UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE CUENCA

CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial

PROPUESTA METODOLÓGICA:

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA MEJORAR EL COMPORTAMIENTO EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA ISIDRO AYORA, PERÍODO LECTIVO 2019-2020

AUTORA:

DANIELA ALEXANDRA GARNICA SARMIENTO

TUTOR:

DR. XAVIER MAURICIO MERCHÁN ARÍZAGA

CUENCA - ECUADOR

2021

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Daniela Alexandra Garnica Sarmiento con documento de identificación N° 0106377005, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora del trabajo de titulación: **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA MEJORAR EL COMPORTAMIENTO EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA ISIDRO AYORA, PERÍODO LECTIVO 2019-2020,** mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: *Licenciada en Ciencias de la Educación Inicial*, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, febrero del 2021.

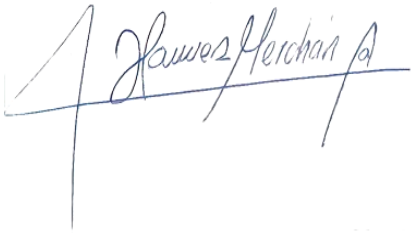
Daniela Alexandra Garnica Sarmiento

C.I. 0106377005

CERTIFICACIÓN

Yo, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA MEJORAR EL COMPORTAMIENTO EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA ISIDRO AYORA, PERÍODO LECTIVO 2019-2020**, realizado por Daniela Alexandra Garnica Sarmiento, obteniendo la *Propuesta Metodológica*, que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, febrero del 2021.



Dr. Xavier M. Merchán A.

C.I. 0102247020

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Yo, Daniela Alexandra Garnica Sarmiento con documento de identificación N° 0106377005, autora del trabajo de titulación: **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA MEJORAR EL COMPORTAMIENTO EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA ISIDRO AYORA, PERÍODO LECTIVO 2019-2020**, certifico que el total contenido de la *Propuesta Metodológica*, es de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Cuenca, febrero del 2021.

Daniela Alexandra Garnica Sarmiento

C.I. 0106377005

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis con mucho amor y cariño a mis padres y hermanos quienes siempre han estado ahí para darme ese aliento que necesito cuando creo que todo va a derrumbarse, por ser el apoyo principal en mi vida, por su paciencia y amor.

En especial a mi hermano y a mi mami quienes me ayudaron desde un inicio, me animaron en cualquier momento de mi vida sin importar las circunstancias; aquellas personas con las que siempre voy a estar agradecida por el resto de vida a quienes amo y agradezco de todo corazón por su muestra de amor hacia mí.

DANIELA

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a Dios por su guía, por haberme dado el don de la perseverancia y fortaleza para vencer los obstáculos que se me han presentado durante este lapso de tiempo.

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

A cada una de las personas que se vieron implicadas en mis metas y proyectos de vida, por ser el motor y la fuerza para seguir adelante.

A mis profesores por ser mi ejemplo a seguir, a mi guía tutor el Magister Xavier Merchán por darme el esfuerzo y alentarme a que siga adelante con mis sueños y metas.

DANIELA

RESUMEN

Los procesos cognitivos, sociales y emocionales se desarrollan durante la infancia y se ven reflejados en la educación integral de los niños y niñas. Uno de los retos de los docentes, no solo es moderar y controlar el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino impulsar en especial una agradable interrelación entre docente, alumno y sus actividades.

La presente investigación se propone el desarrollo y la aplicación de técnicas de relajación en niños y niñas de 4 a 5 años, de la Escuela de Educación Básica Isidro Ayora, ubicado en el Cantón Paute. Se partió de un estudio a través de la observación, en el cual se dio a conocer que los estudiantes y las estudiantes evidenciaban conductas negativas en su comportamiento, tanto en las dimensiones social, pedagógica y afectiva. Por el cual se estableció el tema sobre técnicas de relajación para mejorar el comportamiento en niños y niñas de 4 a 5 años, viéndose necesario trabajar con ellos a través de la aplicación de técnicas como la técnica de relajación, técnica de respiración, técnicas de juego acordes para su edad, con el objetivo de conocer y mejorar el comportamiento dentro y fuera del aula.

Además, se realiza información de diferentes autores el cual nos permitió llevar a la práctica y seleccionar técnicas de relajación, para modificar ciertas conductas negativas, tanto en el aspecto social, pedagógico, y afectivo, ambiente que se logra revertir a través de la aplicación de planificaciones; utilizando estrategias afectivas con la participación activa de estudiantes, docentes, madres y padres de familia.

ÍNDICE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR 2

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN SUSCRITO POR EL AUTOR ..... **¡Error! Marcador no definido.**

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN ..... **¡Error! Marcador no definido.**

DEDICATORIA III

AGRADECIMIENTO IV

RESUMEN V

ÍNDICE VI

1. PROBLEMA 1

1.1 Descripción del problema 1

1.2 Antecedentes 2

1.3 Importancia y alcances 2

1.4 Delimitación 3

1.5 Explicación del problema 3

2.1 Objetivo general 4

2.2 Objetivos específicos 4

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA 5

3.1 Conceptualizando el término comportamiento 5

3.2 Problemas de comportamiento. 6

3.3 Tipos de problemas de comportamiento 7

3.4 Concepto de la disciplina 10

3.8 Importancia de la relajación..... 14

3.9 Procedimiento de relajación muscular según Koeppen 14

3.10 Técnicas de relajación..... 15

4 METODOLOGÍA 18

4.1 Tipo de propuesta 19

4.2 Destinarios- Beneficiarios 19

Será aplicada las técnicas de relajación las y los estudiantes de Inicial II de 4 a 5 años, además esta actividad beneficiará a docentes y familias de la Escuela de Educación Básica "Isidro Ayora" del cantón Paute..... 19

4.3 Técnicas utilizadas para construir la propuesta 19

5 PROPUESTA METODOLOGICA 22

5.1 INTRODUCCIÓN 22

5.2 Estructura de la propuesta 23

6 CONCLUSIONES..... 97

7 RECOMENDACIONES 98

8 Bibliografía 99

ANEXOS..... 104

1. PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

> La disciplina se puede definir como normas y límites de convivencia, que permiten realizar un trabajo eficiente en el aula; la disciplina no es una forma de coerción, para que el estudiante se comporte como el docente desea, sino, es generar un ambiente propicio para que los actores del hecho educativo aprendan formas de comportamiento que facilitan la sana convivencia entre todos; así, este debe ser abordado desde el enfoque multicausal, es decir, se parte de la visión de que la disciplina no es responsabilidad de un solo actor. (Janette & Judith, 2007)

Fruto de los distintos momentos de prácticas realizados en la escuela Isidro Ayora, se pudo observar que las estudiantes y los estudiantes de Inicial II, generalmente tienen un comportamiento que no favorece el ambiente de aprendizaje, es decir, levantarse en cualquier momento de la clase, molestar a los compañeros y compañeras, no respetar lo que solicita la docente, etc.

Este tipo de comportamientos genera distracción durante las horas clase, dificultando el avance de contenidos y el desarrollo de actividades planificadas para el proceso de enseñanza-aprendizaje, influyendo en el ambiente escolar, y en el desarrollo de la planificación.

A partir de lo expuesto en los párrafos anteriores, se hace necesario desarrollar una propuesta metodológica que favorezca la creación de un ambiente adecuado, para la mejora de la conducta, en estudiantes que, por cansancio, falta de concentración, aburrimiento, etc. Requieren diversificar acciones, que les permitan mayor participación en las actividades planificadas.

1.2 Antecedentes

En la Escuela de Educación Básica Isidro Ayora, del cantón Paute, en el nivel II de educación inicial, con una población de 24 estudiantes, se observó que un grupo de estudiantes presentan conductas negativas, esto dificulta el aprendizaje dentro del aula, creando un ambiente tenso entre docente y estudiante.

Para la identificación de niños y niñas con conductas no adecuadas, en el desarrollo de actividades académicas, se realizó una observación con énfasis en los aspectos comportamentales, lo que permitió identificar las áreas en las que se presentan dificultades, e inciden en el adecuado comportamiento del estudiante; evidenciando la existencia de un grupo de ellos, que presentan dificultades en el área conductual y que inciden en el ambiente del aprendizaje dentro del aula.

1.3 Importancia y alcances

La presente propuesta metodológica basada en técnicas de relajación, servirá para beneficiar no solamente a los niños y niñas que evidencien problemas conductuales, que inciden en el normal desarrollo de las actividades planificadas, sino también para mejorar el ambiente y el comportamiento, enseñando valores como el respeto, la solidaridad, el compañerismo, instruyendo normas de disciplina dentro del aula.

Lo que se quiere alcanzar con este trabajo es que los niños y niñas mejoren su comportamiento brindando nuevas estrategias para fortalecer la concentración y control de mociones, teniendo, así, como beneficiarios a los estudiantes de Educación Inicial, a la docente y a la institución, contando con estrategias creativas.

1.4 Delimitación

Delimitación espacial: La investigación se realiza en la Escuela de Educación Básica Isidro Ayora, Cantón Paute, Provincia de Azuay, Ecuador.

Delimitación temporal: La investigación se elabora en el año lectivo 2019-2020

1.5 Explicación del problema

Los problemas de conducta fueron detectados mediante la técnica de observación y de la información proporcionada por la docente, ciertos comportamientos inadecuados provienen de familias disfuncionales, además proceden de entornos no adecuados como la ausencia de uno de los progenitores, familias conflictivas que utilizan violencia en su casa, también son niños sobreprotegidos, estas dificultades se presentan en los niños y las niñas, por tanto no solo se observó que estos problemas de comportamiento se da dentro del aula, sino también se muestra el hogar.

De acuerdo con Piaget, durante el estadio preoperatorio el niño tiene una percepción egocéntrica y por lo tanto carece de conocimientos para pedirle que se comporte como tal, es decir los niños y las niñas son moldeables, necesitan orientación y ayuda de sus representantes quien les guie en el desarrollo comportamental.

Las estudiantes y los estudiantes de Inicial II, presentan conductas como: berrinches, pellizcos, llantos, conductas rebeldes, siendo un indicador fiable de un problema de mayor complejidad, que se desarrollara en edades posteriores. Los niños y niñas que presentan este tipo de conductas alteran el adecuado desarrollo de la clase, desviando los objetivos curriculares de la docente.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

Diseñar técnicas de relajación para mejorar el autocontrol de emociones en niños y niñas de 4 a 5 años en el aula de Educación Inicial “II” de la Escuela de la Educación Básica “Isidro Ayora” a través de un proceso de investigación educativa.

2.2 Objetivos específicos

- Desarrollar los conceptos teóricos -científicos que fundamenten las técnicas de relajación como elementos para mejorar el comportamiento de niños y niñas.
- Identificar los diferentes problemas de disciplina y comportamiento de las y los niños de educación inicial de la escuela “Isidro Ayora”
- Proponer técnicas de relajación que fortalezcan un mejor comportamiento de las y los niños de inicial II de la escuela “Isidro Ayora”.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1 Conceptualizando el término comportamiento

El término comportamiento pertenece al mundo de la psicología y hace alusión a un conjunto de respuestas, que presenta un ser vivo en relación con su entorno o mundo de estímulos. Esta respuesta puede ser consciente o inconsciente, voluntario o involuntario, de acuerdo con las circunstancias en las que se encuentre el individuo.

En este sentido, el comportamiento humano se encuentra ligado a los componentes propios de la personalidad del sujeto, así como las circunstancias concretas en las que se encuentra.

Pino (2011), señala que los problemas conductuales son comportamientos desadaptativos, en el que la persona no puede pensar de forma compleja, además manifiesta las emociones de ira, tristeza y dolor de una manera destructiva y agresiva con la intención de hacer daño a la otra persona.

Los problemas conductuales dentro del contexto psicológico están ligados directamente con el comportamiento inadecuado, es decir, el individuo presenta dificultades para enfrentar o resolver problemas complicados, enmarcándose dentro de un contexto destructivo y agresivo cuyo objetivo primordial es agredir a las personas que se encuentran en su entorno.

Una de las causas principales del comportamiento inadecuado es la carencia de control de sus emociones. Cave recalcar que el núcleo familiar es uno de los factores en donde el niño aprende a manejar sus emociones

En consecuencia, los problemas conductuales pueden definirse como conjunto de dificultades socioemocionales que el estudiante aun no logra comprender, como afectan estos en las relaciones con sus pares y en el ambiente escolar.

El comportamiento se clasifica según Briggs-Gowan, (2006). En dominios internalizantes y externalizantes, las dificultades como la ansiedad, miedos, retraimiento y timidez se encuentran dentro de las dificultades internalizantes, mientras que las externalizantes incluyen agresión, hiperactividad, impulsividad e inatención.

Los diversos comportamientos de los niños y niñas se conciben a raíz del entorno familiar y de cómo se les va limitando las cosas positivas y negativas, fundamentados en los principios en que los padres consideren lo bueno y lo malo de las acciones de sus hijos e hijas.

Es trascendental que los progenitores identifiquen conductas inadecuadas en los infantes trabajando el ejercicio de autoridad, determinado reglas y limitaciones para evitar que la niña y el niño se convierta en un adolescente incontrolable.

El comportamiento es el conjunto de sucesos expuestos por el ser humano e irreversibles por la cultura, las actitudes, las emociones y la ética, es decir, los niños aprenden por experiencia propia, por observación de los miembros de su entorno y la sociedad, tanto en la manera cómo actúan y cómo piensan.

3.2 Problemas de comportamiento.

> Una vez que hemos comprendido el significado de comportamiento humano esta acción puede clasificarse como problemático, inadecuado y adecuado. Se entiende como comportamiento inadecuado o problemático “a una amplia gama de manifestaciones conductuales por exceso, déficit o inadecuación, están interfiriendo en el proceso del desarrollo y adquisición de repertorios conductuales adaptados, adecuada socialización, habilidades y contenidos académicos en un determinado

> sujeto, con las consiguientes secuelas negativas para el propio sujeto, la familia, la escuela, y los compañeros. (Nuñez, y otros, 2015, pág. 17)

Hoy en la actualidad el mal comportamiento y la agresividad son un problema social que afecta a las y los estudiantes; en muchos casos, son problemas momentáneos que pueden ser resueltos con facilidad, pero en otros casos, obtienen dimensiones más severas por su reiteración e intensidad generando como consecuencia, un quebranto en las relaciones familiares y sociales.

3.3 Tipos de problemas de comportamiento

3.3.1 Desobediencia

La desobediencia es una actitud en la que no se acata normas, órdenes y reglas es decir, no hay un control ni regulación de la conducta, siendo el punto de partida la carencia de una autonomía moral y personal. Es muy común que, a partir de los dos años, los niños y niñas empiecen a ser conscientes de su individualidad y poseen más recursos mentales y verbales para argumentar por qué no desean hacer algo a la hora de seguir las normas de sus madres y padres.

La desobediencia se considera una característica del desarrollo infantil típica entre los 2 y 3 años, reflejo de la emergencia de una identidad, capacidad de auto-regulación y autonomía. Esta etapa normativa, en ocasiones, evoluciona hacia un problema de difícil manejo para los padres. (Rodriguez, 2014, p. 1).

La identidad del ser humano se define entre los 2 y 3 años que se evidencia mediante la independencia, que debe ser manejada cautelosamente por los progenitores y por todos quienes forman parte del entorno social, por lo que se considera una de las etapas fundamentales para definir la disciplina o conducta del infante de no ser así conllevaría a un posible problema de comportamiento como es la desobediencia.

3.3.2 Rabietas

Las alteraciones emocionales se producen cuando no hay una respuesta positiva a ciertas peticiones por parte de la niña y del niño, que generalmente desembocan en actitudes negativas como manipulación, gritos, golpes y frustración con el objetivo de conseguir lo que el niño y la niña desea, sin embargo, cabe recalcar que este tipo de comportamiento afecta de manera directa a los niños y niñas que presentan dificultades en el proceso de enseñanza aprendizaje ya que les resulta difícil controlar con facilidad sus emociones. Siendo de vital importancia la cooperación y coordinación de docentes, madres y padres de familia modificando su capacidad de autorregulación en la formación del niño.

> Una rabieta o berrinche es un estallido emocional que sucede cuando un niño está tratando de obtener algo que quiere o necesita. Algunos niños con dificultades de aprendizaje y de atención son más propensos a tener berrinches. Por ejemplo, algunos pueden ser impulsivos y tener dificultad para controlar sus emociones. Pueden enfadarse o frustrarse con facilidad. (Polanco, 2018, p. 16).

3.3.3 Agresividad

El comportamiento agresivo, hace mucho más difíciles las relaciones sociales, así como la correcta integración con el entorno, lo cual afectará a su desarrollo posterior.

Podríamos decir, que la agresividad es normal en ciertas edades, a los 2- 3 años, se dan conductas agresivas, que son originadas por algún tipo de conflicto: no quieren compartir sus juguetes, no quieren comerse el bocadillo, no quieren realizar alguna actividad o cumplir alguna norma, son situaciones que, cuando les son propuestas, las rechaza y responde agresivamente. (González, 2011).

La agresividad en la etapa sensomotora es normal en la niña y el niño ya que es la única manera de expresar sus emociones, sin embargo, si esta conducta trasciende a un comportamiento grave ya sea de manera directa o verbal, conllevaría a tener consecuencias en su desarrollo personal y dificultando su integración en cualquier ambiente.

En el convivir diario el niño y la niña se enfrentan a varios conflictos, produciendo sentimientos y emociones negativas que le hará reaccionar de manera agresiva de acuerdo a las vivencias, o por imitación del entorno familiar y social.

3.3.4 Negativismo

Se caracteriza por un patrón recurrente de conductas no cooperativas, desafiantes, negativas, irritables y hostiles hacia los padres, compañeros, profesores y otras figuras de autoridad.

Son niños, niñas y adolescentes discutidores, desafiantes y provocadores que se enojan y pierden el control con facilidad. A diferencia del trastorno disocial, no hay violaciones de las leyes ni de los derechos básicos de los demás.

Este comportamiento, se presenta por un periodo mayor a seis meses y con más intensidad que en otros adolescentes de su misma edad este trastorno interfiere casi siempre en sus relaciones interpersonales, su vida familiar y su rendimiento escolar. Como consecuencias secundarias a estas dificultades, los niños suelen tener baja autoestima, escasa tolerancia a las frustraciones y depresión. (Vásquez, Feria, Palacios, & Peña, 2010)

Los trastornos negativos implican dificultades en el comportamiento con padres, familiares, docentes, quienes les imponen ciertas actividades, provocando en el niño, niña y los adolescentes cambios que emanan generalmente en sus relaciones interpersonales, familiares y

en su desempeño académico, afectando directamente a su autoestima, poca paciencia, perdiendo el control con facilidad.

3.4 Concepto de la disciplina

La disciplina es un comportamiento humano, que se rige a ciertas reglas, normas y límites, conllevando a una convivencia propia de la vida escolar, ayudando a logar un ambiente sereno de orden y colaboración, siendo puntos de apoyo en el aprendizaje significativo.

Es por eso que Abarca (1996), expresa que la disciplina se origina en tres fuentes: el centro educativo, el ambiente familiar, social y el estudiante.

Es importante señalar que la experiencia de varios centros educativos, se conciben la disciplina como el dominio de sí mismo para ajustar la conducta a las exigencias del trabajo o estudio, contribuyendo a la convivencia de la vida escolar. Igualmente, señalan que las normas son importantes al inicio de toda acción que se emprenda, ya que las reglas de juego deben ser claras desde el comienzo. Por tal razón, el reglamento de convivencia escolar, como ellos le llaman, es una herramienta normativa y pedagógica que tiene como propósito regular el funcionamiento, organización y convivencia de la vida escolar. (Jeanette, Judith, & Salvador, 2007, p. 5).

Se puede definir entonces que la disciplina debe ser abordada desde el enfoque multicausal, es decir, la conducta no es responsabilidad de una sola persona, sino se fundamenta en el análisis de diversos factores que influyen en el comportamiento y por ende en el aprendizaje del estudiante.

3.5 Técnicas para el desarrollo de la disciplina

La utilización de técnicas dentro del ámbito educativo, comprende una importante variedad de procedimientos, estrategias y métodos acordes a las necesidades y al desarrollo de

una disciplina adecuada, considerando la diversidad, la igualdad y la mejora de los procesos de aprendizaje de los estudiantes.

Por tal razón Charles (1989), propone que existe una serie de técnicas a las cuales el docente puede recurrir, y las clasifica en tres tipos:

3.5.1 Técnicas de prevención: En el manejo de disciplina, buscan minimizar o prevenir que se presenten problemas en el aula y en la escuela.

Ginott (citado por charles, 1989), propone que un medio para prevenir el mal comportamiento es utilizar siempre una comunicación congruente y razonable dirigida a la situación específica y bajo ninguna circunstancia, se debe atacar la autoestima del estudiante, por lo que en el proceso de dialogo se debe expresar los sentimientos, ideas y puntos de vista de manera respetuosa y transparente.

3.5.2 Técnicas de apoyo: Son muy útiles, cuando se inician las conductas perturbadoras que los alumnos y alumnas presentan, tales como: conversar, caminar por el aula cuando se requiere que estén en sus pupitres, cuando molestan a los compañeros, etc. Por tales razones, el docente debe utilizar estrategias de apoyo para aquellos que se comporten, como se necesita en ese momento.

3.5.3 Técnicas correctivas: Algunas de las técnicas correctivas que funcionan muy bien con los y las estudiantes se relacionan con la atención del docente; tal es el caso cuando se elogia y atiende al niño y niña que cumple con la norma o, cuando solicita la palabra levantando la mano, y se explica al que la transgrede porque es necesario que aplique esta disposición. (Vanegas, 2004, p. 4-5)

3.6 **Concepto de Relajación**

La relajación se concibe como el descanso del cuerpo siendo un don que todo ser humano posee y que debe ser estimulado para que nos libere de posibles tenciones ya sean musculares o psicológicas que se van acumulando con el transcurso del tiempo.

Es por eso que, el doctor Herbert Benson (James Hewitt, 1985) considera que la relajación es una respuesta innata, una capacidad humana universal y un don natural que todos podemos activar y usar, que consiste en un estado de muy baja activación en el que la mayoría de los órganos están en calma. El cuerpo pasa a un estado de descanso extraordinario, pudiendo alcanzar incluso mayor profundidad que el sueño profundo. Quizá por esta misma razón James Hewitt (1985) la define como el ``antídoto natural contra el estrés´´ indicando que ésta conlleva la reducción de la actividad del organismo.

Cabe recalcar que la práctica de la relajación implica cambios radicales en el organismo, proporcionando calma y tranquilidad repercutiendo de forma positiva en nuestro estado natural.

Sin embargo, para las doctoras Beregues. J y Bounes. M (1983) la relajación consiste en hacer del cuerpo el centro de atención permitiendo la creación de lazos entre el cuerpo y la mente, provocando respuestas diferentes ante los problemas y emociones.

De un modo u otro estos autores se refieren al trabajo con el cuerpo que se realiza con la relajación, a la relación cuerpo y mente que produce, y a los estados y beneficios que origina en el organismo. (Moya de la calle, 2014, p. 8)

A traves de la relajacion podemos alcanzar cambios psicologicos, ya que la mente y el cuerpo entran en un proceso de descanso, retomando el control de nuestras emociones los cuales aportan beneficios para la salud.

3.7 **Beneficios que aporta la relajación**

Según Guidón, (2012), la relajación cuenta con múltiples beneficios tanto a nivel fisico como psíquico los cuales son:

Menor nivel de ansiedad

La ansiedad es un trastorno psicologico muy común en las sociedades avanzadas de hoy en dia. Se caracteriza por la mezcla de sentimientos de urgencia, nerviosismo, impaciencia y angustia, y entre sus sintomas y consecuencias mas frecuentes se cuentan las preocupaciones y miedos constantes y difusivos, las dificultades de concentración, la hiperactividad, las tensiones musculares y los dolores de cabeza de origen tensional. Quien aprende a bajar su nivel de ansiedad a través de la practica regural de técnicas de relajación suele verse menos afectado.

Incremento de la concentración

La persona relajada y abierta tiene un mayor poder de concentración debido a que casi nada conspira tanto contra la focalización como actitud tensa.

La práctica de las diversas técnicas de relajación conllevan a liberarnos de las tensiones y por ende mejoramos la concentración e incrementamos el desempeño académico.

Aumento de la capacidad de memoria

El aumento de la capacidad de memoria es clara, positiva e inevitable, por ello a medida que empiece a practicar las tecnicas de relajación, fortalecerán los procesos múltiples del cerebro, mejorando la atención y concentración recodando con más detalle las actividades a realizar.

Clara, positiva e inevitable, muchas veces no recordamos algo, simplemente, porque no le hemos prestado suficiente atención o porque no nos hemos concentrado en ello. Por ello a medida que usted comience a poner en practica las técnicas que detallamos en este libro, podrá

notar que se produce el siguiente proceso, el estar relajada, podrá cocentrarse y prestar atención, con lo que recordará mejor y con más detalle las cosas.

Incremento de la creavitad

La creatividad es un tesoro oculto que fluye sólo cuando alguien esta suficientemente relajado como para abrirle la puerta. En efecto: las ideas creativas, las soluciones a problemas que parecían imposibles de resolver suelen a menudo aparecer no cuando la persona se empeña y se tensiona en que lo hagan, sino cuando en un estado de relax, de repente se "prende la lamparita". La razón de ello es que la creatividad funciona mejor en modo relajado que en modo tenso. (Guidón, 2012, p. 5).

3.8 Importancia de la relajación

La relajación nos ayuda a liberar las tensiones ya sean musculares o psicológicas, poniendo en práctica diferentes técnicas conseguimos que los niños y niñas obtengan calma, tranquilidad, sencibilidad y menos agresión, expresarsandose con claridad tanto dentro de la familia como en la relación con el resto de compañeros.

Al trabajar la relajación, la concentracion y la autoconciencia en los niños procuramos que perciban que su necesidad de seguridad esta satisfecha ya que reducen su ansiedad; al hacerlo en grupo aumenta su sentido de afecto, incrementa su autoestima ya que fortalece su sentido de logro y eficacia; esto nos deja el espacio libre para explorar el escalón del logro intelectual. (Northcutt, 2014, p. 8).

3.9 Procedimiento de relajación muscular según Koeppen

La Relajación muscular presenta muchos beneficios para todos los menores, siempre y cuando se practique habitualmente. Por un lado, el aprendizaje de métodos de relajación, mejora la seguridad que tienen en sí mismos, mostrándose más sociables y menos agresivos, y por otro,

incrementa su alegría y espontaneidad. Esto puede observarse con claridad tanto en el seno de la familia como en la relación con otros niños.

La relajación produce en el niño y niña una valoración de la imagen que construye de sí mismo. Debe hacer que el niño tome mayor confianza al potenciar las sensaciones corporales. Es necesario introducir desde las edades más tempranas ejercicios que mejoren y beneficien la situación del niño y niña frente a su propia actividad.

Los niños y niñas deben aprender a gozar de su cuerpo en reposo, disfrutar de la inactividad de

la ausencia de estímulos y del silencio. Los ejercicios de relajación deben ir diferenciando edades y considerando las capacidades de desarrollo y maduración que corresponde a cada nivel de edad.

Como en cualquier otro aprendizaje o actividad, a los niños no se les debe obligar, sino que los ejercicios de relajación deben hacerse induciéndolos hacia el descanso y la distensión muscular, como una continuidad natural de las actividades, disfrutando de la relajación, (Águeda, 2009).

Con esto conseguiremos que alcancen un estado óptimo que mantenga un equilibrio entre el movimiento y el reposo, también debemos tener en cuenta que para que los pequeños puedan relajarse, antes deben satisfacer sus necesidades de movimiento mediante juegos y actividades físicas acorde con su edad. Este movimiento puede servir para desahogar toda su rabia, agresividad concentrada. (Padrón, 2018, p. 47).

3.10 Técnicas de relajación

Vázquez, I. (2001) sostiene que las técnicas de relajación son aquellos procedimientos que pretenden enseñar a las personas a controlar sus propios niveles de activación.

En las técnicas de relajación, el practicante reduce su nivel de activación ante situaciones excitantes. Podemos distinguir dos grupos importantes de técnicas de relajación según la focalización y dirección en que se centre la atención del sujeto:

- Dirección mente-músculo: relajación progresiva.
- Dirección musculo-mente: meditación, adiestramiento autogénico, relajación por la respiración, por la música, por la visualización. (Olivera, Azcona, & Sancho, 2004)

La relajación se usa con frecuencia respecto a los músculos, lo cual significa liberar la tensión y el alargamiento de las fibras musculares, en contraposición al acortamiento que acompaña la tensión o contracción muscular.

Un punto de vista más global es el que se desprende de Sweeney (1978) que define a la relajación como un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o el agotamiento. Incluye aspectos psicológicos de la experiencia de la relajación, tales como una sensación agradable y la ausencia de pensamientos estresantes o molestos.

Por tanto, la palabra relajado se emplea para referirse a los músculos flojos o bien al pensamiento sosegado. Se supone que existe una conexión entre ellos puesto que puede inducirse un estado aparentemente general de relajación usando métodos filosóficos o psicológicos. (Paine, 2005)

Relajación progresiva: El método consiste en tensar y relajar sistemáticamente varios grupos de músculos y aprender a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, eliminando así la mayoría de contracciones musculares y experimentando una sensación de relajación profunda. (Lligamargas, 2011, p. 40).

Relajación pasiva: Es la que incluye el conteo y la respiración y es una de las técnicas que las personas pueden controlar y las pueden utilizar en cualquier dificultad, dicha relajación se practica en base a las siguientes instrucciones; se procede a imaginar los músculos de la frente enseguida se tensan los músculos de los ojos y mandíbula después se dirige a relajar frente, ojos y mandíbula hasta sentir que pesan, se siente el peso de hombros, cuello, brazos, manos, pechos, piernas y pies cuando sienta la pesadez de cada parte se inhala y exhalada profundamente por diez segundos en cada ejercicio. (Tzoc, 2018).

Relajación autógena: Este método consiste en producir una transformación mediante determinados ejercicios fisiológicos y racionales y que, en analogía con las más antiguas prácticas hipnóticas exógenas, permite obtener resultados idénticos a los que se logran con los estados sugestivos auténticos. Influye positivamente en el comportamiento del resto del organismo a través de una serie de persuasiones o afirmaciones positivas, obteniendo beneficios de relajación profunda. (Marizan, 2015, p. 8).

Respuesta de relajación: Es un método creado por Benson en 1975 que se deriva de la meditación. Utiliza una palabra para provocar cambios fisiológicos en la persona. Se trata de sentarse en una posición cómoda, cerrar los ojos, relajar los músculos, inspirar y cada vez que se expira pronunciar una palabra que el permita una buena concentración y que ayude a respirar de forma más lenta y pausada.

Otros métodos de relajación conocidos son la visualización o el yoga. De hecho, esta es una de las prácticas más extendidas en el mundo. Con la visualización de imágenes positivas se concentran estados de tristeza y se alejan las preocupaciones. Con el yoga, además, se consigue una relajación física, mental e inclusive espiritual. (Ferro Veiga , 2020, p. 238).

3.11 La relajación mediante el masaje

El masaje mejora el funcionamiento de prácticamente todos los sistemas corporales, psíquico, nervioso, endocrino, inmunológico, respiratorio, circulatorio y muscular, además de aportar placer sensorial, reforzar el vínculo afectivo y desempeñar una importante función liberadora de las tensiones corporales y emocionales. (Segura, Caballé, & Catells, 2017, p. 6).

Una de las mejores técnicas de relajación es el masaje, cuyo objetivo primordial es mejorar el sistema físico, además proporciona sentimientos emocionales positivos, liberando las tensiones corporales mientras relaja el músculo a través del ejercicio de relajación.

4 METODOLOGÍA

Una vez comprendido el objeto de estudio, donde lo que se pretende analizar corresponde a elementos de índole cualitativo, que tienen que ver con un buen o mal comportamiento, para desarrollar luego técnicas que permitan definir los niveles de relajación, se plantea como método de investigación, el método mixto que permite comprender con mayor profundidad las relaciones entre las dimensiones del objeto, lo cuantitativo nos permite relacionar la información proporcionada por padres y maestros, relacionando variables y dimensiones que describen el comportamiento de los estudiantes dentro y fuera del aula.

Lo cuantitativo permite el estudio de las actitudes asumidas durante las clases por las y los estudiantes de Educación Inicial, a través de la observación de los distintos momentos de la clase y la manera de relaciones entre pares, con el docente, en diversas materias, para entender actitudes y aptitudes que presentan las y los estudiantes.

El trabajo es de corte descriptivo, lo que nos permite acercarnos al objeto en relación al contexto lo cual se desarrolla o se desenvuelve, y que va a permitirnos describir aptitudes de los sujetos inmersos en este proyecto.

4.1 Tipo de propuesta

La propuesta se basará en la aplicación de técnicas de relajación para modificar la conducta en el proceso enseñanza aprendizaje, en la Escuela de Educación Básica Isidro Ayora del Cantón Paute, en el nivel de Inicial II

4.2 Partes de la propuesta

La siguiente propuesta presenta como primera parte la fundamentación teórica científica, basada en la observación y análisis directo sobre el comportamiento del grupo de inicial II, como segunda parte se presenta el diseño de una metodología de relajación a partir de técnicas que faciliten la mejor de la conducta del estudiante.

4.2 Destinarios- Beneficiarios

Será aplicada las técnicas de relajación las y los estudiantes de Inicial II de 4 a 5 años, además esta actividad beneficiará a docentes y familias de la Escuela de Educación Básica "Isidro Ayora" del cantón Paute.

4.3 Técnicas utilizadas para construir la propuesta

- **TÉCNICAS PARA EL DIAGNÓSTICO:**
- Ficha de observación
- Entrevista al docente
- Encuesta a los padres de familia

Entrevista: Semiestructuradas

Encuesta a padres de familia: Se realizó una encuesta de tipo cerrada, con respuestas concretas para poder realizar las tabulaciones.

- **TECNICAS USADAS EN LA PROPUESTA**
- Técnica de relajación

- Técnica de respiración
- Técnicas de juego

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA MEJORAR EL COMPORTAMIENTO EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA" AÑO LECTIVO 2019-2020

Autora:

Daniela Alexandra Garnica Sarmiento

5 PROPUESTA METODOLOGICA

TITULO DE LA PROPUESTA

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA MEJORAR EL COMPORTAMIENTO EN LOS NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA" AÑO LECTIVO 2020-2021

5.1 INTRODUCCIÓN

La presente propuesta metodológica tiene como base el diagnóstico realizado durante las practicas pre profesionales a los y las estudiantes de educación inicial II de la Escuela de Educación Básica Isidro Ayora, donde se pudo determinar que el 25% de estudiantes tienden a generar un ambiente de distracción, que dificulta el desarrollo normal de la clase, debido al comportamiento no adecuado, que influye en la consecución de los objetivos planificados por la docente.

Considerando que la mayor cantidad de estrés estudiantil se genera por el descuido de espacios de relajación y cambios momentáneos de actividad, se propone en este documento una serie de técnicas de relajación que motiven al mejoramiento del comportamiento de los estudiantes, promoviendo el respeto, la honestidad, la solidaridad, la responsabilidad siendo ejes primordiales de la afectividad.

Los nuevos movimientos pedagógicos y los procesos de desarrollo de las y los estudiantes exigen nuevas propuestas educativas que incorporen el desarrollo integral de la persona, es decir que permitan el disfrute y el goce de la educación, con lo cual se disminuye la preocupación del control disciplinario, gracias a la acción constante de actividades educativas que mantienen el interés y la concentración de los estudiantes.

Psicólogos como Jean Piaget, Max Wertheirmer y Kurt Lewin exponen que los procesos de maduración se diversifican dependiendo de las realidades de cada individuo, y del ambiente en el

cual se desenvuelven, así la percepción que tiene el individuo, en su interacción que tiene con el medio impactan directamente en el e desarrollo de su aprendizaje; sin embargo, existen rasgos característicos en cada etapa evolutiva; por lo que se deben generar propuestas y acciones que fomenten la madurez de las relaciones y mejora continua de la situación de los estudiantes. Albert Bandura, afirma que los niños aprenden observando la conducta moldeada por los demás, e imitándola, así un niño puede observar a otros.

Cuando recibe la oportunidad, intenta imitar lo que ha visto en los modelos, los niños son grandes imitadores, imitan el cuidado que los padres dan al bebé, los imitan al cortar el césped o al aprender a comer, hablar, caminar o vestirse. (Rice, 1997)

La presente propuesta inicia por presentar los fundamentos teóricos sobre la estructura de la conducta y la formación de la misma, luego se articula una propuesta de actividades de relajación para favorecer la integración de los estudiantes con el proceso educativo y la armonización de su persona.

Objetivo

- Proponer técnicas de relajación que faciliten la mejora de la disciplina y el desarrollo de conductas adecuadas, en los y las estudiantes de Inicial II de la Escuela de Educación Básica “Isidro Ayora”

5.2 Estructura de la propuesta

Las técnicas de relajación como propuesta metodológica para mejorar el comportamiento en las y los estudiantes de educación Inicial II, se estructura sobre el principio activo de la unidad entre lo afectivo y cognitivo, es decir generar un ambiente propicio, empático para que él estudiante pueda incorporarse en la propuesta docente, para ello la primera parte de la

metodología inicia con la ambientación, es decir buscar un espacio adecuado para que el estudiante genere niveles adecuados de serotonina, que le provoque bienestar.

En el segundo momento generaremos un espacio de interiorización, donde la niña y el niño puedan asimilar las diversas experiencias con la que vienen desde casa y compañeros que le puedan causar algún tipo de conflicto; para lo cual se trabajara respiración y un espacio de meditación.

En el tercer momento preparación para la actividad- motivación, este momento es el espacio propicio para que el estudiante disponga su mente, sus emociones para la actividad cognitiva, lo que se logra con una motivación hacia la temática trabajada, jugando cooperativamente siempre con la intención de introducir a la temática.

En el tiempo de respiro, esta es una actividad intermedia en el proceso de trabajo, donde se cambia la actividad normal de la clase calificada por la docente, un espacio lúdico que incluye ejercicios de respiración, movimiento, activación para la producción de adrenalina para despertar al estudiante, reactivar la generación de endorfinas, preparándole para la nueva actividad cognitiva.

Destinatarios

Tiene como destinatarios a los niños y niñas de la edad de 4 a 5 años en un total de 24 estudiantes, de la Escuela de Educación Básica “Isidro Ayora” del Cantón Paute.

TECNICAS USADAS EN LA PROPUESTA

- Técnica de relajación.
- Técnica de respiración.
- Técnicas de juego.

5.3 Desarrollo de la propuesta

En la siguiente propuesta se desarrolla diferentes técnicas de relajación, utilizadas de manera que favorezca la modificación del comportamiento de las y los estudiantes. Para la adecuada utilización de las técnicas, se presenta 12 planificaciones, donde se desagrega cada técnica de relajación como actividad previa al inicio de la clase.

Estas técnicas corresponderán al primer momento del proceso utilizado por la docente es decir la anticipación, que es una actividad que permite recoger los conocimientos del estudiante y crear un ambiente propicio para el desarrollo del proceso de aprendizaje.

Durante la construcción y la consolidación se aplicarán ciertos ejercicios que permitan mantener el ambiente adecuado para el proceso educativo.

La siguiente propuesta complementa la estructura de clases de la docente, con la metodología anteriormente descrita.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1

Tema: Técnica de la tortuga

Ilustración 1

Fuente: (Carher, 2019)

Introducción

La técnica de la tortuga fomenta la elongación de los grupos musculares de la espalda, y en un segundo momento la oxigenación del cerebro a través de la respiración que se hace en los movimientos imitables de la tortuga, según se observa en la ilustración número 1.

Se recomienda el uso de esta técnica cuando el docente observa algún niño o niña que se sienta enfadado y que no pueda controlar sus impulsos y emociones. Consiste en mencionar la palabra tortuga y el niño o niña ha de responder escondiéndose como una tortuga, metiendo la cabeza entre los brazos. En esa posición el niño ha de relajar los músculos del cuerpo y respirar lentamente.

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a dominar su impulsividad y a trabajar su autocontrol.

Importancia: Dominio de autocontrol

Materiales:

- Cuento

- Afiches
- Patio
- Aula

Actividad en el aula:

1. **Preparación:**

   En esta primera parte, se busca que los y las estudiantes se integren a la actividad, es decir se implique en el proceso, por lo que se plantea la ambientación y la interiorización como pasos para la preparación.

Ambientación: la docente llevará a las y los niños a un lugar distinto al aula, por ejemplo, las canchas deportivas, zona de juegos, etc. se sentarán en un ruedo, todos en silencio, tratan de escuchar el sonido del viento, de los pájaros, relajan sus músculos, respiran, mientras la docente les explica específicamente los ejercicios que van a realizar en la actividad de la tortuga. Hará énfasis, en sentir como se estira los músculos del cuerpo y la manera en la que ingresa y sale el oxígeno de sus pulmones. Puede usar si desea música instrumental para crear un ambiente más adecuado.

Si el clima no fuera favorable, se puede trabajar dentro del aula moviendo los pupitres y motivando a la actividad.

Interiorización: La docente les dice: con voz suave y pausada: escuche el cuento e imagine a la tortuga, lentamente toquen sus manos, su cabello, vamos a dándose un masaje en los hombros. La docente hace una pausa, luego pide a los estudiantes se imaginen que ingresan cada quien en su caparazón de tortuga y respire en tiempos de 5 segundos, es decir 5 segundos para inhalar oxígeno, contener 2 segundos el oxígeno y exhalar durante los próximos 5 segundos.

Se repite este ejercicio por 4 veces y se solicita mantengan cada uno el mismo ritmo de respiración.

La docente solicitará a las y los estudiantes que piensen con respecto a las siguientes preguntas:

¿Me gusta cuando en la clase todos gritan y no se escucha?

¿Me siento bien cuando no me dejan hablar o me interrumpen mientras hablo?

¿Me gusta que otras personas me molesten, me pongan apodos, me golpeen?

La docente podrá agregar otras preguntas según las actitudes detectadas en la clase.

2. **Ejecución:**

En este segundo momento, se busca que él y la estudiante desarrollen todas sus potencialidades en la actividad escolar planificada, que en esta primera actividad es el cuento de la tortuga, terminando con un tiempo de respiración, terapéutica para la oxigenación del cerebro y la continuación de la planificación de la docente.

Es importante recordar que estas actividades de relajación presentadas, son complementaria a la planificación de la docente, por lo que puede hacerse en cualquier momento de las clases, cambiando algunas características de acuerdo a la temática a abordarse.

Actividad Planificada:

Se realiza la actividad planificada, que en este caso es el cuento de la tortuga, luego de que la docente lee el cuento, los y las estudiantes dibujarán en una hoja de papel, las actitudes negativas de los personajes, para luego compartir con los demás porque no les gusta ese tipo de actitudes.

El cuento de la tortuga:

Hace mucho tiempo, había una hermosa y joven tortuga que se llamaba Clota. Clota acababa de comenzar las clases, tenía 4 y 5 años. A Clota no le gustaba demasiado ir al colegio, sin embargo, ella prefería quedarse en su casa para estar con su hermano pequeño y con su madre. No quería ir al colegio a aprender cosas nuevas, solo le gustaba ir a correr, jugar, etc.

Le parecía muy complicado y muy cansado resolver fichas, copiar lo que la maestra escribía en la pizarra y/o participar en las actividades con sus otros compañeros. Tampoco le gustaba escuchar y atender a lo que explicaba el maestro, para ella parecía más divertido hacer ruidos imitando el sonido de los motores de coches, y nunca recordaba que no debía hacer esos ruidos mientras el profesor hablaba. Clota solía gastar bromas a sus compañeros y meterse con ellos. Por eso, ir al colegio era una situación bastante dura para Clota.

Todos los días, cuando Clota iba de camino a la escuela, se decía a sí misma que se comportaría de la mejor manera posible para no meterse con sus compañeros. Pero, aunque se prometiera todo esto a sí misma, le resultaba muy fácil que alguna cosa la descontrolara y, al final, siempre terminaba castigada, enfadándose y peleándose. Así pues, Clota lo pasaba muy mal, muchas veces pensaba “siempre ando metiéndome en líos, si sigo por este camino, al final voy a terminar odiando al colegio y a todos los compañeros y profesores”.

En uno de sus peores días, en el que se sentía mal, se topó con una vieja y sabia tortuga, la más grande que había visto en toda su vida. Era una tortuga muy grande en todos los sentidos, tenía más de 300 años y de un tamaño grande como una montaña. Clota estaba un tanto asustada, se dirigía a la vieja tortuga con una voz pequeña y vergonzosa. Pero al cabo de poco tiempo, Clota se dio cuenta de que la gigantesca tortuga era muy agradable y simpática y, parecía estar dispuesta a ayudar a Clota en su mal día.

Entonces la vieja tortuga le dijo a Clota: “¡Oye! ¿Sabes qué? Te contaré un pequeño secreto que te ayudará: la solución para resolver tus problemas la llevas contigo, encima de ti”. Clota no le entendió, y le miró expresando que no entendía nada con su mirada de curiosidad. “¡Tu caparazón es la solución! ¿No sabes para qué sirve tu caparazón?”. Clota le seguía mirando con cara de saber más. “El poder de tu caparazón es que tú puedes meterte dentro de él y esconderte siempre que tengas sentimientos como la rabia, la ira. Así, por ejemplo, te puedes esconder siempre que tengas ganas de romper cosas, de chillar, de pegar a algo o alguien, entre otros. Cuando te escondas dentro de tu caparazón, puedes aprovechar ese instante para descansar, y esperar a no estar tan enfadada. Por eso te recomiendo que la próxima ocasión en que te enfades, métete en el caparazón”.

A Clota le pareció muy buena idea. Estaba muy contenta y con ganas de probarlo e, así, intentar controlar sus enfados en el colegio. El siguiente día de clase ya lo practicó, cuando de sopetón, uno de sus compañeros le dio un golpe, sin querer, en la espalda. En ese instante, Clota empezó a enfadarse, tanto que casi pierde los papeles y le devuelve el golpe. Pero de repente, recordó el sabio consejo de la vieja tortuga. Entonces recogió, tan rápido como pudo, sus brazos, sus piernas y su cabeza dentro de su caparazón y se mantuvo allí hasta que se le pasó el enfado. Clota se dio cuenta de que era una muy buena idea, ya que le encantó poder estar tan bien dentro de su caparazón, donde nadie podía molestarla. Al salir de allí dentro, se asombró al ver que su maestro le estaba mirando con una gran sonrisa en su rostro, contento y orgulloso de lo que había hecho Clota.

Por eso, decidió seguir usando ese truco durante lo que quedaba de año. Lo usaba cada vez que algún compañero o alguna cosa le molestaban, pero también lo usaba cuando ella tenía ganas de pegar o discutir. Al cabo de un tiempo, logró actuar siempre de esta manera, una manera muy

diferente de la que actuaba antes. Se sentía muy contenta y orgullosa de sí misma y, todos sus compañeros le admiraban por como lo hacía y, se mostraban muy curiosos por saber cuál era su secreto.

Fuente: (Rodriguez Babarro , 2019)

Tiempo de respiro: Se le enseña al niño y niña a relajarse para que la intensidad de la emoción baje a un estado en el que pueda estar a gusto y relajado una vez que los niños hayan aprendido cuando deben meterse en su caparazón y sepan relajarse de forma autónoma se les enseñará a guiar en la solución de problemas. Es importante que la y el educador sea el guía y ayude a los niños y niñas a la resolución de conflictos mediante distintas soluciones. Esto se puede poner en práctica con situaciones reales que hayan sucedido en clase, así como situaciones imaginarias que los niños y niñas deben resolver.

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

Experiencia de aprendizaje:	Técnica de la tortuga.
Grupo:	INICIAL II NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO A CINCO (4-5) AÑOS.
Tiempo estimado:	45 minutos.
Descripción general de la experiencia:	Dialogar con los niños y niñas sobre cómo controlar sus propias conductas, por medio de la analogía de la tortuga, a partir del cuento propuesto.
Elemento integrador:	Cuento: La pequeña tortuga.

ÁMBITOS.	DESTREZAS.	ACTIVIDADES.	RECURSOS Y MATERIALES.	INDICADORES PARA EVALUAR.
Identidad y autonomía.	Identificar y manifestar sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal.	- **Preparación** **Ambientación (Anticipación)** - Pedir a los niños y niñas que salgan al patio de la escuela. - Dialogar sobre la actividad que se va a realizar. **Interiorización (construcción)** - Contar el cuento: la pequeña tortuga - Pedir a los niños y niñas que imiten la actuación de la docente Para ello, tensa todos los músculos	MP4 Parlantes Cuento. Afiche.	Identifica y manifiesta sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal. **Instrumentos de evaluación:** Ficha de observación

		mientras está en la posición de tortuga. **Ejecución** **Actividad Planificada (consolidación)** - Dibujar en una hoja las actitudes negativas de los personajes del cuento. **Tiempo de respiro (consolidación):** - Realizar ejercicios generalizando la posición de tortuga y la relajación a diferentes contextos y situaciones. Para ello, empleamos historias, ejemplos en los que el niño y la niña necesitara relajarse. - pedir a los niños y niñas que expliquen la situación, que cuenten como se sentían (hacemos que identifiquen y expresen su emoción).	Cuento Hoja de papel Lápiz	

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

OBSERVACIONES:

BIBLIOGRAFÍA: (Vanegas, 2004, págs. 4-5)

ELABORADO	COORDINADOR
Nombre: Daniela Garnica. Firma…….	Nombre: Dr. Xavier Merchán. PhD Firma: ……

ACTIVIDAD 2

Tema: Técnica de la rana

Figura 1

Ilustración II

Fuente: (Orellana, 2020)

Introducción

La técnica de la rana consiste en el ejercicio de la atención, observación, concentración, reconocimiento de las emociones, sentimientos y cómo gestionarlos. De esta manera, se anima al niño y niña a convertirse en una rana, sentado en una alfombra o un cojín cómodo, y concentrándose en las cosas que hay a su alrededor trabajando la atención sostenida y tomando especial atención a su respiración. Cuando las ranas respiran, se les nota el movimiento de su abdomen con mucha facilidad, se percibe claramente cómo se hinchan como un globo cuando cogen aire y como se desinflan cuando lo expulsan. La respiración es la clave de la meditación, por lo que los niños aprenden a respirar adecuadamente y a sentir y aprender cómo funciona su cuerpo.

Objetivo: Mejorar la atención y concentración mediante ejercicios.

Importancia: las y los niños aprenden a controlar sus emociones y a sentirse tranquilos, concentrados y serenos bajando sus niveles de hiperactividad.

Materiales:

- Imágenes
- Tv
- Cd
- Aula

Actividad en el aula

1. **Preparación**

En esta primera parte, se busca que los y las estudiantes se integren a la actividad, es decir se implique en el proceso, por lo que se plantea la ambientación y la interiorización como pasos para la preparación.

Ambientación: La docente seleccionara un lugar dentro o fuera del aula en el que el niño y niña se sienta cómodo, por ejemplo un espacio verde, en la sala de audiovisuales, o adecuando el aula de acuerdo a los materiales que dispone dentro de la institución; por ejemplo una colchoneta, una alfombra o un cojín cómodo, de esta manera la maestra anima al niño a convertirse en una rana, les explica que cuando las ranas respiran se hincha y deshincha como un globo, motivándoles a participar en la ejecución de la actividad, trabajando la respiración, meditación y concentración.

Interiorización: La docente les hará una introducción a los estudiantes explicándoles que la rana es un animal curioso, puede dar grandes saltos, pero también puede estar muy tranquila; se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, no reacciona siempre, respira y se mantiene tranquila. De esta manera la rana no se cansa y no se deja llevar por todas las ideas que le pasan por la cabeza. La maestra hace una pausa procede a mostrarles un video de la ranita y luego pide a los y las niñas se imaginen ser una rana, mantenemos la tranquilidad y la calma mientras respiramos, la barriga se hincha y se deshincha, va y viene. Nosotros también podemos conseguir

comportarnos como una rana. Lo único que necesitamos es estar atentos, atentos a la respiración. Le pide al niño que deje de hacer lo que está haciendo y le explica que durante unos minutos van a sentarse en posición cómoda, cerramos los ojos, nos centramos únicamente en la respiración. Vamos a prestar atención a la inspiración y a la expiración, fijando nuestra atención en todo el proceso. Para que los niños sepan cuando empieza y acaba el ejercicio la docente tocará una campanita al principio y al final de la actividad.

2. **Ejecución**

En este segundo momento, se busca que la y el estudiante desarrolle todas sus potencialidades en la actividad escolar planificada, que en esta primera actividad es el cuento de la rana, terminando con un tiempo de respiración, terapéutica para la oxigenación del cerebro y la continuación de la planificación de la docente.

Es importante recordar que estas actividades de relajación presentadas, son complementaria a la planificación normal de la docente, por lo que puede hacerse en cualquier momento de las clases, cambiando algunas características de acuerdo a la temática a abordarse.

Actividad planificada: Para iniciar con la actividad la docente comenzará por este sencillo ejercicio. Pedirá a los y las estudiantes que se sienten cómodamente en una silla o en el suelo con un cojín, con la espalda recta y relajada y los pies apoyados sobre el suelo. Pide que cierren los ojos y le dice:

"Imagínate que eres una ranita que se sienta muy quieta mientras observa lo que pasa. Si te sientas como una rana solo te mueves para lo que realmente necesitas. La rana está sentada quieta, inmóvil, y cuando respira su barriguita se abulta un poco y después se hunde de nuevo. Ella se da cuenta de todo lo que pasa a su alrededor, pero no reacciona. Sigue sentada tranquila y atenta".

"Imagina que eres una rana y estás sentado igual que ella. Tu cuerpo está quieto, tu cabeza está quieta, tu boca está quieta, tus ojos están quietos, tus brazos están quietos, tus manos están quietas. Si se mueve algo de tu cuerpo no pasa nada, solamente nos damos cuenta de que se mueve. También te tienes que dar cuenta que, si respiras, se mueve tu cuerpo, se mueve tu barriga. Pon las manitas en tu barriga y respira e inspira. Ahora también puedes fijarte en la respiración de tu nariz. Pon tus manitas en tu nariz. Y respiramos e inspiramos. Es importante imitar a una rana para que estés atento y tranquilo como ella".

Tiempo de respiro: Se le enseña al niño y niña a mantener la tranquilidad y la calma mientras respira, busca una manera en la que él pueda estar relajado, una vez que los niños hayan logrado conseguir comportarse como una rana se les enseñara a prestar atención a la inspiración y a la expiración.

Es importante que la docente ayude a los y las estudiantes a fijar su atención en el proceso para que sepan cuando empieza y cuando acaba el ejercicio.

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

Experiencia de aprendizaje:	Técnica de la rana.			
Grupo:	INICIAL II NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO A CINCO (4-5) AÑOS.			
Tiempo estimado:	45 minutos.			
Descripción general de la experiencia:	Beneficiar la expresión de todas las emociones que sientan los niños y niñas.			
Elemento integrador:	Video: La ranita. https://youtu.be/Sku_zQ_gl0s			
ÁMBITOS.	**DESTREZAS.**	**ACTIVIDADES.**	**RECURSOS Y MATERIALES.**	**INDICADORES PARA EVALUAR.**
Identidad y autonomía	Identificar y manifestar sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal.	- **Preparación** **Ambientación (Anticipación)** - Pedir a los niños que se acomoden dentro del aula - Dialogar sobre la actividad que se va a realizar **Interiorización (construcción)**	Espacio verde Sala de audiovisuales Tv Cd	Identifica y manifiesta sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal. **Instrumentos de evaluación:** Ficha de observación

		- Comentar acerca de la meditación de la rana como ayuda a la relajación. - Observar el video: La ranita. **Ejecución** **Actividad Planificada (consolidación)** - Pedir a los estudiantes que se sienten en el suelo, sobre un cojín. - Preguntar a los niños y niñas ¿Qué tal les pareció el video? ¿Quién era el personaje principal? ¿Qué actividad nos pedía que realizamos la rana? **Tiempo de respiro (consolidación):** - Realizar ejercicios de saltar por tiempos, mencionando la palabra “alto” durante el cual la respiración más rápida y cansada podrá volver a la normalidad. - Indicar a los niños y niñas que deben respirar tal como lo hace una rana: inhalando aire por la nariz hasta inflar su barriga y posteriormente exhalando por la boca hasta desinflar su barriga.	Proyector Cojín Colchoneta	

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

OBSERVACIONES:
BIBLIOGRAFÍA: (Moreno Oliver , 2005, pág. 7)

ELABORADO	COORDINADOR
Nombre: Daniela Garnica. Firma…….	Nombre: Dr. Xavier Merchán. PhD Firma: ……

ACTIVIDAD 3

Tema: Técnica del tiempo fuera

Ilustración III

Fuente: (Martínez , 2012)

Introducción

La técnica del tiempo fuera es retirar al alumno y alumna el privilegio de obtener reforzamiento por un lapso limitado, generalmente entre uno y cinco minutos, como consecuencia de un mal comportamiento. El razonamiento detrás de esta técnica es que el niño y niña no reciba recompensas positivas como: atención, diversión, participación en actividades grupales placenteras. Inmediatamente después de una conducta negativa determinada, hasta que el estudiante logre clamarse.

Objetivo: Promover que los niños y niñas procesen sus emociones de manera independiente, calmándose a sí mismos en situaciones difíciles.

Importancia: Los y las niñas aprenden a controlar sus emociones y a sentirse tranquilos, concentrados y serenos bajando sus niveles de hiperactividad.

Actividad en el aula

1. **Preparación**

En esta primera parte, se busca que los y las estudiantes se integren a la actividad, es decir se implique en el proceso, por lo que se plantea la ambientación y la interiorización como pasos para la preparación.

Ambientación: Antes de usar el tiempo-fuera la docente dialogará con los niños y niñas sobre los comportamientos positivos y negativos dentro y fuera del aula, haciendo énfasis en las normas de convivencia que deben ser aplicadas constantemente.

Interiorización: Una vez explicado la actividad, la maestra establece las reglas, da a conocer los comportamientos específicos, así los estudiantes sabrán que una mala conducta como: agredir, pellizcar, tirar objetos, insultar, no acatar reglas, los llevará a una advertencia en la cual la docente indicará qué conducta resulta indeseada, por qué se les advierte y cuáles serán las posibles consecuencias de su acto, para cumplir el tiempo-fuera.

2. **Ejecución.**

En este segundo momento, se busca que los y las estudiantes desarrollen todas sus potencialidades en la actividad escolar planificada, que en esta primera actividad es la técnica del tiempo fuera, terminando con un tiempo de respiración, terapéutica para la oxigenación del cerebro y la continuación de la planificación de la docente.

Es importante recordar que estas actividades de relajación presentadas, son complementaria a la planificación normal de la docente, por lo que puede hacerse en cualquier momento de las clases, cambiando algunas características de acuerdo a la temática a abordarse.

Actividad planificada: Una vez que el niño o la niña comience a mostrar el comportamiento que quiere cambiar, la docente le da el primer aviso para que deje de hacerlo. Usará las palabras “si” y “entonces” para dar las advertencias y explicarle las consecuencias. Debe ser constante al aplicar esta técnica. La docente habla con el alumno y le dice (Si no guardas tus juguetes en la caja, entonces cumplirás el “tiempo fuera”).

Si el niño o niña persiste en su conducta, la maestra acompaña al alumno y alumna, y los llevará a la silla o zona del “tiempo fuera”.

Mientras la docente le acompaña al niño no debe regañarle, pegarle, ni dirigirle más de 10 palabras en el camino a la silla. Le dirá cosas como “pegar a tu compañero no es algo aceptable”. “Romper o rayar las hojas de trabajo de tu compañero no está bien”.

A continuación, la docente usa un cronómetro y pone en marcha donde el niño o la niña puedan escucharlo, le explica que el “tiempo fuera” se acabará cuando suene la alarma del cronómetro. Lo recomendable es cumplir un minuto por año de edad, tiempo suficiente para que entienda las consecuencias que tienen sus actos. Para los niños o niñas, un minuto sin la atención de su docente, o compañeros será una eternidad. Durante este tiempo no debemos hablar con él/ella ni prestarle ninguna atención. De manera simultánea, los adultos utilizaremos el “tiempo fuera” para calmarnos nosotros también.

Es posible que el niño o la niña reaccionen negativamente ante los primeros “tiempo fuera” y quizá patalee, grite o se levante de la silla. Simplemente debemos hacer que se siente en ella de nuevo. Recordemos que lo que intentan lograr portándose así es que les prestemos atención. Debemos tratar de no ceder, a menos que el niño o la niña se están haciendo daño.

Tiempo de respiro: Cuando suene el cronómetro, el “tiempo fuera” habrá terminado. Entonces le pediremos al niño o a la niña que nos explique la razón por la que piensa que se le envió al “tiempo

fuera" y le explicaremos las diferentes formas por las que puede expresar su enfado o captar nuestra atención de manera más positiva (por ejemplo: "Manuel, busquemos una manera mejor de demostrarle a Pedro que estás enojado con él, en lugar de pelear).

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

Experiencia de aprendizaje:	Técnica del tiempo fuera.			
Grupo:	INICIAL II NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO A CINCO (4-5) AÑOS.			
Tiempo estimado:	45 minutos.			
Descripción general de la experiencia:	Fomentar en los niños los valores de solidaridad, respeto, humildad hacia la familia y las personas que se encuentren a su alrededor			
Elemento integrador:	Afiches sobre el comportamiento.			
ÁMBITOS.	**DESTREZAS.**	**ACTIVIDADES.**	**RECURSOS Y MATERIALES.**	**INDICADORES PARA EVALUAR.**
Identidad y autonomía	Identificar las situaciones de peligro a las que se puede exponer en su entorno inmediato y seguir pautas de comportamiento para evitarlas.	- **Preparación** **Ambientación (Anticipación)** - Dialogar sobre la actividad tiempo fuera. **Interiorización (construcción)** - Explicar a los niños y niñas cuales son las conductas inadecuadas.	Aula Silla Cronometro	Identifica las situaciones de peligro a las que se puede exponer en su entorno inmediato y seguir pautas de comportamiento para evitarlas. **Instrumentos de evaluación:** Ficha de observación

		- Establecer y dar a conocer cuáles son las reglas de la actividad tiempo fuera **Ejecución** **Actividad Planificada (consolidación)** - Realizar una advertencia al niño que presente una conducta inadecuada. - Explicarle al niño y niña por qué va estar en Tiempo fuera. **Tiempo de respiro (consolidación):** - Dejar que el niño se tranquilice - Elogiar la próxima buena acción del estudiante.		

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

OBSERVACIONES:

BIBLIOGRAFÍA: (Moreno Oliver , 2005, pág. 7)

ELABORADO	COORDINADOR
Nombre: Daniela Garnica. Firma…….	Nombre: Dr. Xavier Merchán. PhD Firma: ……

ACTIVIDAD 4

Tema: Técnica del globo

Ilustración IV

Fuente: (Sabater , Valeria., 2018)

Introducción

La técnica del globo es muy eficaz para regular sus emociones, favorece la relajación, permite desarrollar una mayor conciencia corporal, mejora su inteligencia emocional. Se aplica cuando los niños se sientan nerviosos o enfadados. De este modo, lograrán controlarse, mantener la calma, estimular sus habilidades psicomotrices, y desarrollar tanto la conciencia corporal, como la postura y la lateralidad.

Objetivo: Fomentar la relajación, la respiración en los niños y niñas.

Importancia: Enseñar a los niños y niñas una sencilla técnica de relajación que si aplican cuando estén nerviosos o tensos les ayudará a controlarse y mantener la calma. Es una estrategia útil para cualquier persona, pero resulta especialmente efectiva en los niños y niñas que presentan dificultades para controlar sus impulsos y en aquellos que son muy nerviosos. A través de un entretenido juego aprenderán estrategias para relajarse.

Materiales:

- Globos de colores
- Esterilla o colchoneta

Actividad en el aula

1. **Preparación**

En esta primera parte, se busca que los y las estudiantes se integren a la actividad, es decir se implique en el proceso, por lo que se plantea la ambientación y la interiorización como pasos para la preparación.

Ambientación: La docente empezara explicando a los niños y niñas que todos nos ponemos tensos y nerviosos en algún momento, que es importante controlar nuestra tensión antes de que esta nos controle a nosotros. Vamos a ver lo que ocurre cuando nos ponemos tensos:

Para enseñar esto a los niños y niñas, cogemos un globo y comenzamos a echarle aire, mientras les explicamos que cuando nos ponemos nerviosos vamos acumulando tensión en nuestro interior al igual que el globo acumula aire. Inflamos el globo hasta que éste explote, y entonces les explicamos lo siguiente, si dejamos que la tensión llene nuestro cuerpo como el aire en el globo, al final explotaremos igual que el globo.

Interiorización: Ahora vamos a hacerlo nosotros. Hoy todos nos vamos a convertir en globos. Para ello nos colocamos por el aula, en un lugar cómodo, imaginamos que somos un globo, del color que queramos y primero nos vamos a llenar de aire para después desinflarnos y seguimos las instrucciones:

La docente pedirá a los niños y niñas que se acuesten en el suelo sobre la esterilla o colchoneta, en voz baja dice: vamos a imaginarnos que somos un globo muy enfado que se está acumulando mucho aire: nuestra barriga se hincha, se hinchan los brazos, las piernas, y estamos a punto de

explotar porque las emociones negativas nos controlan. Después lentamente vamos soltando el aire, poco a poco iremos sintiendo un gran alivio en todo el cuerpo, vamos expulsando las malas energías, la rabia, el enojo y liberando tensiones.

2. **Ejecución**

En este segundo momento, se busca que las y los estudiantes desarrollen todas sus potencialidades en la actividad escolar planificada, que en esta primera actividad es la técnica del globo, terminando con un tiempo de respiración, terapéutica para la oxigenación del cerebro y la continuación de la planificación de la docente.

Es importante recordar que estas actividades de relajación presentadas, son complementaria a la planificación de la docente, por lo que puede hacerse en cualquier momento de las clases, cambiando algunas características de acuerdo a la temática a abordarse.

Actividad planificada: La docente explicará de forma sencilla, que nuestro cuerpo reacciona de un modo muy especial cuando dejamos que la tensión y emociones como la rabia, el enfado o la frustración nos controlan.

Una vez dada la explicación, la docente entrega el globo. Pide a cada estudiante que lo vayan hinchando. A medida que lo vayan haciendo seguirá diciendo que nuestra mente, nuestro cuerpo, es como ese globo. Cuanto más enfadado estemos, más aire y emociones negativas se acumulan. Hasta que llega a un momento en que explota.

A continuación, entrega otro globo. En esta ocasión, les dirá que lo hinchen solo un poco y después, dejen escapar el aire. El globo ha vuelto a su posición original sin explotar, explica que ahora el globo está tranquilo y relajado así es como no sentiremos cuando podemos controlarnos.

Tiempo de respiro: Se le enseña al niño y niña a respirar y a relajar los músculos, la docente dice a los niños que se muevan muy despacio por el aula, como si fueran unos globos al ritmo de la

música relajada, muy lentamente, cuando pare la música los niños se tumbaran en el suelo e inflaran y desinflaran de nuevo el globo, una vez que los niños hayan aprendido la técnica es importante que la docente utilice con los niños cuando observe que están enojados, tensos, cansados. Etc.

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

Experiencia de aprendizaje:	Técnica del globo.			
Grupo:	INICIAL II NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO A CINCO (4-5) AÑOS.			
Tiempo estimado:	45 minutos.			
Descripción general de la experiencia:	En esta experiencia se desarrollará en los niños y niñas la capacidad de relajación a través del juego.			
Elemento integrador:	Globos.			
ÁMBITOS	**DESTREZAS**	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS Y MATERIALES**	**INDICADORES PARA EVALUAR**
Convivencia	Participar juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares.	- **Preparación** **Ambientación (Anticipación)** - Explicar la dinámica del juego. - Presentar el material que se va a utilizar en la actividad **Interiorización (construcción)**	Aula	Participa en juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares. **Instrumentos de evaluación:** Ficha de observación

		- Pedir a los niños que se acuesten en el suelo sobre la esterilla o colchoneta, dejando un espacio entre cada compañero o compañera. . **Ejecución** **Actividad Planificada (consolidación)** - Entregar un globo a cada estudiante. - Inflar globos - Explicar la técnica del globo. **Tiempo de respiro (consolidación):** - Realizar ejercicios de respiración y relajación de músculos, los niños y niñas se moverán despacio dentro del aula, al ritmo de la música relajada.	Esterilla Globos	

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

OBSERVACIONES:

BIBLIOGRAFÍA: (Ribes, 1972)

ELABORADO	COORDINADOR
Nombre: Daniela Garnica. Firma…….	Nombre: Dr. Xavier Merchán. PhD Firma: ……

ACTIVIDAD 5

Tema: Técnica del volcán

Ilustración V

Fuente: (Fuentes Sanchez , 2018)

Introducción

Es una técnica para mejorar el autocontrol, sobre todo en momentos en los que el niño y niña parece estar a punto de explotar. En esencia, se trata de utilizar las imágenes para concienciar el comportamiento. De esta manera, los y las estudiantes serán capaz de detectar cuando esté a punto de comportarse de manera inadecuada y podrá detenerse a tiempo.

Objetivo: Enseñar a los niños y niñas que reconozcan las situaciones de estrés que pueden desatar en la erupción de su propio volcán interior.

Importancia: Enseñar a los niños y niñas una sencilla técnica de relajación que si aplican cuando estén nerviosos o tensos les ayudará a controlarse y mantener la calma. Es una estrategia útil para cualquier persona, pero resulta especialmente efectiva en los niños y niñas que presentan dificultades para controlar sus impulsos y en aquellos que son muy nerviosos. A través de un entretenido juego aprenderán estrategias para relajarse.

Materiales:

- Afiche del volcán
- Aula

Actividad en el aula

1. **Preparación**

En esta primera parte, se busca que los y las estudiantes se integren a la actividad, es decir se implique en el proceso, por lo que se plantea la ambientación y la interiorización como pasos para la preparación.

Ambientación: La docente debe explicarles a los niños y niñas que cuando existe algo que no nos gusta y nos empezamos a enojar, empezamos a experimentar en nuestro vientre un ligero calor, como si se empezara a calentar la lava de un volcán. Según va pasando el tiempo, y si no sabemos cómo apagar el fuego del volcán, la lava se pone a hervir y erupciona, estalla y puede quemar todo

Interiorización: Los niños y niñas aprenderán a identificar situaciones que les alteran y también las conductas inadecuadas que realizan.

2. **Ejecución**

En este segundo momento, se busca que las y los estudiantes desarrollen todas sus potencialidades en la actividad escolar planificada, que en esta primera actividad es la técnica del volcán, terminando con un tiempo de respiración, terapéutica para la oxigenación del cerebro y la continuación de la planificación de la docente.

Es importante recordar que estas actividades de relajación presentadas, son complementaria a la planificación normal de la docente, por lo que puede hacerse en cualquier momento de las clases, cambiando algunas características de acuerdo a la temática a abordarse.

Actividad planificada: Para poner en práctica esta técnica, la docente pedirá al niño y niña que imagine su interior como si fuera un volcán que representa toda su fuerza y energía. Que, como muchos otros volcanes, su volcán interior también se descontrola y entra en erupción, haciendo que explote todo lo que lleva dentro. La idea es que el niño aprenda a reconocer las señales de la

ira y el enfado, asociándolas con la lava caliente y la erupción. De esta forma podrá detenerse antes de llegar al punto de no retronó. Los estudiantes dibujaran en un ahoja de papel pequeñas gotas de lava en la parte inferior del volcán, en la que representara su malestar ante cualquier situación.

Tiempo de respiro: Una vez que el niño y la niña sea capaz de distinguir la ira, el enfado, la irritabilidad o la frustración, es importante que la docente trabaje con estrategias como: respirar profundamente mientras se dan órdenes internas de tipo “tranquilízate” cuenta hasta 10 o hasta 20 hasta que haya pasado el enfado.

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

Experiencia de aprendizaje:	El volcán.			
Grupo:	INICIAL II NIÑOS Y NIÑAS DE CUATREO A CINCO (4-5) AÑOS			
Tiempo estimado:	45 minutos.			
Descripción general de la experiencia:	Conocer y descubrir las señales de ira y el enfado mediante la actividad el volcán.			
Elemento integrador:	Afiche del volcán.			
ÁMBITOS.	**DESTREZAS.**	**ACTIVIDADES.**	**RECURSOS Y MATERIALES.**	**INDICADORES PARA EVALUAR.**
Identidad y Autonomía.	Identificar y manifestar sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal.	- **Preparación** **Ambientación (Anticipación)** - Explicar a los niños y niñas qué es y cómo funciona un volcán. **Interiorización (construcción)** - Ayudarle al niño y niña a reconocer situaciones y emociones que les alteren.	Afiche del volcán.	Identifica y manifesta sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal. **Instrumentos de evaluación:** Ficha de observación

		- La docente debe realizar en una hoja una lista de las cosas que le molestan al niño y niña. - **Ejecución** **Actividad Planificada (consolidación)** - Pedir al niño que se imagine en su interior como si fuera un volcán. - En una hoja dibujar gotas de lava en la parte inferior del volcán. **Tiempo de respiro (consolidación):** - Realizar ejercicios de respiración, la cual implica reconocer la aceleración de la misma como símbolo de ira o enojo y, poco a poco ir, lentificando las respiraciones. Que el niño haga inhalaciones y exhalaciones profundas.	Hojas de papel bond Pinturas Aula	

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

OBSERVACIONES:

BIBLIOGRAFÍA: (Juul, 2015)

ELABORADO	COORDINADOR
Nombre: Daniela Garnica. Firma…….	Nombre: Dr. Xavier Merchán. PhD Firma: …….

ACTIVIDAD 6

Tema: el pulpo enojado

Ilustración VI

Fuente: (Almelco, 2020)

Introducción

A los niños y niñas les gusta relajarse con este ejercicio divertido sabido como relajación muscular. Los niños pueden relacionarse con el pulpo enojado en esta historia mientras la niña de mar le muestra cómo calmarse y manejar su enojo. Esta técnica eficaz de manejar el estrés y la ira enfoca la conciencia en los varios grupos de músculos para crear una relajación completa de la mente y cuerpo. La relajación muscular puede bajar los niveles de estrés y ansiedad. Puede ser usado para disminuir el dolor y la ira. Este cuento agraciado calma la mente y relaja el cuerpo para que el niño y niña pueda dejar de su enojo.

Objetivo: Disminuir el estrés y favorecer el aprendizaje sobre la gestión de emociones negativas.

Importancia: aprender a calamares relajando la mente y cuerpo siendo su jefe de sus propios sentimientos controlando su cuerpo y su enojo.

Materiales:

- Video
- Proyector
- Láminas

Actividad en el aula

1. **Preparación**

En esta primera parte, se busca que los y las estudiantes se integren a la actividad, es decir se implique en el proceso, por lo que se plantea la ambientación y la interiorización como pasos para la preparación.

Ambientación: La docente empieza haciendo una introducción sobre el cuento el pulpo enojado, les explica que será una actividad diferente porque aplicaran una estrategia en la que tienen que respetar turnos, para eso los alumnos y alumnas van a acomodarse y establecer las reglas a seguir durante todo el momento del cuento.

Interiorización: Antes de observar el cuento, la docente dirá las reglas como: los niños se van a quedar sentaditos, guardando silencio y cuando quieran hablar deberá levantar la mano. Pedirá a los niños que se sienten y formen un semicírculo, presenta la imagen de un pulpo y realizará preguntas sobre algunas características de la imagen como:

¿Qué piensan sobre las historias que se han explicado?

¿Qué hacen ellos cuando se ponen nerviosos?

¿Creen que esos ejercicios pueden ayudar a sentirse mejor?

Rescatando conocimientos previos sobre el tema mencionado en la sección ambientación.

2. **Ejecución**

En este segundo momento, se busca que el estudiante desarrolle todas sus potencialidades en la actividad escolar planificada, que en esta primera actividad es el cuento el pulpo enojado, terminando con un tiempo de respiración, terapéutica para la oxigenación del cerebro y la continuación de la planificación de la docente.

Es importante recordar que estas actividades de relajación presentadas, son complementaria a la planificación normal de la docente, por lo que puede hacerse en cualquier momento de las clases, cambiando algunas características de acuerdo a la temática a abordarse.

Actividad planificada: La docente proyecta el video “El pulpo enojado” el cual trata sobre una niña que le enseña al pulpo a cómo controlar el estrés y manejar la ira a través de la respiración y relajación.

Después de observar el video, los estudiantes elaborarán un dibujo de lo que más les gusto del cuento, después de haber terminado la activad, los niños presentan su dibujo frente al grupo, explicando qué significado tiene para ellos su dibujo. Es importante que la docente promueva la reflexión sobre los cuentos formulando preguntas a los niños para guiar los comentarios sobre ellos.

Tiempo de respiro: Una vez que hayan terminado de ejecutar la actividad, todos los niños y niñas se pondrán de pie y realizarán movimientos de relajación muscular, semejantes a los que realiza el pulpo, la docente será la guía principal.

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

Experiencia de aprendizaje:	El pulpo enojado.			
Grupo:	INICIAL II NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO A CINCO (4-5) AÑOS.			
Tiempo estimado:	45 minutos.			
Descripción general de la experiencia:	Enseñar a los niños a controlar su enojo y berrinches utilizando una técnica de respiración y relajación muscular.			
Elemento integrador:	Video: El pulpo enojado https://youtu.be/SikVHG5z830			
ÁMBITOS.	**DESTREZAS.**	**ACTIVIDADES.**	**RECURSOS Y MATERIALES.**	**INDICADORES PARA EVALUAR.**
Identidad y autonomía.	Identificar sus características físicas y las de las personas de su entorno como parte del proceso de aceptación de sí mismo u de respeto a los demás.	- **Preparación** **Ambientación (Anticipación)** - Dialogar con los niños y niñas sobre la actividad que se va a realizar. **Interiorización (construcción)** - Explicar a los niños y niñas cuáles son las reglas antes de observar un video.	Laminas Video Proyector	Identifica sus características físicas y las de las personas de su entorno como parte del proceso de aceptación de sí mismo u de respeto a los demás. **Instrumentos de evaluación:** Ficha de observación

		- Pedir a los niños y niñas que se sienten y formen un semicírculo. - Presentar la imagen de un pulpo. - **Ejecución** **Actividad Planificada (consolidación)** - Observar el video "El pulpo enojado" - Realizar preguntas en base al video observado. ¿Qué piensan sobre las historias que se han explicado? ¿Qué hacen ellos cuando se ponen nerviosos? ¿Creen que esos ejercicios pueden ayudar a sentirse mejor? - En una hoja realizar un dibujo delo que más les llamó la atención del cuento. - Presentar el trabajo final **Tiempo de respiro (consolidación):** - Realizar ejercicios de relajación muscular relacionada al cuento.	Hojas de papel bond. Pinturas Lápiz	

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

OBSERVACIONES:

BIBLIOGRAFÍA: (Noruega , 2014)

ELABORADO	COORDINADOR
Nombre: Daniela Garnica. Firma……	Nombre: Dr. Xavier Merchán. PhD Firma: ……

ACTIVIDAD 7

Tema: Masaje marino

Ilustración VII

Fuente: (F.F., 2011)

Introducción

El masaje relajante es muy beneficioso ya que es una forma de descargar tensión. Además, es una buena forma de trabajar la socialización y mejorar la autoestima corporal. Para los niños y niñas de 4 a 5 años es muy positivo plantear el masaje como una actividad entre iguales, es decir, agrupar a los niños de dos en dos y que se den el masaje entre ellos. Este ejercicio calma la mente y relaja el cuerpo para que el niño y niña pueda dejar de su enojo.

Objetivo: Socializar y mejorar la autoestima corporal.

Importancia: Fortalece los vínculos emocionales genera bienestar. Y esto es relevante porque, para los niños y niñas, el contacto físico es imprescindible para poder desarrollarse como sujetos sanos.

Materiales:

- Cuento
- Aula
- Cojines o colchoneta

Actividad en el aula

1. **Preparación**

En esta primera parte, se busca que los y las estudiantes se integren a la actividad, es decir se implique en el proceso, por lo que se plantea la ambientación y la interiorización como pasos para la preparación.

Ambientación: La docente en primer lugar, seleccionará el espacio donde se llevará a cabo la actividad, puede ser en el aula, en espacios verdes, etc. Siendo este un lugar adecuado, convirtiéndose en un lugar habitual para realizar el masaje. Se acomodarán en un espacio donde se sientan más cómodos, relajan sus músculos, frotan sus manos entre sí, entran en calor y adquieren una temperatura agradable para quien va a recibir el masaje.

Puede usar música instrumental para crear un ambiente más adecuado.

Interiorización: La docente da las instrucciones claras y sencillas a los niños sobre cómo proceder, explica a los estudiantes que deben colocarse en parejas, para realizar la actividad, puede utilizar un cojín o una colchoneta, la persona que realice el masaje, debe adoptar una postura cómoda que le permita moverse sin dificultad. También debe estar concentrado, intentando no estar nervioso porque trasmitirá dicho estado a su compañero.

1. **Ejecución**

En este segundo momento, se busca que las y los estudiantes desarrollen todas sus potencialidades en la actividad escolar planificada, que en esta primera actividad es el masaje marino, terminando con un tiempo de respiración, terapéutica para la oxigenación del cerebro y la continuación de la planificación de la docente.

Es importante recordar que estas actividades de relajación presentadas, son complementaria a la planificación normal de la docente, por lo que puede hacerse en cualquier momento de las clases, cambiando algunas características de acuerdo a la temática a abordarse.

Actividad planificada: Se realiza la actividad planificada, que en este caso es masaje marino, este ejercicio consiste en que uno de las y los estudiantes den un masaje al otro compañero en la espalda y luego se cambien los roles. Para guiar el masaje la docente contará una pequeña historia:

Un día en el océano los peces y demás animales marinos estaban muy tristes porque una gran montaña les impedía el paso hacia sus casas ¿Qué podemos hacer? ¿Les ayudamos?

¡Muy bien, vamos a ayudarles!

Vamos a comenzar con el más pesado, el gran Mola-Mola (puños)

Vamos a ir poco a poco, ¡Venga chicos ayudadle!

Su amigo el pulpo está intentado subir con sus largas ocho patas (mover los dedos por la espalda) y detrás le sigue el delfín (toques con los dedos), salto a salto va llegando.

Más rezagado viene la tortuga, que una a una va meneando sus cuatro patas (dedos moviéndolos lentamente)

Viene un remolino de bancos de peces, vienen todos alborotados porque todos quieren ser los primeros en llegar. (Mover el puño haciendo círculos)

Le sigue una gran medusa, que va picando a su paso (pellizcos suaves).

Y, por último, va subiendo la enorme ballena, que se apura en subir porque todos le están esperando arriba (deslizar la palma de la mano).

A pesar del obstáculo de la montaña, ¡hemos conseguido ayudar a los animales marinos a llegar a sus casas!

Tiempo de respiro: Se le enseña al niño a relajarse para que su energía disminuya, realizando movimientos sencillos y fáciles tanto de ejecutar como de aprender, una vez que los niños hayan aprendido a realizar el masaje marino, la docente debe tener en cuenta la presión, la dirección y rapidez con la que realizan los niños a sus compañeros.

Puede poner en práctica el desarrollo de esta actividad, ejecutando movimientos relacionados a un animal.

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

Experiencia de aprendizaje:	Masaje marino.			
Grupo:	INICIAL II NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO A CINCO (4-5) AÑOS.			
Tiempo estimado:	45 minutos.			
Descripción general de la experiencia:	Ayudar a los niños a aprender a relajarse eliminando la tensión y presión.			
Elemento integrador:	Cuento: animales marinos			
ÁMBITOS	**DESTREZAS**	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS Y MATERIALES**	**INDICADORES PARA EVALUAR**
Convivencia	Participar juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares.	- **Preparación** **Ambientación (Anticipación)** - Pedir a los niños y niñas que salgan al área verde de la escuela. - Explicar la actividad que se va a realizar. **Interiorización (construcción)** - Dar instrucciones claras y sencillas sobre cómo proceder en la realización del ejercicio.	MP4 Parlantes	Participa en juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares. **Instrumentos de evaluación:** Ficha de observación

		- **Ejecución** **Actividad Planificada (consolidación)** - Pedir a los niños y niñas que se pongan en pareja para realizar la actividad**.** - Explicar a los alumnos y alumnas que deben dar un masaje al otro compañero o compañera en la espalda y luego se cambien los roles. - Contar el cuento: animales marinos. **Tiempo de respiro (consolidación):** - Realizamos los ejercicios de masaje referente al cuento.	Cojín o Colchoneta	

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

OBSERVACIONES**:**

BIBLIOGRAFÍA: (Ribes, 1972)

ELABORADO	COORDINADOR
Nombre: Daniela Garnica. Firma…….	Nombre: Dr. Xavier Merchán. PhD Firma: …….

ACTIVIDAD 8

Tema: Somos estatuas

Ilustración III

Fuente: (Copyright, 2011)

Introducción

Con este juego se trabajan capacidades como la coordinación y el equilibrio. También se practica la concentración, si hablamos de velocidad ganará la persona que se quede quieta y no se mueva incluso cuando sus compañeros le pongan caras para hacerlo reír etc. hasta que solo quede él o ella y será el ganador.

Objetivo: Trabajar el equilibrio y el tono muscular

Importancia: Con este juego se trabajan capacidades como la coordinación y el equilibrio. También se practica la concentración, liberan energía o se "despiertan" después de mucho tiempo quietos.

Materiales:

- Música
- Radio
- Cd

- Aula

Actividad en el aula

1. **Preparación**

En esta primera parte, se busca que los y las estudiantes se integren a la actividad, es decir se implique en el proceso, por lo que se plantea la ambientación y la interiorización como pasos para la preparación.

Ambientación: La docente les explicará a los alumnos y alumnas sobre la importancia de adquirir una correcta postura corporal y a lo largo del curso se realizará este juego tan breve como efectivo.

Interiorización: Todos los niños y niñas se dividirán por toda el aula, la docente les dará las reglas del juego diciéndoles que cuando se apague la música todos no deben mover ni un pelo como si fuese estatuas.

1. **Ejecución**

En este segundo momento, se busca que las y los estudiantes desarrollen todas sus potencialidades en la actividad escolar planificada, que en esta primera actividad es somos estatuas, terminando con un tiempo de respiración, terapéutica para la oxigenación del cerebro y la continuación de la planificación de la docente.

Es importante recordar que estas actividades de relajación presentadas, son complementaria a la planificación normal de la docente, por lo que puede hacerse en cualquier momento de las clases, cambiando algunas características de acuerdo a la temática a abordarse.

Actividad planificada: Cualquier día, en cualquier momento, sin que los alumnos y alumnas se lo esperen, la docente de repente gritara ¡quietos!, también puede poner una música y los alumnos se quedarán inmóviles con la postura que tuvieran en ese preciso momento. Tendrán

que fijarse cuál era su postura corporal, recapacitar sobre ella y tomar conciencia de su corrección o incorrección y por supuesto, modificarlo si fuese necesario.

Tiempo de respiro: Después de haber realizado el juego de las estatuas, los niños tomaran asiento y dialogaran con la docente sobre la actividad realizada.

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

Experiencia de aprendizaje:	Somos estatuas			
Grupo:	INICIAL II NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO A CINCO (4-5) AÑOS.			
Tiempo estimado:	45 minutos.			
Descripción general de la experiencia:	Trabajar expresión corporal y el equilibrio estático.			
Elemento integrador:	Juego: Somos estatuas			
ÁMBITOS	**DESTREZAS**	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS Y MATERIALES**	**INDICADORES PARA EVALUAR**
Convivencia	Participar juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares.	- **Preparación** **Ambientación (Anticipación)** - Explicar el juego: somos estatuas. **Interiorización (construcción)** - Explicar las reglas del juego. - **Ejecución** **Actividad Planificada (consolidación)**	Aula Música Radio	Participa en juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares. **Instrumentos de evaluación:** Ficha de observación

		- Ejecutamos la dinámica: somos estatuas. el profesor de repente gritara ¡quietos!, o pondrá una música y los alumnos se quedarán inmóviles con la postura que tuvieran en ese preciso momento. **Tiempo de respiro (consolidación):** - Observar que niño no se queda estático. - Dialogar sobre la actividad realizada	Cd	

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

OBSERVACIONES:

BIBLIOGRAFÍA: (Ribes, 1972)

ELABORADO	COORDINADOR
Nombre: Daniela Garnica. Firma…….	Nombre: Dr. Xavier Merchán. PhD Firma: ……

ACTIVIDAD 9

Tema: El elefante Bernardo

Ilustración IX

Fuente: (Liliana, 2017)

Introducción

El cuento del 'Elefante Bernardo' explica a los niños y niñas por qué es tan importante el valor del respeto. La historia gira en torno a un elefantito muy travieso que se dedicaba el día a reír y burlarse de los demás animales del bosque. Pero un día recibe una gran lección y de pronto entiende por qué debe respetar a los demás y tratarlos bien.

Objetivo: Describir el valor de las personas y las cosas para la promoción de un mayor desarrollo individual.

Importancia: El cuento del 'Elefante Bernardo' trasmite valores en este caso, analiza el valor del respeto para que también los más pequeños puedan entender lo importante que resulta tratar bien a los demás.

Materiales:

- Cuento
- Ilustraciones
- Fotografías
- Láminas

Actividad en el aula

1. **Preparación**

En esta primera parte, se busca que los y las estudiantes se integren a la actividad, es decir se implique en el proceso, por lo que se plantea la ambientación y la interiorización como pasos para la preparación.

Ambientación: La docente les pedirá a los y las estudiantes que se acomoden en un lugar cómodo dentro del aula, que cojan su silla y pongan frente a ella, deben sentarse con las manitos cruzadas y hacer silencio para que puedan escuchar el cuento.

Interiorización: Antes de que la docente lea el cuento, dirá las reglas como: que los niños y niñas se van a quedar sentaditos, guardando silencio y que cuando quieran hablar deberá levantar la mano.

1. **Ejecución**

En este segundo momento, se busca que el estudiante desarrolle todas sus potencialidades en la actividad escolar planificada, que en esta primera actividad es el elefante Bernardo, terminando con un tiempo de respiración, terapéutica para la oxigenación del cerebro y la continuación de la planificación de la docente.

Es importante recordar que estas actividades de relajación presentadas, son complementaria a la planificación normal de la docente, por lo que puede hacerse en cualquier momento de las clases, cambiando algunas características de acuerdo a la temática a abordarse.

Actividad planificada: Se Realiza el cuento “El elefante Bernardo”

“El elefante Bernardo”.

Había una vez un elefante llamado Bernardo que nunca pensaba en los demás. Un día, mientras Bernardo jugaba con sus compañeros de la escuela, cogió a una piedra y la lanzó hacia sus compañeros.

La piedra golpeó al burro Cándido en su oreja, de la que salió mucha sangre. Cuando las maestras vieron lo que había pasado, inmediatamente se pusieron a ayudar a Cándido.

Le pusieron un gran curita en su oreja para curarlo. Mientras Cándido lloraba, Bernardo se burlaba, escondiéndose de las maestras.

Al día siguiente, Bernardo jugaba en el campo cuando, de pronto, le dio mucha sed. Caminó hacia el río para beber agua. Al llegar al río vio a unos ciervos que jugaban a la orilla del río. Sin pensar dos veces, Bernardo tomó mucha agua con su trompa y se las arrojó a los ciervos. Gilberto, el ciervo más chiquitito perdió el equilibrio y acabó cayéndose al río, sin saber nadar. Afortunadamente, Felipe, un ciervo más grande y que era un buen nadador, se lanzó al río de inmediato y ayudó a salir del río a Gilberto. Felizmente, a Gilberto no le pasó nada, pero tenía muchísimo frío porque el agua estaba fría, y acabó por coger un resfriado. Mientras todo eso ocurría, lo único que hizo el elefante Bernardo fue reírse de ellos.

Una mañana de sábado, mientras Bernardo daba un paseo por el campo y se comía un poco de pasto, pasó muy cerca de una planta que tenía muchas espinas. Sin percibir el peligro, Bernardo acabó hiriéndose en su espalda y patas con las espinas. Intentó quitárselas, pero sus patas no alcanzaban arrancar las espinas, que les provocaba mucho dolor.

Se sentó bajo un árbol y lloró desconsoladamente, mientras el dolor seguía. Cansado de esperar que el dolor se le pasara, Bernardo decidió caminar para pedir ayuda. Mientras caminaba, se encontró a los ciervos a los que les había echado agua. Al verlos, les gritó:

- Por favor, ayúdenme a quitarme esas espinas que me duelen mucho.

Y reconociendo a Bernardo, los ciervos le dijeron:

- No te vamos a ayudar porque lanzaste a Gilberto al río y él casi se ahogó. Aparte de eso, Gilberto está enfermo de gripe por el frío que cogió. Tienes que aprender a no herirte ni burlarte de los demás.

El pobre Bernardo, entristecido, bajo la cabeza y siguió en el camino en busca de ayuda. Mientras caminaba se encontró algunos de sus compañeros de la escuela. Les pidió ayuda, pero ellos tampoco quisieron ayudarle porque estaban enojados por lo que había hecho Bernardo al burro Cándido.

Y una vez más Bernardo bajó la cabeza y siguió el camino para buscar ayuda. Las espinas les provocaban mucho dolor. Mientras todo eso sucedía, había un gran mono que trepaba por los árboles. Venía saltando de un árbol a otro, persiguiendo a Bernardo y viendo todo lo que ocurría. De pronto, el gran y sabio mono que se llamaba Justino, dio un gran salto y se paró enfrente a Bernardo. Y le dijo:

- Ya ves gran elefante, siempre has lastimado a los demás y, como si eso fuera poco, te burlabas de ellos. Por eso, ahora nadie te quiere ayudar. Pero yo, que todo lo he visto, estoy dispuesto a ayudarte si aprendes y cumples dos grandes reglas de la vida.

Y le contestó Bernardo, llorando:

- Sí, haré todo lo que me digas sabio mono, pero por favor, ayúdame a quitar los espinos.

Y le dijo el mono:

- Bien, las reglas son estas: la primera es que no lastimarás a los demás, y la segunda es que ayudarás a los demás y los demás te ayudarán cuando lo necesites.

Dichas las reglas, el mono se puso a quitar las espinas y a curar las heridas a Bernardo. Y a partir de este día, el elefante Bernardo cumplió, a rajatabla, las reglas que había aprendido.

FIN.

Fuente: (Machado, 2020)

Tiempo de respiro: La docente realizará ejercicios de relajación, empezará diciendo a todos los niños que se van a ser unas semillitas, tendrán que agacharse y abrazar sus rodillas con las manos, empieza diciéndoles que van a ponerse como una semilla, debajo de la tierra. Y de repente, nos llega un poquito de agua y crecemos y crecemos como un árbol grande, más grande, vamos levantándonos muy despacio y alzando nuestras manos para que parezcamos un árbol. Ahora se va hacer pequeñito de nuevo, y se va a convertir en otra semilla, y baja despacito, hasta que llega a la tierra.

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

Experiencia de aprendizaje:	El elefante Bernardo.			
Grupo:	INICIAL II NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO A CINCO (4-5) AÑOS.			
Tiempo estimado:	45 minutos.			
Descripción general de la experiencia:	En esta experiencia se realizará el cuento del elefante Bernardo, practicando el valor del respeto.			
Elemento integrador:	Cuento: El elefante Bernardo.			
ÁMBITOS.	**DESTREZAS.**	**ACTIVIDADES.**	**RECURSOS Y MATERIALES.**	**INDICADORES PARA EVALUAR.**
Identidad y autonomía.	Identificar sus características físicas y las de las personas de su entorno como parte del proceso de aceptación de sí mismo u de respeto a los demás.	- **Preparación** **Ambientación (Anticipación)** - Pedir a los estudiantes que se acomoden en un lugar cómodo dentro del aula. **Interiorización (construcción)** - Explicar cuáles son las reglas, antes de escuchar el cuento. - **Ejecución**	Cuento	Identifica sus características físicas y las de las personas de su entorno como parte del proceso de aceptación de sí mismo u de respeto a los demás. **Instrumentos de evaluación** Técnica: observación

		Actividad Planificada (consolidación) • Contar el cuento: El elefante Bernardo. • Realizar preguntas en base al cuento narrado. ¿Qué objeto lanzo el elefante Bernardo? ¿Cuántos animalitos aparecen en el cuento? ¿Cuáles eran las reglas que el mono le dijo al elefante? **Tiempo de respiro (consolidación):** - Realizar ejercicios de relajación, la semillita	Ilustraciones Fotografías Láminas.	

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

OBSERVACIONES:

BIBLIOGRAFÍA: (Noruega , 2014)

ELABORADO	COORDINADOR
Nombre: Daniela Garnica. Firma…….	Nombre: Dr. Xavier Merchán. PhD Firma: …….

ACTIVIDAD 10

Tema: Globos de las emociones

Ilustración X

Fuente: (Mercedes, 2016)

Introducción

El juego consiste en fomentar las competencias y habilidades emocionales a través de una entretenida dinámica. Los niños y niñas podrán acercarse a la identificación de las diferentes emociones, conociendo su expresión emocional y causas que las desencadenan.

Objetivo: Comprender la importancia de identificar las emociones, los pensamientos y las conductas

Importancia: Conocer, comprender y controlar las emociones es, por lo tanto, muy importante para los niños, y desde la escuela podemos proponerles diversas actividades de tipo lúdico cuya finalidad es facilitar el aprendizaje de las emociones, cómo controlarlas y cómo canalizarlas de manera positiva.

Materiales:

- Globos de colores
- Marcadores
- Arroz

Actividad en el aula

1. **Preparación**

En esta primera parte, se busca que los y las estudiantes se integren a la actividad, es decir se implique en el proceso, por lo que se plantea la ambientación y la interiorización como pasos para la preparación.

Ambientación: La docente empezará con actividades iniciales, saludará a los niños preguntándoles ¿Cómo están niños/as? Ellos responderán bien, para que la respuesta sea más motivadora antes de empezar con la clase, la profesora enseñara nuevas frases de motivación por ejemplo “estamos bien, bien súper, súper bien, uuuuuh.” También puede aplicar otro tipo de canciones.

Interiorización: La profesora colocará en la pizarra diferentes caras con rostros que expresen emociones como: contenta, triste, enfadada, feliz, etc. Dialogara y motivara a los estudiantes a descubrir sus propios sentimientos que se dan en el vivir diario.

1. **Ejecución**

En este segundo momento, se busca que el estudiante desarrolle todas sus potencialidades en la actividad escolar planificada, que en esta primera actividad es globos de las emociones, terminando con un tiempo de respiración, terapéutica para la oxigenación del cerebro y la continuación de la planificación de la docente.

Es importante recordar que estas actividades de relajación presentadas, son complementaria a la planificación normal de la docente, por lo que puede hacerse en cualquier momento de las clases, cambiando algunas características de acuerdo a la temática a abordarse.

Actividad planificada: Para realizar esta actividad necesitamos varios globos de colores diferentes que inflaremos un poco (también podemos llenarlos con un poco de arroz) y en los que

pintaremos las diferentes expresiones que vayamos a trabajar. Una vez tenemos los globos listos podemos empezar a trabajar con ellos:

1. Pediremos a los niños y niñas que nos expliquen cómo se sienten hoy y porqué (por ejemplo, estoy contento porque esta tarde iré a una fiesta de cumpleaños), y que elijan el globo que representa la emoción correcta.
2. Preparamos una caja mágica con imágenes de caras de personas con expresiones diferentes y los niños deben introducir la mano y sacar una, entonces deben buscar el globo correspondiente y explicar al resto de la clase porque esa persona está contenta, triste, enfadada, feliz, etc.
3. Pediremos a uno de los alumnos que piense una expresión y ponga la cara que haya elegido, entonces le pedimos a otro que elija el globo que corresponde y diga en voz alta que emoción es la que reflejan el compañero y el globo. Ya está exprimido, ahora déjalo caer. ¿Ves, fíjate qué bien estás cuando estás relajado?, qué bien están tu mano y tu brazo, ¿a qué te sientes mejor?

Tiempo de respiro: Motivaremos a los niños a cantar y bailar “El baile de las emociones”

BAILE DE LAS EMOCINES

Este es el baile de las emociones
Donde todo el mundo tiene que bailar
¡Vamos muy arriba! Esos corazones
Nuestros sentimientos
¡Quieren despertar!

Baila la tristeza bajo la cabeza
¿Bailas a mi lado? Ya se me ha pasado
¿Baila la alegría? Salto todo el día
Saltas tú con ella ¡Toco una estrella!

Este es el baile de las emociones
Donde todo el mundo tiene que bailar
¡Vamos muy arriba! Esos corazones
Nuestros sentimientos
¡Quieren despertar!

¿Baila el enfado? ¡Cuerpo alborotado!
¿Tras haber bailado? ¡Ya se ha relajado ¡
¿Baila nuestro miedo? ¡Toco una estrella
¿Y si nos unimos? ¡Miedo te vencemos!

Este es el baile de las emociones
Donde todo el mundo tiene que bailar
¡Vamos muy arriba! Esos corazones
Nuestros sentimientos
¡Quieren despertar!

¿Baila la sorpresa? ¡Mi postura presa!
¿Con la boca abierta? ¡Atención despierta ¡
¿Baila el desagrado? ¡Corre espantado!
¿Tapo la boquita? ¡Y la naricita!

Este es el baile de las emociones
Donde todo el mundo tiene que bailar
¡Vamos muy arriba! Esos corazones
Nuestros sentimientos
¡Quieren despertar! ¡Quieren despertar! ¡Quieren despertar!

Fuente: https://youtu.be/0fShGWewskw

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

Experiencia de aprendizaje:	Globos de las emociones.			
Grupo:	INICIAL II NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO A CINCO (4-5) AÑOS.			
Tiempo estimado:	45 minutos.			
Descripción general de la experiencia:	Conocer diversas actividades de tipo lúdico cuya finalidad es facilitar el aprendizaje de las emociones, como controlarlas y como canalizarlas de manera positiva.			
Elemento integrador:	Globos de colores.			
ÁMBITOS.	**DESTREZAS.**	**ACTIVIDADES.**	**RECURSOS Y MATERIALES.**	**INDICADORES PARA EVALUAR.**
Identidad y autonomía	Identificar y manifestar sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal.	- **Preparación** **Ambientación (Anticipación)** - Empezar con las actividades iniciales. - Cantar la canción como están los niños. **Interiorización (construcción)** - Explicar a los niños y niñas que existen diferentes emociones como: la sorpresa, la tristeza,	Imágenes de emociones Caja de cartón	Identifica y manifiesta sus emociones y sentimientos, expresando las causas de los mismos mediante el lenguaje verbal. **Instrumentos de evaluación:** Ficha de observación.

		la alegría, el amor, el miedo y el enfado. - Colocar en el pizarrón imágenes de caras con rostros que expresen diferentes emociones. - Dialogar con los niños/as, sobre las emociones que se dan en el vivir diario. - **Ejecución** **Actividad Planificada (consolidación)** - Entregar un globo a cada niño/a y llenarlo con un poco de arroz. - Dibujar en cada globo una emoción. - Realizar una caja mágica con imágenes de personas que tengan expresiones diferentes. - Introducir la mano en la caja mágica, sacar una imagen y explicar al resto de la clase porque esa persona está contenta, triste, enfadada, feliz, etc. **Tiempo de respiro (consolidación):** - Cantar y bailar “El baile de las emociones”	Imágenes de personas Globos de colores Marcadores MP4 Parlantes	

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

OBSERVACIONES:

BIBLIOGRAFÍA: (Vanegas, 2004)

ELABORADO	COORDINADOR
Nombre: Daniela Garnica. Firma…….	Nombre: Dr. Xavier Merchán. PhD Firma: …….

ACTIVIDAD 11

Tema: Postura de la mariposa

Ilustración XI

Fuente: (Fernández, 2017)

Introducción

El yoga es uno de los mejores ejercicios que pueden practicar los estudiantes, ya que tiene muchos beneficios. Puede parecer que se trata de una técnica complicada que requiere la madurez de un adulto para llevarla a cabo, cuando los niños lo practican se consiguen resultados sorprendentes.

El yoga, además de flexibilizar cada centímetro de su cuerpo, movilizar las articulaciones, y fortalecer los músculos, consigue lo inimaginable en un niño: relajación, concentración para poder mantener las posturas, mejora el equilibrio, les divierte haciendo posturas de animales, e incluso consigue que estén tranquilos durante un buen rato.

Objetivo: Generar autoestima y autocontrol en los niños.

Importancia: Entre los beneficios que obtienen los niños al practicar yoga encontramos que:

- **Mejora su capacidad física:** contribuyen a su flexibilidad
- **Se convierten en seres conscientes:** aprenden a concentrarse de manera efectiva
- **Se conectan con su interior:** el yoga es una práctica milenaria que, al entenderla y asumirla, los niños se conectan con su interior.

Materiales:

- Aula
- Esterilla o colchoneta

Actividad en el aula

1. **Preparación**

En esta primera parte, se busca que los y las estudiantes se integren a la actividad, es decir se implique en el proceso, por lo que se plantea la ambientación y la interiorización como pasos para la preparación.

Ambientación: La docente preparara el aula, quitando las sillas, mesas, dejando el aula vacía, pedirá a los niños que cojan su esterilla o colchoneta, se siente sobre ella y dialogarán sobre la actividad.

Interiorización: La docente mostrara un video "la postura de la mariposa" les pide a los niños que junten las plantas de los pies y van a imaginar que son mariposas, vamos a volar muy alto, y de repente la mariposa mira al cielo, abre sus alas, y se mete recogidita hacia adentro porque quiere estar tranquila en su casa.

2. **Ejecución**

En este segundo momento, se busca que el estudiante desarrolle todas sus potencialidades en la actividad escolar planificada, que en esta primera actividad es la postura de la mariposa, terminando con un tiempo de respiración, terapéutica para la oxigenación del cerebro y la continuación de la planificación de la docente.

Es importante recordar que estas actividades de relajación presentadas, son complementaria a la planificación normal de la docente, por lo que puede hacerse en cualquier momento de las clases, cambiando algunas características de acuerdo a la temática a abordarse.

Actividad planificada: Esta postura conviene hacerla al principio de la sesión de yoga para calentar las piernas. Nos sentaremos al estilo indio, apoyando las plantas de los pies una contra otra, nos agarramos los pies con las manos y moveremos las rodillas de arriba a abajo como si aleteásemos. Nuestra espalda debe estar recta. Podemos aletear durante el tiempo que queramos.

- Paso a paso

1. Siéntate en el piso con las plantas de los pies juntas. Mantenemos la espalda recta.
2. Con las manos vamos a tomar nuestros pies y vamos a mover las rodillas hacia arriba y hacia abajo varias veces.
3. Extendemos suavemente hacia delante, manteniendo nuestra espalda derechita. Cuando no puedas más, si te cansas puedes mover un poco tu espalda tratar de llegar con tu nariz a los pies.
4. Volvemos hacia arriba la espalda y estiramos los pies.

Tiempo de respiro: Relajación del cuerpo con la actividad la postura de la mariposa.

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

Experiencia de aprendizaje:	Postura de la mariposa.
Grupo:	INICIAL II NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO A CINCO (4-5) AÑOS.
Tiempo estimado:	45 minutos.
Descripción general de la experiencia:	En esta experiencia se desarrollará en los niños y niñas la capacidad de relajación a través del juego.
Elemento integrador:	Video: la postura de la mariposa. https://youtu.be/5SSpURlhkNM

ÁMBITOS	DESTREZAS	ACTIVIDADES	RECURSOS Y MATERIALES	INDICADORES PARA EVALUAR
Convivencia	Participar juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares.	- **Preparación** **Ambientación (Anticipación)** - La docente prepara en el aula, quitando mesas, sillas, dejar el aula vacía. - Explicar la actividad, la postura de la mariposa. **Interiorización (construcción)** - Observar el video: la postura de la mariposa.	Imágenes MP4 Parlantes	Participa en juegos grupales siguiendo las reglas y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares. **Instrumentos de evaluación** Observación directa

		- Pedir a los niños/as que se imagen ser una mariposa y que vuelan muy alto. - **Ejecución** **Actividad Planificada (consolidación)** - Aplicar la actividad la postura de la mariposa: cada niño/a deberá sentarse en el piso sobre una esterilla o colchoneta, tomará sus pies con las manos y va a mover de arriba hacia abajo aleteando con las rodillas. **Tiempo de respiro (consolidación):** - Ejecutar la actividad tiempo de respiro: postura de la mariposa	Esterilla o colchoneta	

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

OBSERVACIONES:

BIBLIOGRAFÍA: (Ribes, 1972)

ELABORADO	COORDINADOR
Nombre: Daniela Garnica. Firma…….	Nombre: Dr. Xavier Merchán. PhD Firma: ……

ACTIVIDAD 12

Tema: Frasco de la calma

Ilustración XII

Fuente: (Roldán, 2016)

Introducción

El frasco de la calma es una herramienta interactiva que creará un efecto calmante en el niño, fomentando y estimulando la interacción con los compañeros. Aspecto que se considera una función importante para muchas personas que sufren problemas en términos de desarrollo sensorial. El frasco de la calma es un frasco dirigido a los docentes para poder controlar las rabietas en los niños y niñas. Con él se pretende poder canalizar el estrés y la ansiedad potenciando la respiración y la calma gracias a la concentración. El frasco de la calma está compuesto por pegamento, agua, champú, purpurina y otros ingredientes que hará que tenga un movimiento casi hipnótico que ayude al niño enojado a controlar sus rabietas, pero siempre y cuando se utilice de una forma correcta donde el pequeño comprenda que es un frasco para sentirse bien.

Objetivo: Regular emociones negativas logrando canalizar los sentimientos de rabia, ira o tristeza para que puedan entenderse desde la calma.

Importancia: El frasco de la calma fue creado como herramienta para contribuir a la relajación de los niños en momentos de estrés. Con el frasco de la calma se busca que el niño canalice su ansiedad, potenciando la respiración y la calma gracias a la concentración.

Materiales:

- 1 bote de cristal o botella de plástico
- Purpurina del color (azul y tonos claros)
- Pegamento glitter o transparente
- Agua templada
- Colorante alimentario
- 1 cucharada sopera y otra de postre
- Consejos: puedes utilizar en lugar de pegamento, aceite para bebé o glicerina.

Actividad en el aula

1. **Preparación**

En esta primera parte, se busca que los y las estudiantes se integren a la actividad, es decir se implique en el proceso, por lo que se plantea la ambientación y la interiorización como pasos para la preparación.

Ambientación: La docente empezara realizando una ronda y realizara varios movimientos con mi cuerpo (brazos, piernas, cabeza, hombros, etc.)

Interiorización: La docente dialogara con los estudiantes sobre las emociones que tiene y presenta cada persona, en algún momento, les explicara a los niños sobre la actividad que van a realizar "el frasco de la calma" pedirá que junten todos sus materiales y van a ir realizando paso a paso con la docente.

1. **Ejecución**

En este segundo momento, se busca que el estudiante desarrolle todas sus potencialidades en la actividad escolar planificada, que en esta primera actividad es el masaje marino, terminando con

un tiempo de respiración, terapéutica para la oxigenación del cerebro y la continuación de la planificación de la docente.

Es importante recordar que estas actividades de relajación presentadas, son complementaria a la planificación normal de la docente, por lo que puede hacerse en cualquier momento de las clases, cambiando algunas características de acuerdo a la temática a abordarse.

Actividad planificada: 1. Vertimos el agua templada del grifo en el bote de cristal o la botella de plástico hasta llenar 1/8 del recipiente. Si el niño tiene una botella de vidrio es recomendable que la docente este pendiente o puede cambiar por una botella de plástico para evitar que se rompa y pueda hacerse daño.

2. Luego, añadimos dos cucharadas soperas de pegamento al agua. Vamos a tener en cuenta que mientras más pegamento añadamos más tiempo tardará la purpurina en descender, de manera que tendrá un efecto más relajante.

3. Seguidamente, dejamos que el niño escoja el color de purpurina que más le guste y añadimos al agua unas 3 o 4 cucharaditas de postre llenas de purpurina. Removemos para que la purpurina se mezcle bien con el agua y el pegamento.

4. Agregamos dos o tres gotas del colorante que el niño haya escogido para darle color al agua. Una vez más, intentamos que se trate de un color tenue para que el efecto calmante sea mayor.

5. Rellenamos la botella con más agua o podemos poner un poco más de purpurina si no es suficiente. Luego, colocamos la tapa y cerramos con fuerza para que el agua no se salga al remover la botella. ¡Listo! el niño ya tiene su propio frasco de la calma.

Tiempo de respiro: Realizar varios movimientos con el frasco de la calma.

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

Experiencia de aprendizaje:	Frasco de la calma			
Grupo:	INICIAL II NIÑOS Y NIÑAS DE CUATRO A CINCO (4-5) AÑOS.			
Tiempo estimado:	45 minutos.			
Descripción general de la experiencia:	Conseguir que los niños controlen sus impulsos nerviosos con la adquisición de actividades lúdicas.			
Elemento integrador:	Frasco de vidrio o plástico.			
ÁMBITOS.	**DESTREZAS.**	**ACTIVIDADES.**	**RECURSOS Y MATERIALES.**	**INDICADORES PARA EVALUAR.**
Convivencia	Colaborar en actividades que se desarrollan con otros niños y adultos de su entorno.	- **Preparación** **Ambientación (Anticipación)** - Realizar una ronda ejecutando varios movimientos con el cuerpo (brazos, piernas, cabeza, hombros, etc.) . **Interiorización (construcción)** - Dialogar sobre las emociones que tiene cada	• 1 bote de cristal o botella de plástico • Purpurina del color (azul y tonos claros) • Pegamento glitter o transparente • Agua templada	Colaborar en actividades que se desarrollan con otros niños y adultos de su entorno. **Instrumentos de evaluación:** Ficha de observación

		persona, en algún momento. - Explicación de la actividad “frasco de la calma” - **Ejecución** **Actividad Planificada (consolidación)** - Realizar el frasco de la calma - Formar diferentes movimientos con las botellas observando los diferentes objetos que hay dentro de la botella. - Reconocer formas y colores **Tiempo de respiro (consolidación):** - Realizar varios movimientos con el frasco de la calma	• Colorante alimentario • 1 cucharada sopera y otra de postre	

ESCUELADE EDUCACIÓN BÁSICA "ISIDRO AYORA"
Paute-Azuay
email: isidroayorapaute@hotmail.com

OBSERVACIONES:
BIBLIOGRAFÍA: (Vanegas, 2004)

ELABORADO	COORDINADOR
Nombre: Daniela Garnica. Firma……	Nombre: Dr. Xavier Merchán. PhD Firma: ……

6 CONCLUSIONES

El presente trabajo presenta como conclusiones:

1. Se ha logrado cumplir con los objetivos propuestos para este trabajo, es decir identificar la problemática del inicial II de la Escuela de Educación Básica Isidro Ayora donde se determina ciertas actitudes y comportamientos de estudiantes que no favorecen los ambientes de aprendizaje dentro del aula.
2. Se puede comprender que las técnicas de relajación, muy poco utilizadas en la educación ecuatoriana, son una vía adecuada para favorecer procesos de concentración y modificación de la conducta, que impulsen ambientes adecuados para el aprendizaje.
3. A partir de la aplicación de la propuesta se puede observar que los estudiantes disfrutan de actividades de relajación, pudiendo constatar los fundamentos teóricos investigados que pueden resumirse en el hecho de que las personas que se encuentran en movimiento constante y cambio de actividad pueden concentrarse mejor durante periodos más prolongados.
4. Se ha podido concluir luego de este trabajo que las y los niños de 4 a 5 años, de inicial II, tienen tiempos de atención cortos, luego de los cuales empiezan a perder la capacidad de atención y concentración provocando distracciones; lo que muchas veces los docentes tratan de mitigar con trabajos o acciones disciplinarias.
5. Se concluye finalmente que toda actividad de relajación combinada con ejercicios de respiración ayuda la oxigenación de la sangre y del sistema cardio vascular que favorecen el desarrollo de la concentración y por consiguiente de la memoria, facilitando la asimilación de contenidos y al mismo tiempo generando mejores relaciones por las actividades que permiten el trabajo entre pares.

7 RECOMENDACIONES

- Se recomienda mantener actividades de relajación a lo largo de la jornada educativa, para mejorar los procesos de aprendizaje.
- Se recomienda aplicar lo propuesto en este trabajo, para enriquecer las experiencias de los estudiantes durante su proceso educativo.
- Se recomienda mantener o continuar con estudios de este tipo que favorecen a la institución educativa para conocer su realidad y contar con propuestas que faciliten el trabajo docente y mejoren el ambiente educativo.

8 Bibliografía

Aguilar Morales , F. L., Nuñez Macias , N. I., & Peña , J. A. (2015). *problemas escolares.* colombia: el manual moderno S.A.

Almelco, L. S. (2020). El pulpo enojado. *Comunidad unete a la red educativa de mexico*, 1.

Carher. (2019). Técnica de la tortuga . *Segundomonsalud* , 5.

Collado , D. A. (2014). Tecnicas de modificacion de la conducta. *Psicologia y mente,* 3.

Copyright. (2011). El juego de las estatuas . *Cosas de peque* , 2.

Estrada Rodriguez, M. (1 de enero de 2008). *Ebook Central*. Obtenido de Manejo de conflictos: https://bibliotecas.ups.edu.ec:2708/lib/bibliotecaupssp/reader.action?docID=3214575&ppg=1

F.F., C. (2011). Aprendamos a dar masajes. *Educación física escolar* , 2.

Fernández, P. (2017). Ejercicios divertidos de yoga para niños . *Guia infantil* , 5.

Ferro Veiga , J. M. (2020). *Manual especial de prevención de riesgos laborales* .

Fuentes Sanchez , A. (2018). Portal de educacion infantil y primaria. *La técnica del volcán. Aprender a controlar los impulsos*, 2.

G. Myers , D. (2005). *Psicología.* Madrid: Panamericana .

García Ángel. (2011). *Guía Práctica: Trastornos de la Conducta.* Gogienro de Aragón.

Ghiglione, L. (2017). ABC. *El elfante Bernardo*, 2.

González, M. L. (2011). Temas para la educación. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*(12), 6. Obtenido de https://www.feandalucia.ccoo.es/docuipdf.aspx?d=7908&s=

Guidón, J. M. (2012). *Relajación Masajes y Técnicas* . Buenos Aires, Argentina : Ediciones Lea, S.A .

Iglesias Cortizas Maria José. (2007). *Diagnostico e Intervención Didactica del Lenguaje.* España: Netbiblo, S,L.

Janette, G. M., & Judith, N. D. (2007). La Disciplina Escolar: Aporte de las teorías Psicológicas. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 24.

Jeanette, M. G., Judith, D. N., & Salvador, C. D. (2007). La disciplina escolar: Aportes de las teorías psicólogicas. *Unica*, 24.

Josué, V., Miriam, F., Lino, P., & Francisco, D. l. (10 de Abril de 2010). *Guías Clinicas.* Obtenido de Guía clinica para el trastorno negativista desafiante: http://inprf-cd.gob.mx/guiasclinicas/trastorno_negativista.pdf

Juul, J. (enero de 2015). *Ebook Central*. Obtenido de Agresión ¿un nuevo y peligroso tabú?: https://bibliotecas.ups.edu.ec:2708/lib/bibliotecaupssp/reader.action?docID=3430069&pp g=1

Liliana, G. (2017). ABC. *El elefante bernardo* , 2.

Lligamargas, C. (2011). *Relájate regula tu estrés y equilibra tu vida.* Hispano Europea.

Machado, M. (15 de Enero de 2020). *Guía Infantil.com*. Obtenido de Cuento infantil. el elefante Bernardo: https://www.guiainfantil.com/1079/cuento-infantil-el-elefante-bernardo.html

Marizan, J. A. (2015). *Relajación Vivir en Paz y Armonia.* Crecem.

Márquez Guanipa, J., & Diaz Nava, J. (2007). La disciplina escolar: Aportes de las teorías psicólogicas. *Unica*, 24.

Martínez , E. (2012). El tiempo-fuera como herramienta correctiva. *Perspectivas* , 3.

Mercedes. (2016). Más de Audición y Lenguaje. *Trabajamos la Inteligencia Emocional*, 1.

Mora Ledesma , J. G. (2003). *Psicologia del Aprendizaje.* México, D.F.: Progreso .

Moreno Oliver , X. F. (2005). *Los problemas del comportamiento en el contexto escolar*. España : Universitat Autónoma de Barcelona .

Moya de la calle, I. (Junio de 2014). La importancia de la relajacion en el aula educación infantil. *Universidad de Valladolid* , 56. Obtenido de Facultad de Educación y Trabajo Social.

Northcutt, B. M. (2014). *Técnicas de relajación, contención y autoconciencia.* Editorial Link.

Noruega , H. (2014). *Estrategia organizacional: una propuesta de estudio.* ICESI.

Nuñez, M., Isaella, N., Aguilar, M., Leticia, F., Moreno, P., & Armando, J. (2015). *Una guía práctica de evaluación y diagnostico.* México, D.F.: El manual moderno S.A.

Olivera, M. S., Azcona, J. A., & Sancho, R. (2004). *1001 ejercicion de juego y calentamiento.* España: Paidotribo.

Orellana, A. (2020). Niños tranquilos y atentos con la tecnica de la rana . *Noticias y blog* , 3.

Padrón, A. (26 de Marzo de 2018). *Procesos cognitivos mediante la relajación de Koeppen*. Obtenido de https://dspace.cordillera.edu.ec/bitstream/123456789/4163/1/80-DTI-17-18-1723184618.pdf

Paine, R. A. (2005). *Técnicas de relajación guia practica.* España: Paidotribo.

Pike , R. (2018). Trastornos de la conducta del niño. *Medline plus*, 1.

Polanco, R. C. (Agosto de 2018). *Los berrinches en edad de pre-escolar.* Obtenido de Universidad Nacional de Tumbes: http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1525/PALOMINO%20POLANCO%20ROCIO%20CECILIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

R , O. (01 de Enero de 2008). *Ebook Central*. Obtenido de Impulsivilidad ya agresividad: https://bibliotecas.ups.edu.ec:2708/lib/bibliotecaupssp/reader.action?docID=3228640&ppg=1

Ribes, E. (1972). *Terapias conductuales y modificacion del comportamiento.* España: Revista latinoamericana de Psicología.

Rice, P. F. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital.* Pearson Educación.

Rodriguez Babarro , N. (5 de Julio de 2019). *Psicología Online* . Obtenido de Técnica de la tortuga: cuento para trabajar el autocontrol: https://www.psicologia-online.com/tecnica-de-la-tortuga-cuento-para-trabajar-el-autocontrol-4588.html

Rodriguez, A. N. (2014). Un caso de desobediencia infantil en el contexto de los nuevos modelos familiares. *Revista psicología clínica con niños y adolecentess*, 8.

Roldán, M. J. (2016). El frasco de la calma de Maria Montessori para padres y niños. *Etapa infantil* , 5.

Ruiz Díaz, M. (11 de Noviembre de 2010). *Orientación.* Obtenido de https://orientacion.larioja.edu.es/images/ENLACES/NECESIDADES_EDUCATIVAS/Comportamiento/El_Trastorno_Negativista_Desafiante.pdf

Sabater , Valeria. (11 de Marzo de 2018). *La mente es maravillosa*. Obtenido de La técnica del globo para niños: favorece su relajación de forma divertida: https://lamenteesmaravillosa.com/la-tecnica-del-globo-para-ninos-favorecer-relajacion/

Sánchez Cuenca , V., & Gonzales Mendoza , B. (2017). *Comportamiento prosocial y agresico en niños: Tratamiento conductual dirigido a padres y profesores.*

Segura, M., Caballé, C., & Catells, L. (1 de Abril de 2017). *Los efectos de la relajación mediante el masaje infantil en la memoria de trabajo*. Obtenido de https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/23833/AEFD-2017-1-efectos%20de%20la.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tejada Zabaleta , A. (2005). Agenciacion humana en la teoría cognitivo social: Definición y posibilidades de aplicación . *Pensamiento Psicológico* , 123.

Tzoc, S. J. (7 de Abril de 2018). *Técnicas de relajación muscular progresiva y estrés laboral*. Obtenido de Archivos PDF: http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuente/TESIS/2018/05/22/Rodas-Sucely.pdf

Vanegas, C. M. (2004). La disciplina en el aula: Refexiones en torno a los procesos de comunicación. *Actualidades,* 40.

vera, p. (2016). *wikipedia*. Obtenido de www.utb.edu.ec

ANEXOS

ENTREVISTA AL DOCENTE

Nombre de la institución educativa: _____

Nombre: _____

Fecha: _____ **Hora:** _____

El objetivo de esta entrevista es dar a conocer los factores que intervienen en el comportamiento de los estudiantes dentro del aula de clases.

1.- ¿El estudiante tiene su material de trabajo ordenado en los lugares designados?

☐ SIEMPRE

☐ GENERALMENTE

☐ NUNCA

2.- ¿El estudiante pide prestado a sus compañeros el material que le hace falta?

☐ SIEMPRE

☐ GENERALMENTE

☐ NUNCA

3.- ¿El estudiante cuida el mobiliario que utiliza?

☐ SIEMPRE

☐ GENERALMENTE

☐ NUNCA

4.- ¿El estudiante realiza los trabajos en clase de la manera solicitada?

☐ SIEMPRE

☐ GENERALMENTE

☐ NUNCA

5.- ¿El estudiante comparte los juegos de trabajo y trabaja?

☐ SIEMPRE

☐ GENERALMENTE

☐ NUNCA

6.- ¿Considera que el estilo de educación de los padres de familia influye en los malos comportamientos?

☐ SIEMPRE

☐ GENERALMENTE

☐ NUNCA

7.- ¿El estudiante tiene cuidado con el aseo personal?

☐ SIEMPRE

☐ GENERALMENTE

☐ NUNCA

8.- ¿El estudiante irrumpe en clases no espera a que termine de explicar un tema para responder?

☐ SIEMPRE

☐ GENERALMENTE

☐ NUNCA

ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

Nombre de la institución educativa: _____

Nombre: _____

Fecha: _____ **Hora:** _____

El objetivo de esta encuesta es conocer algunas cosas generales que hacen usted y su hijo(a) con el fin de evaluar el comportamiento en cada uno de los estudiantes

1.- Su hijo(a) tiene los juguetes o materiales de la escuela ordenados?

☐ Si

☐ No

2.- Su hijo(a) pide prestado a las personas adultas algún material?

☐ Si

☐ No

3.- Su hijo(a) cuida el mobiliario que utiliza?

☐ Si

☐ No

4.- Su hijo(a) realiza los trabajos en casa de la manera que solicita el docente?

☐ Si

☐

No

5.- Su hijo(a) comparte los juguetes y juega con sus familiares?

☐ Si

☐ No

6.- Su hijo(a) agrede físicamente a familiares?

☐ Si

☐ No

7.- Su hijo(a) tiene cuidado con el aseo personal?

☐ Si

☐ No

8.- Su hijo irrumpe alguna conversación no espera a que termine de preguntar para responder?

☐ Si

☐ No

FICHA DE OBSERVACIÓN DE ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS

Nombre de la institución: _____ Fecha: _____ Hora: _____

Observado: _____

Tiempo de observación: _____

Esta ficha está diseñada para caracterizar y mejorar el comportamiento del estudiante observado.

Marque con una x el casillero en cada indicador según corresponda el nivel de observación.

INDICADORES	Siempre	Generalmente	Nunca
Tiene su material de trabajo ordenado en los lugares designados			
Pide prestado a sus compañeros el material que le hace falta			

Cuida el mobiliario que utiliza			
Realiza los trabajos en clase de la manera solicitada			
Escucha la opinión de sus compañeros sin burlarse			
Escucha las indicaciones del docente del docente de manera atenta			
Utiliza palabras adecuadas, no despectivas al momento de expresarse.			
Agrede físicamente a sus compañeros			

Tiene cuidado con el aseo personal			
Tiene cuidado con el uso de su uniforme			
Irrumpe en clases no espera a que termine de explicar un tema para responder			