



Universidad  
Casa Grande



Facultad de  
Ecología Humana,  
Educación y Desarrollo

UNIVERSIDAD CASA GRANDE  
FACULTAD DE ECOLOGÍA HUMANA, EDUCACIÓN Y  
DESARROLLO

Efectos de la atención en niños de 3 a 4 años en la aplicación de técnicas de relajación

GRADO

Trabajo de Investigación Formativa previo a la obtención del Título de:

Licenciada en Educación Inicial

Elaborado por:

Paola Alejandra Gómez Vaca

Docente Tutor:

Daniel Calderón Zevallos, Mst.

Guayaquil, Ecuador

12 de diciembre de 2019

## Índice

|  |    |
|--|----|
| Glosario de abreviaturas, símbolos y términos..... | 4  |
| Agradecimiento.....                                | 5  |
| Abstract.....                                      | 6  |
| Introducción.....                                  | 7  |
| Marco Conceptual.....                              | 10 |
| La Relajación.....                                 | 10 |
| Métodos de relajación.....                         | 11 |
| La relajación en la etapa infantil.....            | 12 |
| La Respiración.....                                | 14 |
| Yoga.....  | 15 |
| La atención.....                                   | 15 |
| Descripción de la Innovación.....                  | 18 |
| Contexto Educativo.....                            | 18 |
| Descripción del Problema.....                      | 19 |
| Descripción de la Innovación.....                  | 21 |
| Metodología de la Investigación.....               | 22 |
| Planificación.....                                 | 23 |
| Pregunta de Investigación.....                     | 25 |
| Diseño Metodológico.....                           | 26 |
| Tipo de Investigación.....                         | 26 |
| Población.....                                     | 27 |
| Grupo de Estudio.....                              | 27 |
| Diseño de la Investigación.....                    | 27 |

|   |     |
|---|-----|
| Variables o Categorías de Análisis.....                                   | 28  |
| Instrumentos y/o Técnicas de recolección de datos.....                    | 30  |
| Consideraciones Éticas.....   | 32  |
| Resultados.....   | 33  |
| Análisis de resultados.....   | 57  |
| Discusión.....  | 63  |
| Conclusiones.....   | 64  |
| Recomendaciones.....  | 65  |
| Referencias Bibliográficas.....   | 69  |
| Anexos.....   | 74  |
| Anexo 1. Cronograma de implementación de la Innovación<br>pedagógica..... | 74  |
| Anexo 2. Planificación.....   | 75  |
| Anexo 3. Bitácoras.....   | 103 |

## **Glosario de abreviaturas, símbolos y términos**

*Circle*: Se refiere al momento en el cual los estudiantes están sentados en el piso con la docente, realizando diferentes actividades.

ADDIE: Análisis, Diseño, Desarrollo, Implementación y Evaluación.

*Conscious discipline*: Espacio dentro de la planificación en la que se otorga tiempo para aprender diferentes maneras de respirar.

## **Agradecimiento**

A Dios por ser mi guía y mi soporte en cada paso de mi formación académica y personal.

A Yleana y Luis que con su esfuerzo y dedicación me dieron las semillas más bonitas para crearlas en flores.

A Gabriela y Valeria por nunca dejarme sola y ser mi polo a tierra.

A Xavier y Elvia por darme el mejor amor del mundo, puro y divertido.

A Samuel por impulsarme a convertirme una educadora especial y seguir siendo mi meta más grande.

A Marcos y Luka por llegar a mi vida y enseñarme a ser paciente.

A Cristina, María Paula, Luana, Denisse, Leonardo y Jorge por comprender mi estrés y aun así sacarme las mejores sonrisas.

A Romina por cuidarme y ser mi persona incondicional.

A mi tutor Daniel por ser nuestra luz en esta última etapa de la carrea.

“Ningún dolor por el daño. Todo daño es bendito. Del año más maligno, nace el día más bonito”

Frida Kahlo

## **Abstract**

The following research aims to explore the effects cause the relaxation techniques in the attention of children from the age of three to four years in an institution located in Guayaquil – Ecuador; after the implementation of a pedagogical innovation based on relaxation sessions.

The research has a qualitative approach, in which the type of investigation is ... using “pre test and post test” of two checklists, the first one about the previous knowledge that students have in the practice of relaxation techniques, and the second one evaluated how the attention of children is in the classroom; in the investigation we also used to blogs to obtain results.

The effects achieved through the implementation of the 12 relaxation sessions were very significant in the 17 children of the study group. According to the results, as it is evidenced in the tables, in the post-test tests and in the daily blogs it is stated that the sessions improved significantly the attention of the children and that there was an increase in the use of terminology such as: breathing, inhale, exhale, relax and calm.

Finally, it can be affirmed that the application of the pedagogical innovation in the planned sessions improved the level of attention of children of the select institution.

## Introducción

Durante los últimos años el tema relajación ha tomado un gran papel en el ámbito educativo. Existe mucha preocupación por parte de las docentes por la escasa atención y concentración que tienen los niños en la actualidad, hasta el punto en que se puede observar la aplicación de esta técnica en los programas escolares. Este papel tan importante que ha tenido la relajación se justifica en que los estudiantes, en general, llevan un ritmo de aprendizaje sin pausas y de prisa, igual al de un adulto, los cuales no les brindan momentos de tranquilidad y reflexión para que ellos puedan calmar sus cuerpos y mentes.

Benson (1975), quien fue un médico cardiólogo y profesor en la Universidad de Harvard y uno de los pioneros en la práctica de la meditación, plantea en su libro “La respuesta de relajación”, que uno de los beneficios que se puede obtener a partir de la práctica de las técnicas de relajación y meditación es la reducción del estrés tanto de la mente y el cuerpo. Su investigación continuó y en la década de los 70, plantea acerca de la meditación trascendental y sus resultados en la disminución de la actividad del sistema nervioso simpático, reducción del ritmo cardíaco, del ritmo de la respiración, del consumo de oxígeno y de la tensión arterial. En la década de los 80, se desarrolla la idea de que la meditación trascendental podría relacionarse con otros tipos de meditación (Benson, 1996). Conforme a este planteamiento, nació el método de la “*Respuesta de Relajación*”, es decir el medio por el cual se puede reducir la ansiedad, calmar la mente y reducir el estrés (Urbano, 2006).

Asimismo, una investigación de tipo experimental, para Díaz (2004) el Yoga para niños, una herramienta para la atención. Se obtuvo la siguiente conclusión: se observaron cambios en la capacidad de los niños para seguir consignar orales y escritas,

las cuales se pueden evidenciar en los resultados dentro de la escala de estimación y lista de cotejo seleccionadas. Asimismo, se obtuvieron resultados positivos en cuanto a la atención selectiva y sostenida de los niños, logrando que se enfoquen en sus actividades, centrarse en el trabajo mejorar la capacidad de terminar la actividad en un tiempo establecido. Estos análisis fueron tras comparar los resultados pretest y posttest, en referencia al grupo de estudio.

Por otro lado, en la ciudad de Bogotá, se realizó una propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños de 5 a 6 años mediante la práctica de yoga. Tras una investigación cualitativa, las conclusiones del estudio fueron: se considera viable y oportuno diseñar, formular e implementar una propuesta pedagógica, que, desde la práctica de yoga, permita potenciar el desarrollo integral del grupo de estudio (Pérez, 2010).

De igual manera, un estudio en la ciudad de Quito - Ecuador, donde se realizó una investigación cualitativa en la cual las conclusiones fueron las siguientes: los niños comprende el yoga como una actividad que los relaja y los hace sentir bien, dentro del estudio se recomienda la utilización del yoga como instrumento de transición en las clases.

El tema escogido para el estudio fue debido a que muchos de los estudiantes seleccionados para la investigación presentan problemas al concentrarse y atender las actividades y contenidos de clases. Por esta razón, con el fin de mejorar la atención del grupo de alumnos en el área de preescolar se decidió analizar la importancia de las técnicas de relajación y cómo esta puede ayudar en el mejoramiento de la atención en este grupo. Dentro del estudio se implementarán sesiones con técnicas de relajación como lo son: la relajación progresiva y la respiración profunda. Estas técnicas de relajación escogidas serán trabajadas en el salón de clases durante la hora de *conscious*



*discipline*, buscando que los estudiantes estén relajados para continuar con sus rotaciones y actividades con normalidad.

Con el desarrollo de esta investigación se pretende mostrar estrategias y aplicación de técnicas de relajación dentro del salón de clases como una herramienta o método pedagógico con el que se pueda provocar un incremento en la atención y concentración de los estudiantes al momento de realizar actividades lúdicas. No obstante, la búsqueda y la aplicación de esta técnica no es la solución al problema de atención, mencionado anteriormente, sin embargo, se aspira a que mejoren las condiciones de aprendizaje del grupo estudiado, siendo así una ayuda para los docentes.

## **Marco Conceptual**

Dentro de esta sección se van a exponer los principales estudios y teorías acerca de la relajación infantil, sus técnicas, beneficios y la atención de los niños en la etapa preescolar. Seguido por los conceptos claves que están vinculados a la innovación pedagógica y por último la metodología a utilizarse con la aportación de investigaciones o estudios que muestran los efectos de la relajación, con lo cual se espera sustentar la propuesta que se propone en el estudio.

### **La relajación**

La relajación es una de las técnicas más trabajadas desde épocas antiguas. Ha sido incluida en el ámbito de la medicina, el espiritual, y en la actualidad dentro del sistema educativo. La relajación hace relación a la disminución de tensión tanto física o mental, en la cual el cuerpo entra en un estado de calma y paz que hace reducir estrés, miedo, nervios o ansiedad que se genera a partir de diferentes situaciones. Según Escalera (2009), la relajación es el medio por el cual se puede llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que las personas desean.

Según Benson (1996), la relajación se refiere a la capacidad que tiene el cuerpo humano para entrar en un estado científicamente definible que se caracteriza por una reducción general de la velocidad del metabolismo, una disminución de la presión sanguínea, del ritmo respiratorio y cardíaco y la emisión de ondas cerebrales más nítidas y lentas. Es un estado natural que tiene el ser humano, que puede ser afectado por diferentes situaciones anteriormente mencionadas. Los seres humanos deben de practicar la relajación para un dominio del propio cuerpo y para poder superar problemas psicológicos de la persona en su entorno (López & Larumbe, 2014).

Al practicar la relajación del cuerpo se tiene que tomar en cuenta que se necesitan técnicas o metodologías, sin embargo, la relajación parte de un entorno mismo, del día a día, de las actitudes, emociones y motivaciones personales.

La relajación es un proceso que ayuda a las personas a conseguir la calma y disminuir el estrés, mediante la relación de lo psíquico con lo somático, esta estrecha relación que tienen estos dos variantes ayudan que el individuo disminuya y libere tensión para así conseguir un balance de la mente y el cuerpo. Existen diferentes métodos de relajación con variantes, como lo son: la relajación auto concentrativa de Shultz, la relajación progresiva de Jacobson, la relajación estatodinámica de Jarreau y Klotz, la relajación psico-sensorial de Vittoz, la meditación trascendental, entre otras (Martínez, 2014).

Dentro de la relajación se encuentran muchos beneficios como la normalización del ritmo cardíaco, la disminución arterial, normalización del ritmo respiratorio, disminución de la actividad metabólica, disminución del pulso, aumento de energía vital del organismo, disminución de serotonina, disminución o desaparición de la ansiedad, normalización del nivel de estabilidad emocional, mayor eficiencia y rendimiento tanto físico como mental de la actividad diaria, adquisición del autocontrol, entre otros.

### **Métodos de relajación**

La relajación progresiva fue planteada por Jacobson (1934), él mismo crea esta técnica para desarrollar el equilibrio mental al eliminar las tensiones musculares. Este autor expone que estirando y relajando constantemente diferentes grupos de músculos y ejercitando atender y separar las emociones resultantes de la tensión y la relajación, un individuo puede eliminar, casi plenamente, las contracciones musculares y percibir una sensación de relajación profunda (Mosconi, Correche, & Rivarola, 2007).

Por otro lado, la relajación auto concentrativa planteada por Schultz (1912), es un proceso en el cual la persona entra en un estado de relajación a través de una frase o mantra, la cual ayuda a regularizar los latidos del corazón y alcanzar un estado de paz y armonía. Esta técnica se utiliza con niños, con el fin de que el mismo entre en un estado de relajación bajo la supervisión de la persona a cargo.

Asimismo existen técnicas de relajación como: masajes, meditación, Yoga, musicoterapia o terapia de arte y respiración. Estas técnicas de relajación no solo pueden ser trabajadas con adultos, sino también con niños.

### **La relajación en la etapa infantil**

La relajación ayuda a que los niños tengan un equilibrio psico-físico con el cual puedan mejorar su estilo de vida. La relajación infantil hace referencia a un tipo de ejercicio y seguimiento que se le otorga un niño comprendido entre la edad de 0 a 6 años, con el cual pueda controlar, su frustración, ansiedad, tristeza en cualquier momento de su vida (Francos, 2015).

Existen muchas técnicas y métodos que se pueden ayudar a los niños a autorregularse, sin embargo, hay que tomar en cuenta que deben ser acorde a la edad, variadas y acorde a sus intereses; Deben adaptarse tanto a la capacidad corporal como al tiempo que se le dedica, puesto que la capacidad de atención de un niño en la etapa infantil es corta.

Existen dos tipos de relajación infantil que se pueden trabajar en el salón de clases:

- Relajación estática: Hace referencia a la práctica de ejercicios o actividades que ayudan a alcanzar a un nivel de relax apropiado sin necesidad de mover el cuerpo en exceso. Trabaja todo aquello como lo es la audición, el canto, música, campanas.

- **Relajación de movimiento:** Hace referencia a la práctica de ejercicios que conducen al cuerpo a moverse y a sentir el ritmo y la música, mientras la mente está en reposo. Trabaja todo aquello que está relacionado con ejercicios, imaginación y movimiento.

Es necesario tomar en cuenta los métodos y los tipos de relajación al momento de introducir la relajación del cuerpo a los niños. La combinación de estos dos procesos benefician a que los mismos, sean conscientes de sus acciones, que haya un equilibrio en sus emociones y sentimientos, y puedan manejar la frustración (Sugrañes y Angel, 2007 citado por Martínez, 2014).

Por esta razón, la relajación se ha convertido en uno de los términos más controversiales en el ámbito de la educación, puesto que supone ayudar con la impulsividad al momento que lo se encuentren realizando una actividad, asimismo puede favorecer a la capacidad de atención de los mismos.

Martínez (2014), plantea que las técnicas de relajación son un recurso que puede ayudar a desarrollar la interiorización del silencio, la calma, el autoconocimiento, con el fin de educar la interioridad, favoreciendo la salud e higiene mental. Martínez (2014) plantea que algunos de los beneficios que propicia la práctica de la relajación en los niños son: mejora de la seguridad, mejora de la sociabilidad y disminución de la agresividad, disminución de la ansiedad, estabilización respiratoria y, por último, ayuda a descansar la mente y facilitar la concentración.

Estos diversos beneficios no solamente pueden ayudar a que los niños entren en un estado de calma y equilibrio con su cuerpo y mente, sino también a crear ambientes positivos que permitan un aprendizaje significativo en los mismos. Las técnicas de relajación en los salones de clases es una herramienta necesaria para que exista un

ambiente de tranquilidad, paz y positividad. Como se sabe, el salón de clases es un lugar destinado a las actividades de enseñanza, por lo cual debe ser un lugar en donde los niños encuentren concentración, estabilidad, paz, atención y motivación (Francos, 2015). Con la práctica de la misma, dentro del salón de clases se puede educar para la salud, mejorar el rendimiento escolar y desarrollar la atención.

En diferentes países se ha trabajado las técnicas de relajación en el sistema educativo, en España por ejemplo, se implementaron programas de relajación para disminuir el estrés docente (González, 2010); en Ecuador se implementaron técnicas de relajación desde el enfoque del terapeuta tutor para trabajar con familias que fueron expuestas al terremoto de Manabí en 2016; asimismo en Chile a partir del año 2000, se aplica coaching educacional a nivel estudiantil y docente.

### **La respiración**

La respiración es una de las técnicas de relajación, se caracteriza por actuar sobre los estados psíquicos del sujeto, provocando modificaciones del estado o del funcionamiento biológico (Rodríguez, García y Cruz, 2005). Es una técnica bioenergética encargada de la función fisiológica del organismo desarrollando la capacidad de control consciente de los estados de este sistema (Rodríguez, et al. 2005)

Los beneficios de una buena respiración no solo se basan en la oxigenación de la sangre sino también, en el manejo del estrés. La respiración profunda según Chóliz (2012) explica que la respiración se debe considerar como un proceso que permite la actividad metabólica del organismo. El ritmo en la actividad respiratoria y el volumen de la misma dependen de la actividad del organismo, pero, al mismo tiempo, los distintos patrones de respiración pueden modificarla. El oxígeno aumenta la capacidad

energética del organismo y su movilidad, la fatiga y la mala ventilación producen déficit de energía e incluso nos hace sentir deprimidos (Smoller, 1996).

### **Yoga**

Guerrero (2011, citado por Rojas 2016) plantea que el yoga es una ciencia que se viene trabajando desde épocas pasadas, la tiene como objetivo crear salud y bienestar, construir conciencia, fuerza y flexibilidad del cuerpo como de la mente. La práctica de yoga como una técnica de relajación no es solo trabajada por adultos, sino también con niños.

Según Pérez (2010) el yoga enfocado en los niños ayuda a controlar y calmar sus emociones, porque permite eliminar la ansiedad a través de los estiramientos y la respiración, y mejora la concentración mental y la forma física. Además de aumentar la autoestima, y favorecer el sueño y descanso. Aprendiendo a ser conscientes de su respiración, los niños podrán controlar mejor su ira (se darán cuenta de la negatividad y del exceso de energía que representa), los más tímidos ganarán confianza y aprenderán a aceptarse como son.

### **La atención**

La atención es uno de los procesos cognitivos más importantes en el desarrollo del ser humano, el cual forma parte de las funciones ejecutivas que se desarrollan durante toda la vida. Es el proceso a través del cual podemos dirigir nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más relevantes, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que consideramos más adecuadas de entre las posibles. Hace referencia al estado de observación y de alerta que nos permite tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro entorno (Ballesteros, 2002).

Álvarez (2004, citado por Benites 2009) manifiesta que “la atención es la capacidad mental para fijarse en uno o varios aspectos de la realidad y prescindir de los restantes, implica un acto que requiere la energía para poder delimitar ciertas actividades de carácter sensorial”.

Reátegui (1999 citado por Arbietro) señala que la atención es un proceso complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, es decir, que filtra información y va asignando recursos para la adaptación interna del mismo en relación a las demandas externas. Así mismo, según Freire (2008), plantea que la atención tiene procesos, los cuales se dividen en:

- Inicio: cuando las principales características de algún objeto como color, forma, tamaño e intensidad son captadas por los receptores sensoriales.
- Mantenimiento: luego pasa a ser procesado y mantenido por los receptores sensoriales durante 30 minutos máximo.
- Cese: el tiempo de procesamiento y concentración termina debido a que la atención de dicho objeto se fija en otro estímulo o se dispersa.

Por otro lado, existen diferentes tipos de mecanismos en el proceso de atención como: atención selectiva, atención dividida, la atención sostenida y la atención involuntaria/voluntaria (Boujon y Quaireau. 2004).

- Atención sostenida: Habilidad que tiene un individuo para mantenerse consciente de los requerimientos de una tarea y poder ocuparse de ella por un periodo de tiempo prolongado (Kirby Grimley, 1992).
- Atención selectiva: Es la habilidad de una persona para responder a los aspectos esenciales de una tarea o situación y pasar por alto o abstenerse de hacer caso a aquellas que son irrelevantes (Kirby y Grimley, 1992).



- Atención dividida: Capacidad de atender a más de un estímulo a la vez, resaltando su importancia para el aprendizaje escolar (Kirby y Grimley, 1992).

Atender significa interesarse por algún objeto mediante la estimulación, las personas tienen una determinada capacidad de atención por lo cual es necesario seleccionar estímulos con los que la persona se sienta cómoda. Estos procesos planteados anteriormente, son iniciados desde la etapa infantil reflejan sus intereses en relación a diferentes objetos y a las acciones que se realizan con ellos.

Los niños solo tienen la atención y concentración mientras no decaiga su interés, por esta razón, la extensión de la misma dependerá de la actividad y de su plano intelectual general. A lo largo de la niñez, los niños van desarrollando la atención, de manera que sea más concentrada y estable. A los 3 y 4 años los niños pueden jugar o realizar actividades dentro de un rango de 6 a 20 minutos, si las mismas son de interés del niño.

## **Descripción de la innovación**

### **Contexto Educativo**

La importancia de la educación inicial se ha incrementado con el pasar de los años; han surgido diferentes teorías pedagógicas acerca de metodologías, estrategias y técnicas didácticas que se pueden implementar en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Como consecuencia de esta constante evolución, surgen nuevas propuestas que se adaptan a las necesidades educativas de la sociedad actual (Woolfolk, 2010).

La institución elegida se encuentra en Vía a la Costa en la ciudad de Guayaquil. Esta institución educativa cuenta con los niveles de preescolar, básica y bachillerato. Su misión es buscar la formación integral con autonomía moral de cada estudiante para formar agentes de cambio. Por otro lado, se respalda en su metodología constructivista y su sistema “Switch, play and Discover” que promueve el ambiente vivencial, dinámico y significativo mediante rotaciones a diferentes ambientes de aprendizaje (Logos, 2019).

Para la presente investigación se trabajará con el área de preescolar, en la cual los estudiantes están inmersos en un idioma 100% inglés. El mismo cuenta con maternal, inicial 1 y 2, y preparatoria; y cada nivel está conformado por diferentes paralelos.

El salón escogido fue Pre Kínder – ambiente de Science. Este cuenta con dos docentes, una titular y una asistente, las cuales tienen a su cargo 19 estudiantes (10 niños y 9 niñas). La metodología utilizada por el preescolar tiene como finalidad que las docentes implementen actividades lúdicas y experienciales para un aprendizaje significativo. Como se mencionó anteriormente, los niños rotan a los diferentes

ambientes de aprendizaje los cuales son: Math room, Science room, Language room, y Art and Drama room. Todos los días las docentes y los estudiantes tienen 45 minutos para realizar dos actividades, una lúdica y otra en un centro de aprendizaje en cada salón de clases.

Por otro lado, en cuanto a la composición sociocultural, el salón de clases cuenta con estudiantes de diferentes culturas, religiones y nivel socioeconómico. Asimismo, los estudiantes provienen de familias de estructura nuclear. Con respecto al aspecto socio demográfico, la mayoría de los estudiantes viven cerca de la institución.

Existen niños con necesidades especiales, como problemas de lenguaje y de conducta, los mismos que presentan comportamientos como: agresión, control de su cuerpo, falta de rutinas, lo cual afecta en su atención e impide que se concentren en los contenidos que se enseñan.

### **Descripción del Problema**

Los estudiantes del nivel inicial necesitan un alto grado de atención durante las actividades realizadas en el preescolar, ya que a través de las mismas se desarrollan diferentes destrezas como el razonamiento lógico, pensamiento abstracto o resolución de problemas. La atención, según Cherry (1953) citado en Añaños (1999), es un proceso complejo mediante el cual entra la información como un procesamiento cognitivo, con el fin de mantener y retener información. En la educación, la atención es una pieza fundamental para el aprendizaje ya que mediante esta, se puede llegar a un desarrollo integral de habilidades y destrezas.

Existen múltiples causas por las cuales los niños pueden sentir o desarrollar situaciones de angustia o incomodidad como: el malestar que transmiten los adultos que

los rodean, la sensación de abandono en el aula por parte de los padres, el realizar demasiadas actividades diarias y no disponer de momento de descanso, entre otras.

Los primeros años de un niño son fundamentales para la adquisición de información ya que, si un niño presta atención a todo lo que lo rodea podrá adquirir capacidades y habilidades determinantes para su desarrollo y, por supuesto, ponerlas en práctica diariamente.

Dentro de la institución educativa donde se está realizando la investigación, se puede apreciar que la población escogida requiere del desarrollo de la atención, ya que se evidencia que los niños se les dificulta realizar las actividades lúdicas o consignas dadas por la docente debido a su falta de atención. Las mismas no están favoreciendo al aprendizaje significativo de los aprendices. Los estudiantes tienden a entretenerse, manifestar comportamientos disruptivos y levantarse del circle a realizar otra actividad diferente a la planteada en el momento; lo cual dificulta tanto su aprendizaje como el de los demás.

Asimismo, los estudiantes durante la jornada escolar llevan un ritmo apresurado, debido a que la institución tiene un sistema en el cual los niños van rotando por los cuatro diferentes ambientes de aprendizaje (Math, Science, Language y Art and Drama). Los estudiantes se cansan, se estresan y no saben cómo manejar la tensión emocional.

De igual manera, dentro del programa se cuenta con un espacio de 40 minutos para trabajar el tema conscious discipline, en el cual se presenta videos de la página de la institución donde se les enseña diferentes maneras de respirar; los videos no duran más de 2 minutos y los niños no disfrutan de los mismos. Al no existir, una técnica que ayude a los estudiantes a canalizar sus frustraciones o emociones, se está ligando a que

manifiesten comportamientos que perjudicarán en la adquisición de sus destrezas necesarias.

### **Descripción de la Innovación**

La relajación es una técnica que se ha venido practicando desde épocas pasadas en diferentes culturas y religiones. En el año 2500 a.C, en China se utilizaban técnicas de relajación como la acupuntura. Asimismo, en el antiguo Oriente las técnicas de relajación como el Yoga y el Zen representaban la cultura, con el fin de liberar tensiones y cuidar la salud (Zurita, 2009).

Hewitt (1985) define la relajación como “un antídoto natural contra el estrés”, es decir que la relajación es un don natural que tienen las personas en el cual el cuerpo entra en un descanso o calma profunda de la actividad del organismo. Al pasar de los años, no solo se ha visto a la relajación en el campo de la medicina, sino también en el campo educativo, donde además de ser un recurso de apoyo, “busca proporcionar a los estudiantes y docentes, un espacio de intimidad, una oportunidad de profundizar en el autoconocimiento y un excelente recurso para desarrollar la inteligencia emocional” (López, 2011 p. 25).

Por lo tanto, la innovación pedagógica que se quiere implementar, tiene como objetivo desarrollar estrategias y actividades de relajación, durante la hora de conscious discipline, para que al momento de rotar a los diferentes ambientes de aprendizaje los niños tengan una mejor atención al realizar las actividades lúdicas y exista un aprendizaje más profundo.

Lograr un espacio de relajación, donde los estudiantes puedan controlar y calmar sus emociones, es muy importante para que ellos puedan tener la capacidad de resolver

cualquier actividad que se presente luego de la relajación. Es evidente que si los estudiantes se encuentran inquietos o preocupados por alguna situación, no se puede obligarlos a aprender o desarrollar la capacidad intelectual.

### **Metodología de la Innovación**

Para poder implementar la innovación se trabajará dos técnicas de relajación: yoga y respiración profunda. Estas estrategias fueron seleccionadas debido a que por parte de la institución solo existe apertura a estas dos.

Para la planificación de las actividades se utilizará el modelo Backward Design (Wiggins, 2016). Las actividades en las primeras semanas serán dirigidas por las maestras. El nivel de dificultad se irá complejizando conforme avancen las semanas.

Terminada la primera semana, se realizará una selección entre las dos técnicas, observando cuál de las dos tiene más acogida entre los estudiantes. La técnica escogida a partir de la primera semana será la herramienta que se utilizará durante todas las sesiones.

Durante todas las semanas se realizarán observaciones áulicas semiestructuradas, la cual estará basada en una tabla de criterios con el fin de conocer si han mejorado o no sus habilidades y destrezas al momento de realizar una actividad lúdica. Se llevará a cabo en un período de cuatro semanas (un mes), con tres observaciones por semana las cuales estarán planteadas a través del diagrama de Gantt (Anexo 1). Junto a ello se registrará en bitácoras lo sucedido en cada sesión.

Se pretende que, al final de la implementación de la innovación, los estudiantes sean capaces de utilizar las técnicas antes mencionadas en una situación de estrés o malestar.

## Planificación

|  |   |
|--|---|
| <b>Título:</b> Explorando las técnicas de relajación   |   |
| <b>ETAPA I – RESULTADOS DESEADOS</b>   |   |
| <b>COMPRENSIÓN DURADERAS</b>   |   |
| <p>Los aprendices comprenderán que mediante la respiración se puede canalizar las emociones o frustraciones.</p> <p>Los aprendices comprenderán que el poder calmarse y reflexionar acerca de diferentes situaciones, puede ayudar a encontrar la solución.</p> <p>Los aprendices comprenderán que al tener un cuerpo en calma.</p>  |   |
| <b>Preguntas Esenciales</b>  | <b>Conocimientos y Destrezas</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo son las posturas de los animales?</li> <li>2. ¿Crees que si aplicamos las técnicas de relajación cuando estamos llorando o enojados, nos vamos a calmar?</li> <li>3. ¿Me enseñas a respirar como tú?</li> <li>4. ¿Crees que tu amigo necesita respirar profundo?</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los niños serán capaces de canalizar sus emociones mediante el yoga o mindfulness</li> <li>2. Serán capaces de implementar vocabulario como: respira profundo, yoga, ten calma, sé paciente.</li> <li>3. Serán capaces de trabajar actividades con mayor atención.</li> <li>4. Serán capaces de controlar sus emociones cuando están jugando</li> </ol> |
| <b>ETAPA II – EVIDENCIA DE APRENDIZAJE</b>   |   |
| <p><b>Desempeño de tareas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incremento de la atención al momento de realizar actividades lúdicas</li> <li>• Manejo de vocabulario como: calma, paciencia, respira profundo, tranquilo.</li> <li>• Reconocimiento de emociones</li> </ul> <p><b>Otras pruebas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observaciones tres días a la semana para evaluar cómo los niños se sienten realizando la relajación, si existe una mejoría en la atención al momento de realizar actividades.</li> <li>• Evaluación mediante tabla de criterios acerca de la relajación en los estudiantes, si hay avances o no.</li> </ul> |   |
| <b>ETAPA III – PLAN DE APRENDIZAJE</b>   |   |

### **ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

**Semana 1:** se trabajará las técnicas de relajación respiración y yoga. Se elegirá una de las dos técnicas en base a cuál fue la que disfrutaron y se sintieron más cómodos los niños. Se realizará una evaluación pre test para saber si los estudiantes cumplen con los criterios de evaluación escogidos, acerca de la relajación.

**Semana 2:** Se trabajará con la técnica seleccionada anteriormente, toda la semana. Se llevará una bitácora por día, es decir, por semana se tendrá un total de 3 bitácoras en las cuales se observará los resultados por día, como los estudiantes realizan las actividades después de la relajación, si más concentrados o no. Observar si los niños implementan las palabras en su vocabulario como: calma, respira profundo, tranquilo, entre otras.

**Semana 3:** Se irá subiendo la dificultad de la técnica elegida, al final de cada sesión los niños tendrán un espacio para discutir cómo se han sentido haciendo la relajación. Se realizarán las bitácoras, observando si existe una mejoría en la atención de los niños al momento de realizar cualquier actividad lúdica. Se observará también si los estudiantes ponen en práctica la relajación en momentos como: cuando lloran, cuando se enojan, cuando se sienten frustrados.

**Semana 4:** La dificultad de la técnica se encuentra en su punto más alto, los niños podrán tomar las herramientas e implementarlas para dar una clase en grupo. Se observará y se realizará la evaluación mediante la tabla de criterios y la observación. Los niños deben implementar la respiración en su día a días ante diferentes situaciones que se presenten.

### **Materiales**

- Colchonetas
- Música relajante
- Soga
- Lana verde
- Hojas de trabajo
- Equipos de sonido
- Equipos multimedia
- Flashcards de animales, instrumentos de la cocina
- Serpiente de peluche
- Serpentina
- Clips

### **Conocimientos Previos**

- Saber respirar profundamente y en diferentes ritmos.



## **Pregunta de Investigación**

¿Qué efectos se evidencian en la atención de niños de 3 a 4 años al aplicar técnicas de relajación?

## **Diseño y Metodología de la Investigación**

### **Tipo de Investigación**

La investigación acción reflexión tiene como fin investigar y ayudar a los profesionales en el ámbito educativo en la resolución de problemas que se pueden ver en su entorno, para a su vez, mejorar la práctica docente y obtener resultados que ayuden a los mismos (J. Muñoz., J. Quintero., y R. Munévar., 2002).

La investigación consta de un proceso acción-reflexión, en la cual se trabajará con los siguientes pasos: diagnóstico, planificación, acción, observación y reflexión. Asimismo, la investigación contará solo con una fase la cual se va a reportar.

McKernan (1999), plantea que la investigación acción es un proceso de reflexión en el cual se busca un determinado problema, con el fin de mejorar y buscar una solución pertinente que ayude a mejorar la práctica docente o la comprensión personal. Para poder realizar una investigación acción se debe llevar a cabo un estudio, en el cual se debe definir el problema para luego diseñar un plan de acción, y con los resultados del mismo evaluar para la comprobación y efectividad del plan seleccionado.

Por último, los participantes reflexionan, explican los progresos y comunican estos resultados a la comunidad de investigadores de la acción. La investigación acción es un estudio científico auto reflexivo de los profesionales para mejorar la práctica. La investigación tiene un enfoque mixto, es decir, se utilizará la metodología observacional, con una intervención directa de la investigadora. Y además se recolectarán datos por medio de una lista de cotejo para asegurar con precisión los resultados y facilitar la sistematización.

## **Población**

La presente investigación cuenta con una población de alrededor de 200 estudiantes de un preescolar. La edad comprendida de los mismos, oscila entre los 2 y 6 años.

Asimismo, está dirigida a los alumnos, docentes que se encuentran en situaciones similares, y profesionales que se encuentren dentro del ámbito educativo.

## **Grupo de Estudio**

El grupo de estudio seleccionado fueron 18 estudiantes de un salón de clases, entre ellos niños y niñas que oscilan entre los 3 y 4 años. Los mismos fueron seleccionados por conveniencia, debido a que la investigadora es docente titular del salón de clases.

## **Diseño de la investigación**

La investigación se desarrollará de la siguiente manera:

Paso 1: Se realizará una observación inicial y se aplicarán dos listas de cotejo a la muestra seleccionada acerca de si tienen conocimientos previos en las técnicas de relajación y la segunda sobre la atención de los niños dentro del salón de clases. Estas listas tienen el fin de saber cómo se encuentra el grupo antes de comienzo y al final de la innovación pedagógica, se les dará el código de pre test y post test. Esto será aplicado en la semana 1 y la semana 6, durante la hora de Conscious discipline, durante los tres días de la semana designados para la innovación.

Paso 2: Se implementará la innovación pedagógica a partir de la semana 2 hasta la semana 5 (30 septiembre hasta el 25 octubre), realizando observaciones y bitácoras

por sesión para conocer los avances o limitaciones que se van presentando a lo largo de la innovación.

Paso 3 - Se realizará una reflexión profunda de la implementación de la innovación, con el fin de poder identificar y mejorar las actividades planteadas.

Paso 4: Después de hacer la reflexión crítica de la innovación se realizó una revisión y rediseño de la misma.

### **Categorías de Análisis**

Se seleccionaron tres variables la cuales serán medidas cualitativamente y cuantitativamente, mediante observaciones y una lista de cotejo.

Tabla 1. Variable o Categoría de la Investigación

| Variable/<br>Categoría            | Definición Conceptual   | Definición Operacional<br>¿Cómo lo vas a medir?  | Indicadores<br>¿Con que lo vas a medir?  |
|-----------------------------------|---|--|--|
| Respiración profunda y consciente | El oxígeno aumenta la capacidad energética del organismo y su movilidad. La fatiga y la mala ventilación, producen déficit de energía e incluso nos hace sentir deprimidos (Smoller, 1996). | Aplica la respiración profunda cuando se encuentra en situación de tristeza, enojo, frustración.<br><br>Vocabulario extendido, uso de palabras técnicas. | Técnica: observaciones<br><br>- Inhala por 2 segundos o más<br><br>- Exhala de manera que el cuerpo se relaja solo<br><br>- Usa palabras como calma, respira, inhala, exhala, relájate |

|                    |   |   |   |
|--------------------|---|---|---|
| Atención sostenida | Habilidad que tiene un individuo para mantenerse consciente de los requerimientos de una tarea y poder ocuparse de ella por un periodo de tiempo prolongado (Kirby Grimley, 1992) | Realizan actividades durante un tiempo exacto | Observaciones.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizan actividades sin desconcentrarse durante 10 minutos</li> <li>- Realizan actividades durante 20 minutos.</li> <li>- Realizan actividades a media en un periodo de 5 minutos o menos.</li> </ul> |
|--------------------|---|---|---|

### **Instrumentos y/o Técnicas de Recolección y Análisis de Datos**

Dentro de la investigación se utilizará una lista de cotejo con base en una rúbrica elaborada con dos criterios: técnicas de relajación la cual será evaluados en una escala de Likert, “lo logra”, “en proceso” y “no lo logra”; y lista de cotejo acerca de la atención la cual será evaluada en una escala de Likert, “sí” y “no”. Las listas de cotejo fueron elaboración propia.

Así mismo, se llevará un registro mediante bitácoras donde se describirán los efectos que tuvieron la técnica de relajación escogida y la respiración en la atención de los niños al momento de realizar las actividades y después de las mismas.

Por otro lado, los datos recogidos a partir de los instrumentos y técnicas, serán analizados de manera comparativa, donde se describirán los procesos que han ocurrido y los efectos que ha causado la misma mediante las listas de cotejo pre y post test.

Tabla 2. Recolección y Análisis de Datos

| <b>Pregunta u Objetivo de Investigación</b>  | <b>¿Qué variable o categoría mide?</b>       | <b>Instrumento y/o Técnica (Descripción)</b> | <b>Recolección de Datos (¿Cuándo y cómo vas a recoger los datos?)</b> | <b>Análisis de Datos (¿Cómo va a analizar los datos?)</b>                          |
|--|--|--|---|--|
| ¿Qué mejoras se evidencian en el desarrollo de la atención a través de técnicas de | Técnicas de relajación: respiración profunda | Observación y lista de cotejo                | Semana 1 y Semana 6   | Comparar los resultados del pretest con el post test para evidenciar mejoras o no. |

|  |                      |                         |   |   |
|--|----------------------|-------------------------|---|---|
| relajación en niños de 3 a 4 años, en un colegio privado de Guayaquil? | Respiración profunda | Observación y bitácoras | Todas las semanas   | Comparar si hay cambios o no, y la práctica de la respiración en situaciones de estrés, frustración, enojo, tristeza en el día a día. |
|  | Atención sostenida   | Lista de cotejo         | Semana 1 Pre Test y<br>Semana 6 Pos test con los aprendices en clase. | Comparar los resultados del pretest con el pos test para evidenciar mejoras o no.   |

### **Consideraciones Éticas**

En la presente investigación se guardará la información de los participantes con códigos, identificándolos con el número en la lista de estudiantes (E1, etc.) e inicial de su nombre y apellido, ej: E1JA. Si los resultados de esta investigación son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Asimismo, las personas involucradas en la investigación podrán beneficiarse a través de los conocimientos claves de la misma. No se prevén riesgos para la muestra seleccionada dentro de la fase de estudio. Los participantes no deberán pagar nada por participar de la investigación, igualmente, no recibirán ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar con un mejor entendimiento de como la relajación puede ayudar en el desarrollo de la atención.



## Resultados

Para la recolección de resultados se recopilieron datos cualitativos en un grupo de estudio de 18 estudiantes, sin embargo, por motivos externos a la investigación, se redujo a 17 estudiantes. Dentro de los resultados se presentarán la lista de cotejo “Técnicas de relajación” pre y post test, la lista de cotejo “atención dentro del salón de clases” pre y post test, y por último, el resultado de las 12 bitácoras realizadas.

La recopilación de los datos fue colocada con códigos siendo, “NL: no lo logró”, “LL: lo logró” y “EP: en proceso”. Los datos individuales obtenidos de la lista de cotejos acerca de las técnicas de relajación, fueron los siguientes:

Tabla 3. Lista de Cotejo “Técnicas de relajación” – Pre test

| Ítems  | Grupo de estudio |          |              |              |              |                   |              |          |              |                |                |                |                |                    |                |                |                |                |
|--|------------------|----------|--------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|----------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|  | E1<br>JA         | E2<br>EA | E3<br>A<br>B | A4<br>V<br>C | E5<br>D<br>C | E6<br>V<br>C<br>H | E7<br>C<br>G | E8<br>AL | E9<br>F<br>M | E10<br>0E<br>M | E11<br>1J<br>M | E12<br>2E<br>N | E13<br>3E<br>P | E14<br>4<br>M<br>P | E15<br>5V<br>R | E16<br>6J<br>S | E17<br>7D<br>V | E18<br>8E<br>V |
| Imita y realiza respiraciones profundas  | NL               | EP       |              | NL           | NL           | EP                | LL           | EP       | NL           | NL             | EP             | NL             | NL             | NL                 | EP             | EP             | NL             | EP             |
| Imita y realiza correctamente posiciones de yoga   | EP               | EP       |              | NL           | EP           | EP                | EP           | EP       | EP           | EP             | EP             | EP             | EP             | NL                 | EP             | EP             | EP             | EP             |
| Se muestra participativo en la realización de las actividades  | NL               | LL       |              | EP           | EP           | LL                | EP           | EP       | NL           | EP             | EP             | EP             | NL             | NL                 | EP             | EP             | EP             | EP             |
| Se relaja con la relajación  | NL               | EP       |              | NL           | NL           | EP                | LL           | NL       | NL           | EP             | EP             | NL             | NL             | NL                 | NL             | NL             | NL             | EP             |
| Utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración. | NL               | NL       |              | NL           | NL           | NL                | EP           | NL       | NL           | NL             | NL             | NL             | NL             | NL                 | NL             | NL             | EP             | NL             |

Fuente: Información obtenida de la lista de cotejo pre test acerca técnicas de relajación aplicado al grupo de estudio – niños de 3 y 4

años

**Interpretación:** De acuerdo con la Tabla 3, el estudiante con código E1JA, se encuentra “En Proceso” de imitar y realizar correctamente posiciones de yoga; Asimismo, se encuentra en “No Logrado” los aspectos como: imita y realiza respiraciones profundas, se muestra participativo en la realización de las actividades, se

relaja con la relajación y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración.

E2EA, presenta los siguientes resultados: “En proceso” de imita y realiza correctamente posiciones de yoga, imita y realiza respiraciones profundas, y se relaja con la relajación; asimismo en cuanto al ítem se muestra participativo en la realización de las actividades, se encuentra en “Lo logró”; sin embargo en los ítems: utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración, se encuentra en “No lo Logró”.

E4VC, se encuentra “En proceso” en el ítem, se muestra participativo en la realización de las actividades; asimismo, en cuanto a los ítems: imita y realiza correctamente posiciones de yoga, imita y realiza respiraciones profundas, se relaja con la relajación, y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración, se encuentra en “No lo Logró”.

E5DC, se encuentra “En proceso” los ítems: imita y realiza correctamente posiciones de yoga y se muestra participativo en la realización de las actividades; por otro lado, se encuentra en “No lo logró” los ítems de imita y realiza respiraciones profundas, se relaja con la relajación, y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración.

E6VCH, se encuentra “En proceso” de imita y realiza respiraciones profundas, imita y realiza correctamente posiciones de yoga y se relaja con la relajación; por otro lado, el ítem de utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración, se encuentra en “No lo logró” y en “Lo logró” el ítem se muestra participativo en la realización de las actividades.

E7CG, se encuentra “En proceso” de imita y realiza correctamente posiciones de yoga, utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración y se muestra participativo en la realización de las actividades. Por otro lado, en cuanto a los ítems imita y realiza respiraciones profundas y se relaja con la relajación, se encuentra en “Lo logró”.

E8AL, está “En proceso” los ítems como imita y realiza respiraciones profundas, omite y realiza correctamente posiciones de yoga, y se muestra participativo en la realización de las actividades; asimismo en los ítems: se relaja con la relajación y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración, el estudiante se encuentra en “No lo logró”.

E9FM, se encuentra “En proceso” de: imita y realiza correctamente posiciones de yoga. Mientras que en los ítems: imita y realiza respiraciones profundas, se muestra participativo en la realización de las actividades, se relaja con la relajación y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración, se encuentra en “No lo logró”.

E10EM, está en “En proceso” de: imita y realiza correctamente posiciones de yoga, se muestra participativo en la realización de las actividades y se relaja con la relajación; mientras que en: imita y realiza respiraciones profundas, y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración, se encuentra en “No lo logró”.

E11JM, está “En proceso” de: imita y realiza respiraciones profundas, imita y realiza correctamente posiciones de yoga, se muestra participativo en la realización de las actividades y se relaja con la relajación. Mientras que en los ítems: utiliza

vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración, se encuentra en “No lo logró”.

E12EN, está “En proceso” de: imita y realiza correctamente posiciones de yoga, se muestra participativo en la realización de las actividades; mientras que en: imita y realiza respiraciones profundas, se relaja con la relajación y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración, se encuentra en “No lo logró”.

E13EP, está “En proceso” de: imita y realiza correctamente posiciones de yoga; mientras que en: imita y realiza respiraciones profundas, se relaja con la relajación, se muestra participativo en la realización de las actividades y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración, se encuentra en “No lo logró”.

E14MP, se encuentra en “No lo logró”, los ítems siguientes: imita y realiza respiraciones profundas, imita y realiza correctamente posiciones de yoga, se muestra participativo en la realización de las actividades, se relaja con la relajación y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración.

E15VR, se encuentra “En proceso” los ítems siguientes: imita y realiza respiraciones profunda, imita y realiza correctamente posiciones de yoga, y se muestra participativo en la realización de las actividades. Mientras que en los ítems: se relaja con la relajación y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración, se encuentra en “No lo logró”.

E16JS, se encuentra “En proceso” los ítems siguientes: imita y realiza respiraciones profunda, imita y realiza correctamente posiciones de yoga, y se muestra

participativo en la realización de las actividades. Mientras que en los ítems: se relaja con la relajación y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración, se encuentra en “No lo logró”.

E17DV, se encuentra “En proceso” los ítems: imita y realiza correctamente posiciones de yoga y se muestra participativo en la realización de las actividades, y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración. Por otro lado, se encuentra en “No lo logró” los ítems de imita y realiza respiraciones profundas, se relaja con la relajación.

E18EV, está “En proceso” de: imita y realiza respiraciones profundas, imita y realiza correctamente posiciones de yoga, se muestra participativo en la realización de las actividades y se relaja con la relajación; mientras que en: utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración, se encuentra en “No lo logró”.

Tabla 4. Lista de Cotejo “Técnicas de relajación” – Post test

| Ítems / Estudiantes  | Grupo de estudio |          |          |          |          |           |          |          |          |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |
|--|------------------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
|  | E1<br>JA         | E2<br>EA | E3<br>AB | A4<br>VC | E5<br>DC | E6<br>VCH | E7<br>CG | E8<br>AL | E9<br>FM | E10<br>EM | E11<br>JM | E12<br>EN | E13<br>EP | E14<br>MP | E15<br>4P | E16<br>5VR | E17<br>6JS | E18<br>7DV | E19<br>8EV |
| Imita y realiza respiraciones profundas  | LL               | LL       |          | EP       | LL       | EP        | LL       | LL       | EP       | LL        | LL        | EP        | EP        | EP        | EP        | EP         | LL         | LL         | EP         |
| Imita y realiza correctamente posiciones de yoga   | LL               | LL       |          | EP       | LL       | LL        | EP       | LL       | EP       | LL        | LL        | EP        | EP        | LL        | EP        | LL         | LL         | LL         | EP         |
| Se muestra participativo en la realización de las actividades  | EP               | LL       |          | LL       | LL       | LL        | LL       | LL       | EP       | LL        | LL        | NL        | NL        | EP        | EP        | LL         | LL         | LL         | LL         |
| Se relaja con la relajación  | EP               | LL       |          | LL       | EP       | EP        | LL       | LL       | NL       | EP        | LL        | NL        | NL        | EP        | EP        | LL         | LL         | LL         | LL         |
| Utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración. | LL               | LL       |          | NL       | LL       | EP        | LL       | LL       | NL       | EP        | LL        | EP        | EP        | EP        | EP        | NL         | LL         | EP         | LL         |

Fuente: Información obtenida de la lista de cotejo post test acerca técnicas de relajación aplicado al grupo de estudio – niños de 3 y

**Interpretación:** De acuerdo a la Tabla 4, los datos obtenidos a partir del post test, los resultados por niños fueron los siguientes:

E1JA, obtuvo “En proceso” los ítems de: se muestra participativo en la realización de las actividades y se relaja con la relajación; mientras que en los ítems de: imita y realiza respiraciones profundas, imita y realiza correctamente posiciones de yoga, se relaja con la relajación y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración, obtuvo “Lo logra”.

E2EA, en todos los ítems evaluados se encuentra en “Lo logró”

E4VC, se encuentra “En proceso” de los ítems: imita y realiza respiraciones profundas, imita y realiza correctamente posiciones de yoga; mientras que en los ítems se muestra participativo en la realización de las actividades y se relaja con la relajación se encuentra en “Lo logró”, sin embargo, obtuvo “No lo logró”, en el ítem utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración.

E5DC, logró los ítems: imita y realiza respiraciones profundas, imita y realiza correctamente posiciones de yoga, se muestra participativo en la realización de las actividades y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración; mientras que se encuentra “En proceso”, se relaja con la relajación.

E6VCH, se encuentra “En proceso” de: imita y realiza respiraciones profundas, se relaja con la relajación y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración; mientras que en: imita y realiza correctamente posiciones de yoga y se muestra participativo en la realización de las actividades, “Lo logró”.

E7CG, se encuentra “En proceso” el ítem: imita y realiza correctamente posiciones de yoga. Mientras que los ítems: se muestra participativo en la realización de las actividades, se relaja con la relajación, utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración e imita y realiza respiraciones profundas, se encuentra en “Lo logró”.

E8AL, en todos los ítems evaluados se encuentra en “Lo logró”.

E9FM, se encuentra “En proceso” de todos los ítems evaluados.

E10EM, se encuentra “En proceso” los ítems: se relaja con la relajación y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración; mientras que “Lo logró”, en los ítems: imita y realiza respiraciones profundas, imita y realiza correctamente posiciones de yoga, y se muestra participativo en la realización de las actividades.

E11JM, en todos los ítems evaluados se encuentra en “Lo logró”.

E12EN, se encuentra “En proceso” de todos los ítems evaluados.

E13EP, se encuentra “En proceso” de todos los ítems evaluados.

E14MP, se encuentra “En proceso” de: se muestra participativo en la realización de las actividades, se relaja con la relajación y utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración. Mientras que los ítems: imita y realiza respiraciones profundas e imita y realiza correctamente posiciones de yoga, se encuentran en “Lo logró”.

E15VR, se encuentra “En proceso” de: se muestra participativo en la realización de las actividades; mientras que “No lo logró”, en el ítem: utiliza vocabulario como respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración. Sin

embargo, “Lo logra” en los ítems: imita y realiza respiraciones profundas, imita y realiza correctamente posiciones de yoga, se muestra participativo en la realización de las actividades.

E16JS, en todos los ítems evaluados se encuentra en “Lo logró”.

E17DV, se encuentra “En proceso”, utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración; mientras que en los ítems restantes obtuvo “Lo logra”.

E18DV, se encuentra “En proceso” de los ítems: imita y realiza respiraciones profundas, imita y realiza correctamente posiciones de yoga. Mientras que en los ítems se muestra participativo en la realización de las actividades, utiliza vocabulario como respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración y se relaja con la relajación, se encuentra en “Lo logró”.

Los datos tabulados a continuación (Tabla 5) muestran los resultados que se obtuvieron a partir del pre test que se realizó en las semanas de evaluación, con el fin de conocer cómo se encontraban los niños en cuanto a su atención en las actividades lúdicas que se realizaban durante el día. La recopilación de los datos fue colocada con códigos “SI” y “NO”.



Tabla 5. Lista de Cotejo “Atención dentro del salón de clases” – Pre test

| Ítems   | Grupo de estudio |          |              |          |          |               |          |          |          |               |               |               |               |               |               |               |               |               |
|---|------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|----------|----------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|   | E1<br>JA         | E2<br>EA | E3<br>A<br>B | A4<br>VC | A5<br>DC | E6<br>VC<br>H | E7<br>CG | E8<br>AL | E9<br>FM | E1<br>0E<br>M | E1<br>1J<br>M | E1<br>2E<br>N | E1<br>3E<br>P | E1<br>4M<br>P | E1<br>5V<br>R | E1<br>6J<br>S | E1<br>7D<br>V | E1<br>8E<br>V |
| Realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención.             | SI               | SI       |              | NO       | SI       | SI            | SI       | SI       | SI       | SI            | SI            | SI            | SI            | NO            | SI            | SI            | SI            | SI            |
| Realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención             | NO               | SI       |              | NO       | SI       | SI            | SI       | SI       | NO       | SI            | SI            | NO            | NO            | NO            | NO            | SI            | SI            | NO            |
| Realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención            | NO               | SI       |              | NO       | SI       | SI            | SI       | NO       | NO       | NO            | SI            | NO            | NO            | NO            | NO            | NO            | SI            | NO            |
| Mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar                          | SI               | SI       |              | SI       | NO       | NO            | NO       | SI       | SI       | NO            | NO            | NO            | NO            | SI            | NO            | SI            | NO            | SI            |
| Se pone de pie mientras se está explicando una actividad                              | NO               | NO       |              | NO       | SI       | NO            | NO       | NO       | SI       | NO            | NO            | NO            | SI            | SI            | SI            | NO            | NO            | NO            |
| Conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego. | SI               | NO       |              | SI       | SI       | NO            | NO       | NO       | SI       | SI            | NO            | NO            | SI            | SI            | SI            | NO            | NO            | NO            |
| Se le dificulta realizar rompecabezas   | NO               | NO       |              | SI       | NO       | SI            | NO       | NO       | NO       | SI            | NO            | NO            | NO            | SI            | SI            | SI            | SI            | SI            |

Fuente: Información obtenida de la lista de cotejo pre test acerca la atención dentro del salón de clases aplicado al grupo de estudio

– niños de 3 y 4 años

**Interpretación:** De acuerdo con la Tabla 5, los resultados obtenidos por cada niño fueron los siguientes:

E1JA, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar y conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe qué hay que hacer luego; mientras que en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin

perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, se pone de pie mientras se está explicando una actividad y se le dificulta realizar rompecabezas, obtuvo “NO”.

E2EA, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo que “NO”.

E4VC, obtuvo “SI” en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas; de igual manera, en los ítems: se pone de pie mientras se está explicando una actividad, realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención y realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, obtuvo que “NO”.

E5DC, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego; Mientras que en los ítems:, realiza una actividad mira hacia otro lugar y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo “NO”.

E6VCH, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención y se le dificulta realizar rompecabezas; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego obtuvo que “NO”.

E7CG, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo que “NO”.

E8AL, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar; por otro lado, en los ítems de realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo que “NO”.

E9FM, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar; por otro lado, en los ítems realiza actividades lúdicas

durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención y se le dificulta realizar rompecabezas, obtuvo que “NO”.

E10EM, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas; mientras que en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar y se pone de pie mientras se está explicando una actividad, obtuvo “NO”.

E11JM, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo que “NO”.

E12EN, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas ; mientras que en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención y realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención obtuvo “NO”.

E13EP, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad, y no sabe que hay que hacer luego; mientras que en los ítems realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, se le dificulta realizar rompecabezas y mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, obtuvo que “NO”.

E14MP, obtuvo “SI” en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego se le dificulta realizar rompecabezas; por otro lado, en los ítems realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, obtuvo “NO”.

E15VR, obtuvo “SI” en los ítems: se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego, se le dificulta realizar rompecabezas y realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención; mientras que en los ítems realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, obtuvo que “NO”.

E16JS, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar y se le dificulta realizar rompecabezas; por otro lado, en los ítems de realiza actividades lúdicas

durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego obtuvo que “NO”.

E17DV, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención y se le dificulta realizar rompecabezas; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, e pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego obtuvo que “NO”.

E18EV, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar y se le dificulta realizar rompecabezas; mientras que en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, se pone de pie mientras se está explicando una actividad y conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego, obtuvo “NO”.

Tabla 6. Lista de Cotejo “Atención dentro del salón de clases” – Post test

| Ítems / Estudiantes   | Grupo de estudio |          |              |          |          |               |          |          |          |               |               |               |               |               |               |           |               |               |
|---|------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|----------|----------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------|---------------|---------------|
|   | E1<br>JA         | E2<br>EA | E3<br>A<br>B | A4<br>VC | A5<br>DC | E6<br>VC<br>H | E7<br>CG | E8<br>AL | E9<br>FM | E1<br>0E<br>M | E1<br>1J<br>M | E1<br>2E<br>N | E1<br>3E<br>P | E1<br>4M<br>P | E1<br>5V<br>R | E1<br>6JS | E1<br>7D<br>V | E1<br>8E<br>V |
| Realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención.             | SI               | SI       |              | SI       | SI       | SI            | SI       | SI       | SI       | SI            | SI            | SI            | SI            | SI            | SI            | SI        | SI            | SI            |
| Realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención             | SI               | SI       |              | SI       | SI       | SI            | SI       | SI       | SI       | SI            | SI            | SI            | SI            | SI            | NO            | SI        | SI            | SI            |
| Realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención            | NO               | SI       |              | NO       | NO       | SI            | NO       | SI       | SI       | SI            | SI            | NO            | SI            | NO            | SI            | SI        | SI            | SI            |
| Mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar                          | NO               | NO       |              | SI       | NO       | NO            | NO       | NO       | NO       | NO            | NO            | NO            | NO            | NO            | NO            | NO        | NO            | NO            |
| Se pone de pie mientras se está explicando una actividad                              | NO               | NO       |              | NO       | SI       | NO            | NO       | NO       | NO       | NO            | NO            | NO            | NO            | SI            | SI            | NO        | NO            | NO            |
| Conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego. | SI               | NO       |              | NO       | SI       | NO            | SI       | NO       | SI       | NO            | NO            | NO            | SI            | SI            | NO            | NO        | NO            | NO            |
| Se le dificulta realizar rompecabezas   | NO               | NO       |              | NO       | NO       | NO            | NO       | NO       | NO       | NO            | NO            | NO            | NO            | NO            | NO            | NO        | NO            | NO            |

Fuente: Información obtenida de la lista de cotejo post acerca la atención dentro del salón de clases aplicado al grupo de estudio –

niños de 3 y 4 años

**Interpretación:** De acuerdo con la Tabla 6, los resultados obtenidos por cada niño fueron los siguientes:

E1JA, obtuvo “SI” en los ítems: Realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas; asimismo en los ítems realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar y se pone de pie mientras se está explicando una actividad obtuvo “NO”.

E2EA, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo que “NO”.

E4VC, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar; asimismo en los ítems se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego, se le dificulta realizar rompecabezas y realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención obtuvo “NO”.

E5DC, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego; Mientras que en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, realiza una actividad mira hacia otro lugar y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo “NO”.

E6VCH, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro



lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo que “NO”.

E7CG, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención y conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego; mientras que en los ítems realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad y e le dificulta realizar rompecabezas obtuvo “NO”.

E8AL, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo que “NO”.

E9FM, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención y conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego; por otro lado los ítems mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad y se le dificulta realizar un rompecabezas obtuvo “NO”.

E10EM, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo que “NO”.

E11JM, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo que “NO”.

E12EN, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención; asimismo en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego, mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad y e le dificulta realizar rompecabezas obtuvo “NO”.

E13EP, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención y conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que

hacer luego; por otro lado los ítems mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad y se le dificulta realizar un rompecabezas obtuvo “NO”.

E14MP, obtuvo “SI” en los ítems: se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención; asimismo, en los ítems realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención, mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar y se le dificulta realizar un rompecabezas obtuvo “NO”.

E15VR, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo que “NO”.

E16JS, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo que “NO”.

E17DV, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo que “NO”.

E18EV, obtuvo “SI” en los ítems: realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención, realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención; asimismo en los ítems: mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar, se pone de pie mientras se está explicando una actividad, conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego y se le dificulta realizar rompecabezas obtuvo que “NO”.

De igual manera, los resultados obtenidos en las bitácoras las cuales están basadas en las planificaciones de las sesiones realizadas fueron los siguientes:

Sesión 1: Los alumnos se encuentran confundidos acerca de las actividades que se están realizando. No siguen las consignas de la docente ya que quieren ver videos, no quieren sentarse en el circle, sin embargo, cuando se empiezan las actividades algunos toman asiento; existen brechas en las actividades debido a que un alumno interrumpe la clase constantemente. Los alumnos no logran concentrarse, imitan las respiraciones y las posturas pero no hay una interiorización de las mismas. No hay un buen resultado post actividad, los alumnos siguen inquietos.

Sesión 2: Los alumnos se encuentran desconcentrados, solo quieren jugar. Se comenzó la sesión y estuvieron atentos durante todas las actividades realizadas. Pudieran tener una buena respiración, se les dificultó la postura del cuerpo, nadie deambulaba por el salón. Se realizó la sesión después del día de los abuelos los niños se encontraban con sentimientos encontrados, sin embargo su atención fue muy buena. Después de la actividad la mayoría de los estudiantes pudieron concentrarse en las actividades diarias. Por factor tiempo se tuvo que suprimir el cierre de la sesión.

Sesión 3: Los alumnos regresan después de cuatro días sin clases, se encuentran desobedientes, quieren jugar con todos los materiales. Todos están inquietos, no se sientan en el circle, no siguen consignas y deambulan por la clase. Para relajarlos se hizo respiraciones de 5 tiempos sin embargo, no tuvo efecto. Antes, durante y después de la sesión no se consiguió que respiraran ni tener la atención de los alumnos.

Sesión 4: Los alumnos comenzaron la actividad muy colaborativos, hicieron las actividades siguiendo las consignas. Todos se encontraban atentos a la actividad, nadie se paró del circle o deambuló por la clase. Durante y después de la sesión todos colaboraron, mostraron mucha atención ante todo lo que se les pedía. Supieron controlar sus emociones.

Sesión 5: Todos colaboraron sentándose en el circle, estaban emocionados por la sesión, sin embargo, durante la sesión no se tuvo la atención de todos ya que algunos plantearon que estaban aburridos. Se realizó la actividad sin ayuda de la auxiliar por lo cual muchos se levantaron y quisieron hacer lo que querían, se les llamó la atención y hubo una brecha de tiempo durante la sesión. Se suprime el cierre de la sesión por motivo tiempo.

Sesión 6: Los alumnos son colaboradores al momento del inicio de la sesión, disfrutaban de la actividad, realizan las respiraciones solicitadas y la postura planificada es realizada con éxito por los niños. Los alumnos quieren intentar nuevamente las actividades. Durante la actividad de escucharon muchos “tranquilo amigo, respira”. El grupo post sesión, logró realizar las actividades del día a día.

Sesión 7: Los alumnos son colaboradores al momento del inicio de la sesión, disfrutaban de la actividad, realizan las respiraciones solicitadas y la postura planificada es realizada con éxito por los niños. Los alumnos quieren intentar nuevamente las actividades e inventar más posturas. Durante la actividad se escucharon “y ahora que miss, queremos seguir haciendo está muy divertido”. El grupo post sesión, logró realizar las actividades del día a día.

Sesión 8: Los alumnos son colaboradores al momento del inicio de la sesión, disfrutaban de la actividad, realizan la actividad inicial, sin embargo, hubo ciertos llamados de atención, lo cual hizo que se parara la actividad. Durante la sesión, estuvieron medianamente atentos a las consignas, se tuvo que dar dos a tres veces las mismas. Disfrutaron de las actividades aunque algunos tuvieron dificultad en las posturas. El grupo post test se encontraba tranquilo, se sentaron en el circle al momento de las rotaciones, siguieron consignas.

Sesión 9: Los alumnos fueron colaboradores aunque a su alrededor todo estaba cambiando. Realizaron todas las actividades, se les dificultó seguir las consignas sin embargo, nadie deambuló por el salón de clases. Estuvieron atentos a las actividades aunque se haya tenido que tomar un tiempo para tranquilizar al estudiante E14MP. El grupo post test se mostró con poca atención.

Sesión 10: Se cambia totalmente el ambiente del salón de clases, los estudiantes se encuentran frustrados y fastidiados. Al principio de la actividad no quisieron realizar la actividad sin embargo, se continuó con la sesión con los alumnos que querían hacerlo. Durante la actividad se integraron todos los alumnos ya que vieron que las actividades se encontraban divertidas. Se les dificultó conseguir la postura planificada, se ayudan entre ellos, una alumna comenta “ya relájense ya los ayudo”. Hubo emociones encontradas ya que una de las actividades fue con premio y todos querían ganárselo, una alumna lloró, sin embargo ella misma buscó consuelo y comentó “miss ya no voy a llorar, voy a respirar y tranquilizarme”. El grupo post actividad no logró quedarse atento, deambulaban por el salón, no siguieron consignas.

Sesión 11: Seguimos con los cambios dentro del salón, los alumnos no han ido al parque durante una semana, no hay rompecabezas ni plastilina. Ya no quieren seguir practicando, se encuentran fastidiados por los ensayos. Al iniciar la actividad no hubo atención, todos se encontraban corriendo por el salón, nadie se quiso sentar en el circle. Durante la actividad quisieron intentar seguir consignas y prestar atención, pero les fue muy difícil. Hubo una brecha de tiempo durante la sesión que causó que los niños y la docente se frustraran. Se llamó fuertemente la atención de los estudiantes ya que no seguían órdenes, se suspendió la sesión y se realizaron respiraciones.

Sesión 12: El salón de clases cambió totalmente, los niños tienen muchos distractores. Al inicio de actividad no querían sentarse en el circle, no querían seguir órdenes y consignas, ciertos alumnos deambulaban por la clase. Se da inicio a las actividades todos están atentos, nadie deambula por la clase todos siguen las órdenes y disfrutan de la actividad. E14MP comienza a tener conductas inapropiadas hacia los compañeros, sin embargo, se pudo controlar por la docente. El grupo post actividad, se

encontraba como al principio de la actividad, la mayoría de ellos no estaban atentos a los ensayos del proyecto y jugaban.



## Análisis de datos

A partir de los resultados obtenidos es necesario plantear que los estudiantes vivieron muchos cambios tanto externos como internos a la institución donde se implementó la innovación. Los datos recogidos puede que se vean afectados positiva como negativamente en cada estudiante.

Estos cambios externos se deben a que durante la fecha estimada de la implementación, octubre de 2019, el país sufrió un cambio en sus leyes, lo cual hizo que muchas personas protestaran y se declarará al país en estado de emergencia, afectando directamente a la ciudad de Guayaquil. Durante este tiempo de paro nacional se suspendieron las clases desde el jueves 3 de octubre hasta martes 15 de octubre. Por esta razón externa a la investigación, se tuvo que interrumpir la innovación acortando el tiempo para la misma y suprimiendo 2 actividades planificadas y creando brechas en las actividades trabajadas.

Por otro lado, en cuanto a los cambios internos que se dieron en la institución, mas no de la investigación, las autoridades del plantel decidieron realizar un proyecto magno por el cual se suspendieron las rotaciones de los estudiantes, se tuvo que cambiar completamente el ambiente del salón de clases, dejando a los niños sin mesas, sillas, juegos, ni materiales con los cuales trabajar. Durante dos semanas se empezó a practicar diálogos para este proyecto con el fin de que los estudiantes tengan una buena pronunciación. Fueron días frustrantes, estresantes y fastidiosos para los niños ya que lo único que podían hacer era ensayar. Esto influyó directamente ya que algunos días en los que se trabajó la innovación los niños no querían hacer nada más que ir al parque o jugar.

Asimismo, hay 3 niños que participan de la investigación que están derivados al DECE quienes presentan NEE como dificultades en su lenguaje, comunicación y aprendizaje.

Por último, para interés del investigador se suprimieron las observaciones áulicas debido a que estas dieron los mismos resultados que las bitácoras realizadas.

Para realizar el análisis de la investigación se tomaron en cuenta todos los datos recolectados. Luego de haber realizado las intervenciones de las técnicas de relajación y respiración, haber evaluado al grupo estudio pre y post tests de las listas de cotejo seleccionadas y haber obtenido resultados de las bitácoras, se interpretan los siguientes datos:

Para el análisis de datos de la lista de cotejo “Técnicas de relajación” se tomaron en cuenta las respuestas pre y post test de cada uno de los estudiantes pertenecientes al grupo de estudio. Se comparó los dos tiempos en los que se tomaron los test con el fin de evidenciar los efectos que se han dado a lo largo de la implementación de la innovación.

Se obtuvo que dentro de las respuestas del pre test la mayoría de los estudiantes se encontraban “en proceso” y en “no lo logro”, pocos alumnos tienen “Lo logro” de acuerdo con los ítems evaluados.

Como primer punto, los estudiantes al principio de la innovación no conocían y tampoco realizaban respiraciones profundas, esto lo podemos observar en la Tabla 3, donde muchos de los niños se encuentran en “no lo logró”. Sin embargo, en los resultados del post test podemos evidenciar que en el ítem “Imita y realiza respiraciones profundas”, hay un balance entre “lo logró” y “en proceso”. Hubo un cambio significativo dentro de esta variable, aunque existieron muchos factores que impedían la

realización del mismo, pero se pudo evidenciar en las bitácoras que varios de los estudiantes utilizaron vocabulario aprendido en las sesiones e implementaron las respiraciones profundas cuando estaban llorando o se encontraban estresados.

En segundo lugar, hubo un gran número de estudiantes que se encontraban “en proceso” dentro del ítem “Imita y realiza correctamente posiciones de yoga” debido a que en meses anteriores la docente había trabajado con ellos yoga pero superficialmente, no dentro de una planificación. Por otro lado, de acuerdo con el post test realizado los resultados fueron los siguientes: la mayoría de los estudiantes logra imitar posturas de yoga, mientras que algunos niños se encuentran todavía en proceso de lograr esta variable, según la tabla 4. No hubo incremento como se hubiera querido, ya que ellos ya tenían conocimiento de ciertas posturas de yoga.

Tercero, en cuanto al ítem “Se muestra participativo en la realización de las actividades”, los resultados fueron los siguientes: la mayoría de los alumnos se encuentran “en proceso” y la minoría se encuentra en “lo logró”. Sin embargo, en el post test la mayoría de los estudiantes se encuentran en “lo logró” mientras que algunos aun no lo logra. Este ítem se encuentra ligado a lo que se pudo obtener en las bitácoras 10, 11 y 12 en las cuales los alumnos se encontraban fuera de su rutina diaria debido al gran proyecto.

Cuarto, de acuerdo al ítem " Se relaja con la relajación”, los resultados obtenidos en cuanto al pre test la mayoría de los estudiantes no logran relajarse con las técnicas de relajación y solo un estudiante logra relajarse; mientras que en los resultados del post test aumento el número de alumnos que se relajan con las técnicas de relajación aprendido, sin embargo todavía existe algunos estudiante en proceso. Las técnicas de relajación utilizadas fueron escogidas tras observar como los niños en el período de evaluación disfrutaron del yoga. Esto también se evidencia en las bitácoras,

específicamente en la sesión 7 donde los alumnos piden realizar más actividades por que estaban relajándose y encontraban muy divertidas la relajación (Anexo 4).

Quinto y último punto, en el ítem “Utiliza vocabulario como: respira, calma, relajación, inhala, exhala en situaciones de tristeza o frustración”, se obtuvieron los siguientes resultados: la mayoría de los niños no logra utilizar en su vocabulario las palabras anteriormente mencionadas, esto se debe a que fue un tema totalmente nuevo para ellos, el ir adaptando y agregando estas nuevas palabras para ellos fue una transición. Asimismo, en el post test hubo un aumento en los niños que se encuentran en proceso y logrado. Es necesario plantear que hay tres estudiantes que no lo lograron, los cuales se encuentran derivados al DECE por problemas de lenguaje, comunicación y aprendizaje. Sin embargo, se pudo evidenciar en las bitácoras que dentro de la sesión 6 hay un estudiante que le dice a su compañero “tranquilo respira” (Anexo 4); de igual manera, en la sesión 10, un estudiante les dice a los compañeros que no podían realizar cierta postura “ya relájense ya los ayudo” (Anexo 4).

Existieron muchos cambios positivos en el post tests, en cuanto a los alumnos que lograron o se encuentra en proceso de los ítems evaluados, tras haber obtenido no logrado en el pre test. A pesar de los factores externos e internos por los que pasaron los niños a lo largo de la implementación es bueno ver que los conocimientos que se querían revertir en un principio tuvieron efectos positivos en cuanto a la realización de técnicas de relajación como la respiración profunda y el yoga.

Por otro lado, de acuerdo con la lista de cotejo “Atención dentro del salón de clases” se tomaron en cuenta las respuestas pre y post test de cada uno de los estudiantes pertenecientes al grupo de estudio. Se comparó los dos tiempos en los que se tomaron los test con el fin de evidenciar los efectos que se han dado a lo largo de la implementación de la innovación mediante las bitácoras.

En primer lugar, en el ítem “Realiza actividades lúdicas durante 1 a 5 minutos sin perder la atención”, se obtuvieron los siguientes resultados: en el pre test la mayoría de los estudiantes realiza actividades del día a día durante un tiempo de 1 a 5 minutos, sin embargo existen estudiantes, como podemos observar en la Tabla 5, que no realizan actividades durante ese tiempo. Por otro lado, en el post test todos los niños logran realizar dichas actividades durante 1 a 5 minutos.

En segundo lugar, dentro del ítem “Realiza actividades lúdicas durante 5 a 10 minutos sin perder la atención”, existe un incremento muy notorio en cuanto al pre y post test. En el pre test había un balance entre los estudiantes que si podían mantener la atención durante 5 a 10 minutos, con los que no podían. Sin embargo, los resultados del post test muestran que la casi todos los estudiantes pueden ahora mantener la atención durante 5 a 10 minutos en una actividad del día a día.

Como tercero, de acuerdo con el ítem “Realiza actividades lúdicas durante 10 a 15 minutos sin perder la atención”, en el pre test la mayoría de los alumnos no podían lograr mantener la atención durante ese límite de tiempo, sin embargo en el post test existe un incremento de niños que si logran mantener la atención.

Es un gran cambio el que se pudo evidenciar ya que algunos de los estudiantes que no pudieron obtener “si” en el pre test por problemas de aprendizaje y atención, sin embargo, ahora lo pueden hacer. Como podemos ver los beneficios de las técnicas de relajación escogidas son concentración y enfoque, lo cual se está evidenciando en este aspecto. Pero, en cuanto a las bitácoras muchos de los niños al momento de realizar las sesiones no lograron mantener la atención en las actividades, debido a que se encontraban emocionalmente afectados por el cambio en el ambiente del salón de clases, la falta de actividades lúdicas y de recreación.

Cuarto, acorde al ítem “Mientras está realizando una actividad mira hacia otro lugar”, los estudiantes obtuvieron los siguientes resultados: en el pre test se muestra que la mitad del salón no mira hacia otro lado cuando se está realizando una actividad en hoja o experimental, sin embargo la otra mitad sí mira para otro lugar mientras se está trabajando.

Quinto, dentro del ítem “Se pone de pie mientras se está explicando una actividad”, en el pre test la mayoría de los estudiantes no interrumpe la clase poniéndose de pie durante una actividad, sin embargo existen ciertos alumnos como lo podemos observar en la Tabla 5, que se ponen de pie interrumpiendo la clase. El resultado del pre test lo podemos evidenciar con las bitácoras 1, 2, 10, 11, 12 en las cuales los niños deambulaban por la clase porque no querían trabajar la actividad o porque se encontraban aburridos. Estos factores mencionados posiblemente fueron a causa del paro nacional que se vivió en el país donde los estudiantes se ausentaron por casi dos semanas y también por los ensayos del gran proyecto.

Sexto, de acuerdo con el ítem “Conversa mientras se está explicando una actividad y no sabe que hay que hacer luego”, los resultados del pre test arrojaron que la mitad del salón de clases sí conversa cuando se está explicando la actividad, mientras que la otra mitad presta atención a lo que dice la docente. Por otro lado, de acuerdo con los resultados post test la mayoría de los niños ahora no conversan mientras se está explicando las actividades.

## Discusión

Después del análisis de datos realizado al estudio, luego de la implementación de la innovación pedagógica, se puede deducir que la misma tuvo efectos positivos sobre la atención del grupo de estudio, ya que al analizar los datos se observaron cambios en los ítems dirigidos a la atención, al realizar la comparación pre y post test de las listas de cotejos y las bitácoras, se pudo evidenciar y coincidir tanto con la teoría planteada en el marco conceptual, como en diferentes investigaciones seleccionadas.

De acuerdo con la teoría, se puede evidenciar que las técnicas de relajación como lo dice Martínez (2014), algunos de los beneficios que propician las técnicas de relajación en los niños son: mejorar la seguridad y sociabilidad, disminución de emociones agresivas, de ansiedad y ayuda a descansar la mente y facilita la concentración, esto sugiere que las técnicas de relajación implementadas en el estudio pudieron ser un factor primordial en lograr efectos cognitivos, emocionales y sociales como se evidencia en los resultados obtenidos. De igual forma, la experiencia de Díaz (2004) evidencia una compatibilidad con esta investigación, ya que los resultados que se obtuvieron fueron positivos en cuanto a escoger el yoga como una técnica de relajación logrando que el grupo de estudio pueda enfocarse, centrarse, mejorar la capacidad de terminar actividades lúdicas y en hojas de trabajo en un tiempo establecido.

## Conclusiones

La atención es uno de los procesos cognitivos más importantes dentro del aprendizaje de los niños, por esta razón es importante que las docentes al momento de dar los contenidos se aseguren de que los estudiantes están prestando atención. Este proceso tiene que ser trabajado a conciencia con el fin de que cada niño tenga un desarrollo integral en todas las destrezas.

Para concluir:

- Se desarrolló una innovación pedagógica con el fin de mejorar la atención de un grupo de estudiantes mediante la práctica de técnicas de relajación. Al finalizar el estudio se observaron los efectos finales y se considera que la investigación es viable ya que los resultados, a pesar de los constantes cambios que se presentaron, fueron positivos.
- De la misma forma, se evidenció el uso de vocabulario técnico en cuanto a la relajación, como: respira, relájate, inhala, exhala. Los estudiantes tuvieron una gran interiorización de los términos que fueron utilizados en situaciones de frustración, estrés y tristeza.
- Se observaron avances en la atención sostenida, ya que los alumnos pudieron mejorar mantenerse conscientes ante una tarea y poder ocuparse de ella por un periodo de tiempo prolongado.
- Por otro lado, comparando los resultados que se obtuvieron en el pre y post test de las listas de cotejo, se puede decir que los estudiantes mejoraron satisfactoriamente casi todas las variables planteadas.



## Recomendaciones

- Para poder tener resultados más favorables en futuras investigaciones acerca de los efectos de la atención aplicando técnicas de aprendizaje, es necesario tener un tiempo más largo en donde el grupo de estudio pueda establecer las técnicas de relajación como parte de su rutina diaria.
- Asimismo, para resultados favorables se recomienda utilizar una investigación de tipo mixta, donde se utilicen instrumentos de medición como: tests de atención, una lista de cotejo completa acerca de la relajación, programas de yoga o meditación que puedan ayudar en los resultados.
- Se puede incluir más técnicas de relajación como: meditación, masajes o musicoterapia. Puede ser de gran ayuda aplicar algunas de estas técnicas en combinación del yoga y la respiración profunda, ya que además de crear efectos en la atención, se pueden trabajar las emociones, la concentración y la sociabilización.
- De igual manera, se puede agregar información para conocer el freno inhibitorio de los estudiantes, ya que durante estas edades la atención es difícil mantenerla debido al constante cambio y transiciones que se vivencian en el día a día.
- Por otro lado, es necesario que para poder implementar técnicas de relajación y que exista una rutina interiorizada por los niños, el ambiente que se cree sea sin interrupciones. Las sesiones tienen que ser continuas sin afectar a los estudiantes.

|  |   |
|--|---|
| <b>Título:</b> Yoga para niños   |   |
| <b>ETAPA I – RESULTADOS DESEADOS</b>   |   |
| <b>COMPRESIÓN DURADERAS</b>  |   |
| <p>Los aprendices comprenderán que mediante la respiración se puede canalizar las emociones o frustraciones.</p> <p>Los aprendices comprenderán y aplicarán la respiración profunda y el yoga durante situaciones de frustración, ira, tristeza o excitación, encontrando la solución a tales emociones.</p> <p>Los aprendices comprenderán que al tener un cuerpo en calma mediante la relajación de movimiento.</p> <p>Los aprendices serán capaces de realizar diferentes posturas de yoga.</p>   |   |
| <b>Preguntas Esenciales</b>  | <b>Conocimientos y Destrezas</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo son las posturas de los animales?</li> <li>2. ¿Crees que si aplicamos las técnicas de relajación cuando estamos llorando o enojados, nos vamos a calmar?</li> <li>3. ¿Me enseñas a respirar como tú?</li> <li>4. ¿Crees que tu amigo necesita respirar profundo?</li> <li>5. ¿Le enseñarías a tus amigos como realizas esa postura de yoga?</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Los niños serán capaces de canalizar sus emociones mediante el yoga o mindfulness</li> <li>6. Serán capaces de implementar vocabulario como: respira profundo, yoga, ten calma, sé paciente.</li> <li>7. Serán capaces de trabajar actividades con mayor atención.</li> <li>8. Serán capaces de controlar sus emociones cuando están jugando</li> </ol> |
| <b>ETAPA II – EVIDENCIA DE APRENDIZAJE</b>   |   |
| <p><b>Desempeño de tareas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incremento de la atención al momento de realizar actividades lúdicas</li> <li>• Manejo de vocabulario como: calma, paciencia, respira profundo, tranquilo.</li> <li>• Reconocimiento de emociones</li> </ul> <p><b>Otras pruebas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observaciones tres días a la semana para evaluar cómo los niños se sienten realizando la relajación, si existe una mejoría en la atención al momento de realizar actividades.</li> <li>• Evaluación mediante tabla de criterios acerca de la relajación en los estudiantes, si hay avances o no.</li> </ul> |   |

- Medición de la atención a través de test específico como: K-CPT V.5, ATENTO, BRIEF-P.

### ETAPA III – PLAN DE APRENDIZAJE

#### ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

**Semana 1:** Se trabajarán las técnicas de relajación bajo algún programa específico obtenido por la investigadora. Se tomarán tests para conocer la atención de los niños y para conocer el freno inhibitorio de los niños. Se trabajara una rutina diaria de yoga mezclado con ejercicios de respiración y freno inhibitorio.

**Semana 2:** Se trabajará con las técnicas de respiración profunda y yoga, toda la semana. Se llevará una bitácora por día, es decir, por semana se tendrá un total de 5 bitácoras en las cuales se observará los resultados por día, como los estudiantes realizan las actividades después de la relajación, si más concentrados o no, si a lo largo de las semanas se nota un cambio se puede realizar un middle test. Observar si los niños implementan las palabras en su vocabulario como: calma, respira profundo, tranquilo mientras se encuentran en situaciones de frustración, ira, excitación o felicidad.

**Semana 3:** Se irá subiendo la dificultad de las actividades haciendo que los estudiantes creen nuevas posturas, realicen diferentes patrones de respiración. Al final de cada sesión los niños tendrán un espacio para discutir cómo se han sentido haciendo las sesiones. Se realizarán las bitácoras, observando si existe una mejoría en la atención de los niños al momento de realizar cualquier actividad lúdica. Se observará también si los estudiantes ponen en práctica la relajación en momentos como: cuando lloran, cuando se enojan, cuando se sienten frustrados.

**Semana 4:** La dificultad de la técnica se encuentra en su punto más alto, los niños podrán tomar las herramientas e implementarlas para dar apoyo entre ellos. Se observará y se realizará la evaluación post test de las listas de cotejo, test de atención y bitácoras. Los niños deben implementar la respiración en su día a día antes de realizar cualquier actividad.

#### Materiales

- Colchonetas
- Música relajante
- Soga
- Lana verde
- Hojas de trabajo
- Equipos de sonido
- Equipos multimedia
- Flashcards de animales, instrumentos de la cocina

- Serpiente de peluche
- Serpentina
- Clips

**Conocimientos Previos**

- Saber respirar profundamente y en diferentes ritmos.

## Referencias Bibliográficas

- Añaños, E. (1999). Psicología de la atención y de la percepción: Guía de estudio y evaluación personalizada. Servei de Publicacions de la Universitat Autònoma de Barcelona.
- Arbieto, K. (s.f.) Trastorno por déficit de atención. Madrid. Recuperado de <http://www.psicopedagogia.com/trastorno-por-deficit-de-atencion>
- Ballesteros, S. (2002). Psicología General (II). Atención y Percepción. Madrid: UNED.
- Benson, H. (1975). The Relaxation Response. New York: Morrow
- Benson, H. (1996). La relajación. Barcelona: Grijalbo
- Boujon, C y Quaireau, C (1999). Atención, aprendizaje y rendimiento escolar. (2004). Madrid: Narcea S.A. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=UVC7WGIU4XQC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=UVC7WGIU4XQC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Carreño, E. (2017, Diciembre). Intervención dirigida a madres y cuidadores de niños y niñas de cinco años expuestos al terremoto de Manabí 2016, mediante un programa de técnicas de relajación con enfoque terapeuta tutor. Recuperado de <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/1291/2/Tesis1553CARI.pdf>
- Chóliz, M. (2012). Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración. Recuperado de <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>

- Díaz, M. C., & Kerdel, E. (2004, Julio). Yoga para niños, una herramienta para la atención. Recuperado de <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAQ0526.pdf>
- Endara, M. (2012, Mayo 25). Yoga en el aula. Quito, Ecuador. Universidad San Francisco de Quito. Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/1485/1/103712.pdf>
- Escalera, A.M. (2009). La Relajación en Educación Infantil [versión electrónica]. *Innovación y experiencias educativas*, (16): 1-9
- Flores, K. (2016). La influencia de la relajación en la concentración de niños de cuatro a cinco años, previo a actividades lógica-matemática. Retrieved from <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5535/1/UDLA-EC-TLEP-2016-07.pdf>
- Francos, V. (2015, June). Técnicas de relajación en el aula: propuesta teórica para desarrollar el autocontrol. Retrieved from <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/13401/TFG-O%20528.pdf?sequence=1>
- Freire, N. (2008). Apoyo pedagógico para niños con dificultades de atención y concentración para mejorar sus procesos de aprendizaje en el aula.
- González, L. (2010). *Programa Treva: Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula*. Recuperado de <http://www.programatreva.com/programa-treva/>
- Hewitt, James. (1985). La relajación. Madrid.
- Julio, T., & Pimentel, C. (2014). La atención en las niñas y niños en el nivel de preescolar de la institución educativa ternera del distrito de Cartagena.

- Recuperado de  
<http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2643/1/TESIS.pdf>
- Kirby, Edward y Grimley, Liam. (1992) Trastorno por Déficit de Atención. México: Limusa.
- Lantieri, L. (Diciembre, 2009). Meditación y aprendizaje. (E. Punset, Entrevistador)
- Logos Academy. (2019). Logos Academy. Retrieved from  
<http://www.logosacademy.edu.ec/>
- López González, L. (2011) Relajación en el aula recursos para educación emocional.
- López, A., & Larumbe, E. (2014). Relajación y Control Emocional: Biofeedback. Madrid: Fundación General de la UNED.
- Martínez, C. (2014, Febrero 21). Programa para el desarrollo de técnicas de relajación y meditación en la Etapa de Primaria. Recuperado de  
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2262/Martinez-Clariana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- McKernan, J. (1999). Investigación-acción y Curriculum. Madrid: Morata.
- Mosconi, S., Correche, M., & Rivarola, M. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. Fundamentos en Humanidades Universidad Nacional de San Luis-Argentina, VIII (II), 183-197
- Muñoz, J., Quintero, J., & Munévar, R. (2002, Febrero). Experiencias en investigación-acción-reflexión con educadores en proceso de formación. Recuperado de  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-40412002000100004](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412002000100004)

- Peón, B. (n.d.). La importancia de la relajación en el aula educación infantil. Retrieved from <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/7257/TFG-G723.pdf;jsessionid=9A0A86B157DC4C508F1EEA70BF26BFAC?sequence=1>
- Pérez, D. (2010, Octubre). Propuesta pedagógica para potenciar el desarrollo integral de niños de 5-6 años de edad mediante la práctica de Yoga. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/6675/tesis135.pdf?sequence=1>
- Pérez, R. (2009). El trabajo de la relajación en la etapa secundaria. (2009, Octubre). Revista Innovación y Experiencias Educativas. Recuperado de [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_23/REBECA\\_ZURITA\\_PEREZ02.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_23/REBECA_ZURITA_PEREZ02.pdf)
- Rodríguez, T., García, C., & Cruz, R. (2005). *Técnicas de relajación y autocontrol emocional*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>
- Rojas, Y. (2016). PROGRAMA DE YOGA INFANTIL “YOGUI” PARA MEJORAR LA ATENCIÓN EN NIÑOS DE CINCO AÑOS DEL JARDIN RETOS DE LA CIUDAD DE TRUJILLO. Recuperado de [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2380/2/RE\\_MAEST\\_EDU\\_%2082%29YOLANDA.ROJAS\\_PROGRAMA.DE.YOGA.INFANTIL.YOGUI.PARA.MEJORAR.LA.ATENCION\\_DATOS.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2380/2/RE_MAEST_EDU_%2082%29YOLANDA.ROJAS_PROGRAMA.DE.YOGA.INFANTIL.YOGUI.PARA.MEJORAR.LA.ATENCION_DATOS.pdf)
- Smoller JW. Et all. Panic Anxiety, Dyspnea, and Respiratory Disease. 1996.
- Snel, E. (2013). Tranquilos y atentos como una rana. Barcelona: Kairós. Recuperado de <https://maristas.org.mx/documentos/Tranquilos-y-atentos-como-una-rana-para-ninos.pdf>



Schwarz, A., & Schwarz, A. (n.d.). Relajación muscular progresiva de Jacobson.

Editorial HISPANO EUROPEA.

Urbano, E. (2006). Psicología y coaching Psicoarea. Recuperado de

<http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAQ0526.pdf>

Villarraig, L., & Muiños, M. (2018). LA ATENCIÓN: PRINCIPALES RASGOS,

TIPOS Y ESTUDIO. Retrieved from

[http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177765/TFG\\_2018\\_Villarr](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177765/TFG_2018_Villarr)

[oigClaramonte\\_Laura.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177765/TFG_2018_Villarr)

Universitat Jaume

Woolfolk, A. (2010). Psicología Educativa. Retrieved from

<https://crecerpsi.files.wordpress.com/2014/03/libro-psicologia-educativa.pdf>

México. Editorial Pearson

## Anexos

### Anexo 1. Cronograma de aplicación de la Innovación Pedagógica

| CRONOGRAMA DE APLICACIÓN DE INNOVACIÓN PEDAGÓGICA |   | Julio | Agosto | Septiembre | Octubre | Noviembre | Diciembre |
|---|---|-------|--------|------------|---------|-----------|-----------|
| Fase  | Actividades   |       |        |            |         |           |           |
| Implementación de la Innovación                   | Semana de aplicación de tanteo acerca de las diferentes técnicas de relajación - aplicación de listas de listas de cotejo: "Técnicas de relajación" y "Atención dentro del salón de clase" (Pre test) |       |        |            |         |           |           |
|   | Ejecución de la innovación  |       |        |            |         |           |           |
|   | Finalización de la implementación - Aplicación de listas de listas de cotejo: "Técnicas de relajación" y "Atención dentro del salón de clase" (Post test)   |       |        |            |         |           |           |
|   | Registro de la innovación   |       |        |            |         |           |           |

## Anexo 2. Planificación

**Datos Generales – Sesión #1****Materia:** Conscious Discipline**Bloque:** -**Curso y/o Paralelo:** Pre Kínder

| <b>Objetivo /Competencia</b>  | <b>Actividades</b>   | <b>Recursos</b>                                  | <b>Evaluación</b>   |
|---|--|--|---|
| <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Reforzar la integración del grupo, mediante estrategias que les permita conocer su cuerpo.</p> <p><b>Competencia(s):</b></p> <p>Realizar técnicas de relajación para calmar las emociones.</p> | <p><b>Iniciales:</b> Se da inicio a la sesión, la docente les indica a los estudiantes que aprenderán a reconocer sus respiraciones. Realizaremos la respiración de globo: la docente dirá; “ahora somos como unos globos y colocaremos nuestras manos en el centro del pecho, cerramos nuestros ojos y comenzamos a respirar, largo y profundo, como si un gran globo se inflara, cuando el aire entra y se desinflara cuando el aire sale. Haremos esta repetición, con lentitud y calmada. Luego; la docente les dirá: “soy una aguja, y cuando los toque, ustedes van a explotar y caer la piso expandiendo sus brazos y piernas como si hubieran explotado.</p> <p><b>De desarrollo:</b></p> <p>Se da inicio a la actividad, cantando la canción “¿cómo están mis amigos, cómo están?; se continua con la dinámica “tingo tingo tango” sentados en el circle. La docente tendrá una pelota en su mano y les explicará las reglas del juego: “tengo una pelota, cada uno irá cogiendo la pelota y la pasará a su compañero que está alado, mientras yo digo tingo tingo tingo, cuando diga tango la persona que tiene la pelota tendrá que</p> | <p>Equipo de sonido</p> <p>Equipo multimedia</p> | <p>Los estudiantes se encuentran calmados.</p> <p>Realizan las actividades planificadas con atención.</p> |

decir su nombre y la cosa que más les guste y la docente dará como ejemplo, “un globo”.

Después, el grupo se sienta y separados entre ellos, trabajaremos la postura “El carro”. La examinadora, les explica que aprenderemos una postura que nos ayude a sentirnos bien y relajados. La evaluadora irá creando un cuento y los niños irán agregando la mímica acorde: por ejemplo; “Hoy es un día soleado y hemos planeado ir al campo, nos vamos a imaginar que subimos a un carro y que debemos conducir hasta llegar a nuestro destino, nos sentamos con las piernas estirada enfrente de ti y agarra el volante con las dos manos, para ir cuesta arriba, échate hacia atrás. Caso contrario si quieres ir cuesta abajo, inclínate hacia delante y para coger una curva inclínate hacia un lado. Con estas indicaciones, la examinadora irá contándoles la historia.

### **De síntesis y fijación**

La docente pide a los estudiantes apagar sus carros imaginarios, salimos del el, los felicitaremos a todos por su participación, luego nos ponemos cómodos, respiramos profundamente y cantamos “en el auto de papá”, todos en grupo; afianzando lo aprendido diariamente.

**Datos Generales – Sesión #2****Materia:** Conscious Discipline**Bloque:** -**Curso y/o Paralelo:** Pre Kínder

| <b>Objetivo /Competencia</b>  | <b>Actividades</b>   | <b>Recursos</b>   | <b>Evaluación</b>   |
|---|--|---|---|
| <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Fortalecer la atención de los niños utilizando el sentido de la vista, respiración y posturas.</p> <p><b>Competencia(s):</b></p> <p>Realizar técnicas de relajación para calmar las emociones.</p> | <p><b>Iniciales:</b></p> <p>La docente pide a los alumnos que se sienten en el circle que se iniciará con la sesión. Iniciamos con ejercicios de respiración, nos imaginamos que somos un globo e inhalamos y exhalamos en 5 tiempos; luego, la docente, coloca a los niños frente a frente a cada pareja se les da un globo y se les indica que deberán transportarlo desde el circle hasta la docente, sólo soplándolo sin permitir que toque el piso. Cumple el reto quien más globos transporte de un lugar al otro sin que caigan. Éste juego debe ir acompañado de música alegre. Al concluir esta etapa se vuelve a pedir a los niños que se sienten y entramos en calma con respiración pausada.</p> <p><b>De desarrollo:</b></p> <p>Se inicia la actividad contándoles que estamos en un parque donde hay muchos niños y para no perdernos al momento de explorar, debemos unirnos a un compañero o compañera con quien vamos a jugar. La docente les va contando sobre como es el parque donde estamos, los niños son libres de expresar sus ideas y aportar para la creación imaginaria del parque.</p> <p>La docente les dice a los alumnos que el día de hoy trabajarán en parejas, siendo unas bicicletas. Encima de colchonetas</p> | <p>Equipo de sonido</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Colchonetas</p> <p>Globos</p> <p>Mándalas</p> <p>Crayones</p> | <p>Los estudiantes se encuentran calmados.</p> <p>Realizan las actividades planificadas con atención.</p> <p>Respiran en los tiempos establecidos</p> |

acostamos a los niños boca arriba, pies contra pies (descalzos y sin medias). La docente ira cantando la Canción: “Conduzco mi pequeña bicicleta” y los niños, irán pedaleando de acuerdo al mensaje y los tiempos establecidos en la canción.

### **De síntesis y fijación**

Se le brinda a cada niño un grupo de colores, un impreso con una mándala y se indicará que busque un lugar cómodo dentro del aula donde se pueda ubicar para iniciar la decoración de su mándala. “nos ubicamos en un lugar cómodo, cerramos los ojos, realizamos respiración larga y profunda, recuerda cuáles son tus colores favoritos y empieza a pintar”. Se le coloca música relajante como fondo.

### **Canción:** “Conduzco mi pequeña bicicleta”

Conduzco mi pequeña bicicleta

Voy a la tienda

Y cuando veo la luz en rojo,

Sé que me tengo que parar.

Conduzco mi pequeña bicicleta

Voy hasta la escuela

Y cuando veo la luz en amarillo

Sé que tengo que parar.

Conduzco mi pequeña bicicleta

Voy al teatro,  
Y cuando veo la luz verde  
Sé que tengo que avanzar...

## Hoja de trabajo – sesión #2

Sesión #2

Nombre: \_\_\_\_\_

Instrucción: colorea la mándala



**Datos Generales – Sesión #3****Materia:** Conscious Discipline**Bloque:** -**Curso y/o Paralelo:** Pre Kínder

| Objetivo /Competencia  | Actividades  | Recursos  | Evaluación   |
|--|--|---|--|
| <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Reforzar el nivel de atención mediante el sentido del oído.</p> <p><b>Competencia(s):</b></p> <p>Realizar técnicas de relajación para calmar las emociones.</p> | <p><b>Iniciales:</b></p> <p>Se da inicio a la sesión, la docente pide a los estudiantes que se acuesten en las colchonetas, iniciamos nuestra etapa de relajación mediante la respiración profunda; luego de cinco respiraciones y con los ojos cerrados, se les indicará a los niños que vamos a escuchar diferentes sonidos y debemos reconocerlos en nuestra mente, cuando la docente indique el nombre del niño o niña, será cuando en voz alta indicará que sonido fue el que escucho, así se trabajará en un par de rondas. Debe haber música suave de fondo y los sonidos a escuchar deben ser colocado dando espacios entre cada uno.</p> <p><b>De desarrollo:</b></p> <p>Iniciamos la actividad cantando y bailando la canción “El baile de los animales”<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HRs7Dfxl2-c">https://www.youtube.com/watch?v=HRs7Dfxl2-c</a>. Nos ponemos en círculo con ayuda del video y la canción todos los niños y la docente bailan esta canción.</p> <p>Después del baile, la docente les dirá a los estudiantes que ella no quiere ser ninguno de los animales de la canción, sino un perro, introducirá la postura “El perro”. La docente inicia indicándoles que nos vamos a imaginar que somos unos perritos</p> | <p>Equipo de sonido</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Colchonetas</p> <p>Sonidos de campanas, carro, trompeta, etc.</p> | <p>Los estudiantes se encuentran calmados.</p> <p>Realizan las actividades planificadas con atención.</p> <p>Respiran en los tiempos establecidos</p> <p>Volver a la sesión relajados.</p> |



y que nos vamos a ir de paseo por el parque. Todos toman la postura, empujamos el suelo con las manos y levantamos la cadera, enderezamos las piernas. Se irá creando una historia dándole acciones a los perritos, “camino por el parque observando el jardín, es un día muy soleado, encontramos a amigos en el camino y nos saludamos con un ladrido y moviendo la cola, de tanta alegría, damos dos vueltas en nuestro lugar. Al seguir paseando llegamos a un charco de agua y damos 2 lengüetazos para calmar la sed, a lo lejos vemos a otro amigo y corremos hacia él, al darle el encuentro estamos tan cansados que sacamos la lengua y respiramos como un perro... para descansar un poco de tanto paseo nos acercamos todos al árbol que da sombra y nos tumbamos como muertitos para descansar de este divertido paseo. Música de fondo: <https://www.youtube.com/watch?v=SrydkUYUoYo>

#### **De síntesis y fijación**

Los estudiantes terminarán sentados en el circle realizando respiraciones profundas 5 veces.

**Datos Generales – Sesión #4****Materia:** Conscious Discipline**Bloque:** -**Curso y/o Paralelo:** Pre Kínder

| <b>Objetivo /Competencia</b>   | <b>Actividades</b>   | <b>Recursos</b>   | <b>Evaluación</b>   |
|--|--|---|---|
| <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Fortalecer la atención de los niños mediante la imaginación y la visualización como fuente de calma y tranquilidad.</p> <p><b>Competencia(s):</b></p> <p>Realizar técnicas de relajación para calmar las emociones.</p> | <p><b>Iniciales:</b></p> <p>La docente pide a los alumnos que se sienten en el circle que se iniciará con la sesión. Todos nos acostamos en el piso, motivamos a los niños a cerrar los ojos y a respirar con calma y tranquilidad, hacemos este ejercicio unas 5 repeticiones y luego orientamos su imaginación diciendo: “Todos sabemos que las ranitas son de color verde, vamos a imaginar el color verde que tiene una ranita, éste color nos transmite calma, tranquilidad y paz. Imagínense que ese color los cubre como si fuera una sábana y ahora todos somos de color verde, ¡qué bonito!, respiramos con calma pues ahora nos sentimos calmados y muy contentos.”. Después de unos minutos les indicamos que abran los ojos se levanten de su lugar y se estiren. Esta etapa debe ir acompañada con música de la naturaleza.</p> <p><b>De desarrollo:</b></p> <p>Se inicia la actividad entregando a todos los niños la hoja gráfica “Mi ranita”, donde ellos deberán decorar con lana de color de colores el dibujo de la ranita. Durante éste tiempo, la docente les ira contando la historia de una ranita, irá explicándoles cómo vive una ranita, de que se alimenta y cómo</p> | <p>Equipo de sonido</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Títere de rana</p> <p>Lana color verde</p> <p>Hoja de trabajo</p> | <p>Los estudiantes se encuentran calmados.</p> <p>Realizan las actividades planificadas con atención.</p> <p>Respiran en los tiempos establecidos</p> |

se traslada. Al terminar todos cuelgan su hoja en “Wall of fame”.

A continuación se pedirá nuevamente a los estudiantes que se sienten en el circle y se introducirá la postura de la Ranita. La docente se coloca un títere de rana que va atado a las manos y los pies y les dice que hoy imitaremos el comportamiento de una ranita, “todos nos colocamos en la posición de una ranita; nos sentamos en cuclillas, doblando las rodillas y poniendo las manos en el suelo entre los pies. Abrimos los dedos de la mano para que parezcan las manos de la rana, hinchamos las mejillas como una rana y empujamos el aire fuera de tus mejillas para hacer ruidos divertidos: croa” e imitamos por un momento el salto de la rana. Luego se les pregunta ¿cómo caza una rana?... La docente, motiva la postura de caza, es decir, los niños deben quedar en silencio y quietos sin emitir ruidos, tal como la haría la rana antes de cazar. Esto se repite unas 3 veces, alcanzando el trabajo

#### **De síntesis y fijación**

Como despedida, bailamos y cantamos “El baile de la ranita” <https://www.youtube.com/watch?v=s-UwFynLNWM>, finalmente sacudimos las manos, agradecemos por haber disfrutado de una linda actividad, respiramos y soplamos hacia arriba lentamente varias veces.

Sesión #4

Nombre: \_\_\_\_\_

Instrucción: pega hilos de lana verde dentro de la ranita



**Datos Generales – Sesión #5****Materia:** Conscious Discipline**Bloque:** -**Curso y/o Paralelo:** Pre Kínder

| <b>Objetivo /Competencia</b>  | <b>Actividades</b>  | <b>Recursos</b>                                  | <b>Evaluación</b>   |
|---|---|--|---|
| <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Reforzar la confianza entre compañeros, prestando atención a las necesidades del otro.</p> <p><b>Competencia(s):</b></p> <p>Realizar técnicas de relajación para calmar las emociones.</p> | <p><b>Iniciales:</b></p> <p>Se da inicio a la sesión y se pide a los estudiantes que se sienten en sus sillas, se les entrega una tarjeta. En ella, encontraran la mitad de la foto de una animalito. Se les indica que van a buscar al compañero (a) que tiene la otra mitad del dibujo, pero lo harán sin hablar, sólo podrán imitar el sonido o el movimiento del animalito. Una vez que encontraron a su compañero se colocaran juntos frente al salón e imitaran el sonido y la mímica del movimiento del animalito que les tocó, para que sus pares reconozcan que animalito representan. De fondo se les coloca la canción “En la granja de mi tío” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ApyVg9RrpXM">https://www.youtube.com/watch?v=ApyVg9RrpXM</a>. Una vez que cada pareja representó a su animalito, bailamos la canción.</p> <p><b>De desarrollo:</b></p> <p>Luego por turnos, cada pareja de niños, realizarán las posturas de los diferentes animalitos que les toco, sus compañeros adivinarán de qué animalito se trata y luego imitarán así sucesivamente lo que representa cada pareja de niños</p> <p><b>De síntesis y fijación</b></p> | <p>Equipo de sonido</p> <p>Equipo multimedia</p> | <p>Los estudiantes se encuentran calmados.</p> <p>Realizan las actividades planificadas con atención.</p> <p>Respiran en los tiempos establecidos</p> |

Terminamos con la rueda de los abrazos, todos formados en círculo iremos dando un abrazo a cada uno de sus compañeros. Y aplaudiendo la buena actividad que han realizado.

**Tarjetas de animales – sesión #5:**



**Datos Generales – Sesión #6****Materia:** Conscious Discipline**Bloque:** -**Curso y/o Paralelo:** Pre Kínder

| <b>Objetivo /Competencia</b>   | <b>Actividades</b>   | <b>Recursos</b>   | <b>Evaluación</b>  |
|--|--|---|--|
| <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Reforzar la atención mediante visualización guiada conectado cuerpo con su entorno.</p> <p><b>Competencia(s):</b></p> <p>Realizar técnicas de relajación para calmar las emociones.</p> | <p><b>Iniciales:</b></p> <p>Realizaremos la dinámica “Para y escucha”. Se les pide que caminen por toda el aula, se mezclen entre ellos, y cuando escuchen el sonido de la pandereta, se deben quedar quietos y cerrar los ojos y escuchan muy atentos el sonido, sólo cuando el sonido haya desaparecido por completo y ya no puedan oír nada de nada, pueden todos volver a andar. Esto se repite varias veces.</p> <p><b>De desarrollo:</b></p> <p>Luego, se les pide a los niños que acuesten en sus colchonetas y se les va guiando: “relájense... permítete suspirar unas cuantas veces... suéltate, relájate acomódate en la colchoneta. Imagina que estas caminando por un bello jardín, mira al cielo, y el cielo está despejado, a lo lejos ves un arcoíris muy grande, con colores fuertes y brillante, camina con paciencia y calma hasta llegar al arcoíris. Una vez frente al arcoíris ponte debajo y deja que su color y sus bellos rayos de color te llenen de Felicidad. Estás conectado con toda la naturaleza... ahora tú eres un arcoíris lleno de colores...rojo: fuerte y a salvo. Naranja; feliz y juguetón, amarillo: orgullosos y lleno de autoconfianza, verde</p> | <p>Equipo de sonido</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Colchonetas</p> <p>Crayones</p> <p>Papel bond A3</p> <p>Pandereta</p> | <p>Los estudiantes se encuentran calmados.</p> <p>Realizan las actividades planificadas con atención.</p> <p>Respiran en los tiempos establecidos</p> <p>Hacen uso de su imaginación y plasman dibujo significativo.</p> |

amable y generoso, azul es sincero y veraz, índigo: es sabio y creativo

**De síntesis y fijación:**

Para finalizar se les entregará una hoja de papel bond donde ellos deben dibujar y pintar el arcoíris que vieron en su imaginación, son libres de colocar todos los detalles que observaron en su viaje interno, luego contarán lo que dibujaron, finalmente agradeceremos por estar rodeados de lindos colores.

Sesión #6

Nombre: \_\_\_\_\_

Instrucción: dibuja las cosas que imaginaste, usa diferentes colores y diviértete.

**Hoja de trabajo - sesión #6:**



**Datos Generales – Sesión #7****Materia:** Conscious Discipline**Bloque:** -**Curso y/o Paralelo:** Pre Kínder

| <b>Objetivo /Competencia</b>  | <b>Actividades</b>  | <b>Recursos</b>  | <b>Evaluación</b>  |
|---|---|--|--|
| <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Reforzamiento de la atención y creatividad mediante el cuerpo e imaginación.</p> <p><b>Competencia(s):</b></p> <p>Realizar técnicas de relajación para calmar las emociones.</p> | <p><b>Iniciales:</b></p> <p>Iniciamos con la dinámica “Imagen de espejo”, nos colocamos todos en pareja, uno recibe el número 1 y el otro el número 2, entonces empezamos con el número 1, el niño o niña deberá ponerse en una postura y el niño 2, imitará la acción que observa, él hará de espejo, cada uno tendrá dos acciones y luego se cambian los papeles. Se les indica que deben estar muy atentos para imitar la postura igual a la de su compañero y quedaran en ella hasta que la examinadora los observe.</p> <p><b>De desarrollo:</b></p> <p>A continuación realizaremos “Yoga estatuas” es un juego con música divertida y el cuerpo libre. Los niños pueden caminar y bailar por todo el espacio con toda libertad, cuando pare la música todos se deben congelar y tomar una postura de yoga aprendida. Segunda actividad, continuando con la música divertida, la examinadora dice un color, todos los niños buscan el color en cualquier cosa dentro del salón y corren a tocarlo y se quedan inmóviles. Tercera actividad, todos los niños siguen caminando en el espacio, al momento de parar la música los niños deben colocarse en un postura que ellos inventen ¡una postura que nunca se haya visto!, la examinadora pasara por sus ubicaciones preguntándoles a cada niño cual es el nombre de la</p> | <p>Equipo de sonido</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Cartillas del número 1 y 2</p> <p>Cartillas de animales</p> <p>Crayones</p> <p>Hoja de trabajo</p> | <p>Los estudiantes se encuentran calmados.</p> <p>Realizan las actividades planificadas con atención.</p> <p>Respiran en los tiempos establecidos</p> <p>Muestran buena actitud al pasar de una actividad a otra</p> |

postura que inventaron. Cuarto momento; los niños siguen caminando y bailando y al momento de apagar la música se les pide que en grupos de tres se coloquen en una postura conectada, la evaluadora pasara por sus ubicaciones.

Y por último, se colocará en el piso tarjetas con figuras de animales pero volteadas, cuando se pare la música, todos los niños deberán colocarse en una tarjeta e imitar la postura del animal que le tocó, terminada la observación de la examinadora. Los niños continúan bailando. Este proceso se puede repetir hasta en dos oportunidades. Teniendo en cuenta la actitud de los niños.

#### **De síntesis y fijación**

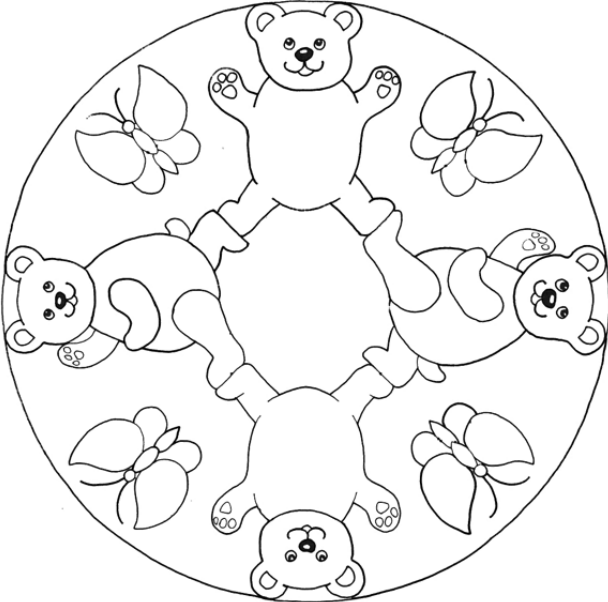
La docente pide que se sienten en sus lugares y en una postura cómoda colorean su mándala. Se debe colocar música de relajación para acompañar el momento y ser conscientes de su respiración.

Hoja de trabajo – sesión #7:

Sesión #7

Nombre: \_\_\_\_\_

Instrucción: pinta la mándala



**Datos Generales – Sesión #8****Materia:** Conscious Discipline**Bloque:** -**Curso y/o Paralelo:** Pre Kínder

| <b>Objetivo /Competencia</b>   | <b>Actividades</b>   | <b>Recursos</b>  | <b>Evaluación</b>   |
|--|--|--|---|
| <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Reforzar la atención mediante ejercicios de percepción visual, rapidez y postura.</p> <p><b>Competencia(s):</b></p> <p>Realizar técnicas de relajación para calmar las emociones.</p> | <p><b>Iniciales:</b></p> <p>Iniciamos la sesión cantando y bailando la canción “La forma de caminar”. Donde todos los niños irán imitando la forma de caminar de la tortuga (lento), del gusanito (arrastrándose), del cangrejo (hacia atrás), del caballo (saltando) y en los intermedios la examinadora podrá crear un paso para caminar.</p> <p>Formamos un círculo con todos los niños y la examinadora, trae al grupo a una amiguita llamada ZiZi, ella es una linda serpiente, a quien le encanta jugar con los niños, pero en especial con sus pies; ella va a girar en medio del círculo, y ustedes no deben permitir que ZiZi toque sus pies, ni su cuerpo; a quien toque, deberá pasar al centro y realizar una postura; deberán estar atentos y saltar o moverse, cada vez que a ZiZi le toque pasar por su lado.</p> <p><b>De desarrollo:</b></p> <p>A continuación, realizaremos la postura Serpiente/cobra. Se les pide a todos los niños acostarse en su colchoneta muy cómodamente. Iniciaremos con ejercicios de respiración profunda en unas 6 repeticiones. Luego, se les indica: nos vamos a imaginar que estamos en la selva y que somos serpientes como ZiZi, para eso, acuéstense boca abajo, las</p> | <p>Equipo de sonido</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Colchonetas</p> <p>Peluche de serpiente</p> <p>Serpentinas</p> | <p>Los estudiantes se encuentran calmados.</p> <p>Realizan las actividades planificadas con atención.</p> <p>Respiran en los tiempos establecidos</p> |

manos en el suelo debajo de los hombros. Empujamos el suelo con las manos y levanta la cabeza y el pecho (mantenemos los codos un poco doblados), ya somos unas lindas serpientes. Ahora vamos a movernos lentamente como una serpiente, sacamos la lengua de arriba y abajo para oler que pasa a tu alrededor. Saben creo que hay algo o alguien a nuestro lado así que debemos mirar por encima del hombro, girando la cabeza a un lado y luego al otro. Seguimos avanzando con calma y tranquilidad por la selva, cuando de pronto vemos a un amiguito a nuestro lado, para saludarlo seseamos (pronunciamos la letra Z) imitando el sonido que hace una serpiente y moviéndonos de un lado a otro. Para finalizar, la docente le indicará que las serpientes tienen ganas de descansar pues el paseo estuvo divertido, todos se acuestan en sus lugares hacemos 5 respiraciones, nos paramos colocamos las manos juntas en el pecho, nos inclinamos agradeciendo y los niños que deseen podrán manifestar porque agradecen o que desean agradecer en ese momento.

### **De síntesis y fijación**

Creamos una serpientes muy, pero muy largas; se les entrega a cada niño dos colores de serpentina y entrelazando una con otra iremos creando nuestras serpientes. Entre ellos se pueden intercambiar colores, pueden hacer una sola serpiente o varias de diferentes tamaños.

**Datos Generales – Sesión #9****Materia:** Conscious Discipline**Bloque:** -**Curso y/o Paralelo:** Pre Kínder

| <b>Objetivo /Competencia</b>   | <b>Actividades</b>   | <b>Recursos</b>  | <b>Evaluación</b>   |
|--|--|--|---|
| <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Estimulas la atención a través del sentido del gusto.</p> <p><b>Competencia(s):</b></p> <p>Realizar técnicas de relajación para calmar las emociones.</p> | <p><b>Iniciales:</b></p> <p>Iniciaremos con el juego “Que pase el rey”. Se escogen a dos niños voluntarios del grupo a cada uno se le indica el nombre de una fruta “Pera - Manzana”. Los dos niños se toman de las manos y los demás empiezan a pasar debajo del puente. Todos cantan “Que pase el rey que haré pasar, que el hijo del conde, haré quedar”, los niños que quedan en el centro escogerán a que equipo ir. Al estar ubicados todos los niños, se las filas se tomaran de la cintura y los del centro de las manos a la cuenta de tres cada equipo jalará tratando de conseguir más integrantes para su grupo.</p> <p><b>De desarrollo:</b></p> <p>A continuación, nos sentamos en el circle, la docente con la ayuda de la auxiliar tendrá a su alrededor frutas: una entera y otra cortada en pedacitos (al número de los niños). La docente ira preguntando a los niños ¿qué fruta es?, ¿Cómo es?, ¿Qué tiene al centro? (semilla), cada niño probará un trozo de cada fruta y explicará sobre su sabor y textura. (Manzana, papaya, durazno, uva, mandarina).</p> <p>“Ser un árbol de frutas”; la docente indica que todos deben acostarse sobre sus colchonetas, cerramos los ojos y respiramos</p> | <p>Equipo de sonido</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Colchonetas</p> <p>Frutas: Manzana, papaya, durazno, uva, mandarina.</p> | <p>Los estudiantes se encuentran calmados.</p> <p>Realizan las actividades planificadas con atención.</p> <p>Respiran en los tiempos establecidos</p> |

hasta sentirnos calmados. Luego inicia el momento de imaginación: imagina que eres una semilla y que la han plantado en la tierra. Siente la tierra a tu alrededor. Entonces empezó a llover, escuchamos la lluvia que humedece la tierra donde estas, entonces empieza a salir el sol y sentimos la energía y el calor que nos abriga, entonces empezamos a crecer, nos salen raíces que nos permiten crecer, ahora somos un árbol pequeño con hojas verdes y brillantes. Nos alimentamos de la luz del sol y del agua, con esto vamos creciendo poco a poco; ahora somos un árbol muy bonito, tenemos flores de colores, son muy hermosas. Tienes amigas, las abejitas ellas te quieren mucho porque se alimentan de tus flores, no te pican pues tú eres un árbol de frutas. Ahora te están saliendo frutos. ¿Qué fruta quieres ser?, tienes muchas frutas ricas, los niños llegan a visitarte y comer una de ellas. Las frutas los hacen muy felices. Ahora algunas frutas están cayendo a la tierra y nuevamente eres una semilla escondida en el centro de la fruta. Y volveremos a crecer como un árbol de fruta.

### **De síntesis y fijación**

A la cuenta de tres abrimos los ojitos muy lentamente, nos estiramos y contamos nuestra experiencia.

**Datos Generales – Sesión #10****Materia:** Conscious Discipline**Bloque:** -**Curso y/o Paralelo:** Pre Kínder

| Objetivo /Competencia   | Actividades  | Recursos   | Evaluación  |
|---|--|--|---|
| <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Fortalecer la atención mediante paciencia y observación.</p> <p><b>Competencia(s):</b></p> <p>Realizar técnicas de relajación para calmar las emociones.</p> | <p><b>Iniciales:</b></p> <p>“Nos vamos de pesca”, formaremos un círculo a cada uno se les entregará una soga corta, y en un extremos debe ir sujetado un clip entre abierto que cumplirá la función de anzuelo, al centro del círculo, se colocará el water station y en ella varios peces (papel o plástico), los que tendrán una argolla. Se les indica a los niños que somos marineros en un barco y que hemos emprendido un viaje a alta mar para ir de pesca. Cada niño estará implementado con su sombrero de marinero, su anzuelo y su balde. Los niños deberán estar atentos y observar con cuidado para pescar la mayor cantidad de peces. El marinero que pesque la mayor cantidad de peces, se llevará pez de oro.</p> <p><b>De desarrollo:</b></p> <p>Ahora se les pedirá a los alumnos que se imaginen que son un “Pez” y que estamos en el mar, todos nos sentamos con las piernas rectas delante de ti y llevamos las manos, las palmas hacia abajo, en la parte baja de tu espalda con los dedos apuntando hacia tus piernas. Inclínate hacia atrás de modo que puedas descansar los codos y los brazos en la colchoneta. Levanta el pecho y lleva la cabeza hacia atrás y toca la colchoneta con tu cabeza. (el peso debe estar en codos y brazos, no en la cabeza). Ya en la postura se indica que debemos</p> | <p>Equipo de sonido</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Water station</p> <p>Soga</p> <p>Clip</p> <p>Tarjetas de pez</p> | <p>Los estudiantes se encuentran calmados.</p> <p>Realizan las actividades planificadas con atención.</p> <p>Respiran en los tiempos establecidos</p> |



respirar lentamente. Además, se les indica: se acuerdan como respira un pez, todos movemos la boca como respira un pez, se le puede agregar un movimiento muy suave en su lugar imitando a un pez. Ahora cerramos los ojos y nos imaginamos que estamos dentro del mar, que damos un pequeño paseo debajo del agua, observa de qué color eres, imagínate que te encuentras con muchos peces amigos

#### **De síntesis y fijación**

-

**Datos Generales – Sesión #11****Materia:** Conscious Discipline**Bloque:** -**Curso y/o Paralelo:** Pre Kínder

| <b>Objetivo /Competencia</b>   | <b>Actividades</b>   | <b>Recursos</b>   | <b>Evaluación</b>   |
|--|--|---|---|
| <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Reforzar su capacidad de observación, discriminación y asociación con el fin de mejorar el nivel de atención.</p> <p><b>Competencia(s):</b></p> <p>Realizar técnicas de relajación para calmar las emociones.</p> | <p><b>Iniciales:</b></p> <p>Los niños se sientan en el circle, la docente les muestra unas láminas con imágenes de objetos: taza, tetera, tenedor, cuchillo, cuchara, cucharon, plato hondo, plato llano, salero, azucarero, batidora y olla exprés. Luego en grupos de 3 se les entrega un sobre con una tarjeta en piezas (rompecabezas), de los objetos mostrados y en el menor tiempo posible lo deben armar.</p> <p>Luego, nos ponemos de pie para aprender la mímica de la canción “Soy una Taza”, primero lo haremos sin música, para que los niños aprendan los pasos, una vez logrado; se coloca la música y bailamos la canción dos veces.</p> <p><b>De desarrollo:</b></p> <p>Se realizará la postura de la “Tetera”. La docente va dando las indicaciones: después de haber aprendido las posturas de las cosas, vamos a imaginarnos que somos una tetera muy grande y estamos llenas de té; nos paramos con las piernas separadas, una mano en la cintura (esa sería el asa) y convierte tu otra mano en el pico. Nos inclinamos a un lado para servir el té. Servimos unas tres trazas y luego cambiamos la postura de los brazos para poder servir hacia el otro lado. Luego para complementar a algunos niños se les da la postura de taza, para</p> | <p>Equipo de sonido</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Flashcards de taza, tetera, tenedor, cuchillo, cuchara, cucharon, plato hondo, plato llano, salero, azucarero, batidora y olla exprés.</p> <p>Rompecabezas de taza, tetera, tenedor, cuchillo, cuchara, cucharon, plato hondo, plato llano, salero, azucarero, batidora y olla exprés.</p> <p>Hoja de trabajo</p> | <p>Los estudiantes se encuentran calmados.</p> <p>Realizan las actividades planificadas con atención.</p> <p>Respiran en los tiempos establecidos</p> |

que puedan recibir el té que sirve la tetera. Se realiza hasta que todos los niños logren realizar las dos posturas.

### De síntesis y fijación

Ahora así con mucha atención se les entregará a los estudiantes una hoja de trabajo en la cual deberán encontrar los objetos, alimentos y más, según la indicación... Antes de finalizar ordenamos todos los materiales utilizados. La docente prenderá una velita y todos dirán lindos deseos, luego todos respirarán profundo y soplarán la velita.

### Hoja de trabajo – sesión #11:

Flashcards – Objetos de la cocina



**Datos Generales – Sesión #12****Materia:** Conscious Discipline**Bloque:** -**Curso y/o Paralelo:** Pre Kínder

| <b>Objetivo /Competencia</b>   | <b>Actividades</b>   | <b>Recursos</b>  | <b>Evaluación</b>   |
|--|--|--|---|
| <p><b>Objetivo:</b></p> <p>Estimular la observación, coordinación y el trabajo con el cuerpo con el fin de mejorar la atención de los niños.</p> <p><b>Competencia(s):</b></p> <p>Realizar técnicas de relajación para calmar las emociones.</p> | <p><b>Iniciales:</b></p> <p>“Mi casita”, se les entrega a cada niño una hoja de papel bond A3 y sus crayones. Cada niño de manera individual dibujara su casa y le colocará todos los detalles que le guste o desee colocarle. Es un dibujo libre. Al terminar se les pedirá que salgan al frente y muestren su dibujo y que nos cuenten que dibujaron.</p> <p><b>De desarrollo:</b></p> <p>Luego, realizaremos la postura “Casa”, se les indica a los niños colocarse en parejas, entre ambos van a construir una casa con sus cuerpos. Se para frente a frente, levanten sus brazos y unan sus palmas. Saquen la cadera hacia atrás y empujen sus palmas. Observen como su pecho y espalda superior se abre. ¡Han construido una hermosa casa! La docente pasará debajo de cada casa observando y valorando lo bueno y bonito de su casa.</p> <p><b>De síntesis y fijación</b></p> <p>Para terminar vamos trabajar “El abrazo personal”, nos ponemos de pie, cerramos los ojitos y realizamos entre siete y diez respiraciones profundas; al lograrlo; se les indica que abran</p> | <p>Equipo de sonido</p> <p>Equipo multimedia</p> <p>Hojas A3</p> <p>Crayones</p> | <p>Los estudiantes se encuentran calmados.</p> <p>Realizan las actividades planificadas con atención.</p> <p>Respiran en los tiempos establecidos</p> |

sus brazos muy lentamente hacia los lados; exhala y date un fuerte abrazo, llevando los brazos a cada uno de los hombros opuestos y con un suave balanceo hacia un lado y hacia el otro, repetimos la frase: “ Yo soy bueno, yo soy feliz! Abrimos los ojos y nos aplaudimos muy fuerte y agradecemos por el hogar que tenemos cada uno, por nuestra familia, por nuestra salud, etc.

### Hoja de trabajo – sesión #12:

Sesión #12

Nombre: \_\_\_\_\_

Instrucción: dibuja una casa

## Anexo 3. Bitácoras

| <b>Bitácora # 1</b>  |                            |
|--|----------------------------|
| <b>Fecha:</b> 30 de septiembre 2019  | <b>Hora:</b> 10:00 – 10:45 |
| <p><b>Descripción del Ambiente Actual</b></p> <p>Los alumnos llegan del parque con mucha energía, comen y posteriormente se realizan las actividades de relajación. El salón de clases está conformado por la maestra titular y auxiliar, 15 niños entre ellos 6 niñas y 9 niños. Se solicita a los alumnos que se sienten en el circle para empezar la primera sesión de relajación.</p>  |                            |
| <p><b>Descripción durante la innovación</b></p> <p>Algunos de los alumnos se sientan en el circle, se les dificulta seguir las órdenes, están deambulando por todo el salón de clases, la maestra auxiliar los sienta en el circle. Se empieza la actividad con las respiraciones de globo todos los niños lo intentan ponen sus manos en su pecho, les cuesta cerrar los ojos, respiran largo y profundo. El alumno E14MP se vuelve a levantar e interrumpe la sesión ya que solo sigue instrucciones de la docente titular, la misma lo sienta encima de él. Se retoman las respiraciones, todos los alumnos están intentando tratando de cerrar los ojos nuevamente se dan las instrucciones de que soy una aguja y al que toque se caerá al piso lentamente expandiendo los brazos, algunos empiezan a gritar “yo, yo,yo”, se vuelve a dar la consigna de cerrar los ojos. Ciertos alumnos preguntan a la docente que porque estaban haciendo eso, que querían ver videos y la docente les explica el motivo.</p> <p>Se procede a continuar con la actividad, todos sentados en el circle menos el alumno E14MP, realizan la dinámica “tingo tingo tango” sin embargo algunos quieren hacer lo contrario a la consigna y se quedan con la pelota. La docente vuelve a explicarles y ahora lo captan. Luego de la dinámica, se pide a los estudiantes sentarse en el circle, se coloca música instrumental y relajadora para mejorar el ambiente, no todos los estudiantes se sientan en el circle. Se empieza a trabajar la postura “El carro” a los estudiantes les gusta y empiezan a intentarlo, la docente auxiliar ayuda en la postura de ciertos niños. El alumno E14MP se encuentra jugando con los materiales del salón. Se termina la sesión con una canción y los alumnos dicen “estuvo muy divertido miss”,</p> |                            |

sin embargo algunos seguían pidiendo videos.

| <b>Variable</b><br><b>Metodologías de trabajo en el aula</b> | <b>Grupo Pre-Innovación</b> | <b>Grupo durante Actividad</b> | <b>Grupo Post Actividad</b> |
|--|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <i>Consignas</i>   | 1                           | 2                              | 3                           |
| <i>Circle time</i>   | 1                           | 4                              | 2                           |
| <i>Deambular por salón de clases</i>                         | 1                           | 2                              | 1                           |
| <b>Variable</b><br><b>Habilidades y disposiciones</b>        |                             |                                |                             |
| Respiración profunda   | 1                           | 2                              | 1                           |
| Atención   | 1                           | 2                              | 1                           |

**Reflexión personal:**

Durante la actividad me sentí nerviosa por como mis estudiantes iban a tomar las actividades, están acostumbrados a otras cosas y como lo pensé mis alumnos que son más activos tuvieron problemas al seguir las consignas. No cambiaría nada de la planificación de este día ya que trabajé respiración, técnicas de relajación e hicimos un cierre que disfrutaron bastante. Creo que algo que podría mejorar es dejarlos intentar a ellos mismos y que se den cuenta de los errores que están cometiendo en cuanto imitar la postura trabajada. Asimismo, creo que se me dificultó un poco la actividad porque uno de mis alumnos que tiene NEE, si no tiene toda mi atención entonces él quiere hacer lo que él quiere, por ese lado siento que mi conexión con él hizo que hayan

brechas en la continuidad de las actividades. Aprendí que debo seguir alentándolos y motivándolos para que ellos sean capaces de hacer por ellos mismos las actividades.

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

| <b>Bitácora # 2</b>   |                            |
|---|----------------------------|
| <b>Fecha:</b> 2 de octubre 2019   | <b>Hora:</b> 11:00 – 11:45 |
| <b>Descripción del Ambiente Actual</b>  |                            |
| <p>Las dos docentes, titular y auxiliar. Día de los abuelos, en el salón de clases solo se encontraban 10 niños, 6 niños y 6 niñas. Los estudiantes habían acabado la ceremonia del día de los abuelos, algunos estaban llorando porque se querían ir con ellos. Se realizó la sesión después de comer. No hubo clases normales, el salón no contaba con mesas, estaba decorado con globos, cortinas de colores, con abuelitos pintados.</p>  |                            |
| <b>Descripción durante la innovación</b>  |                            |
| <p>Los alumnos se sientan en el circle sin embargo, están muy desconcentrados. Quieren ir al parque aunque ya hayan ido, se inició la sesión respirando con la técnica del globo, luego se los junto en pareja y se les dio un globo para comenzar la actividad soplando los globos desde donde ellos se encontraban hasta la docente. Algunos no quisieron realizar la actividad porque no podían soplar bien, la auxiliar los ayudo pero ninguno deo de intentarlo. Se divirtieron aunque les pareció un poco difícil. Solo tres alumnos lograron llegar a la meta.</p> <p>Luego, se dio paso a la siguiente actividad en la cual debían imaginarse un día de parque dieron muchas ideas divertidas, pudieron realizar el ejercicio</p> |                            |



aunque al principio les pareció complicado se logró el objetivo. Disfrutaron bastante de la canción que les canto la docente y quisieron hacerlo dos veces. Debido al factor tiempo se tuvo que dejar la hoja de trabajo de la sesión #2 para otro día.

| <b>Variable</b>                           | <b>Grupo Pre-Innovación</b> | <b>Grupo durante Actividad</b> | <b>Grupo Post Actividad</b> |
|---|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>Metodologías de trabajo en el aula</b> |                             |                                |                             |
| Circle                                    | 2                           | 4                              | 4                           |
| Consignas                                 | 1                           | 4                              | 4                           |
| Deambular por la clase                    | 1                           | 4                              | 4                           |
| <b>Variable</b>                           |                             |                                |                             |
| <b>Habilidades y disposiciones</b>        |                             |                                |                             |
| Respiración profunda                      | 2                           | 2                              | 2                           |
| Atención                                  | 1                           | 3                              | 1                           |

**Reflexión personal:**

Al comenzar la actividad me sentí frustrada ya que todos estaban muy intranquilos debido a que casi todos se encontraban sensibles por sus abuelitos, sin embargo al comenzar las actividades se fueron calmando, les gusto bastante juntarse en parejas ya que cada niño iba corrigiendo a otro y se iban ayudando entre ellos, fue gratificante ver que no se burlan entre ellos sino que buscan ayudarse. Esta actividad pudo ser un éxito con todos los alumnos y en un ambiente de clases normales. Ver toda la decoración que había se distraían y se volvían a concentrar.

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

| <b>Bitácora # 3</b>  |                            |
|--|----------------------------|
| <b>Fecha:</b> 7 de octubre 2019  | <b>Hora:</b> 10:00 – 10:45 |
| <b>Descripción del Ambiente Actual</b>   |                            |
| <p>El salón de clases cuenta con las dos profesoras. Hay 7 estudiantes niñas y niños. Los niños regresaron del parque, comieron pero se encontraban inquietos. Se utilizaron las colchonetas. Tras la inasistencia de los estudiantes los días jueves y viernes tras paro nacional regresaron con mucha energía.</p>   |                            |
| <b>Descripción durante la innovación</b>   |                            |
| <p>Al momento de realizar la actividad los alumnos estaban totalmente desobedientes, esperamos 10 minutos hasta que todos se sienten en el circle para empezar la sesión. Se da inicio a la sesión con 5 de los 7 estudiantes aun jugando. Se empieza con una respiración profunda de cinco repeticiones, la docente empieza les pide que cierren los ojos y empieza a decir que se imaginen que son una ranitas, y sigue la historia. Los alumnos E9FM, E12EN, E14MP no escuchan las consignas y siguen levantados. La docente les pregunta si van a querer participar de la actividad ellos contestan que sí, se sientan y empieza la dinámica. Entre la conversación de E9FM y E12EN la docente llama la atención de los mismos y E14MP se pone de pie del circle e interrumpe la clase. La docente pide a la asistente que lo traiga pero no hay respuesta alguna, se sigue la sesión sin el estudiante.</p> <p>Se les entrega a los estudiantes las hojas de trabajo donde tienen que pegar lana verde en el dibujo de una rana. Al finalizar la actividad se pide que pongan</p> |                            |

los trabajos en “wall of fame” lugar donde se colocan todos los trabajos hechos por ellos y se les pide que regresen al circle, sin embargo en vez de regresar se pusieron a jugar con los animales expuestos en el salón de clase, se les llamo la atención a todos y regresaron. Se continuó con la sesión y se dio paso a realizar la postura de la ranita. Todos los niños pudieron lograrla, algunos pidieron ayuda pero se les dijo que ellos debían hacerlo solos y lo lograron. Para finalizar la sesión se cantó la canción el baile de la ranita, se emocionaron tanto que se pusieron a gritar y a empujarse, tras pedir que no lo hicieran se tuvo que sacar la canción y llamarles la atención. Concluye la sesión.

| <b>Variable</b>                           | <b>Grupo Pre-Innovación</b> | <b>Grupo durante Actividad</b> | <b>Grupo Post Actividad</b> |
|---|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>Metodologías de trabajo en el aula</b> |                             |                                |                             |
| Circle                                    | 1                           | 1                              | 1                           |
| Consignas                                 | 1                           | 3                              | 1                           |
| Deambular por la clase                    | 1                           | 1                              | 1                           |
| <b>Variable</b>                           |                             |                                |                             |
| <b>Habilidades y disposiciones</b>        |                             |                                |                             |
| Respiración profunda                      | 1                           | 2                              | 1                           |
| Atención                                  | 1                           | 1                              | 1                           |
| <b><u>Reflexión personal:</u></b>         |                             |                                |                             |

El día de hoy durante la actividad me frustré mucho ya que los alumnos no hacían caso aunque se les llame la atención, trate de entenderlos sin embargo todas las actividades durante todo el día fueron iguales. No tenían control sobre su cuerpo o de su expresión. No cambiaba las actividades ya que no hicimos solo respiración y nada de movimiento, se les hizo hacer una hoja de trabajo y bailar, pero su comportamiento no era el adecuado. El paro anual que se estaba viviendo fue magno que no solo afectó a la gente adulta sino también a los niños, el no asistir a clases por 4 días fue un cambio de rutina muy grande. Aprendí que no hay que presionarlos si ellos no quieren, tal vez el realizar tantas actividades los frustra.

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

| <b>Bitácora # 4</b>   |                             |                                |                             |
|---|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>Fecha:</b> 14 de octubre 2019  |                             | <b>Hora:</b> 10:00 – 10:45     |                             |
| <b>Descripción del Ambiente Actual</b>  |                             |                                |                             |
| <p>Tanto los alumnos como nosotras las docentes regresamos a la escuela después de 6 días de paro nacional y feriado. Los alumnos que asistieron fueron 18, la clase estuvo movida y enérgica. Tanto estudiantes como docentes teníamos las energías listas para trabajar.</p>  |                             |                                |                             |
| <b>Descripción durante la innovación</b>  |                             |                                |                             |
| <p>Se inició la sesión, todos los alumnos se sentaron y escucharon las consignas de la actividad. Primero se les entrego unas tarjetas de animales a todos los niños y tenían que buscar quien más tenía el mismo animal, sin hablar solo haciendo sonidos o imitando los animales podían encontrar a su pareja. Todos lo hicieron muy bien y se ayudaron entre ellos, se les dificulto un poco la parte de no hablar pero lo lograron se tapaban la boca, fue divertido verlos tan concentrados. Finalizada la actividad nos pusimos a bailar y nos divertimos mucho.</p> <p>Luego, por turnos aunque algunos no supieron esperar el suyo, se realizaron posturas de los diferentes animales que les toco y todos debían adivinar que animal eran. Para finalizar, estábamos muy emocionados y felices e hicimos la rueda de los abrazos, nos felicitamos por nuestro desempeño.</p> |                             |                                |                             |
| <b>Variable</b>   | <b>Grupo Pre-Innovación</b> | <b>Grupo durante Actividad</b> | <b>Grupo Post Actividad</b> |
| <b>Metodologías de trabajo en el aula</b>   |                             |                                |                             |
| Circle  | 4                           | 4                              | 4                           |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Consignas  | 4 | 4 | 4 |
| Deambular por la clase   | 4 | 4 | 4 |
| <b>Variable</b><br><b>Habilidades y disposiciones</b>  |   |   |   |
| Respiración profunda   | 4 | 4 | 4 |
| Atención   | 4 | 4 | 4 |
| <b><u>Reflexión personal:</u></b>  |   |   |   |
| <p>Me divertí mucho durante la actividad, me sentí muy orgullosa de que todos estaban trabajando en conjunto si alguien no quería hacer lo traían de vuelta y lo ayudaban. Fue muy emotivo verlos, tanto mi auxiliar como yo nos quedamos en shock porque pensábamos que este día tras tantos días de faltar iban a llegar con actitudes no correctas al salón de clase pero fue todo lo contrario. Me di cuenta que les gusta mucho cuando hablamos de los animales, les fascino tener que imitarlos y también no hablar para ellos fue un reto muy grande.</p> |   |   |   |

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

| <b>Bitácora # 5</b>  |                             |                                |                             |
|--|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>Fecha:</b> 16 de octubre 2019   |                             | <b>Hora:</b> 10:00 – 10:45     |                             |
| <b>Descripción del Ambiente Actual</b>   |                             |                                |                             |
| Ambiente de clases normal, 17 estudiantes asistieron. Solo estaba la maestra titular, los alumnos se encontraban con buen ánimo.   |                             |                                |                             |
| <b>Descripción durante la innovación</b>   |                             |                                |                             |
| Se empieza la actividad los niños estaban preparados para la sesión del día de hoy. Se les pidió que se pararan y que comiencen a caminar por todo el salón de clases y se les dio la instrucción que cuando escuchen el sonido de la pandereta tenían que quedarse quietos y cerrar los ojos. Algunos no lograron quedarse quietos ni cerrar los ojos y se movían antes de tiempo. Luego, seguimos a la siguiente actividad y se les pidió que cojan las colchonetas y las pusieran en el piso y se acuesten. Empezaron a tirarse uno encima de otro en las colchonetas y se les tuvo que llamar la atención, se hizo una pausa en la sesión y se les hablo sobre lo peligroso es que hagan eso ya que pueden lastimar a algún amigo. |                             |                                |                             |
| Se continuó con la sesión pero ciertos alumnos se encontraban disgustados porque se les había llamado la atención y no quisieron realizar la actividad, se les dijo que era su decisión pero que ellos se iban a perder de la diversión. Los alumnos que no hacían la actividad tuvieron que sentarse en las sillas. Los alumnos que estaban haciendo la relajación no disfrutaron mucho la actividad y dijeron que no querían hacer ya más, estaban aburridos. Finalmente, se concluyó con la sesión y no se pudo realizar el cierre ya que el tiempo se había acabado.   |                             |                                |                             |
| <b>Variable</b>  | <b>Grupo Pre-Innovación</b> | <b>Grupo durante Actividad</b> | <b>Grupo Post Actividad</b> |
| <b>Metodologías de trabajo en el aula</b>  |                             |                                |                             |
| Circle   | 4                           | 2                              | 2                           |
| Consignas  | 4                           | 2                              | 1                           |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Deambular por la clase  | 4 | 4 | 1 |
| <b>Variable</b><br><b>Habilidades y disposiciones</b>   |   |   |   |
| Respiración profunda  | 4 | 4 | 4 |
| Atención  | 4 | 3 | 4 |
| <b><u>Reflexión personal:</u></b>   |   |   |   |
| <p>Durante esta actividad hubieron muchas brechas ya que cuando se pusieron a jugar todos en las colchonetas y se les llamo la atención, se perdió el hilo de la actividad. Luego estaban resentidos conmigo pero tenía que llamarles la atención y ellos pudieron comprender luego que se hubieran lastimado. Cambiaría de la actividad que fuera con más movimiento ya que este grupo realiza mejor las actividades cuando están en constante movimiento y no solo sentados. También cambiaría el hecho de decirles que vayan a poner las colchonetas ya que esto causo que todos se pusieran a jugar, sin la ayuda de mi auxiliar fue más difícil poder manejar a ciertos de mis estudiantes que necesitan que estemos tras ellos.</p> |   |   |   |

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

|                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| <b>Bitácora # 6</b>              |                            |
| <b>Fecha:</b> 18 de octubre 2019 | <b>Hora:</b> 10:00 – 10:45 |



| <b>Descripción del Ambiente Actual</b>  |                             |                                |                             |
|---|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Se encuentran las dos docentes, asistieron 14 niños. Regresamos del parque y comimos, estamos cansados y empieza la sesión. Ambiente normal, no hay distractores. Se realizó la sesión #3 debido a que por el paro nacional no se había realizado.  |                             |                                |                             |
| <b>Descripción durante la innovación</b>  |                             |                                |                             |
| Los estudiantes realizan las indicaciones que se les dio, acostarse en la colchoneta. Se ponen los diferentes sonidos sin embargo todos quieren responder, no esperan sus turnos. Cada uno adivina su sonido. Se da paso a la próxima actividad los estudiantes empiezan a bailar la canción el baile de los animales, no se empujan ni tampoco gritan como casi siempre. |                             |                                |                             |
| Luego se les dice a los niños que hoy aprenderán a ser perritos y se les enseña la postura del perro, disfrutan y se ríen todos lo hacen. Para finalizar se da paso a las respiraciones las cuales casi la mayoría lo logra.  |                             |                                |                             |
| <b>Variable</b>   | <b>Grupo Pre-Innovación</b> | <b>Grupo durante Actividad</b> | <b>Grupo Post Actividad</b> |
| <b>Metodologías de trabajo en el aula</b>   |                             |                                |                             |
| Circle  | 4                           | 4                              | 4                           |
| Consignas   | 4                           | 4                              | 4                           |
| Deambular por la clase  | 4                           | 4                              | 4                           |
| <b>Variable</b>   |                             |                                |                             |
| <b>Habilidades y disposiciones</b>  |                             |                                |                             |
| Respiración profunda  | 4                           | 4                              | 4                           |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Atención   | 4 | 4 | 4 |
| <p><b><u>Reflexión personal:</u></b></p> <p>El día de hoy todos estuvieron tranquilos, después de la sesión siguieron las actividades planificadas con mucho esmero, se ayudaron entre ellos. Fue un gran día, todos hicimos un buen trabajo, se los felicitó por la sesión. Les gusta mucho cuando trabajamos los animales.</p> |   |   |   |

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno
- 5.

|   |                            |
|---|----------------------------|
| <b>Bitácora # 7</b>   |                            |
| <b>Fecha:</b> 21 de octubre 2019  | <b>Hora:</b> 10:00 – 10:45 |
| <p><b>Descripción del Ambiente Actual</b></p> <p>Las dos maestras estuvimos presentes, hubo asistencia de 15 niños. No hubieron cambios, el salón de no tenía ningún distractor. Fuimos al parque, luego comimos y luego hicimos la sesión. Se empieza a practicar diálogos para gran proyecto.</p>   |                            |
| <p><b>Descripción durante la innovación</b></p> <p>Se empezó la actividad y se les pidió que hicieran parejas y se les entregó una cartilla con los números 1 y 2. Se les explicó que se iban a poner en frente de su pareja y que por turnos se iba a realizar una postura la que ellos quisieron, se dio un ejemplo y la docente hizo una postura loca. Los niños disfrutaron y</p> |                            |

realizaron cada uno su postura, algunos estaban disgustados por que su pareja no respetaba el turno, con ayuda de la auxiliar se pudo solucionar el inconveniente. Luego, se les pidió que las cartillas se las entreguen a la auxiliar y así fue, dijeron “y ahora que miss, queremos seguir haciendo está muy divertido”, la docente les pidió que caminarán de manera libre por todo el salón y que cuando la música deje de sonar ellos debían realizar una postura como la del perro, la tortuga, la rana, la que ellos quisieran. Se recordaron las posturas y se empezó, algunos de los niños todavía no tienen freno inhibitorio y continuaban caminando cuando la música paraba. Luego se les dio otra consigna, que ellos creen su propia postura, así fue muchos se reían y hacían posturas locas. Para finalizar esa actividad se pusieron cartillas de animales por todo el piso y ellos al escuchar que la música se pare tenían que buscar una, obvio pelearon, pero cada uno tuvo su cartilla y tenían que hacer la postura de ese animal. Esta última consigna se repitió dos veces, ya que les encanto los animales.

Finalmente, se les pidió que se sienten en sus lugares y se les dijo que para relajarse íbamos a pintar. Se les entrego una hoja de trabajo con un mándala, empezaron pintar en completo silencio hasta que terminaron. Luego pidieron más para pintar entonces fue entregada la hoja de la sesión #2 que no se había realizado.

| <b>Variable</b>                           | <b>Grupo Pre-Innovación</b> | <b>Grupo durante Actividad</b> | <b>Grupo Post Actividad</b> |
|---|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>Metodologías de trabajo en el aula</b> |                             |                                |                             |
| Circle                                    | 4                           | 4                              | 4                           |
| Consignas                                 | 4                           | 4                              | 4                           |
| Deambular por la clase                    | 4                           | 4                              | 4                           |
| <b>Variable</b>                           |                             |                                |                             |
| <b>Habilidades y disposiciones</b>        |                             |                                |                             |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <i>Por ejemplo: Expresión,<br/>Pensamiento Crítico,<br/>Atención y Concentración</i>  |   |   |   |
| Respiración profunda  | 4 | 4 | 4 |
| Atención  | 4 | 4 | 4 |
| <b><u>Reflexión personal:</u></b>   |   |   |   |
| Esta actividad me enseñó que los niños estaban creando una rutina en cuanto a las sesiones de relajación, me dio mucho gusto porque a penas terminaron de comer se sentaron en el circle y no pidieron videos. Fue una actividad muy enriquecedora puesto que ellos lograron crear y usar su imaginación para hacer nuevas posturas y se divertieron. Aprendí que ahora pintar los calma. |   |   |   |

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

|  |                            |
|--|----------------------------|
| <b>Bitácora # 8</b>  |                            |
| <b>Fecha:</b> 23 de octubre 2019   | <b>Hora:</b> 10:00 – 10:45 |
| <b>Descripción del Ambiente Actual</b>   |                            |
| Las dos docentes presentes, 15 niños asistieron. Clases normales, no distractores. Fuimos al parque cuando regresamos los niños seguían muy enérgicos, |                            |

durante la comida hubieron muchos accidentes de derrames porque los niños no podían quedarse sentados en sus sillas. Se inició las sesiones pero todos estaban jugando con los materiales del salón. Se empieza a practicar diálogos con los niños durante las horas de clase para gran proyecto.

### **Descripción durante la innovación**

Se les pidió a los alumnos tres veces que se sienten en el circle para empezar la sesión. Se empezó con una canción sin embargo todos estaban haciendo lo que ellos querían, empezaron a pelear entonces se tuvo que detener la actividad. Se les hablo de la importancia de ser buenos compañeros y no pelear, se enfatizó que cada uno tiene su propio espacio para hacer las actividades que no pueden molestar a los demás. Luego de 15 minutos hablando con ellos se prosiguió con la siguiente actividad. Se pidió a todos que formen un circulo porque teníamos una invitada especial, se presentó a Zizi la serpiente y se empezó la actividad, estaban muy emocionados no querían que la serpiente los tocará.

Se dio paso a la siguiente actividad donde ahora ellos serían Zizi, hicieron la postura de la cobra o serpiente, y se escurrieron por todo el salón de clase. No estaban calmados, algunos pensaban que era una carrera y se levantaban y corrían por todo el salón, para finalizar la actividad se hicieron respiraciones profundas por 5 tiempos. Intentaron relajarse pero pedían la siguiente actividad.

Para finalizar se entregó a cada uno un rollo de serpentina con el cual crean su propia serpiente a la cual le intentaron hacer la postura aprendida.

| <b>Variable</b>                           | <b>Grupo Pre-Innovación</b> | <b>Grupo durante Actividad</b> | <b>Grupo Post Actividad</b> |
|---|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>Metodologías de trabajo en el aula</b> |                             |                                |                             |
| Circle                                    | 4                           | 4                              | 4                           |
| Consignas                                 | 4                           | 3                              | 4                           |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Deambular por la clase   | 4 | 4 | 4 |
| <b>Variable</b><br><b>Habilidades y disposiciones</b>  |   |   |   |
| Respiración profunda   | 4 | 4 | 4 |
| Atención   | 4 | 4 | 4 |
| <b><u>Reflexión personal:</u></b>  |   |   |   |
| Los estudiantes estaban muy activos, se les dificulto un poco concentrarse al principio y a mi también ya que tenía en mente las cosas que se debían realizar a partir de la próxima semana para el gran proyecto que se iba a trabajar. Cambiaría el hecho de comenzar una actividad de movimiento sin antes haberlos relajarse porque como estaban con mucha energía y jugando fue un alboroto. Es importante que se tome en cuenta que cuando los niños se encuentren con emociones encontradas se realicen respiraciones antes de empezar. |   |   |   |

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

| <b>Bitácora # 9</b>   |                             |                                |                             |
|---|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>Fecha:</b> 25 de octubre 2019  |                             | <b>Hora:</b> 10:00 – 10:30     |                             |
| <b>Descripción del Ambiente Actual</b>  |                             |                                |                             |
| <p>Las dos docentes se encuentran presentes. A partir de esa semana se suspenden las rotaciones, no se dan clases y se empieza a practicar todo el tiempo los diálogos para el proyecto. Asisten 16 niños. Empieza a cambiar el ambiente ya que hay cajas de cartón por todos lados las cuales van a hacer de uso en el proyecto. Los niños se distraen con las cajas, quieren jugar todo el tiempo.</p>  |                             |                                |                             |
| <b>Descripción durante la innovación</b>  |                             |                                |                             |
| <p>Se da inicio a la sesión, se juega “que pase el rey” los niños se emocionan pocos niños conocen el juego. Lo que más les gusta es irse con un equipo. Algunos no prestan atención y no saben que frutas tienen que elegir y dicen “limón, uvas”, todos nos empezamos a reír y disfrutar. Se da paso a la siguiente dinámica, se les pide que se sienten en el círculo y se les explica que hoy veremos las frutas, se les enseña diferentes frutas de plástico, no se pudo comprar frutas de verdad y no se puede seguir la actividad como es.</p> <p>Luego, se les dice a los niños que vayan en busca de las colchonetas y las pongan en su puesto, para ver si hacen lo mismo que en sesiones pasadas. Están tranquilos se acuestan con tranquilidad pero E14MP empieza a saltar en las colchonetas y varios de los compañeros lo siguen. Se les llama la atención y se continúa con la actividad. Los niños ahora son un árbol de frutas y se va imaginando cada cosa de la pequeña historia. Para finalizar se les pide que abran lentamente sus ojos, respiramos y nos estiramos y por turnos vamos escuchando lo que sintió cada uno. Pd: algunos se quedaron dormidos.</p> |                             |                                |                             |
| <b>Variable</b>   | <b>Grupo Pre-Innovación</b> | <b>Grupo durante Actividad</b> | <b>Grupo Post Actividad</b> |

|  |   |                |   |
|--|---|----------------|---|
| <b>Metodologías de trabajo en el aula</b>  |   |                |   |
| Circle   | 4 | Todos hicieron | 4 |
| Consignas  | 4 | 1              | 4 |
| Deambular por la clase   | 4 | 4              | 4 |
| <b>Variable</b><br><b>Habilidades y disposiciones</b>  |   |                |   |
| Respiración profunda   | 4 | 4              | 4 |
| Atención   | 4 | 3              | 1 |
| <b><u>Reflexión personal:</u></b><br>Esta actividad los hizo tranquilizar y relajar, habíamos practicado durante toda la mañana que necesitaban un break. Disfrutaron de las actividades, sin embargo creo que el tener que seguir ensayando los diálogos luego de la sesión los molesto. Algo que cambiaría para que post la actividad no estuvieran tan enérgicos, era dejar de ensayar pero por motivos fuera de mí no lo pude hacer. Si ellos no estuvieran bajo tanta presión practicando y practicando hubieran estado tranquilos durante todo el día. |   |                |   |

Valores:

1. Insuficiente



2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno

| <b>Bitácora # 10</b>  |                             |                                |                             |
|---|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>Fecha:</b> 28 de octubre 2019  |                             | <b>Hora:</b> 10:00 – 10:30     |                             |
| <b>Descripción del Ambiente Actual</b>  |                             |                                |                             |
| <p>Las dos docentes se encuentran presentes. A partir de esa semana se suspenden las rotaciones, no se dan clases y se empieza a practicar todo el tiempo los diálogos para el proyecto. Asisten 15 niños. Empieza a cambiar el ambiente ya que hay cajas de cartón por todos lados las cuales van a hacer de uso en el proyecto. Los niños se distraen con las cajas, quieren jugar todo el tiempo. No hay mesas ni sillas dentro del salón de clases. No fuimos al parque por ensayar, comimos en el piso como un picnic y luego iniciamos la sesión.</p>   |                             |                                |                             |
| <b>Descripción durante la innovación</b>  |                             |                                |                             |
| <p>Empieza la sesión los niños estaban jugando por todo el salón, gritando y corriendo. Se les dice que a los que estén haciendo esto no se les dará una caña de pescar, todos se acercan al circle y se calman. Se hicieron respiraciones de 5 tiempos para poder continuar con la sesión. Se dieron las consignas y por turnos pescaron los peces que se encontraban ahí dentro del water station. Joaquín se llevó el pez de oro por pescar más peces, todos querían ganas algunos se pusieron a llorar pero se les explico que no siempre todos podemos ganar. E7CG fue quien se puso a llorar y me para calmarse me dijo “miss ya no voy a llorar, voy a respirar y tranquilizarme”.</p> <p>Se da paso a la siguiente actividad, en donde los niños realizaran la postura del pez. Todos se acuestan en las colchonetas pero se les dificulta ponerse en posición, E2EA les dice a sus compañeros “ya relájense ya los ayudo”. Todos los que si podían hacer la postura ayudaron a sus amigos. Tuvimos una buena sesión llena de aprendizajes y experiencias divertidas.</p> |                             |                                |                             |
| <b>Variable</b>   | <b>Grupo Pre-Innovación</b> | <b>Grupo durante Actividad</b> | <b>Grupo Post Actividad</b> |
| <b>Metodologías de trabajo en</b>   |                             |                                |                             |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <b>el aula</b>  |   |   |   |
| Circle  | 1 | 4 | 1 |
| Consignas   | 1 | 3 | 1 |
| Deambular por la clase  | 1 | 4 | 1 |
| <b>Variable</b><br><b>Habilidades y disposiciones</b>   |   |   |   |
| Respiración profunda  | 3 | 4 | 2 |
| Atención  | 3 | 4 | 1 |
| <b><u>Reflexión personal:</u></b><br>Durante la actividad todos estuvimos muy frustrados, los niños no lograban tranquilizarse hasta que hicimos las respiraciones. No cambiaria las actividades ya que disfrutaron de ellas, algo que ha dificultado mucho las sesiones son que no han ido al parque y se encuentran estresados por la práctica de los diálogos. Salió medianamente bien, creo que si fuera en un diferente contexto todos hubiéramos disfrutado de la sesión. |   |   |   |

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno

## 4. Muy bueno

| <b>Bitácora # 11</b>  |                             |                                |                             |
|---|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>Fecha:</b> 30 de octubre 2019  |                             | <b>Hora:</b> 10:00 – 10:30     |                             |
| <b>Descripción del Ambiente Actual</b>  |                             |                                |                             |
| <p>Las dos docentes se encuentran presentes. A partir de esa semana se suspenden las rotaciones, no se dan clases y se empieza a practicar todo el tiempo los diálogos para el proyecto. Asisten 16 niños. Empieza a cambiar el ambiente ya que hay cajas de cartón por todos lados las cuales van a hacer de uso en el proyecto. Los niños se distraen con las cajas, quieren jugar todo el tiempo. No hay mesas ni sillas dentro del salón de clases. No fuimos al parque por ensayar, comimos en el piso como un picnic y luego iniciamos la sesión.</p>   |                             |                                |                             |
| <b>Descripción durante la innovación</b>  |                             |                                |                             |
| <p>Se empezó la actividad todos sentados en el circle, se mostró los implementos de la cocina preguntándoles si ellos sabían que era cada herramienta. Tuvimos la interrupción de la directora del jardín y paramos la actividad para mostrarle a la misma como iban con los diálogos los niños. Luego de 20 minutos y llamados de atención tanto a los niños como a mí, continuamos con la sesión.</p> <p>Comenzamos con respiraciones profundas de 5 tiempos, los niños se encontraban tristes ya que a algunos se les tuvo que llamar fuertemente por los diálogos. Se realizó la postura de la tetera sin embargo los niños estaban fastidiados y dijeron que no querían hacer nada. Empezaron a decirme que querían ir al parque pero no se pudo ir. Se suspendió la sesión y se practicó para el gran proyecto.</p> |                             |                                |                             |
| <b>Variable</b>   | <b>Grupo Pre-Innovación</b> | <b>Grupo durante Actividad</b> | <b>Grupo Post Actividad</b> |
| <b>Metodologías de trabajo en el aula</b>   |                             |                                |                             |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Circle   | 1 | 2 | 1 |
| Consignas  | 1 | 3 | 1 |
| Deambular por la clase   | 1 | 2 | 1 |
| <b>Variable</b><br><b>Habilidades y disposiciones</b>  |   |   |   |
| Respiración profunda   | 4 | 4 | 1 |
| Atención   | 1 | 2 | 1 |
| <b><u>Reflexión personal:</u></b><br>Durante la actividad hubo muchos factores que hicieron que los niños y yo estuviéramos estresado, frustrados y tristes. Esta sesión la podría realizar otro día en el cual todos se encuentren con buen ánimo y ya haya pasado el gran proyecto. Realizar más respiraciones hizo que los niños se calmarán sin embargo ellos querían ir al parque, se me partió el corazón pero no se podía. Aprendí que a veces por más que queramos complacer a los altos mandos los niños son los que deciden, no llevarlos al parque fue un gran error ya que durante todo el día estuvieron muy fastidiados. |   |   |   |

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno

## 4. Muy bueno

| <b>Bitácora # 12</b>  |                             |                                |                             |
|---|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>Fecha:</b> 1 de noviembre 2019   |                             | <b>Hora:</b> 10:00 – 10:30     |                             |
| <b>Descripción del Ambiente Actual</b>  |                             |                                |                             |
| <p>Las dos docentes se encuentran presentes. A partir de esa semana se suspenden las rotaciones, no se dan clases y se empieza a practicar todo el tiempo los diálogos para el proyecto. Asisten 16 niños. Empieza a cambiar el ambiente ya que hay cajas de cartón por todos lados las cuales van a hacer de uso en el proyecto. Los niños se distraen con las cajas, quieren jugar todo el tiempo. No hay mesas ni sillas dentro del salón de clases. No fuimos al parque por ensayar, comimos en el piso como un picnic y luego iniciamos la sesión.</p>   |                             |                                |                             |
| <b>Descripción durante la innovación</b>  |                             |                                |                             |
| <p>Se empieza la sesión y se da la consigna. Cada niño empieza a dibujar sus casas y al finalizar nos cuentan que dibujaron. Algunos niños están todavía en la etapa del garabato por lo tanto usaban su imaginación para decir sus detalles. Los estudiantes se encuentran fastidiados porque hemos ensayado toda la mañana, quieren descansar.</p> <p>Se pasa la sesión para más tarde, sin embargo los niños no logran poner atención. Se realizan respiraciones antes de comenzar. Se les dice a los alumnos que se coloquen en parejas y que van a hacer una casa con su cuerpo. Ellos se quedan sorprendidos y dicen eso no podemos hacer, se da una pequeña demostración y comienzan a intentarlo, El 4MP empieza a empujar a los amigos y todos están molestos con él. Se trabaja con el alumno pero no quiere realizar ninguna actividad. Finalizada esta actividad se hace un cierre y se ponen de pie todos los niños, hacemos respiraciones profundas entre siete a diez y se realizan técnicas de respiración. Se les dice una frase motivadora que ellos deben decirlo y lo dicen, todos están contentos.</p> |                             |                                |                             |
| <b>Variable</b>   | <b>Grupo Pre-Innovación</b> | <b>Grupo durante Actividad</b> | <b>Grupo Post Actividad</b> |
| <b>Metodologías de trabajo en el aula</b>   |                             |                                |                             |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Circle  | 1 | 2 | 1 |
| Consignas   | 1 | 3 | 1 |
| Deambular por la clase  | 2 | 4 | 1 |
| <b>Variable</b><br><b>Habilidades y disposiciones</b>   |   |   |   |
| Respiración profunda  | 4 | 4 | 4 |
| Atención  | 1 | 3 | 2 |
| <b><u>Reflexión personal:</u></b><br>Todos estaban disfrutando de las actividades, se mostraron responsivos. Fue una experiencia muy linda, debería crearse una rutina en base a las técnicas de relajación ya que ayudan cuando menos lo pensamos. Aunque no se esperó el resultado post actividad fue una actividad que los niños necesitaron para desestresarse. |   |   |   |

Valores:

1. Insuficiente
2. Regular
3. Bueno
4. Muy bueno