnicas de relajación antes o después del inicio de las actividades?

Creo que la propuesta es cuando hay demasiada inquietud, ansiedad, falta de concentración para captar un nuevo conocimiento entonces es el momento apropiado para emplear estos ejercicios de relajación.

6.- ¿Los docentes en sus planificaciones curriculares diarias disponen espacios para instruir a los padres de familia sobre los beneficios de la relajación?

Cada oportunidad que las docentes tienen para reunirse con los padres y madres de familia para tratar aspectos generales del grado, ellas aprovechan para informar sus metodologías de trabajo y piden su apoyo.

7.- ¿En la jornada diaria que tiempo dedican estimular momentos de relajación a los niños los docentes de la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”?

Es variable según la necesidad, puede ser 10 a 15 minutos.

Anexo 2



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



TEMA: La incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”.

OBJETIVO: El propósito de esta encuesta para obtener la información necesaria sobre los conocimientos de tienes los docentes acerca la incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje.

ENCUESTAS APLICADAS A DOCENTES

Seleccione la respuesta según su criterio

1.- ¿La relajación es un estado físico y psicológico que permite disminuir la tensión y facilitar el bienestar físico y mental?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

2.- ¿Es importante la aplicación de técnicas relajación para un bienestar psicoemocional en los niños?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

3.- ¿Considera que el proceso de aprendizaje es la recepción y asimilación de los conocimientos transmitidos?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

4.- ¿Los ejes de aprendizaje son importantes en el desarrollo de los niños por sus características integradoras potenciando su proceso de aprendizaje?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

5.- ¿En la institución hay niños y niñas, con dificultada de atención concentración y conducta agresiva?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

6.- ¿Considera necesario la aplicación de técnicas de relajación en el aula de clases como estrategia para el trabajo de las experiencias de aprendizaje?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

7.- ¿En su planificación curricular diaria está considerado la aplicación de técnicas de relajación infantil para ayudar a fortalecer el proceso de aprendizaje?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

8.- ¿Está de acuerdo en capacitaciones continuas relacionadas con la relajación infantil como estrategias en la jornada diaria para fortalecer el proceso de aprendizaje de los niños?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

9.- ¿Cree usted que la falta de atención en clases de los niños es debido al exceso de usos tecnológicos?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

10.- ¿Considera que la elaboración de una guía didáctica para el desarrollo de la relajación infantil es importante para mejorar el proceso de aprendizaje?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

Anexo 3



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



TEMA: La incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”.

OBJETIVO: El propósito de esta encuesta para obtener la información necesaria sobre los conocimientos de tienes los docentes acerca la incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje

ENCUESTAS APLICADAS A REPRESENTANTES LEGALES

1.- ¿Es importante desarrollar la relajación infantil en sus niños?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

2. ¿Considera que el docente debe usar técnicas de relajación para fortalecer el aprendizaje?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

3.- ¿Considera usted que la falta de relajación, en casos necesarios debido al estrés, ansiedad y estados de ánimo agresivos afecta el proceso de aprendizaje?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

4.- Cómo representante legal ¿Debería conocer las dificultades de sus hijos (as) que tendrían al no desarrollar autocontrol por medio de la relación?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

5.- ¿Ayudaría a los docentes en actividades para mejorar la relajación y concentración de su representado?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

6.- ¿Estaría de acuerdo en recibir y poner en práctica una guía con actividades de relajación infantil?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

7.- ¿Usted como representante legal utilizaría en su hogar esta guía?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

8.- ¿Usted considera que es importante tener casa un espacio y momento para relajarse en casa para mejorar su estado de ánimo y equilibrio emocional de su hijo(a)?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

9.- ¿Estima conveniente que la institución que se encuentra su representado exista un espacio determinado con para realizar las técnicas de relajación?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

10.- ¿Es importante que en la institución a la que asiste su representado, desarrollen actividades de relajación infantil que fortalezca el proceso de aprendizaje?

| | |
|------------------------------|--|
| 1.- Muy de acuerdo | |
| 2.- De acuerdo | |
| 3.- Indiferente | |
| 4.- En desacuerdo | |
| 5.- Muy en desacuerdo | |

Anexo 4



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



TEMA: La incidencia de la relajación en el proceso de aprendizaje en los niños y niñas de 3 a 4 años de edad del nivel inicial en la Escuela General de Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad”.

OBJETIVO: el propósito de esta ficha de observación es obtener la información sobre el nivel de desarrollo en el proceso de aprendizaje

| Fecha: | | | | |
|---|---|-------------|-------------------|-----|
| Hora: 8AM – 10AM | | | | |
| Lugar: Escuela General De Educación Básica “Fiscal Leyla Moran de Laad” | | | | |
| Observador: María Magdalena Contreras Campos, Melissa María Cuzme García | | | | |
| No | Criterios | Realización | Cantidad de niños | % |
| | | 21 | 21 | 100 |
| 1 | Se expresa con claridad en forma espontánea | | | |
| 2 | Recibe con buena disposición las indicaciones de su tutora | | | |
| 3 | Participa en la limpieza de aula | | | |
| 4 | Participa en un grupo compartiendo materiales | | | |
| 5 | Están motivados desde el inicio hasta el final de la jornada pedagógica. | | | |
| 6 | Interactúa con sus pares en momentos del juego. | | | |
| 7 | Respetan las reglas del juego. | | | |
| 8 | Explican lo que han realizado | | | |
| 9 | Mediante el juego cuestionan lo que descubren y lo relacionan. | | | |
| 10 | Formulan preguntas respecto a lo aprendido. | | | |
| 11 | Descubre y explora mediante los juegos las posibilidades motoras que le ofrece su cuerpo. | | | |
| Total | | | | |