

**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:

**MANUAL DE ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS
DE 5 A 6 AÑOS CON DIFICULTADES DE COMPORTAMIENTO DEL
PRIMER AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY VICENTE
SOLANO, PERÍODO LECTIVO 2019-2020**

AUTORA:

ARIANA CRISTINA ROMERO BOJORQUE

TUTORA:

MGS. NIDIA ELIZABETH ALMEIDA SOLIZ

CUENCA - ECUADOR

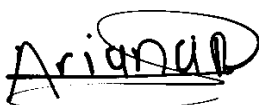
2021

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Ariana Cristina Romero Bojorque con documento de identificación N° 0104707344, 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: **“MANUAL DE ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS CON DIFICULTADES DE COMPORTAMIENTO DEL PRIMER AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY VICENTE SOLANO, AÑO 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, marzo de 2021.



Ariana C. Romero Bojorque

C.I. 01047073344

CERTIFICACIÓN

Yo, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: **“MANUAL DE ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS CON DIFICULTADES DE COMPORTAMIENTO DEL PRIMER AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY VICENTE SOLANO, AÑO LECTIVO 2019-2020”**, realizado por Ariana Cristina Romero Bojorque, obteniendo la *Propuesta Metodológica* que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, marzo de 2021.



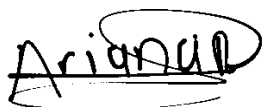
Mgs. Nidia Elizabeth Almeida Soliz

C.I. 0103721536

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Yo, Ariana Cristina Romero Bojorque con documento de identificación N° 0104707344, autora del trabajo de titulación: **“MANUAL DE ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS CON DIFICULTADES DE COMPORTAMIENTO DEL PRIMER AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY VICENTE SOLANO, AÑO LECTIVO 2019-2020”**, certifico que el total contenido de la *Propuesta Metodológica*, es de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Cuenca, marzo de 2021.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ariana C. Romero Bojorque', with a circular flourish above the 'a' and a horizontal line underneath.

Ariana C. Romero Bojorque

C.I. 0104707344

DEDICATORIA

El presente trabajo dedico a los y las docentes para que puedan trabajar la parte emocional con los niños y niñas en conjunto con la parte cognitiva.

También dedicó a los niños y niñas para que siempre sientan confianza para poder expresar sus sentimientos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi familia, maestros y a la institución educativa por la apertura y apoyo en el desarrollo de mí trabajo de titulación. Sin su acompañamiento y tiempo brindado para la ejecución no sería posible realizar mi trabajo.

RESUMEN

El ambiente en el que se realiza el proceso de enseñanza aprendizaje, debe ser un espacio en el cual las y los estudiantes se sientan cómodos, respetando las normas de convivencia diaria entre docentes y compañeros. Es por eso que el presente trabajo tiene como prioridad mejorar el comportamiento mediante un manual de estrategias de relajación para que las y los profesores puedan ejecutarlo cuando las y los estudiantes presenten un comportamiento no adecuado y de dicha manera favorecen a corregir las actitudes del grupo para trabajar y mantener óptimos ambientes de aprendizaje. El objetivo principal de esta investigación es desarrollar una propuesta metodológica, basada en la elaboración de un manual que contenga estrategias y técnicas de relajación que apoyen la adquisición de normas de comportamiento de niños y niñas de 5 a 6 años de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano. En las horas ejecutadas de prácticas pre profesionales, se realizaron encuestas a familias y fichas de observación a las y los estudiantes como instrumentos de proceso de recaudo de información, mismos que dieron como resultado que en el aula de primero de básica es necesario trabajar de manera general e individual las actividades propuestas con el fin de obtener una mejora en sus comportamientos.

INDICE

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DE TRABAJO DE TITULACIÓN ..	II
CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN SUSCRITO POR LA TUTORA.....	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
RESUMEN	VI
1. Problema.....	1
1.1. Problema:.....	1
1.2. Antecedentes	1
1.3. Importancia y alcances	2
1.4. Delimitación.....	3
1.4.1. Delimitación geográfica	3
1.4.2. Delimitación temporal:.....	3
1.4.3. Delimitación sectorial e institucional:	4
1.4.4. Explicación del problema:.....	4
2. Objetivos.....	4
2.1 Objetivo general	4
2.2 Objetivos específicos	4
3. Fundamentación Teórica.....	5
3.1. El Comportamiento.....	5
3.2. La disciplina.....	6
3.3. Conductas disruptivas.....	7

3.4.	Concentración.....	8
3.5.	Las emociones	9
3.6.	La escuela y el comportamiento	9
3.7.	Importancia del movimiento	10
3.8.	Terapia de relajación	11
3.8.1.	Importancia de la relajación en las y los niños.....	12
3.8.2.	Beneficios de relajación en las y los niños.....	12
3.8.3.	Técnicas de relajación	13
4.	Metodología	15
4.1.	Tipo de propuesta.....	15
4.2.	Partes de propuesta.....	15
4.3.	Destinatarios	16
4.4.	Técnicas utilizadas para construir la propuesta	16
5.	Propuesta Metodológica	17
MANUAL DE ESTRATEGIAS DE RELAJACION PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS CON DIFICULTADES DE COMPORTAMIENTO DEL PRIMER AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY VICENTE SOLANO.		
		1
6.	Conclusiones	7
7.	Recomendaciones	7
8.	Bibliografía	8

1. Problema

1.1. Planteamiento del problema.

En la Unidad Educativa “Fray Vicente Solano”, las metodologías utilizadas para normar los comportamientos, están dirigidas a plantear estrategias únicamente para resolución de actitudes grupales más no individuales, en varias ocasiones no responden a necesidades de poblaciones específicas que presentan dificultades y requerimientos puntuales.

Según, Borja Quicios, (2017). Las normas de convivencia en la clase para los niños y niñas son pautas sociales basadas en el respeto entre personas y cuyo objetivo es el mantener un clima escolar adecuado. Gracias a estas normas, los profesores, directivos, estudiantes y demás personal de la institución generan un clima agradable y óptimo para cumplir con sus objetivos.

Dentro de las horas de prácticas pre profesionales, a través de la observación directa, se pudo notar que muchos estudiantes demuestran dificultad en acatar consignas como por ejemplo mantenerse en sus lugares después de terminar una tarea, al momento de ejecutar una actividad tanto en el aula como en el patio de la escuela tomaba tiempo para que la docente exponga las reglas de trabajo debido a la necesidad de mantener orden y la atención del grupo, impidiendo mantener un ambiente armónico de convivencia, tanto con la docente como con sus pares.

1.2. Antecedentes:

Los autores, como Castillo, M. (2005), cuando abordan el tema de la disciplina escolar, señalan que es un mal comportamiento que incomoda a los compañeros y al personal de la institución educativa.

Otros autores, como Cuesta, C. (2012). dan a conocer que la intervención de propuestas metodológicas como la música sirve para el mejoramiento de la disciplina en el contexto educativo, lo cual es importante para mantener un espacio armónico en el ambiente institucional.

La perspectiva que plantean los autores al referirse a la disciplina escolar se refiere a que es importante hacerles entender que la vida es mucho mejor si se la lleva siguiendo normas de un buen comportamiento en cualquier sitio.

Dentro de las horas de prácticas pre profesionales, a través de la observación directa, se pudo notar que muchos estudiantes demuestran dificultad en acatar consignas como por ejemplo mantenerse en sus lugares después de terminar una tarea, al momento de ejecutar una actividad tanto dentro como fuera del aula tomaba tiempo para dar las reglas de trabajo debido a la necesidad de mantener orden y la atención del grupo, impidiendo mantener un ambiente armónico de convivencia, tanto con la docente como con sus pares.

1.3. Importancia y alcances:

La elaboración del manual de técnicas de relajación, tiene como propósito ayudar a lograr un comportamiento óptimo y eficaz en el desarrollo educativo y social de los niños y niñas, partiendo de una previa fundamentación teórica relacionada con las dificultades de comportamiento en el contexto educativo.

Después de ejecutar el proceso de mejora de comportamiento de los educando, basándose en las actividades proporcionadas en el manual, favorecerá al desarrollo cognitivo y social de los infantes, a su vez los docentes podrán optimar su desempeño

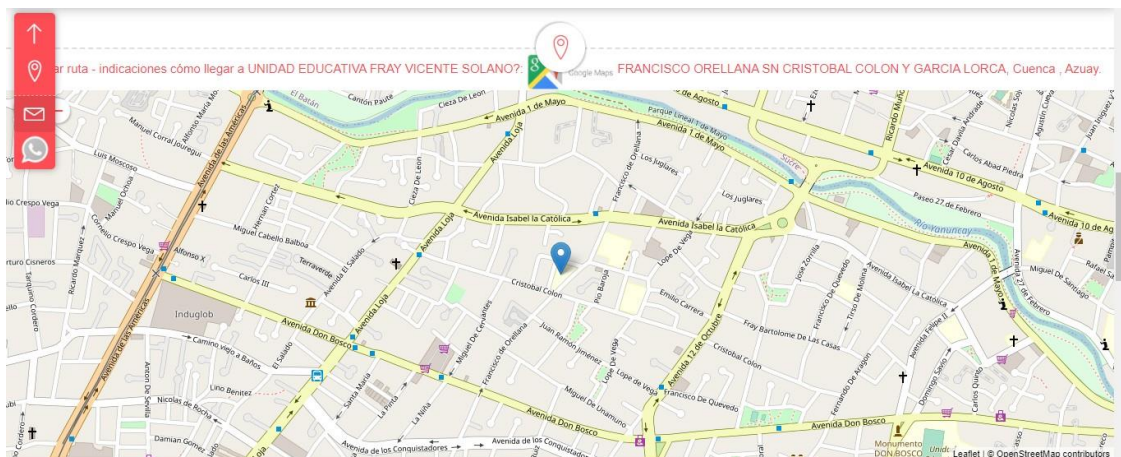
laboral al trabajar de una manera diferente para cambiar la realidad en su salón de clases.

1.4. Delimitación:

La presente investigación se desarrolla en la Unidad Educativa Fray Vicente Solano, en el nivel de Primero de Básica.

1.4.1. Delimitación geográfica:

La Unidad Educativa Fray Vicente Solano, se encuentra en la ciudad de Cuenca en la Provincia del Azuay, pertenece a la parroquia Yanuncay, en las calles Francisco de Orellana y Cristóbal Colón.



<https://www.ubica.ec/explore/osm/cuenca/p4522497990#!/?reflat=-2.91201&reflng=->

1.4.2. Delimitación temporal:

El presente trabajo de investigación inicia hace dos años en las prácticas preprofesionales, específicamente en el año lectivo 2019-2020.

1.4.3. Delimitación sectorial e institucional:

La Unidad Educativa Fray Vicente Solano, es una institución pública, su tipo de educación es regular, cuenta con jornadas matutina y vespertina, ofertando los niveles de Educación Inicial, Preparatoria, Educación Básica hasta el quinto año y Bachillerato.

1.4.4. Explicación del problema:

El problema que se genera es el comportamiento, la dificultad en acatar consignas, la pérdida de tiempo en normalizar la clase, planteándose algunas preguntas:

*¿Las estrategias utilizadas para el control del comportamiento son favorables?

*¿Se trabaja con frecuencia ejercicios en los que puedan expresar de distinta manera sus emociones?

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

Desarrollar un manual de estrategias y técnicas de relajación para la adquisición de normas de comportamiento de niños y niñas de 5 a 6 años.

2.2 Objetivos específicos

- Estudiar y conocer los fundamentos teóricos relacionados con las dificultades de comportamiento de niños de 5 a 6 años en el contexto educativo.
- Determinar una población de niños y niñas con problemas de comportamiento, causas y consecuencias
- Elaborar actividades de intervención pedagógica con diferentes técnicas de relajación.

3. Fundamentación Teórica

3.1. El Comportamiento

El comportamiento estudia la manera de actuar de los individuos y grupos dentro de una organización. Las actitudes corresponden a las expresiones psíquicas del ser humano, el sentir, pensar y la voluntad. (Monroy, 2020).

Según Lewin, (2017) el comportamiento de los seres humanos no depende ni del pasado, ni del futuro sino del espacio real, donde se desenvuelve la vida del individuo relacionado con las necesidades del mismo.

Cada ser humano tiene experiencias, conocimientos y percepciones las cuales pueden ser positivas cuando solventan nuestra necesidad y negativas si nos producen algún daño.

Ficcklin (1983), mencionó que las frecuentes alteraciones de conducta, los trastornos de comportamiento y los conflictos interpersonales de los estudiantes en el aula y en la institución educativa, producen conflictos internos, los cuales son evidenciados en la insatisfacción del docente por lo que hace.

La escuela como institución de orden social, no es indiferente a este pensamiento, la disciplina es un área de estudio, discusión y búsqueda de enfoques facilitadores de convivencia y fomentadores de la buena salud mental de docentes y estudiantes, generalmente posee un conjunto de normas explícitas e implícitas, las cuales regulan las actividades e interrelaciones de los miembros pertenecientes a la comunidad, mediante estas, podemos observar varias tendencias, tales como: seguridad personal de niños, adolescentes y adultos en clase, y la posibilidad de trabajar en un ambiente favorable para el aprendizaje (Diez, 2013).

Para evitar problemas de mal comportamiento con ciertos estudiantes en el contexto educativo es importante que los y las docentes trabajemos en conjunto para poder encontrar la mejor solución a sus malas actitudes y brindarles estrategias para evitar conflictos sociales y tengan una vida mucho más armónica en cualquier etapa. (Gómez, 2010).

Es muy importante que como docentes día a día nos encontremos en constante comunicación y dispuestos a encontrar estrategias para mantener un vínculo de confianza con cada uno de los y las estudiantes que requieren de apoyo en la mejora de su comportamiento y así lograr conservar un ambiente tranquilo en las aulas.

3.2. La disciplina

La disciplina escolar es en la actualidad, una de las principales preocupaciones a las que se enfrenta el profesorado de enseñanza primaria y secundaria. Tanto en escuelas como en institutos se resaltan las conductas disruptivas de estudiantes (Hardman y Smith, 2003). La idea de trabajar constantemente la disciplina en el aula, es que puedan ejercer la ciudadanía activa, incorporarse en la vida adulta de manera satisfactoria, ser capaces de adaptarse a nuevas situaciones y de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida (Gómez, 2011).

Hoy en día los y las docentes de diferentes niveles, se enfrentan a una realidad educativa y social en la cual tienen que estar preparados con estrategias que favorezca al estudiantado y brinden las herramientas para que logren independencia, adaptándose a las reglas sociales sin generar conflictos, indistintamente del contexto en el que se encuentren.

3.3. Conductas

Porcel Carreño (2010), manifiesta que “la conducta puede ser cualquier cosa que un sujeto pueda hacer o decir”, (p.2). Considerando la modificación de conducta como una propuesta para para diseñar programas de mejoramiento de las mismas.

La conducta permite que las personas muestren su forma de ser y encuentren la manera de adaptarse al medio tomando en cuenta que pueden cambiar ciertas situaciones que impiden continuar con su desarrollo personal y social.

3.4. Conductas disruptivas

Las conductas disruptivas dentro del aula de clase son consideradas como conductas desobedientes.

Según Forehand y McMahon (1981), la conducta desobediente se puede definir como la negativa a iniciar o completar una orden realizada por otra persona en un plazo determinado de tiempo (5, 10, 20 segundos dependiendo de los autores). Esta orden puede hacerse en el sentido de hacer o en el sentido de no hacer, de detener una determinada actividad. Por ejemplo, una profesora le pide a su alumna Ana que deje de hablar con su compañera, Ana desobedecerá si no interrumpe su conducta de hablar en los 20 segundos siguientes a la orden. (Porcel, 2010, p.4).

Las conductas disruptivas, son aquellas que se producen por los estudiantes que tienen conflicto en la parte emocional con sus compañeros y docentes impidiendo que acaten las normas establecidas y demuestren un comportamiento agresivo.

Se puede identificar cuando el niño o niña hace rabietas, se distrae con mucha facilidad, les cuesta mantenerse en su mesa de trabajo, distrayendo al grupo e

impidiendo una plena concentración en las actividades, como por ejemplo de pre escritura.

3.5. Concentración

Según, Ensenada (2019), “la concentración es el proceso de la mente para centrar voluntariamente la atención. La persona durante un periodo deja a un lado cualquier tipo de barrera que impide su capacidad de atención.”

Se considera que el tiempo máximo de concentración de un niño de 5 a 6 años es de 20 minutos. Si se les enseña a ejercitar la atención, se vuelven más conscientes y se facilita el reconocimiento de sus emociones y por lo tanto sus tareas escolares.

CONCENTRACIÓN DE LOS NIÑOS POR EDADES	
EDAD	PROMEDIO DE CONCENTRACIÓN
0 A 1 AÑO	2 A 3 MINUTOS
1 A 2 AÑOS	7 A 8 MINUTOS
2 A 3 AÑOS	HASTA 10 MINUTOS
3 A 4 AÑOS	HASTA 15 MINUTOS
4 A 5 AÑOS	HASTA 20 MINUTOS
5 A 6 AÑOS	HASTA 25 MINUTOS
6 A 8 AÑOS	HASTA 30 MINUTOS
8 A 10 AÑOS	HASTA 45 MINUTOS
10 A 12 AÑOS	HASTA 55 MINUTOS
12 AÑOS EN ADELANTE	HASTA 1 HORA



<https://www.orientacionandujar.es/2018/01/09/tdah-tabla-tiempo-concentracion-los-ninos-segun-edad/>

El tiempo de atención de un niño que está recibiendo una clase es corto, por esta razón lo recomendable es trabajar actividades en las que interactúen y cuando el interés disminuírlas.

3.6. Las emociones

Las emociones son un motor que todos llevamos dentro. Es como una especie de energía que codifica en ciertos circuitos neuronales que se encuentran en zonas profundas del cerebro en el sistema límbico. Estos circuitos se encuentran activos y en alerta, mientras estamos despiertos nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia.

Ciertas áreas del cerebro se encuentran conectadas a los sentimientos como el miedo, ansiedad, etc, mientras que otras les permiten observar cómo reaccionan de manera automática a dichos sentimientos y en algunos casos, pueden modificar el proceso de las respuestas emocionales.

Actualmente en las instituciones educativas existe casos en donde los y las docentes se enfocan en el área cognitiva sin tomar en cuenta que su rol también es apoyar en la parte emocional de cada uno de los y las estudiantes, obteniendo un mejor rendimiento académico y con mucha más razón en casos de inclusión educativa donde se requiere de más ayuda logrado que cada uno controle sus emociones en diversas situaciones de la vida diaria (Abad, 2018).

3.7. La escuela y el comportamiento

Según Mena, (2017) las actitudes de los y las estudiantes cuando son inapropiadas, causan malestar dentro del contexto educativo y baja autoestima. Todas estas dificultades surgen por los cambios sociales en donde se han perdido poco a poco los valores, igualdad y equidad de derechos que muchos no han logrado superar, ante esto responden con comportamientos disruptivos ya sea en la institución o en el hogar.

Según Fernández (1992), la escuela es un escenario lleno de problemas y los que se dan dentro del aula son a causa de la falta de lo que la escuela promueve y el estudiantado desea hacer. El maestro sin duda es el responsable de mantener el orden el salón de clase, considerándolo como el representante de la ley, ya que es visto como autoridad y por efecto debe contribuir a las normas de conducta de la institución educativa.

El cambio social ha generado que se pierdan muchas normas de organización intra familiar que afecta la interiorización de las mismas, impidiendo comprender la importancia del cumplimiento de las reglas sociales.

Los niños y niñas del primer año de EGB, se encuentran en la etapa de aprendizaje y descubrimiento de normas relacionadas con los valores, comportamiento, convivencia, autonomía, resolución pasiva de conflictos, entre otras destrezas que deben ser trabajadas de manera conjunta en casa y en la escuela para obtener resultados positivos en su comportamiento.

3.8. Importancia del movimiento

Según, Aqueda (2009), no se trata de mantener a los y las estudiantes dormidos en la clase si no de cultivar la atención para aprender a escuchar. Potenciando el afecto, el respeto y silencio en el entorno.

El movimiento es importante para mantener una mejor respuesta de los niños y niñas al momento de realizar una actividad respetando las normas de convivencia.

3.9. Terapia de relajación

La terapia de relajación es un método terapéutico que enseña las habilidades de diferentes técnicas de relajación que disminuyen el estrés y la ansiedad de las personas en diferentes estados mentales (Kremer, 2015).

El estrés es un defecto que muchas personas tenemos, pues vivimos en un mundo en donde actuamos aceleradamente provocando mal estar en nuestra parte emocional.

Es por eso que existen diversos tipos y técnicas de respiración para tratar de llevar un estilo de vida más tranquilo manteniendo una correcta salud mental, emocional y física.

En la actualidad dentro de las aulas, la música es uno de los recursos más importantes, pues los niños y niñas obtienen un mejor conocimiento en las diferentes áreas cognitivas. Es un material dinámico que permite al niño socializar y estimular mediante experiencias. (Vera,2014).

Existen ocasiones en que los niños y niñas asisten a la institución sin ánimo de participar en las actividades, generalmente sin desayunar y afectados por las condiciones socio económicas en las que viven, lo que causa que presenten poco interés en las tareas propuestas y reaccionan de manera inadecuada. Es en estos momentos donde se debe trabajar la parte emocional, basándose en diferentes terapias de relajación para que el infante tenga un mejor desarrollo en su jornada pedagógica.

39.1. Importancia de la relajación en las y los niños

La relajación es algo positivo a cualquier edad, los adultos y también a los niños esto ayuda a reducir la tensión muscular, disminuir la frecuencia cerebral y así también la presión sanguínea.

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 también. Este movimiento puede servir para desahogar toda su rabia, agresividad concentrada (Soler, 2010).

39.2. Beneficios de relajación en las y los niños

- * Cuando acaba una actividad intelectual o física más o menos intensa, los pequeños ejercicios de relajación hacen que el niño o la niña alcance un estado de bienestar y tranquilidad que lo preparan para iniciar la siguiente actividad.
- * Ordena las energías de las y los niños, mantiene la activación en un nivel óptimo y produce un bienestar global.
- * Especialistas aseguran que ayuda a superar la timidez.
- * Contribuye en la terapia de tratamiento de tics y otros síntomas relacionados con la ansiedad en niñas y niños especialmente nerviosos.
- * Alimenta la confianza en sí mismo, estimula la memoria y la concentración, mejorando la capacidad de aprender.
- * Un niño/a relajado/a es más receptivo/a en todos los sentidos, más sensible con su entorno y con las personas que le rodean.
- * Estar distendido y calmado mejora la calidad del sueño.

- * Le hace bien a la circulación sanguínea, mantiene a raya la angustia, los ataques de pánico y es muy valiosa su ayuda para disminuir y eliminar el tartamudeo (Cuello, 2016).

Cuando se trabaja en actividades de relajación en un momento del día los y las estudiantes se desconectan de lo que sucede en el exterior y mientras disfrutan de la actividad van descargando la energía negativa que le impide continuar con su pleno desarrollo cognitivo, afectivo y social.

3.9.3. Técnicas de relajación:

Definición de técnicas de relajación.

Kim (2018), manifiesta que las técnicas de relajación son procedimientos por los cuales se reducen los niveles de reacción automática del organismo, aminorando la tensión física y mental.

Las técnicas de relajación ayudan a mantener un estado de tranquilidad frente a estímulos excesivos, siendo de utilidad en casos de ansiedad y estrés.

Existen técnicas de relajación utilizadas en el ámbito de la salud, psicológico y actualmente también son utilizadas en el área educativa, sobre todo en los niños y niñas que cursan los primeros años de escolaridad.

La técnica de Jacobson

Se basa en liberar tensiones y relajar diferentes grupos musculares y controlar la respiración, empezando por manos y pies, el abdomen y el toso y así hasta llegar a la cabeza. (Cobo, 2020)

Con esta técnica de relajación se puede combatir las emociones negativas, ayudar a los niños y niñas a generar estrategias y adquirir habilidades para controlar ciertas conductas.

* **La técnica pasiva**

Se fundamenta en que no utiliza ejercicios de tensión, puede resultar indicada cuando las personas presentan dificultades para tensar los músculos o relajarlos. Se debe encontrar un lugar tranquilo y cómodo para ejecutar esta técnica, pues requiere de concentración y calma para poder relajar los músculos del cuerpo.

Esta técnica pretende relajar los músculos del cuerpo que se encuentran tensos, al aplicar en niños y niñas se debe evitar pasar de un grupo muscular a otro si no se consigue un mínimo de relajación en el grupo previo.

La relajación activa

Consiste en realizar por un momento un poco de inspiraciones para continuar con cualquier actividad que se esté realizando independientemente del lugar en el que la persona se encuentre. También esta técnica sugiere que se realice un ejercicio de estiramiento para liberar tensiones musculares.

Beneficios de las técnicas de relajación en niños y niñas.

Es importante manifestar que la aplicación de técnicas de relajación permite a los niños y niñas reconocer los niveles de tensión o ansiedad cuando se sienten enojados o agresivos y sepan cómo responder ante estas emociones, las actividades de relajación deben ser constantes para poder lograr resultados tales como:

- Disminuir la tensión muscular y mental.

- Reducir los niveles de ansiedad.
- Controlar problemas de sueño.
- Mejorar la concentración.
- Aumentar la confianza.

4. Metodología

La propuesta se basa en la utilización del método mixto, combinando los métodos cualitativos y cuantitativos. Hernández, Fernández y Baptista (2003) citados en (Pereira Pérez, 2011) señalan que los enfoques se combinan en todo proceso de investigación y contemplan sus ventajas.

Se aplica la observación directa para detectar el problema en niños y niñas, procediendo a la recolección de información de diferentes teorías y conceptos que fundamentan la importancia de abordar el problema, además de aplicar una entrevista a la docente y encuesta.

4.1. Tipo de propuesta

Estrategias de relajación para crear ambientes de aprendizaje armónicos que favorezcan el aprendizaje de niñas y niños de 5 a 6 años de edad, mediante la aplicación de técnicas de control de emociones.

4.2. Partes de propuesta

La presente propuesta conta de los siguientes pasos:

Diagnóstico: En la Unidad Educativa Fray Vicente Solano se realiza la identificación del problema de comportamiento en niños y niñas de 5 a 6 años de edad, a través de la observación y aplicación de instrumentos para recolectar información,

Fundamentación: Se procede a investigar diferentes documentos para determinar la relevancia e importancia de la aplicación de la propuesta a través de la lectura y análisis de varias investigaciones realizadas por diferentes autores.

Planificación: Se planifican actividades basadas en diferentes técnicas de relajación para el control de las emociones.

Aplicación: Aplicar las actividades planteadas dentro de la jornada de clases. Este paso no pudo ejecutarse debido a la situación mundial por la que atravesamos.

Evaluación: A través de la técnica de observación y registro de los resultados obtenidos.

4.3. Destinatarios

La presente propuesta, va dirigida a los niños y niñas de primero de básica de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano, que tienen dificultad en su comportamiento dentro del horario escolar, así como a las docentes de este nivel para que a través de la ejecución de las actividades puedan obtener mayor atención de las y los niños a su cargo.

4.4. Técnicas utilizadas para construir la propuesta

Ficha de observación:

Las fichas de observación se aplicaron a las y los estudiantes de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano, de 5 a 6 años con la finalidad de conocer los motivos del por que de su comportamiento en el aula y buscando las maneras adecuadas de apoyar tanto el estudiante como a la docente.

Encuesta:

La encuesta se aplicó a las docentes de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano con el fin de conocer su criterio sobre la importancia de realizar actividades para para desarrollo y estímulo emocional de los y las estudiantes.

5. Propuesta Metodológica

Manual de estrategias de relajación para niños y niñas de 5 a 6 años con dificultades de comportamiento del primer año de EGB de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano.

Este trabajo de titulación se enfoca en trabajar la parte emocional de los niños y niñas de primero de básica de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano, mediante intervención de terapias de relajación, dirigidas fundamentalmente a estudiantes que tienen necesidad de mejorar su comportamiento dentro de la jornada escolar.

MANUAL DE ESTRATEGIAS DE RELAJACION PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 6 AÑOS CON DIFICULTADES DE COMPORTAMIENTO DEL PRIMER AÑO DE EGB DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY VICENTE SOLANO.

AUTORA:

ARIANA ROMERO



CUENCA-ECUADOR

2021

Introducción

Esta propuesta se enfoca en trabajar la parte emocional de los niños y niñas de primero de básica de la Unidad Educativa Fray Vicente Solano, promoviendo un mejor ambiente de enseñanza aprendizaje en el aula, así como proporcionando a la docente estrategias que le permitan apoyar a sus estudiantes cuando lo requieran.

La guía propone la aplicación de las actividades durante momentos en los que se presente un comportamiento inadecuado en un estudiante o en el grupo en general, razón por la cual las actividades son flexibles de ejecutar sin necesidad de planificarlas dentro de la experiencia de aprendizaje, proponiendo ejecutarlas de manera transversal.

Actividad N°1

Descubriendo mis sentidos



Actividad N°2

Siguiendo ritmos



OBJETIVO:	Descubrir los sentidos con diferentes órganos del cuerpo.
TIEMPO DE DURACIÓN:	30 minutos
ACTIVIDAD	RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Observar el video sobre la canción de los 5 sentidos <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cantar la canción de los sentidos. ➤ Jugar con la caja de adivinanzas: introducir su mano en la caja, sacar un objeto y por medio de uno de sus sentidos tacto, gusto, olfato, identificar el objeto seleccionado 2. Conversar en un ruedo, sobre sus emociones al jugar con la 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tv ➤ Dispositivo USB ➤ Caja de adivinanzas ➤ Pasta de dientes, cepillo de ropa, aromatizantes, etc.

OBJETIVO:	Trabajar las diferentes habilidades motrices.	
TIEMPO DE DURACIÓN:	30 minutos	
ACTIVIDAD	RECURSOS	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Todas las niñas y niños se colocarán frente a un espejo de manera intercalada y moverse según el ritmo. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mover su cuerpo al son de la música, si es rápida se mueven rápido viéndose al espejo. ➤ Si la música es lenta mueven su cuerpo lento. 2. Podrán dispersarse por el aula <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bailar de manera independiente mientras se sienta motivación en 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espejo ➤ Grabadora ➤ Música. 	

Actividad N°3

Cuento guiado



Actividad N°4

Me divierto con mis emociones



OBJETIVO:	Comunicar de manera corporal y verbal sus sentimientos.	
TIEMPO DE DURACIÓN:	30 minutos	
ACTIVIDAD	RECURSOS	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escuchar música instrumental mientras se acuestan en el suelo con los ojos cerrados y en silencio 2. Escuchar el cuento narrado por la docente e imaginar cada una de las escenas. 3. Realizar la técnica de respiración que deben hacer, mientras se relajan: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inhalar suave por la nariz ➤ Exhalar despacio por la boca al ritmo de la música. 4. Levantarse poco a poco, de manera muy lenta. 5. Hacer un ruedo y conversar sobre cómo se sintió cada uno. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuento, ➤ Música instrumental ➤ Hoja de papel ➤ Lápiz ➤ Pinturas 	

OBJETIVO:	Expresar las diferentes emociones.	
TIEMPO DE DURACIÓN:	30 minutos	
ACTIVIDAD	RECURSOS	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escuchar las reglas del juego: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Formar parejas. ➤ Se colocarán uno al frente del otro. ➤ Solicitar a un niño de cada pareja que haga gestos. (sonreír, asustarse, sacar la lengua, enojarse, etc.) ➤ Mantener su postura y evitar reírse de los gestos que realice el compañero. 2. Cambiar de rol y repetir la actividad. 3. En un ruedo, conversar sobre cómo se sintieron si les gustó la actividad, qué gesto les gustó más, ¿cuál les divirtió, con qué gesto quieren que las personas los vean? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Patio de la escuela. 	

Actividad N°5

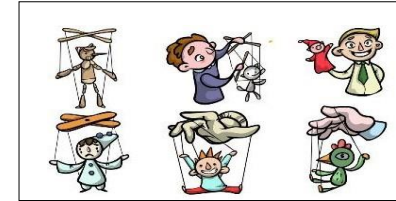
Expresión gestual y corporal



OBJETIVO:	Expresar e interpretar mensajes corporales.
TIEMPO DE DURACIÓN:	30 minutos
ACTIVIDAD	RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Observar el video de los movimientos del camaleón. 2. Responder a preguntas: el camaleón se mueve rápido o lento, va hacia adelante o atrás, camina, reptar, ¿nada o vuela? 3. Formar parejas. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Un niño tendrá que hacer los movimientos que se parezcan a las de un camaleón. ➤ El compañero deberá imitar todos esos movimientos. 4. Agarrar un objeto situado a un metro de distancia, desplazándose gateando lentamente y lo coloca en 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tv ➤ Dispositivo o USB ➤ Canasta, ➤ Diferentes objetos del aula: pelotas, muñecos, legos.

Actividad N°6

Todos somos marionetas



OBJETIVO:	Realizar diferentes movimientos relajando el cuerpo.
TIEMPO DE DURACIÓN:	30 minutos
ACTIVIDAD	RECURSOS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Observar el video sobre las marionetas. 2. Escuchar las reglas del juego: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Las y los niños son marionetas, controlados por un marionetista, teniendo un hilo o cuerda en cada extremidad, en la espalda, y la cabeza. ➤ El marionetista va tirando de las diferentes cuerdas con el fin de que vayan haciendo diferentes gestos y acciones. 3. Jugar a las marionetas <ul style="list-style-type: none"> ➤ El marionetista dice: manos arriba. ➤ El marionetista dice: hagan muecas. ➤ El marionetista dice: aplaudan. 4. En rueda conversar a cerca de las emociones sentidas mientras fueron marionetas y mientras fueron 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Música. ➤ Hilo. ➤ Patio.

Actividad N°7

Mi cuerpo cuenta cómo me siento



OBJETIVO:	Comunica mensajes de manera corporal	
TIEMPO DE DURACIÓN:	30 minutos	
	ACTIVIDAD	RECURSOS
	<p>D</p> <ol style="list-style-type: none"> Formar un ruedo para realizar las actividades solicitadas por la docente: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Escoger un niño para que sea quien realice las actividades designadas <p>Gatear Sacar la lengua Mover los ojos Hacer berrinche Colocarse en posición fetal Colocarse como lagartija Tocar su nariz mientras coloca el codo en la rodilla</p> <ol style="list-style-type: none"> Imitar todos esos movimientos sin reírse, quien lo haga deberá pasar al 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Espacio amplio.

Actividad N°8

Ruleta de las emociones



OBJETIVO:	Identificar y expresar las diferentes emociones.	
TIEMPO DE DURACIÓN:	30 minutos	
	ACTIVIDAD	RECURSOS
	<p>D</p> <ol style="list-style-type: none"> Construir la ruleta de las emociones: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cortar y pegar imágenes de diferentes emociones alrededor del cd. Momento 1: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Girar la ruleta por turnos ➤ Dramatizar la emoción de la imagen marcada. ➤ Expresar en qué momentos de su rutina diaria sienten esta emoción Momento 2: <ul style="list-style-type: none"> ➤ La docente gira el disco ➤ De acuerdo a la emoción marcada cada estudiante 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cd de música reciclado. ➤ Imágenes de las diferentes emociones. ➤ Tijera. ➤ Goma. ➤ Aula.

Actividad N°9 Cuento guiado



OBJETIVO:	Controlar emociones a través de la imaginación de ser parte de una historia	
TIEMPO DE DURACIÓN:	30 minutos	
ACTIVIDAD	RECURSOS	
<ol style="list-style-type: none"> Dividir a la clase en dos grupos y colocarse frente a frente. <ul style="list-style-type: none"> El primer grupo: imaginar que es un animal muy pequeño como la hormiga y respirar como ella. El lado opuesto, debe imaginarse que es un animal grande como el león. Las hormiguitas respiran lenta y profundamente, mientras que el león lo hace rápido y fuerte. Cambiar roles y repetir el ejercicio Responder a las preguntas: cuál le ha gustado más y le ha dejado más tranquilo. 	<ul style="list-style-type: none"> Música de relajación. Grabadora 	
Enlace música de relajación:		

Actividad N°10 El robot y el muñeco de trapo



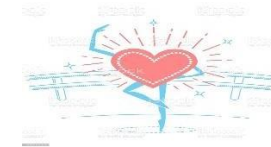
OBJETIVO:	Participar en juego dramático	
TIEMPO DE DURACIÓN:	30 minutos	
ACTIVIDAD	RECURSOS	
<ol style="list-style-type: none"> Escuchar las instrucciones del juego: El robot está fabricado con metal es rígido, mientras que un muñeco de trapo es blando y flexible. Imaginar que es un robot de forma que sus músculos se tensen y moverse como tal. Pasado un minuto imitar a un muñeco de trapo, representar como brazos, piernas y tronco se desvanecen y se relajan. Entre pares levantar la pierna o brazo de los muñecos de trapo. 	<ul style="list-style-type: none"> Música. Grabadora 	

Actividad N°11 Juego de respiración



OBJETIVO:	Participar en juego dramático	
TIEMPO DE DURACIÓN:	30 minutos	
ACTIVIDADES	RECURSOS	
<ol style="list-style-type: none"> Escuchar las instrucciones para realizar los ejercicios de respiración de manera lúdica: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Con las y los niños de pie con las piernas ligeramente separadas. ➤ Se van a convertir en elefantes y que van a respirar como ellos. Tomar el aire por la nariz, al hacerlo, levantarán sus brazos por encima de la cabeza como si se tratase de la trompa del elefante Intentar a su vez que el abdomen se hinche. Exhalar por la boca de forma sonora. Bajar los brazos mientras se inclinan un 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Música. ➤ Aula o espacio en el patio. 	

Actividad N°12 La danza del corazón



OBJETIVO:	Expresar sentimientos a través del control de la respiración, permitiendo conectar el cuerpo, el pensamiento y las emociones.	
TIEMPO DE DURACIÓN:	30 minutos	
ACTIVIDADES		
<ol style="list-style-type: none"> Colocar ambas manos sobre el corazón y centrarse en su latido. Estirar hacia delante el brazo y pierna derechos a la vez que exhala con la palma de la mano hacia fuera para simbolizar la expulsión de malestar. Al inhalar se devuelven las extremidades a su posición inicial. Se repite en dos ocasiones con ambos brazos. Realizar el mismo ejercicio, pero esta vez hacia los dos lados, y finalmente un tercer par de veces hacia atrás. <ul style="list-style-type: none"> ➤ En todo momento el eje del cuerpo permanece en el mismo sitio, solo variando la posición de piernas y manos. Sentándose y centrándose unos pocos minutos solo en la respiración normal. 		

6. Conclusiones

Luego del análisis de la fundamentación teórica relacionada con la propuesta se puede concluir que la relajación invita a generar un mejor ambiente en el aula permitiendo que los niños y niñas puedan expresar sus emociones de manera segura y confiada ya sea de una manera pasiva o mediante una actividad de expresión corporal.

Se pudo identificar dentro del primer año de EGB, una población de niños y niñas con problemas de comportamiento, que requieren apoyo en el control de sus emociones.

Se desarrolló un manual con contenido de estrategias y técnicas de relajación que apoyen la adquisición de normas de comportamiento de niños y niñas de 5 a 6 años y permitan controlar los diferentes niveles de tensión que presentan ciertos estudiantes, mismas que pueden ser planificadas dentro de la experiencia de aprendizaje o utilizadas de manera transversal.

7. Recomendaciones

Planificar actividades que apoyen a mejorar el comportamiento de los niños y niñas trabajando desde la parte emocional, permite que se controle el nivel de ansiedad que pueden presentar en ocasiones.

Ejecutar las actividades propuestas acordes a la edad e interés de los niños y niñas, mismas que llaman su atención y generan motivación para su ejecución.

Trabajar de manera mancomunada entre los actores de la educación familia y escuela, permite plantearse objetivos únicos para mejorar el comportamiento de las y los niños.

8. Bibliografía

Abad Arias, S. B. (24 de marzo de 2018). *Manejo de emociones en niños con necesidades educativas especiales*. Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/3939/1/PROPUESTA%20DE%20PRACTICA.pdf>

Badia Martín, M. d., & Daura Luján, G. (2018). Evaluación e intervención educativa en el. *Revista, vol42*. Costa Rica. Obtenido de file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Evaluacion_e_intervencion_educ.PDF

Estrella Vera, P. D. (noviembre de 2014). *La música como recurso didáctico en el nivel inicial con niños y niñas de 3 a 5 años*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/7296>

Gomez, M. (2010). *Propuestas de intervencion en el aula*. Madrid: Printed in Spain.

Mena, G. (2017). *Propuesta Metodologica para fomentar habitos que impulsen una conducta correcta en los estudiantes*. Cuenca. Obtenido de https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/13675/1/UPS-CT006938.pdf?fbclid=IwAR11WdY_928weYVsytrzbsrpOUbShusPHV0W_t4cAgu_KZcbRQYJbqWLNHE

Ramirez, C. (10 de Marzo de 2018). *Universidad UNEMI*. Obtenido de <http://repositorio.unemi.edu.ec/handle/123456789/4137>

Sus, M. C. (Octubre de 2005). *Revista Mexicana de investigacion educativa*. Obtenido de

<https://bibliotecas.ups.edu.ec:2708/lib/bibliotecaupssp/reader.action?docID=3169791&query=Qu%C3%A9+es+la+disciplina>

Mena, G. (2017). *Propuesta Metodologica para fomentar habitos que impulsen una conducta correcta en los estudiantes*. Cuenca. Obtenido de https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/13675/1/UPS-CT006938.pdf?fbclid=IwAR11WdY_928weYVsyrzbsrpOUbShusPHV0W_t4cAgu_KZcbRQYJbqWLNHE

Scandar, M. O. (2019). NEUROCIENCIAS Y EDUCACIÓN.

Belmonte, F., & María, L. Revisión sistemática de documentos sobre los beneficios del mindfulness en niños con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

Casacuberta, D. (2000). *Que Es Una Emocion?*. Crítica.

Mora, F. (2012). 1.¿Qué son las emociones?. *El Observatorio FAROS Sant Joan de Déu (www.faroshjd.net) es la plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil del Hos-pital Sant Joan de Déu (HSJD) de Barcelona.*, 14.

Salamea valarezo, m. B. (2017). Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes del centro infantil del buen vivir

manos unidas del distrito metropolitano de quito en el período académico 2017 (bachelor's thesis).

Iñiguez Menoscal, A. (2019). *La relajación infantil como técnica de mejora para el reconocimiento del esquema corporal en niños de 4 a 5 años* (Bachelor's thesis, Universidad Casa Grande Facultad de Ecología Humana).

Francos Cabrerros, V. (2015). Técnicas de relajación en el aula: Propuesta teórica para desarrollar el autocontrol.

Miriam, A. M., Azucena, R. P., Julio, G. L., & Araceli, R. R. JUEGO, FANTASÍA E IMAGINACIÓN: GRUPO DE APOYO Y RELAJACIÓN PARA NIÑOS DE 5-12 AÑOS.

Estellés Araujo, C. (2015). Los beneficios de la relajación en Educación Infantil.

Anexos



ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA MEJORAR LA CONDUCTA MEDIANTE ESTRATEGIAS DE RELAJACIÓN

La presente encuesta busca establecer ciertos indicadores sobre el uso de las terapias de relajación dentro de las clases como herramienta para mejorar la conducta del grupo de clases.

Estudiante: Ariana Romero Bojorque

Fecha:

Docente:

Nivel académico:

¿Cuántos estudiantes tiene en su salón de clases?

.....

¿Ha encontrado problemas de conducta en su aula? ¿Cuáles son?

.....

.....

Al momento de que usted imparte su clase, ¿Tiene dificultad en mantener la atención de sus estudiantes? ¿Por qué?

.....
.....

¿Usted utiliza estrategias de relajación antes de comenzar sus clases? SI/NO

.....

Enumere las estrategias que usted utiliza:

.....
.....
.....

¿Con que frecuencia las aplica?

Todos los días Una vez por semana Una vez al mes Nunca

¿La estrategia que utiliza le ha dado resultados favorables? SI /NO ¿Por qué?

.....
.....

¿Recomendaría trabajar con estrategias de relajación en los estudiantes? SI /NO ¿Por qué?

.....
.....

Gracias por su colaboración

Resultados de la encuesta realizada a docentes

¿Con qué frecuencia ha encontrado problemas de mal comportamiento en su aula?

Ninguna	0
Regularmente	10
Con frecuencia	5
Con mucha frecuencia	10

2) Al momento de que usted imparte su clase,

¿Tiene dificultad en mantener la atención de sus estudiantes?

Siempre	9
Casi siempre	10
Nunca	6

3) ¿Usted utiliza estrategias de relajación antes de comenzar sus clases?

Si	7
No	18
Todos los días	3
Una vez por semana	2
Una vez al mes	2

4) ¿Recomendaría trabajar con estrategias de relajación con los estudiantes?

Si 22

No 3

5) Indique las estrategias que usted utilizaría

Cantar 8

Bailar 10

Ejercicios psicomotrices 7

6) ¿Con que frecuencia aplicaría las estrategias?

Todos los días 5

Una vez por semana 5

Una vez al mes 15

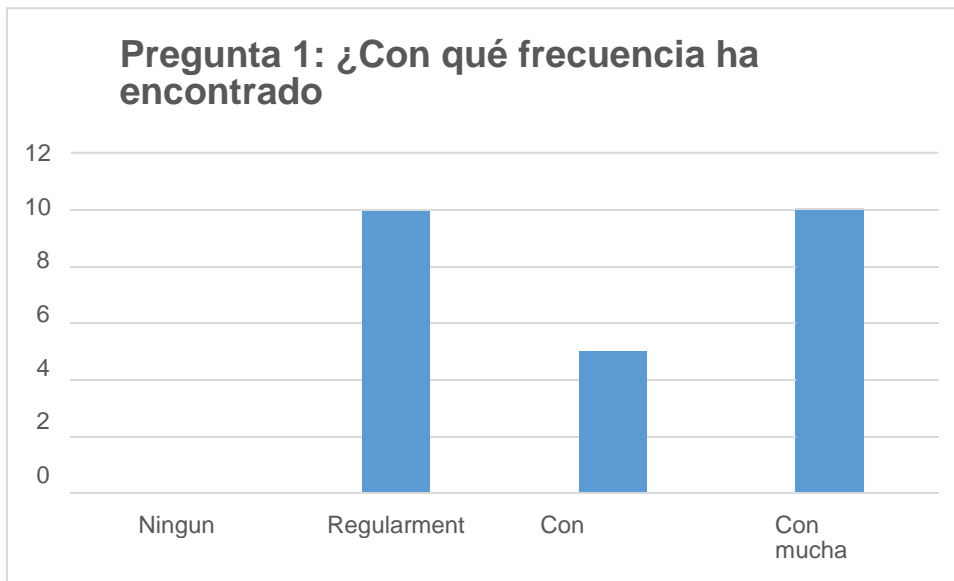
7) ¿Considera que las estrategias ayudan a mejorar el comportamiento de los estudiantes?

Si 13

No 12

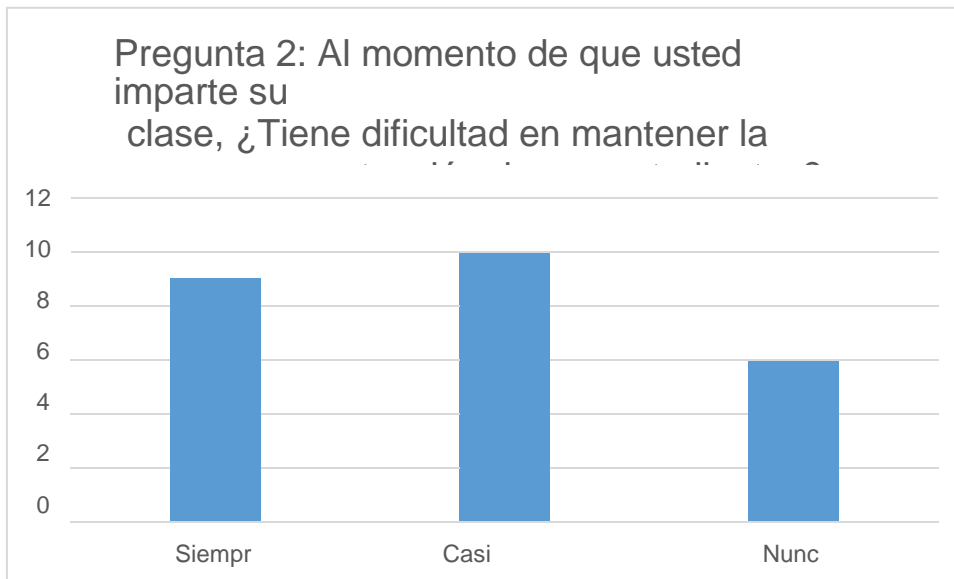
Pregunta 1: ¿Con qué frecuencia ha encontrado problemas de mal comportamiento en su aula?

Ninguna	0
Regularmente	10
Con frecuencia	5
Con mucha frecuencia	10



Pregunta 2: Al momento de que usted imparte su clase, ¿Tiene dificultad en mantener la atención de sus estudiantes?

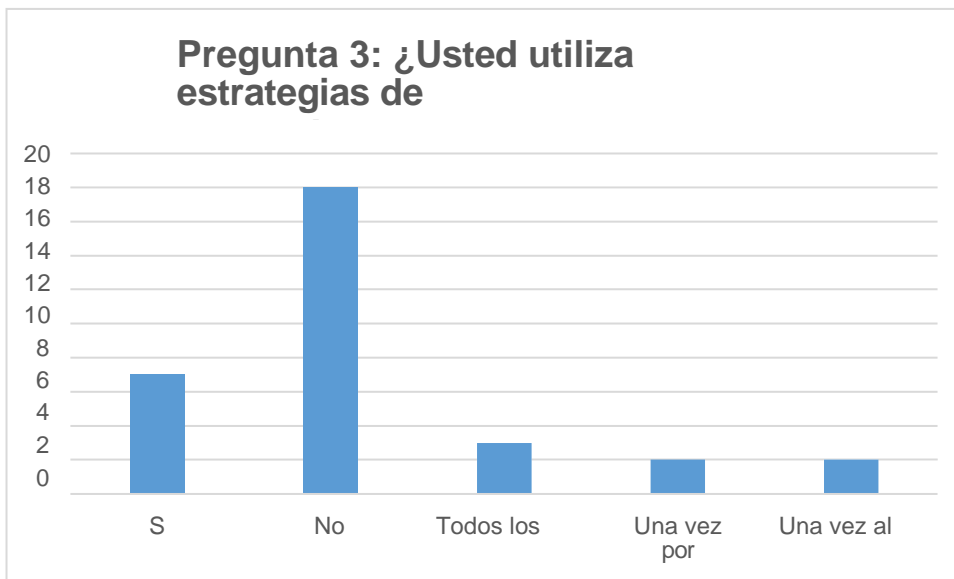
Siempre	9
Casi siempre	10
Nunca	6



Interpretación: En esta pregunta se evidencia

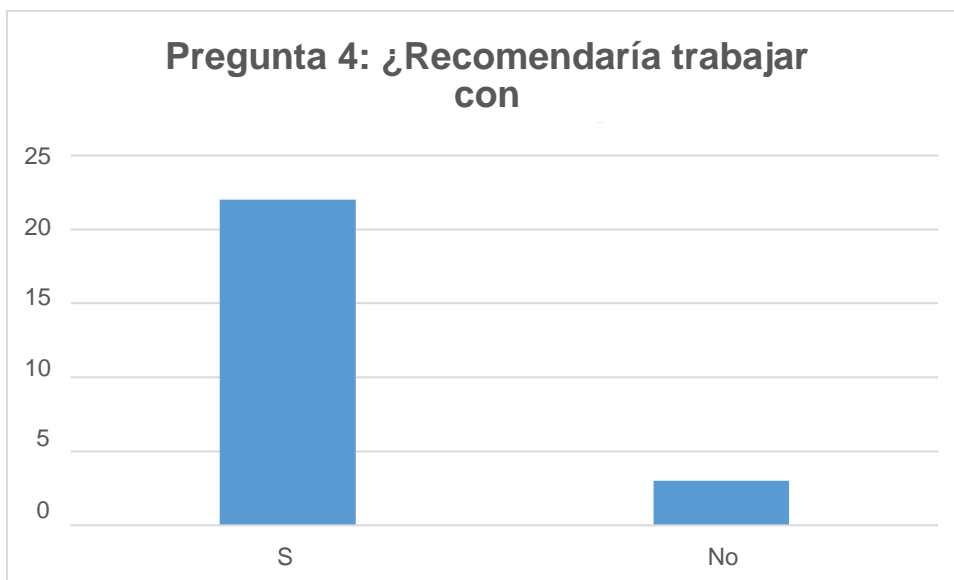
Pregunta 3: ¿Usted utiliza estrategias de relajación antes de comenzar sus clases?

Si	7
No	18
Todos los días	3
Una vez por semana	2
Una vez al mes	2



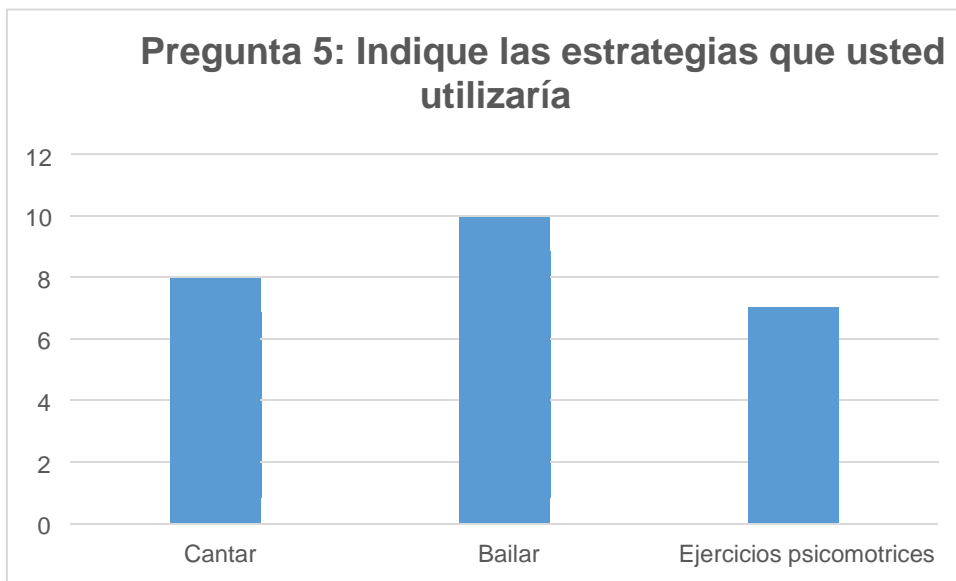
Pregunta 4: ¿Recomendaría trabajar con estrategias de relajación con los estudiantes?

Si	22
No	3



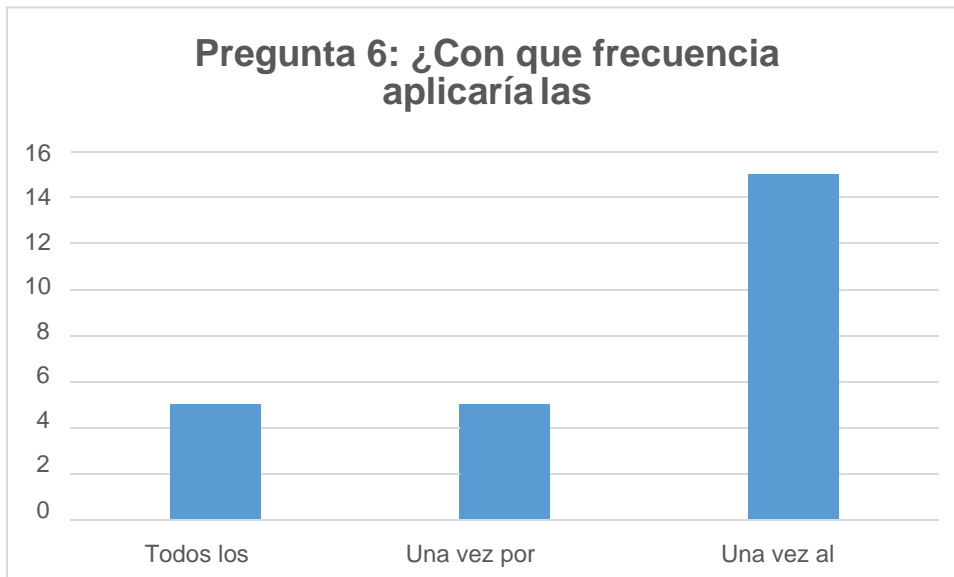
Pregunta 5: Indique las estrategias que usted utilizaría

Cantar	8
Bailar	10
Ejercicios psicomotrices	7



Pregunta 6: ¿Con que frecuencia aplicaría las estrategias?

Todos los días	5
Una vez por semana	5
Una vez al mes	15



Pregunta 7: ¿Considera que las estrategias ayudan a mejorar el comportamiento de los estudiantes?

Si	13
No	12

