



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
"CORDILLERA"

**CARRERA DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL**

**LA GIMNASIA CEREBRAL INFANTIL Y SU INCIDENCIA EN EL  
DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE  
TRES AÑOS DE EDAD: GUÍA DE EJERCICIOS CEREBRALES Y DE  
RELAJACIÓN INFANTIL DIRIGIDO A DOCENTES DEL CDI "MI  
ARCOÍRIS DEL SABER" UBICADA EN EL DISTRITO METROPOLITANO  
DE QUITO EN EL AÑO LECTIVO 2015-2016**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Tecnóloga en:**

**Desarrollo del Talento Infantil**

**Autora: Romo Quishpe Yesenia María**

**Tutora: Msc: Karina Fonseca**

**Quito, Mayo 2016**

## DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, quien basada en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo a llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe son de mi absoluta responsabilidad.

-----  
ROMO QUISHPE YESENIA MARIA

CC: 1722651286

## DECLARACIÓN DE CESIÓN DE DERECHOS A LA INSTITUCIÓN

Yo, Yesenia María Romo Quishpe estudiante de la Carrera de Desarrollo del Talento Infantil, libre y voluntariamente cedo los derechos de autoría de mi investigación a favor del Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

-----  
ROMO QUISHPE YESENIA MARIA

CC: 1722651286

## CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL

Comparecen a la celebración del presente contrato de cesión y transferencia de derechos de propiedad intelectual, por una parte, la estudiante **Romo Quishpe Yesenia Maria** por sus propios y personales derechos, a quien en lo posterior se le denominará el “CEDENTE”; y, por otra parte, el INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA, representado por su Rector el Ingeniero Ernesto Flores Córdova, a quien en lo posterior se lo denominará el “CESIONARIO”. Los comparecientes son mayores de edad, domiciliados en esta ciudad de Quito Distrito Metropolitano, hábiles y capaces para contraer derechos y obligaciones, quienes acuerdan al tenor de las siguientes cláusulas:

### **PRIMERA: ANTECEDENTES.-**

- a) El Cedente dentro del pensum de estudio en la carrera Desarrollo del Talento Infantil que imparte el Instituto Tecnológico Superior Cordillera, y con el objeto de obtener el título de Tecnólogo en Desarrollo del Talento Infantil, el estudiante participa en el proyecto de grado denominado *“La Gimnasia Cerebral Infantil y su incidencia en el desarrollo de las habilidades y destrezas en niños y niñas de tres años de edad elaboración de una guía de ejercicios cerebrales y de relajación infantil dirigido a docentes del “CDI MI ARCOIRIS DEL SABER”*

El cual incluye el desarrollo de una guía que contiene actividades para docentes acerca de técnicas innovadoras reutilizando algunos materiales y recursos del medio que nos rodea y esto permitirá al niño y niña a fortalecer su desarrollo integral.

b) Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Tecnológico Superior Cordillera se regula de forma clara la cesión de los derechos de autor que genera la obra literaria y que es producto del proyecto de grado, el mismo que culminado es de plena socialización a la comunidad educativa.

b) Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Tecnológico Superior Cordillera se regula de forma clara la cesión de los derechos de autor que genera la obra literaria y que es producto del proyecto de grado, el mismo que culminado es de plena socialización a la comunidad educativa.

**SEGUNDA: CESIÓN Y TRANSFERENCIA.-** Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales de la guía de ejercicios cerebrales para el desarrollo integral en niños y niñas de 3 años de edad, descrito en la cláusula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para sí ningún privilegio especial. El Cesionario podrá explotar la guía de arte plástico con técnicas que contribuyan al desarrollo integral de los niños y niñas de 3 años de edad, tal cual lo establece el Artículo 20 de la Ley de Propiedad Intelectual, esto es, realizar, autorizar o prohibir, entre otros: a) La reproducción de la guía por cualquier forma o procedimiento; b) La comunicación pública de la guía I; c) La distribución pública de ejemplares o copias, la

comercialización de la guía. d) Cualquier transformación o modificación del manual. e) La protección y registro en el IEPI de la guía a nombre del Cesionario f) Ejercer la protección jurídica de la guía de técnicas de arte plástico para fomentar el desarrollo integral; g) Los demás derechos establecidos en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la sesión de derechos de autor y derechos patrimoniales.

### **TERCERA: OBLIGACIÓN DEL CEDENTE.-**

El cedente no podrá transferir a ningún tercero los derechos que conforman la estructura, secuencia y organización de la manual didáctica sobre la guía de técnicas de arte plástico para fomentar el desarrollo integral en los niños y niñas de 4 años de edad, que es objeto del presente contrato.

Como tampoco emplearlo o utilizarlo a título personal, ya que siempre se deberá guardar la exclusividad de la guía a favor del Cesionario.

**CUARTA: CUANTIA.-** La cesión objeto del presente contrato, se realiza a título gratuito y por ende el Cesionario ni sus administradores deben cancelar valor alguno o regalías por este contrato y por los derechos que se derivan del mismo.

**QUINTA: PLAZO.-**La vigencia del presente contrato es indefinida.

**SEXTA: DOMICILIO, JURISDICCIÓN Y COMPETENCIA.-**

Las partes fijan como su domicilio la ciudad de Quito. Toda controversia o diferencia derivada de éste, será resuelta directamente entre las partes y, si esto no fuere factible, se solicitará la asistencia de un Mediador del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de Comercio de Quito.

En el evento que el conflicto no fuere resuelto mediante este procedimiento, en el plazo de diez días calendario desde su inicio, pudiendo prorrogarse por mutuo acuerdo este plazo.

Las partes someterán sus controversias a la resolución de un árbitro, que se sujetará a lo dispuesto en la Ley de Arbitraje y Mediación, al Reglamento del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de comercio de Quito, y a las siguientes normas:

**a)** El árbitro será seleccionado conforme a lo establecido en la Ley de Arbitraje y Mediación; **b)** Las partes renuncian a la jurisdicción ordinaria, se obligan a acatar el laudo arbitral y se comprometen a no interponer ningún tipo de recurso en contra del laudo arbitral; **c)** Para la ejecución de medidas cautelares, el árbitro está facultado para solicitar el auxilio de los funcionarios públicos, judiciales, policiales y administrativos, sin que sea necesario recurrir a juez ordinario alguno; **d)** El procedimiento será confidencial y en derecho; **e)** El lugar de arbitraje serán las instalaciones del centro de arbitraje y mediación de la Cámara de Comercio de Quito; **f)** El idioma del arbitraje será el español; y, **g)** La reconvención, caso de haberla, seguirá los mismos procedimientos antes indicados para el juicio principal.

## SÉPTIMA: ACEPTACIÓN.-

Las partes contratantes aceptan el contenido del presente contrato, por ser hecho en seguridad de sus respectivos intereses.

f \_\_\_\_\_

Romo Quishpe Yesenia María

CC: 1722651286

**CEDENTE**

f \_\_\_\_\_

Instituto Tecnológico Superior Cordillera

**CESIONARIO**

## AGRADECIMIENTO

Agradezco, primero a Dios ya que él me ha dado la fuerza, la fe y la vida necesaria para estar donde estoy ahora, emprendiendo mi proyecto y sin el nada es posible, al Instituto Tecnológico Superior Cordillera ya que no solo me ha formado científicamente sino también como persona, a mis maestros y maestras que día a día me impartieron sus conocimientos, a mi tutora quien ha sido la mejor aliada y guía durante este proceso para culminar esta meta y lograr así tan ansiado deseo de verme convertida en toda una profesional, a mis padres y a todos aquellos que de una u otra manera me ayudaron y apoyaron durante este proceso.

*Yesenia*

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a mi madre que es el pilar fundamental de mi vida que es un ejemplo de lucha, constancia y sobre todo de motivación y sin su apoyo no hubiese podido culminar mis estudios, a mis dos amigas verdaderas que estuvieron presentes cuando necesite su ayuda sin esperar nada a cambio, y sin duda a todos los niños y niñas que fueron mi inspiración para poder realizar mi proyecto, y a todas las personas que me conocen que tal vez no confiaron en mi pero aquí estoy dando un paso más en mi vida.

***Yesenia***

## ÍNDICE GENERAL

DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE .....	ii
CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL	iv
AGRADECIMIENTO .....	ix
DEDICATORIA .....	x
ÍNDICE GENERAL.....	xi
ÍNDICE DE TABLAS .....	xiv
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xvi
RESUMEN EJECUTIVO .....	xviii
ABSTRACT.....	xx
INTRODUCCIÓN .....	1
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>3</b>
<b>1 ANTECEDENTES.....</b>	<b>3</b>
1.1 Contexto.....	5
1.1.1 Macro.....	5
1.1.2 Meso .....	7
1.1.3 Micro.....	9
1.2 Justificación .....	10
1.3 Definición del problema central matriz de fuerzas T .....	12
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>17</b>
<b>2 ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS.....</b>	<b>17</b>
2.1 Mapeo de involucrados.....	17
2.2 Análisis de la matriz de involucrados .....	20

<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>25</b>
<b>3 PROBLEMAS Y OBJETIVOS .....</b>	<b>25</b>
3.1 Análisis crítico del árbol de problemas .....	25
3.2 Análisis crítico del árbol de objetivos .....	28
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>31</b>
<b>4 ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS .....</b>	<b>31</b>
4.1 Análisis crítico de las alternativas .....	31
4.2 Análisis crítico de la matriz de impacto de los objetivos .....	35
4.3 Análisis del diagrama de estrategias .....	39
4.4 Análisis de la matriz del marco lógico .....	42
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>46</b>
<b>5 PROPUESTA .....</b>	<b>46</b>
5.1 Antecedentes de la propuesta.....	46
5.1.1 Antecedentes.....	47
5.1.2 Datos informativos.....	47
5.1.3 Reseña Histórica .....	48
5.1.4 Objetivo General.....	49
5.1.5 Objetivos específicos .....	49
5.1.6 Justificación .....	50
5.1.7 Marco Teórico .....	53
5.1.7.1 ¿Qué es la Gimnasia Cerebral? .....	53
5.1.7.2 Definiciones de la Gimnasia Cerebral.....	53
5.1.7.3 ¿Cómo funciona la Gimnasia Cerebral?.....	53
5.1.7.4 Beneficios de la Gimnasia Cerebral .....	54
5.1.7.5 ¡Ejercita el cerebro con Gimnasia Cerebral! .....	55
5.1.7.6 Gimnasia mental para niños .....	56
5.1.7.7 ¿Que son habilidades? .....	57
5.1.7.8 Las habilidades en los infantes.....	57

5.1.7.9 ¿Qué es la relajación?.....	60
5.1.7.10 Técnicas de relajación según edad.....	61
5.2 Descripción (de la herramienta o metodológica que propone como una solución) .....	65
5.2.1 Métodos .....	66
5.2.1.1 Método de Observación .....	66
5.2.1.2 Método Comparativo.....	67
5.2.2 Técnicas .....	68
5.2.3 Análisis e Interpretación de datos.....	69
5.3 Formulación del proceso de aplicación de la propuesta .....	79
5.3.1 Taller de socialización .....	79
5.4 Propuesta.....	89
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>120</b>
<b>6 ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....</b>	<b>120</b>
6.1 Recursos.....	120
6.2 Presupuesto .....	122
6.3 Cronograma .....	125
<b>CAPÍTULO VII.....</b>	<b>126</b>
<b>7 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>126</b>
7.1 Conclusiones.....	126
7.2 Recomendaciones .....	127
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>128</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>129</b>
Anexo 1: Encuestas para la aplicación de la propuesta.....	130
Anexo 2: Encuesta de la Evaluación .....	132
Anexo 3: Diapositivas para la socialización.....	133
Anexo 4: Fotografías de la Socialización.....	141

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Matriz de Fuerza "T" .....	16
Tabla 2: Matriz de Análisis de Involucrados.....	24
Tabla 3: Análisis de Alternativas .....	34
Tabla 4: Matriz de impacto de Objetivos .....	38
Tabla 5: Matriz de Marco Lógico.....	45
Tabla 6: Plan para Recolección de la Información.....	68
Tabla 7: ¿Ha escuchado hablar sobre la gimnasia cerebral infantil? .....	69
Tabla 8: ¿Conoce cuáles son los beneficios de la gimnasia cerebral infantil en la Educación Inicial?.....	70
Tabla 9: ¿Cree usted que sea beneficiario que se incorpore esta actividad en el horario diario de clases?.....	71
Tabla 10: ¿Si se aplican correctamente los ejercicios de gimnasia cerebral, cree usted que estamos fortaleciendo las habilidades y destrezas en los infantes?.....	72
Tabla 11: ¿Ha escuchado hablar sobre las técnicas de relajación infantil?.....	73
Tabla 12: ¿Cree usted que los ejercicios de Gimnasia Cerebral ayudarán a mejorar la creatividad de los infantes?.....	74
Tabla 13: ¿Cree usted que se debería insertar en las planificaciones los ejercicios de gimnasia cerebral infantil y relajación infantil?.....	75
Tabla 14: ¿Usted como docente cree que la aplicación de la Gimnasia Cerebral en clases ayudará a mejorar los aprendizajes significativos de los niños? .....	76
Tabla 15: ¿Cree usted que si se aplican estos ejercicios correctamente mejoren los problemas de aprendizaje? .....	77
Tabla 16: ¿Le gustaría emplear un nuevo sistema en sus clases que ayuden a potenciar los 2 hemisferios cerebrales para que trabajen como uno solo? .....	78
Tabla 17: ¿Tiene un concepto más claro de lo que es la gimnasia cerebral infantil y la relajación infantil?.....	84

Tabla 18: ¿Volvería a utilizar los ejercicios de gimnasia cerebral para sus actividades diarias? .....	85
Tabla 20: ¿Cree usted que con la aplicación de estos ejercicios se mejoraran algunos problemas de aprendizaje?.....	86
Tabla 22: ¿Considera usted que los pasos mencionados son los correctos para realizar los ejercicios de gimnasia cerebral?.....	87
Tabla 24: ¿Considera usted que las capacitaciones son fundamentales para seguir creciendo como profesional?.....	88
Tabla 26: Recursos .....	121
Tabla 27: Presupuesto .....	122
Tabla 28: Cronograma.....	125

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Mapeo de Involucrados .....	19
Figura 2: Árbol de Problemas.....	27
Figura 3: Árbol de objetivos .....	30
Figura 4: Diagrama de Estrategias.....	41
Figura 5: ¿Ha escuchado hablar sobre la gimnasia cerebral infantil? .....	69
Figura 6: ¿Conoce cuáles son los beneficios de la gimnasia cerebral infantil en la Educación Inicial? .....	70
Figura 7: ¿Cree usted que sea beneficiario que se incorpore esta actividad en el horario diario de clases?.....	71
Figura 8: ¿Si se aplican correctamente los ejercicios de gimnasia cerebral, cree usted que estamos fortaleciendo las habilidades y destrezas en los infantes? .....	72
Figura 9: ¿Ha escuchado hablar sobre las técnicas de relajación infantil?.....	73
Figura 10: ¿Cree usted que los ejercicios de Gimnasia Cerebral ayudarán a mejorar la creatividad de los infantes? .....	74
Figura 11: ¿Cree usted que se debería insertar en las planificaciones los ejercicios de gimnasia cerebral infantil y relajación infantil?.....	75
Figura 12: ¿Usted como docente cree que la aplicación de la Gimnasia Cerebral en clases ayudará a mejorar los aprendizajes significativos de los niños? ..	76
Figura 13: ¿Cree usted que si se aplican estos ejercicios correctamente mejoren los problemas de aprendizaje?.....	77
Figura 14: ¿Le gustaría emplear un nuevo sistema en sus clases que ayuden a potenciar los 2 hemisferios cerebrales para que trabajen como uno solo? .....	78
Figura 15: ¿Tiene un concepto más claro de lo que es la gimnasia cerebral infantil y la relajación infantil?.....	84
Figura 16: ¿Volvería a utilizar los ejercicios de gimnasia cerebral para sus actividades diarias? .....	85
Figura 17: ¿Cree usted que con la aplicación de estos ejercicios se mejoraran algunos problemas de aprendizaje?.....	86

---

Figura 18: ¿Considera usted que los pasos mencionados son los correctos para  
realizar los ejercicios de gimnasia cerebral? ..... 87

Figura 19: ¿Considera usted que las capacitaciones son fundamentales para seguir  
creciendo como profesional?..... 88

## RESUMEN EJECUTIVO

Es muy importante la ejecución del presente trabajo, debido que desde los primeros años de vida podemos sembrar bases para la formación integral de los niños y niñas lo que nos evitara futuras problemáticas en cuanto su normal desarrollo. La estimulación en los infantes es un medio eficaz para potenciar sus capacidades y habilidades y así aportaremos a su desarrollo a nivel integral.

Para la realización del presente trabajo se investigó si los docentes del CDI "Mi Arcoiris del Saber" conocen sobre la importancia de la gimnasia cerebral en el desarrollo integral, de esta manera se fundamenta la necesidad de elaborar, una guía de técnicas sobre ejercicios de gimnasia cerebral dirigida a los y las docentes del mencionado CDI. El estudio correspondió al enfoque cuanti-cualitativo de investigación, es un proyecto factible, con apoyo de investigación Bibliográfica, documental y de Campo, de nivel Descriptivo. Se inició de un diagnóstico de la realidad en la que se desenvuelven en la unidad Educativa, mediante unas encuestas realizadas a los docentes. Los datos obtenidos durante este proceso de investigación, fueron analizados mediante la estadística Descriptiva, se tabularon y calcularon los respectivos porcentajes; posteriormente, se presentaron los resultados en gráficos circulares, con su respectiva interpretación. Este análisis permitió redactar las conclusiones y recomendaciones, las cuales sustentaron la elaboración de la propuesta.

La importancia del trabajo se establece en la elaboración de una Guía ejercicios de gimnasias cerebrales infantiles y técnicas de relajación infantil hacia los y las docentes, su aplicación fomenta el desarrollo integral de los niños y niñas de 3 años de edad.

## ABSTRACT

It is very important to the performance of this work, because since the early life can sow basis for the formation of children so we avoid future problems as normal development. Stimulation in infants is effective to enhance their skills and abilities medium and thus will bring its comprehensive development level.

For the realization of this study we investigated whether teachers CDI "MI Arco iris del saber" know about the importance of visual art in the integral development, thus underpins the need for a guide to techniques on plastic art directed to the teachers of that CDI. The study corresponded to quantitative and qualitative research approach is a feasible project, supported by bibliographic, documentary and field research, Descriptive level. It started with a diagnosis of the reality in which they operate in Educational unit by made to teachers. The data obtained during this research process were analyzed by descriptive statistics were tabulated and calculated the respective percentages; later the results were presented in pie charts, with their respective interpretation. This analysis allowed to draw the conclusions and recommendations, which based the preparation of the proposal.

The importance of work is set to the development of the brain gym guide directed to the teachers, their application promotes the comprehensive development of children from 3 years old.

## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación se enfoca en la importancia que tienen los ejercicios de gimnasia cerebral para el desarrollo integral sobre todo durante la infancia ya que estimulan todas sus facultades. La gimnasia cerebral mediante la serie de actividades que engloba permite que el ser humano se exprese de forma libre dejando fluir sus emociones, deseos e ideas mediante la utilización de una serie de técnicas de esta manera favorecen al desarrollo de la creatividad, imaginación y expresión de los niños y niñas dentro del medio donde se desarrollan.

La gimnasia cerebral infantil es considerado como una de las herramientas más completas dentro del proceso de enseñanza aprendizaje y en el área de la Educación Inicial es una metodología utilizada para orientar el desarrollo de todas las manifestaciones y expresiones de los niños y niñas a todo nivel, por ello que contribuye al desarrollo íntegro de las habilidades y destrezas con las diversas capacidades y si estas se estimulan desde los sus inicios a futuro se convertirán en destrezas que los infantes utilizaran para la solución de problemas o como un medio de libre expresión basándose en la seguridad y el deseo propio de crear algo diferente, personal y único, valiéndose de los aprendizajes significativos que poseen en base a sus experiencias y vivencias.

Este tema es de gran importancia para madres, padres, educadores y todas aquellas personas que se preocupan por el área educativa y quieren llegar a una educación de calidad, y esta la podemos lograr teniendo como objetivo el desarrollo integral de los niños y niñas debemos considerar que los niños son el futuro de la patria y quien más que nosotras como docentes para sembrar bases sólidas para su desarrollo es importante considerar que la mejor inversión que podemos realizar es en el área educativa ya que nos da los mejores frutos.

## CAPÍTULO I

### 1 ANTECEDENTES

Varias son las teorías que manejan ciertos autores sobre la influencia que tienen en la gimnasia cerebral infantil en especial durante sus primeros años de vida, entre los autores que han abordado el tema para el desarrollo integral del niño podemos citar a:

Hillman (2010) “Señala que la actividad física incrementa la circulación de sangre y oxigenación al cerebro, fomenta el crecimiento de capilares para el crecimiento del cerebro e incrementa la liberación de dopamina y serotonina (neurotransmisores) los cuales ayudan a mejorar la atención y la concentración. Además, el volumen de sangre en el cerebro se incrementa en el giro dentado del hipocampo, lo cual se asocia con el mejoramiento del aprendizaje verbal y de la memoria.”

Es importante que para obtener una buena enseñanza, su aprendizaje debe ser activo y con movimiento utilizando estrategias adecuadas para que los infantes puedan captar de mejor manera lo que se quiere impartir, a parte que gracias a la actividad física se puede desarrollar la concentración y la memoria, y reducir el estrés infantil que es un factor que hace que su aprendizaje no ascienda en ocasiones.

Ratey (2008) “señala que la actividad física es esencial para el aprendizaje óptimo, también señala que no es posible aprender mientras uno está realizando

ejercicio de alta intensidad. Durante el ejercicio de alta intensidad hay menos sangre en la corteza pre frontal, lo cual obstaculiza temporalmente la función ejecutiva sin embargo inmediatamente después de la actividad física de alta intensidad, la sangre regresa y es un momento perfecto para emprender un aprendizaje complejo.”

La actividad física no solamente serviría para fortalecer nuestro esquema físico, sino también para un aprendizaje óptimo con resultados positivos en su rendimiento académico y funciones ejecutivas como: Control Inhibitorio, Memoria de trabajo, Flexibilidad.

Sibley y Etnier (2003)

“Señalan que la actividad física mejora la cognición y el rendimiento cognitivo. Determinaron que había un impacto positivo en las habilidades tales como la percepción, la creatividad, la concentración y la memoria. En 2010 Hillman demostró que la actividad física tiene un efecto positivo en las funciones ejecutivas: planificación, organización y memorización.”

Se puede fortalecer gracias a la actividad física su creatividad ya que es importante para el desarrollo de niño y niña de tal manera que gracias a su creatividad podrá involucrarse satisfactoriamente en actividades en el aula.

Paul Dennison (1964) señala que "El movimiento es la puerta al aprendizaje" es por eso que se crea y se inserta lo que es la Gimnasia Cerebral.

Gracias a este nuevo método de enseñanza –aprendizaje se puede fortalecer y potenciar todas sus aptitudes y habilidades creando así destrezas que seas beneficiosas para su educación.

## 1.1 Contexto

### 1.1.1 Macro

La Gimnasia cerebral infantil ha logrado una larga historia marcada por hechos gloriosos.

Los hombres se reunían no sólo para practicar una actividad deportiva, sino también para consagrarse al arte, la música y la filosofía. Para los griegos, la práctica conjunta de la actividad física e intelectual era la clave de la armonía entre el cuerpo y el espíritu.

En la antigua Grecia se desarrollaron tres disciplinas distintas dentro de la gimnasia: una para el mantenimiento de la condición física, otra para el entrenamiento militar y la tercera como parte del adiestramiento de los atletas. Cada ciudad griega tenía un gimnasio, y la costumbre era realizar los ejercicios desnudos. La palabra “gimnasia” proviene del término griego gymnos, que significa “desnudo”.

Estos programas, entre los que había ejercicios gimnásticos, eran considerados fundamentales en la educación de los niños. Roma, Persia, India y China también

practicaban deportes similares con el objetivo principal de preparar a los jóvenes para combatir.

Desde 1800, de los contextos social y educativo impregnados por las teorías de los filósofos y pedagogos alemanes, emergió un escenario pedagógico que dio origen en la modernidad a escuelas gimnásticas en Alemania, Suecia y Francia. Paralelamente, en Inglaterra los juegos tradicionales autóctonos evolucionaron desde las universidades como manifestaciones masivas adaptadas y reglamentadas, lo que se ha conocido como la corriente deportiva inglesa, basada en el deporte como medio educativo.

La escuela francesa, de carácter eminentemente militar, fue liderada por Francisco de Amoros y Ondeano, Marqués de Sotelo (1770-1848). Al crearse el Gimnasio Normal Militar, fue nombrado director. Su gimnasia es una combinación adaptada de los métodos de Muthsy.

Jahn, con algunos aportes de Pestalozzi. Era una Gimnasia de carácter militar, exigente acrobáticamente y riesgosa. En 1850 la Gimnasia era asignatura obligatoria en las escuelas primarias y en 1951 en las escuelas normales.

La Gimnasia Cerebral Infantil moderna se desarrolló con mayor énfasis a finales de la década de 1950, en donde empezó a alcanzar altos niveles de competencia en diferentes sitios del mundo. En la actualidad esta disciplina no tiene límites de género y se caracteriza por el uso de accesorios como balones, mazas, ulas, aros y cintas con acompañamiento musical.

Nadia Comaneci, quien en una competencia olímpica demostró, a sus 14 años, tener un talento innato, llegando a obtener la medalla de oro y uno de los puntajes más altos de la historia. Hoy en día la Gimnasia es uno de los deportes más emblemáticos del programa deportivo olímpico junto con el atletismo y la natación, teniendo un gran poder de convocatoria y siendo siempre uno de los deportes más espectaculares y míticos.

### 1.1.2 Meso

A nivel del Ecuador la Gimnasia Cerebral Infantil se fundamenta con ejercicios y Actividades para los niños y niñas desde 3 a 12 años para poder mejorar su aprendizaje en los centros de educación. Para la práctica de esta disciplina es necesario que los niños y niñas tengan un área adecuada como puede ser en los colegios, clubes, coliseos, estadios, entre otros.

La Gimnasia Cerebral Infantil se ha ido incrementado como una asignatura importante en la nueva reforma curricular de estudios considerando que es una de las actividades que permite el desarrollo físico, cognitivo y afectivo de los niños y niñas. Mediante la Gimnasia Infantil el niño y niña puede comunicarse y expresarse con movimientos y ritmos y socializar de manera más abierta con sus compañeros y con todo lo que le rodea y así poder desarrollar sus Habilidades y Destrezas.

Todos sabemos que los niños y niñas en edad escolar tienen la necesidad y la capacidad de moverse; esta simple observación justifica una serie de preocupaciones

por la Educación Física escolar dentro del Sistema Educativo para desarrollar sus potencialidades.

En el Ecuador existen diferentes Centros de Educación de nivel pre-escolar y básico, siendo estos particulares, fiscales, fisco-misionales y municipales en los cuales se le da importancia a la Gimnasia Infantil de diferentes maneras, sea está bajo el concepto de recreación, como desarrollo físico e incluso como rehabilitación para los niños y niñas que lo necesitan.

El niño y niña ejecuta movimientos reflejos que le sirven a la formación de la musculatura; poco a poco agrega el gateo, intentos de caminar, camina, corre, y mucho después intentos de salto.

Ya en esta fase de desarrollo del niño y niña es posible fomentar conscientemente la capacidad de movimiento por medio de ejercicios funcionales: movimiento de brazos y piernas, en posición boca-abajo, motivarlo a tomar un objeto colocado a cierta distancia, rollos hacia adelante y hacia atrás y suavemente lanzarlo al aire para luego tomarlo en brazos. Esto siempre con la ayuda de un adulto.

Gracias al uso de los movimientos de la Gimnasia Cerebral da lugar a beneficios en las siguientes áreas:

- Memoria, concentración y focalización
- Coordinación física y equilibrio
- Habilidades de comunicación y desarrollo lingüístico

- Desarrollo personal y manejo del estrés
- El cumplimiento de metas tanto profesionales como personales.
- Liberar hábitos de estrés o compensación que dificultan el aprendizaje.
- Aprender sin esfuerzo o estrés.
- Fortalecer habilidades y procesos de aprendizaje
- Mejorar la memoria, el nivel de comprensión.
- Comunicarse más fácilmente.
- Mejorar en matemáticas
- Poder leer y escribir con más facilidad
- Estar mejor motivado y tener más concentración
- Escuchar, coordinar y organizarse más fácilmente.
- Mejorar su actitud y comportamiento.

Mediante el movimiento se realza nuestra habilidad innata para aprender, liberar bloqueos, procesar información y responder a nuestro mundo de una manera efectiva, es decir, nos permite funcionar en nuestro estado óptimo.

### **1.1.3 Micro**

En el CDI Mi Arcoíris del saber se puede encontrar una problemática al momento de comenzar la clase ya que a diferentes situaciones los infantes llegan cansados o estresados lo cual hace que su concentración disminuya y no se acoplen a sus funciones escolares, es por eso que al incorporar la Gimnasia Cerebral Infantil como estrategia al momento de impartir la clase ayudara que no solo su cuerpo se desperté si no también su cerebro activando así los dos hemisferios cerebrales tanto izquierdo

como derecho, y proporcionado agua para la oxigenación de su cerebro, con este nuevo método podemos lograr que nuestras conexiones hagan sinapsis y podamos tener más control del cuerpo, y nuestro método de enseñanza aprendizaje ascienda más verificando así óptimos resultados a obtener.

## 1.2 Justificación

El problema esencial del aprendizaje en los niños y niñas que estudian en el preescolar es la motivación y el interés que deberán despertar en ellos los docentes y sus múltiples habilidades para aplicar innovadores procesos de enseñanza-aprendizaje que les ayuden a desarrollar de manera óptima sus Habilidades y Destrezas.

La importancia que tiene la Gimnasia Infantil para los niños y niñas del CDI "Mi Arcoíris del Saber", donde el Docente despierta en el niño y la niña Habilidades y Destrezas que pueden realizar con su propio cuerpo, y además, considero que la presente temática es muy relevante ya que por medio de estas actividades el párvulo desarrolla aspectos físicos, cognitivos y afectivos con sus compañeros y el medio que les rodea, logrando un crecimiento armónico en su vida.

Es importante este proyecto ya que gracias a este nuevo método innovador de la Gimnasia Cerebral Infantil podemos fortalecer lo que son sus habilidades y destrezas en todos los ámbitos curriculares ya que como sabemos el que maneja nuestro cuerpo es nuestro cerebro, es por eso que muchas personas se han olvidado de fortalecerlo de realizar una gimnasia ejercitando así los dos hemisferios cerebrales.

Al realizar estos ejercicios se observara varios cambios en el aula d clase ayudando así a la maestra d aula con los niños y niñas en su mejoramiento académico, impulsando a nuevas estrategias de enseñanza, para su desarrollo integral de los infantes.

En el artículo 40 de la LOEI prescribe que:

“El nivel de educación Inicial es el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, psicomotriz, social y de identidad y autonomía y pertenencia a la comunidad y región de los niños y niñas desde los tres hasta los cinco años de edad, garantiza y respeta sus derechos, diversidad cultural y lingüística, ritmo propio y de aprendizaje y potencia sus capacidades habilidades y destrezas”

Con esta metodología a incluirse en el CDI vamos a Cumpliendo con lo estipulado en \*La constitución de la República del Ecuador del 2008 Art. 27, en el que se reconoce a la educación como derecho de las personas a lo largo de su vida.

El Código de la Niñez y la Adolescencia (2003) establece en el artículo 37 numeral 4 que el Estado debe garantizar el acceso efectivo a la educación inicial de cero a cinco años, para lo cual se desarrollarán programas y proyectos flexibles y abiertos, adecuados a las necesidades culturales de los educandos.

### 1.3 Definición del problema central matriz de fuerzas T

En el análisis de la matriz T se analizarán los siguientes parámetros:

- **Situación actual:** Es lo que se vive actualmente en la Institución Educativa.
- **Situación mejorada:** Lo que nosotros deseamos llegar, luego de aplicar el proyecto.
- **Situación empeorada:** Es lo que va a seguir ocurriendo si no tomamos medidas, en el tema va existir un Escaso desarrollo integral.

### CONTEXTUALIZACIÓN MATRIZ T

**SITUACIÓN ACTUAL.-** Desconocimiento de los docentes sobre la aplicación de la gimnasia cerebral en el proceso de enseñanza-aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad.

**SITUACIÓN MEJORADA.-** Correcto manejo de los ejercicios de la gimnasia cerebral para potencializar el desarrollo integral del niño y niña de 3 años de edad.

**SITUACIÓN EMPEORADA:** Dificultades en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los niños y niñas de 3 años de edad.

**FUERZAS IMPULSADORAS:** Las cuales nos van ayudar a solucionar la problemática actual.

**LAS FUERZAS IMPULSORAS SON:**

**PRIMERO:** Capacitación para docentes sobre el tema situándose en una escala real de 1 baja, determinándose así que el porcentaje de capacitaciones es nula, pero nuestro objetivo será llegar a obtener un potencial de cambio de 5 alta, lo que significa que los talleres se realizaran con mayor frecuencia para obtener buenos resultados para que los docentes tengan cada vez más información adecuada y específica para la implementación de los ejercicios de gimnasia cerebral infantil.

**SEGUNDO:** Elaboración de un tríptico con información y recomendaciones sobre la Gimnasia Cerebral Infantil para los padres y madres de familia con una escala real de intensidad de 1 baja, lo que nos dice que la información debe ser incluida también para los padres y madres de familia se desea llegar a un potencial de cambio de 4 medio alto, es decir vamos a proporcionar trípticos para los padres de familia que se empapen sobre el tema y tengan un poco más de conocimientos y conozcan las técnicas de aplicación de la gimnasia cerebral infantil.

**TERCERO:** Elaboración de una guía de ejercicios de gimnasia cerebral y relajación infantil con una escala real de 1 baja, lo que nos dice que los docentes se podrán guiar mediante los ejercicios para aplicarlos en hora de clases fortaleciendo así sus habilidades y destrezas, se desea llegar a un potencial de 4 medio alto, por medio de

la guía ya tendrán más nociones y conocimientos y esto se verá reflejado en las habilidades y destreza que posee el infante.

CUARTO: Taller vivencial para docentes con una escala real de intensidad de 1 baja, ya que por parte de las docentes no saben cómo aplicar correctamente los ejercicios de la gimnasia cerebral infantil y se desea llegar a un potencial de cambio de 4 medio alto, es decir que existan vínculos con los niños y niñas para obtener mejores resultados consolidando así sus capacidades de desarrollar mejor las destrezas y habilidades de cada ámbito del currículo Inicial.

#### **FUERZAS BLOQUEADORAS.-**

PRIMERO: Desinterés por parte de los docentes para las capacitaciones. La situación real tiene una valoración de 5 alta, debido al desconocimiento de la importancia de la Gimnasia Cerebral en el desarrollo de las destrezas y habilidades y al potencial de cambio al que se desea llegar es a un nivel 1 bajo, es decir que la mayor parte de los docentes conozcan la importancia de estos ejercicios en el desarrollo integral, como van a potenciar mediante estos ejercicios las habilidades y destrezas de sus alumnos llegando a obtener fructíferos resultados.

SEGUNDO: desconocimiento por parte de los padres y madres de familia sobre el tema, con una situación real de 5 alto, ya que los padres no se preocupan sobre el desarrollo integral y la influencia del mismo en su formación, a la situación ideal que se quiere llegar es a 1 bajo, para mediante la información impartida conozcan y entiendan la importancia que tiene la gimnasia cerebral en su desarrollo integral.

TERCERO: desinterés por parte de los docentes con una situación real de 5 alto, ya que los docentes no han recibido ninguna capacitación sobre el uso adecuado de la Gimnasia cerebral infantil la situación ideal es 1 baja, debido a que el objetivo es que todos los docentes del centros de desarrollo infantil conozcan y apliquen estas técnicas, que si se da un direccionamiento adecuado sobre la temática contribuiremos al desarrollo integral del niño.

CUARTO: Inasistencia por parte de los docentes con la situación real de 5 alto, ya que los docentes no han recibido ninguna capacitación sobre el uso adecuado de la Gimnasia cerebral infantil la situación ideal es 1 bajo, debido el objetivo es que todos los docentes del centros de desarrollo infantil conozcan y apliquen estas técnicas para potenciar las habilidades y destrezas del infante.

**Tabla 1: Matriz de Fuerza "T"**

Situación Empeorada	Situación Actual				Situación Mejorada
Dificultades en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los niños y niñas de 3 años de edad.	Desconocimiento de los docentes sobre la aplicación de la gimnasia cerebral en el proceso de enseñanza-aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad.				Correcto manejo de los ejercicios de la gimnasia cerebral para potencializar el desarrollo integral del niño y niña de 3 años de edad.
Fuerza Impulsadora	I	PC	I	PC	Fuerza Bloqueadora
Capacitación para docentes sobre el tema.	1	5	5	1	Desinterés por parte de los docentes para las capacitaciones.
Elaboración de un tríptico con información y recomendaciones sobre la Gimnasia Cerebral Infantil para los padres y madres de familia.	1	4	5	1	Desconocimiento por parte de los padres y madres de familia sobre el tema.
Elaboración de una guía de ejercicios de gimnasia cerebral y relajación infantil.	1	4	5	1	Desinterés por parte de los docentes por tener el tiempo limitado para sus actividades.
Taller vivencial con las docentes sobre la gimnasia cerebral infantil	1	4	5	1	Inasistencia por parte de los docentes.

**Fuente:** Matriz Fuerza T

**Elaborado por:** Yesenia Romo

## CAPÍTULO II

### 2 ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

#### 2.1 Mapeo de involucrados

De acuerdo con el análisis de la situación actual, tenemos los siguientes involucrados:

- MIES
- CDI 'Mi Arcoíris Del Saber'
- DOCENTES
- ITSCO.

Desconocimiento de los docentes sobre la aplicación de la gimnasia cerebral en el proceso de enseñanza-aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad, será de importancia para el **MIES** quien es el involucrado directo ya que es la entidad encargada de la dirección y desarrollo lo de los niños y niñas de 3 años mediante esta entidad se puede dar a conocer el porqué de realizar los ejercicios de Gimnasia cerebral infantil y relajación infantil fortaleciendo así sus habilidades y destrezas.

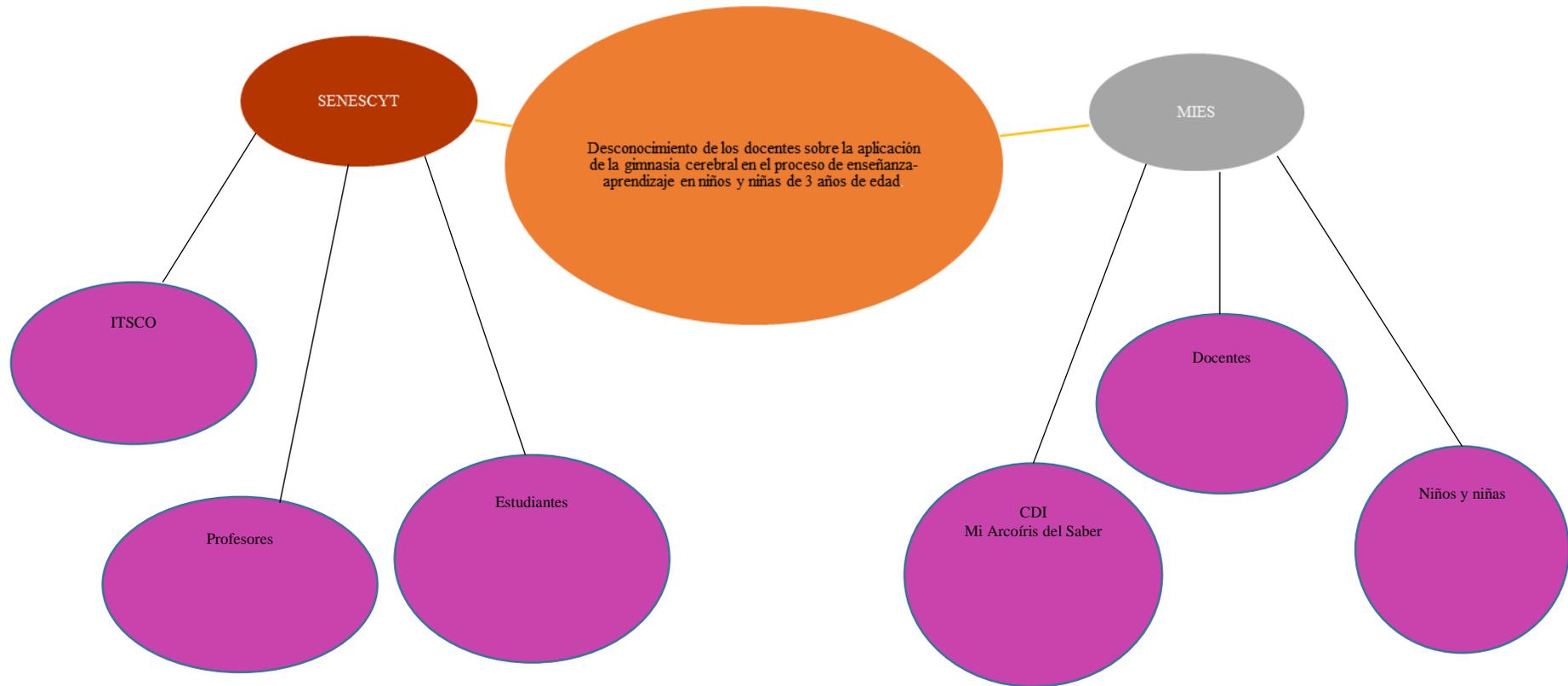
**Centro de Desarrollo Infantil "Mi Arcoíris del Saber"**, es el lugar encargado de potenciar las destreza y habilidades de los infantes, es aquí donde se realizara el

presente proyecto beneficiando así a los niños, niñas y a los docentes del mismo, mediante el conocimiento técnico de la Gimnasia Cerebral Infantil y su desarrollo integral.

**Docentes:** Son uno de los beneficiarios en la ejecución de este proyecto, ya que ampliara conocimientos nuevos a sus metodologías de enseñanza aprendizaje.

**Instituto Tecnológico Superior Cordillera** es la institución educativa encargada de formar profesionales capacitados, éticos y humanos que puedan elaborar y aplicar proyectos de mejoras o aportes al área educativa.

**Figura 1: Mapeo de Involucrados**



**Fuente:** Mapeo de Involucrados

**Elaborado por:** Yesenia Romo

## 2.2 Análisis de la matriz de involucrados

De acuerdo con el análisis de la situación actual, tenemos los siguientes involucrados:

- MIES
- CDI
- DOCENTES
- ITSCO

En la matriz de involucrados se toma en cuenta a todas las entidades que participan directamente con el Centro Educativo "Mi Arcoíris del Saber".

PRIMERO: **MIES** es de gran interés sobre el problema tratar la problemática debido que no hay charlas o capacitaciones sobre el tema, la cual se va a realizar capacitaciones para los docentes sobre la importancia del tema para que exista una buena coordinación y aplicación para los ejercicios de la Gimnasia cerebral.

El problema percibido es que no se promueve el desarrollo integral mediante ejercicios de gimnasia cerebral, ya que por falta de profesionales capacitados quienes mediante charlas y talleres aplicaran estas técnicas como medio para el desarrollo integral y el conflicto potencial por el cual no se ha podido realizar es por falta de motivación permanente sobre la temática.

Los recursos mandatos y capacidades serían las capacitaciones profesionales por parte de la coordinación que brinda el MIES, basándonos también en los lineamientos del Currículo de Educación Inicial.

Segundo involucrado es el **Centro Educativo**. “Mi Arcoíris del Saber” interesado en fomentar el desarrollo integral de los niños mediante ejercicios de Gimnasia cerebral para lograr que niños lleguen a un desarrollo integral mediante la aplicación de los ejercicios para desarrollar habilidades y destrezas.

Siendo el problema percibido la falta de personal capacitado o adecuado para la aplicación de los ejercicios de la Gimnasia Cerebral Infantil.

Teniendo en cuenta lo recursos y mandatos y capacidades el Manual de convivencia Artículo 6: El Centro de Educación Inicial ofrece un Sistema de Educación Integral donde se estimulará al niño/a en todas sus áreas de desarrollo, respetando en todo momento su proceso evolutivo.

El interés sobre el proyecto será lograr el desarrollo integral de los niños y niñas mediante los ejercicios de la Gimnasia cerebral para el desarrollo de sus habilidades y destrezas.

En tercer lugar tenemos a los **Docentes**: El interés en el tema radica en contribuir desarrollo integral del niño mediante ejercicios de gimnasia cerebral infantil y el uso de esta metodología educativa.

Los problemas percibidos son la poca ética profesional y falta de desinterés al capacitarse.

Teniendo así los recursos, mandatos y capacidades aportando al cumplimiento de, Art. 3 Cap. I LOEI: incisos: **g.** La contribución al desarrollo integral, autónomo, sostenible e independiente de las personas para garantizar la plena realización individual, y la realización colectiva que permita en el marco del Buen Vivir o Sumak Kawsay. **h.** La consideración de la persona humana como centro de la educación y la garantía de su desarrollo integral, en el marco del respeto a los derechos educativos de la familia, la democracia y la naturaleza.

El interés que tiene sobre el proyecto es contribuir en el desarrollo integral de los niños y niñas mediante aporte de conocimientos adecuados sobre las técnicas y ejercicios de la gimnasia cerebral infantil.

Teniendo como conflicto potencial la falta de recursos económicos o el tiempo para la capacitación de los ejercicios de la Gimnasia cerebral infantil.

En Cuarto lugar tenemos al “**Instituto Tecnológico Superior Cordillera**” su interés es el de contribuir el desarrollo integral de los niños y niñas mediante la aplicación de proyecto innovador que favorezca este desarrollo.

Teniendo el problema percibido la falta de apoyo para generar interés en el tema.

Cumpliendo así con los recursos y mandatos y capacidades:

Art. 73.-Cap. XIII en el inciso (b).

EL estudiante tendrá 3 formas para desarrollar el trabajo de titulación mediante:

B) PROYECTOS I+D+I Basados en el enfoque de desarrollar soluciones técnicas, tecnológicas y o metodológicas a los problemas pasados actuales y futuros de la sociedad y sus organizaciones. En este tipo de proyectos, prima el enfoque del marco lógico para ajustar la incidencia y el alcance que tiene la solución propuesta por el alumno.

El interés que tiene el proyecto es generar un prestigio a nivel social y educativo para el beneficio de los infantes.

Teniendo un conflicto potencial de la falta de disposición por parte de las alumnas para ejecutar el proyecto.

**Tabla 2: Matriz de Análisis de Involucrados**

Actores Involucrados	Intereses sobre el problema	Problemas percibidos	Recursos mandatos y capacidades	Intereses sobre el proyecto	Conflicto potenciales
MIES	Realizar capacitaciones para los docentes sobre la importancia del tema para que exista una buena coordinación y aplicación para los ejercicios de la Gimnasia cerebral.	No se promueve el desarrollo integral mediante ejercicios de gimnasia cerebral ya que por falta de profesionales capacitados quienes mediante charlas, talleres, aplicarían estas técnicas como medio para desarrollo integral y el conflicto potencial por el cual no se ha podido realizar es por falta de motivación permanente sobre la temática	Capacitaciones profesionales por parte de la coordinación que brinda el MIES	Lograr que haya niños y niñas autónomas y seguros desarrollando sus habilidades y destrezas.	Déficit de los recursos económicos para la elaboración de capacitaciones con relación al tema.
CDI	Fomentar el desarrollo integral de los niños mediante ejercicios de Gimnasia cerebral para lograr que niños lleguen a un desarrollo integral mediante la aplicación de los ejercicios para desarrollar habilidades y destrezas.	Falta de personal capacitado o adecuado para la aplicación de los ejercicios de la gimnasia cerebral infantil.	Manual de convivencia: Artículo 6: El Centro de Educación Inicial ofrece un Sistema de Educación Integral donde se estimulará al niño/a en todas sus áreas de desarrollo, respetando en todo momento su proceso evolutivo.	Logra el desarrollo integral de los niños y niñas mediante los ejercicios.	Falta de Apoyo de las autoridades del CDI.
DOCENTES	El desarrollo integral del niño mediante ejercicios de la gimnasia cerebral infantil y la aplicación de esta metodología educativa.	Poca ética profesional y falta de interés en capacitarse.	Art. 26 de la Constitución del Ecuador. LOEI: Cap. I, Art. 3. - Fines de la educación. Inciso P. -Ley Orgánica de Educación Intercultural LOEI, Art. 2. Inciso g.-h.	Contribuir al desarrollo integral de los niños y niñas mediante aporte de conocimientos adecuados sobre las técnicas de arte plástico.	Falta de recursos económicos o el tiempo para la capacitación de técnicas y ejercicios de la gimnasia cerebral infantil
ITSCO	Tener personal capacitado en el área educativa.	Falta de apoyo para generar interés en el tema	Cumpliendo así con el Cap.XII Art. 73 del reglamento interno, del plantel educativo.	Genera un prestigio a nivel social porque el proyecto aporta a los infantes beneficios.	Falta de disposición por parte de las alumnas para ejecutar este tipo de proyectos.

**Fuente:** Matriz de Análisis de Involucrados

**Elaborado por:** Yesenia Romo

## CAPÍTULO III

### 3 PROBLEMAS Y OBJETIVOS

#### 3.1 Análisis crítico del árbol de problemas

De acuerdo con el análisis del árbol de problemas, hemos analizado las causas y efectos del problema central, nos permite organizar y evaluar de mejor manera la problemática que se quiere resolver.

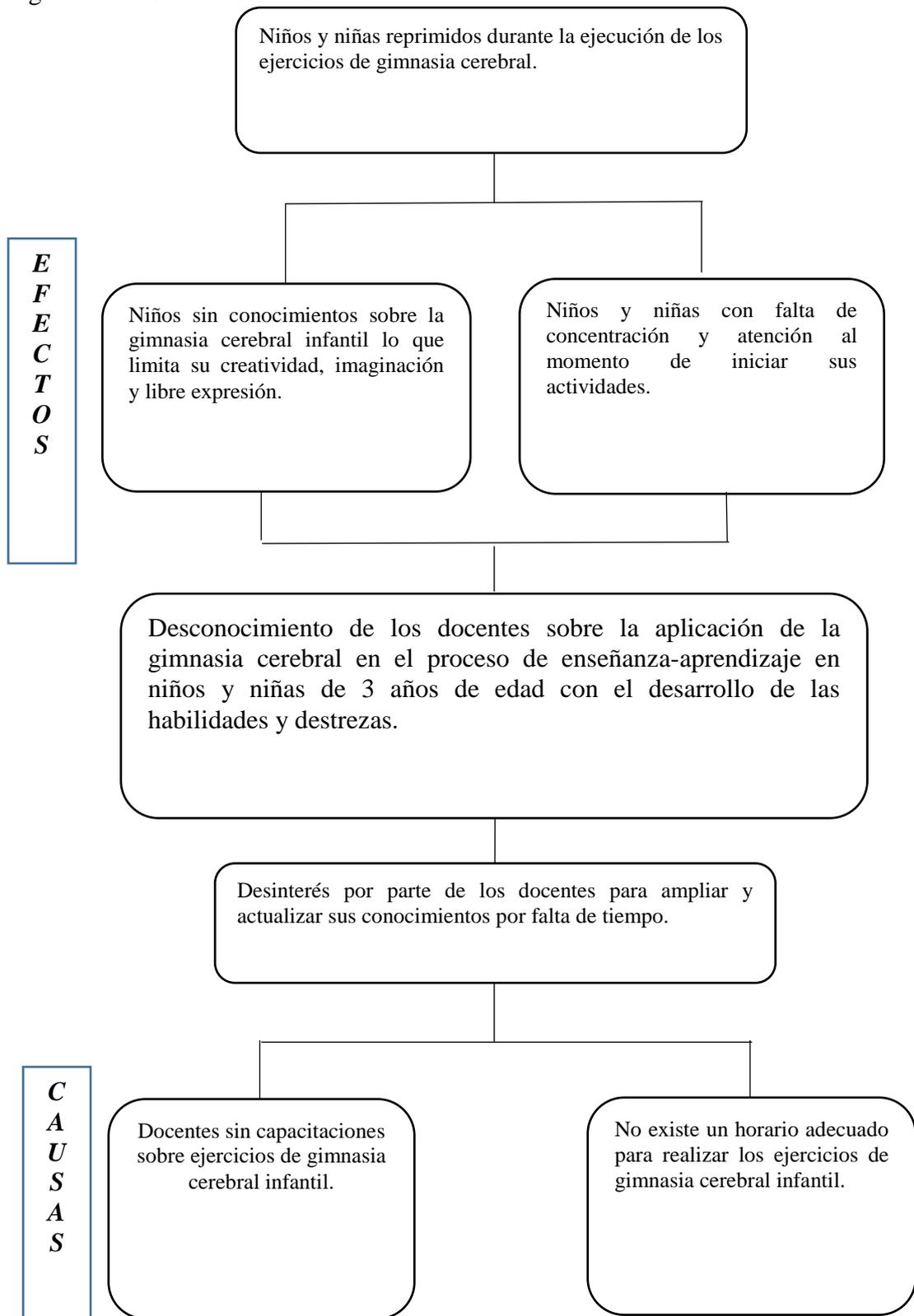
Como punto de partida se ha determinado como problema central es el desconocimiento de los docentes sobre la aplicación de la gimnasia cerebral en el proceso de enseñanza-aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad lo cual genera un completo descuido por parte de autoridades, padres y docentes, es decir todos aquellos quienes forman la comunidad educativa, surgiendo así las siguientes causas con sus efectos:

Primero: Desinterés por parte de los docentes para ampliar y actualizar sus conocimientos por falta de tiempo, la cual el efecto que trae es niños, y niñas sin conocimientos sobre la gimnasia cerebral infantil lo que limita su creatividad, imaginación y libre expresión.

Segundo: Docentes sin capacitaciones sobre ejercicios de gimnasia cerebral infantil, porque es un tema nuevo para la enseñanza aprendizaje su efecto serán niños y niñas reprimidos durante la ejecución de los ejercicios de relajación cerebral si no se realizan de manera adecuada la aplicación de ejercicios de gimnasia cerebral.

Tercero: No existe un horario adecuado para realizar los ejercicios de gimnasia cerebral infantil, tiene como efecto niños y niñas con falta de concentración y atención al momento de iniciar sus actividades.

Figura 2: Árbol de Problemas



**Fuente:** Árbol de Problemas

**Elaborado por:** Yesenia Romo

### 3.2 Análisis crítico del árbol de objetivos

De acuerdo con el análisis del árbol de objetivos, hemos analizado los medios y fines partiendo del objetivo general:

Brindar información a los docentes sobre la aplicación de la gimnasia cerebral infantil en sus procesos de enseñanza aprendizaje para fortalecer las habilidades y destrezas de los infantes, para que exista una actualización de conocimientos de los docentes sobre la importancia y su incidencia en las habilidades y destrezas en el desarrollo integral del niño, logrando así el desarrollo del arte y la creatividad de los niños lo que va a producir un gran interés por parte de la comunidad educativa, inmiscuyendo a las autoridades de los mismos quienes incentivarán a sus colaboradores, en este caso al personal docente a capacitarse sobre el tema, a asistir a charlas, talleres que les darán a conocer sobre el tema y esto contribuirá a su desarrollo integral.

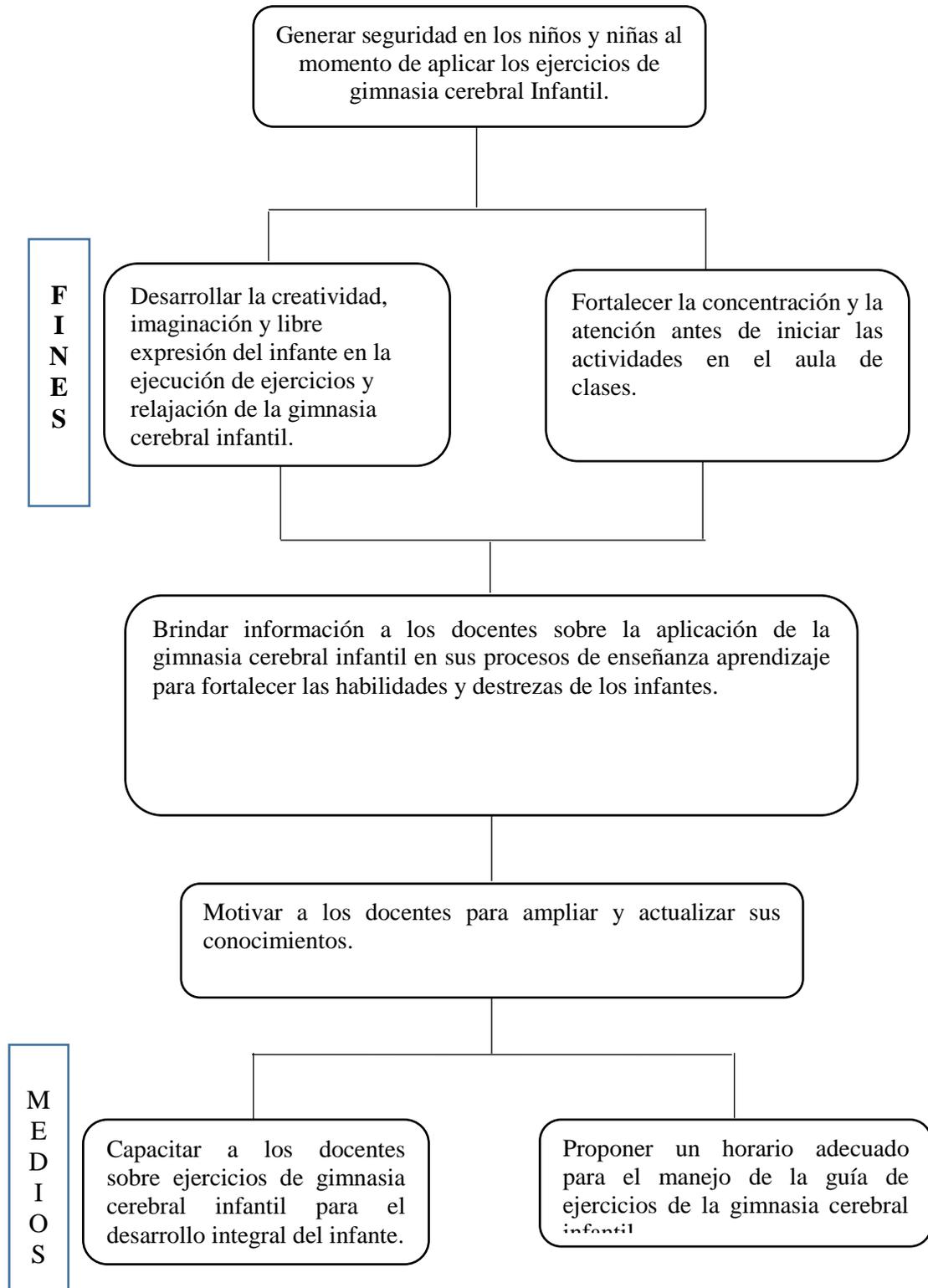
Como medios y fines vamos a obtener:

- Capacitar a los docentes sobre ejercicios de gimnasia cerebral infantil para fomentar el desarrollo integral en los niños y niñas con lo que lograra el desarrollo de la creatividad, imaginación y libre expresión de los infantes en la ejecución de ejercicios cerebrales.
- Proponer un horario adecuado para el manejo de la guía de ejercicios de la gimnasia cerebral infantil como mecanismo para alcanzar el desarrollo integral

del infante, ya que es necesario que haya un horario y un tiempo acorde para que los infantes puedan realizar de una manera adecuada estos diferentes ejercicios.

- Motivar a los docentes para ampliar y actualizar sus conocimientos para el desarrollo integral de niños y niñas para que los mismos apliquen los ejercicios como una innovación beneficiosa en su metodología de enseñanza.

**Figura 3: Árbol de objetivos**



**Fuente:** Árbol de Problemas

**Elaborado por:** Yesenia Romo

## CAPÍTULO IV

### 4 ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

#### 4.1 Análisis crítico de las alternativas

El análisis de las alternativas, los objetivos específicos, a través de:

- Impacto sobre el propósito
- Factibilidad técnica
- Factibilidad financiera
- Factibilidad social
- Factibilidad política

Los objetivos que se han propuesto en el presente proyecto permitirán solucionar el problema, capacitar a los docentes sobre los ejercicios de gimnasia cerebral infantil para el desarrollo integral del infante, su categoría es 4 media alta, el impacto que genera sobre el propósito está dentro de este parámetro ya que este objetivo va a beneficiar de manera adecuada a los niños y niñas en su desarrollo integral, dentro de la factibilidad técnica su categoría es 5 Alta, ya que se cuenta con estrategias como es la guía de los ejercicios de la gimnasia cerebral y la relajación infantil, para lograr que se concrete el objetivo, en la factibilidad financiera tiene un impacto de 4 medio alto, porque se cuenta con el apoyo del C.D.I ya que será beneficiario tanto para las

docentes como para los infantes, y los recursos económicos necesarios se obtendrán en la factibilidad social ya que contará con el apoyo de los docentes y autoridades del CDI, en la factibilidad política arroja una categoría de 5 alta, ya que se cuenta con el apoyo de los distintos campos analizados para que el objetivo se plasme y evidencie en los niños y niñas.

Como segundo punto tenemos proponer un horario adecuado para el manejo de la guía de ejercicios de la gimnasia cerebral infantil. su categoría es 4 media alta, el impacto que genera sobre el propósito está dentro de este parámetro ya que este objetivo fomenta el desarrollo integral por el desarrollo de las características mencionadas, dentro de la factibilidad técnica su categoría es 5 alta en la factibilidad financiera tiene un impacto de 4 media alta, porque se cuenta con recursos para lograr este desarrollo en los niños y niñas, se obtendrá factibilidad social ya que contará con el apoyo de los docentes y autoridades del CDI en la factibilidad política arroja una categoría de 5 alta, ya que generara un aporte a nivel político.

Como tercer punto tenemos motivar a los docentes para ampliar y actualizar sus conocimientos. su categoría es de 5 alta, el impacto que genera sobre el propósito está dentro de este parámetro ya que este los docentes incluirán los ejercicios de la gimnasia cerebral como metodología de enseñanza, en la factibilidad técnica tiene una de categoría 5 alta, ya que se contara con la ayuda de las docentes para la mejora del CDI, en la factibilidad financiera tiene un impacto de 4 media alta, porque se cuenta con los medios y recursos para la aplicación de estas técnicas de gimnasia cerebral infantil, se obtendrá una factibilidad social con una categoría de 5 alta, ya

que contará con el apoyo de los docentes y autoridades del CDI y en la factibilidad política arroja una categoría de 5 alta, ya que generara un aporte a nivel político.

Como cuarto punto tenemos brindar información a los docentes sobre la aplicación de la gimnasia cerebral en sus proceso de enseñanza aprendizaje para fortalecer las habilidades y destrezas de los infantes, su categoría es de 5 alta, el impacto que genera sobre el propósito está dentro de este parámetro, ya que los docentes incluirán los ejercicios de la gimnasia cerebral como metodología de enseñanza con una categoría 5 alta, en la factibilidad financiera tiene un impacto de 4 media alta, porque se cuenta con los medios y recursos para la aplicación de estas técnicas de la gimnasia cerebral infantil, se obtendrá factibilidad social con un categoría de 3 media alta ya que contará con el apoyo de los docentes y autoridades del CDI y en la factibilidad política tiene la categoría de 5 alta, ya que generara un aporte a nivel político.

**Tabla 3: Análisis de Alternativas**

OBJETIVOS	IMPACTO SOBRE EL PROPÓSITO	FACTIBILIDAD TÉCNICA	FACTIBILIDAD FINANCIERA	FACTIBILIDAD SOCIAL	FACTIBILIDAD POLÍTICA	TOTAL	CATEGORÍA
Capacitar a los docentes sobre los ejercicios de gimnasia cerebral infantil para el desarrollo integral del infante	4	5	4	3	5	21	Media Alta
Proponer un horario adecuado para el manejo de la guía de ejercicios de la gimnasia cerebral infantil.	4	5	4	3	5	21	Media Alta
Motivar a los docentes para ampliar y actualizar sus conocimientos.	5	5	4	5	5	24	Alta
Brindar información a los docentes sobre la aplicación de la gimnasia cerebral en su proceso de enseñanza aprendizaje para fortalecer las habilidades y destrezas de los infantes	5	4	4	3	5	21	Media Alta

**Fuente:** Análisis de Alternativas

**Elaborado por:** Yesenia Romo

## 4.2 Análisis crítico de la matriz de impacto de los objetivos

El análisis de impacto de los objetivos, hemos analizado los objetivos específicos, a través de:

- Factibilidad de lograrse
- Impacto género
- Impacto ambiental
- Relevancia
- Sostenibilidad

Como primer punto tenemos Capacitar a los docentes sobre los ejercicios de gimnasia cerebral infantil para el desarrollo integral del Infante. Con una *factibilidad de lograrse* de 4 media alta, donde los principales beneficiarios son los docentes, produciendo un *impacto de género* 4 media alta, ya que habrá mejoras a nivel profesional, *impacto ambiental* con un rango 4 media alta, con la mejora de la calidad educativa donde se desarrolló el individuo, *relevancia* con un rango de 4 media alta, porque se va a contribuir al desarrollo integral, *sostenibilidad* 4 media alta, donde los docentes actualizaran sus conocimientos mediante varios métodos. Con *un total* de 20 que equivale a una categoría de medio alto es así que queremos que se logre este proyecto.

Segundo tenemos Realizar un horario adecuado para el manejo de la guía de ejercicios de la gimnasia cerebral infantil. Con una *factibilidad de lograrse* de 4 media alta, ya que se cuenta con la aceptación de parte del docente. Con un *impacto*

*de género* donde los Docentes tengan conocimiento sobre las técnicas de la gimnasia cerebral, *impacto ambiental* con un rango de 4 media alta, por el desenvolvimiento social en el entorno educativo, con una *relevancia* de un rango de 4 media alta, ya que contaremos con docentes capacitados y aptos para impartir una educación de calidad, y una *sostenibilidad* obteniendo un rango de 4 media alta, ya que tendríamos docentes que conocen del tema y utilizan una metodología actualizada. Con *un total* de 20 que equivale a una categoría de medio alto es decir es factible.

Tercero Motivar a los docentes para ampliar y actualizar sus conocimientos. Con *una factibilidad de lograrse* de 4 media alta, porque hay docentes con más conocimientos para la correcta aplicación de los ejercicios un *impacto de género*, alta capacidad retentiva de información, *impacto ambiental* con un rango 5 alta, con el mejoramiento en el desenvolvimiento del entorno, *relevancia* con un rango de 5 alta, prioridad en el cumplimiento de los Derechos del niño y niña en relación a la educación de calidad *sostenibilidad* 4 media alta, Fortalecimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje con *un total* de 22 que equivale a una categoría de alto es decir es factible la realización de este proyecto.

Cuarto Brindar información a los docentes sobre la aplicación de la gimnasia cerebral en su proceso de enseñanza aprendizaje para fortalecer las habilidades y destrezas de los infantes. Con *una factibilidad de lograrse* de 5 alta, porque Los principales beneficiados son los niños y niñas un *impacto de género* de 4 alta, Menos problemas de aprendizaje, *impacto ambiental* con un rango de 5 alta, mejorando la calidad de vida de los infantes, *relevancia* con un rango de 5 alto Desarrollando habilidades y capacidades de manera integral *sostenibilidad* 4 medio alto, Fortalecimiento de los

lazos entre docentes e infantes, Con *un total* de 23 que equivale a una categoría de alto es decir es factible la realización de este proyecto.

**Tabla 4: Matriz de impacto de Objetivos**

OBJETIVOS	FACTIBILIDAD DE LOGRARSE	IMPACTO DE GENERO	IMPACTO AMBIENTAL	RELEVANCIA	SOSTENIBILIDAD	TOTAL	CATEGORÍA
Capacitar a los docentes sobre los ejercicios de gimnasia cerebral infantil para el desarrollo integral del infante.	Apoyo con capacitaciones para los docentes acerca del tema (4)	Mejoramiento del nivel profesional docente (4)	Mejoramiento de la calidad educativa (4)	Prioridad en la capacitación docente (4)	Asistencia de los maestros a las capacitaciones pedagógicas (4)	20	Media Alta
Proponer un horario adecuado para el manejo de la guía de ejercicios de la gimnasia cerebral infantil.	Aceptación por parte de los docentes para modificar el horario. (4)	Docentes con conocimiento suficiente para aplicar técnicas con metodología activa (4)	Desenvolvimiento social en el entorno educativo (4)	Docentes capacitados para brindar una educación de calidad (4)	Docentes que conocen del tema y utilizan una metodología actualizada (4)	20	Media Alta
Motivar a los docentes para ampliar y actualizar sus conocimientos.	Docentes con más conocimientos (4)	Alta capacidad retentiva de información (5)	Mejoramiento en el desenvolvimiento del entorno educativo (4)	Prioridad en el cumplimiento de los Derechos del niño y niña en relación a la educación de calidad (5)	Fortalecimiento del proceso de enseñanza-aprendizaje (4)	22	Alta
Brindar información a los docentes sobre la aplicación de la gimnasia cerebral en sus procesos de enseñanza aprendizaje para fortalecer las habilidades y destrezas de los infantes.	Los principales beneficiados son los niños y niñas (5)	Menos problemas de aprendizaje (4)	Mejoramiento de la calidad de vida de los infantes (5)	Desarrollo de habilidades y capacidades de manera integral (5)	Fortalecimiento de los lazos entre docentes e infantes (4)	23	Alta
<b>TOTAL</b>	17	17	17	18	16	85	

**Fuente:** Matriz de impacto de Objetivos

**Elaborado por:** Yesenia Romo

### 4.3 Análisis del diagrama de estrategias

El diagrama de estrategias nos permite darnos cuenta sobre las actividades que podemos realizar para poder resolver los objetivos planteados en el presente proyecto.

Su finalidad es:

- Motivar a los niños y niñas a desarrollar nuevos aprendizajes.
- Incentivar a los docentes a que trabajen acorde a las capacidades y necesidades del niño y niña.
- Mejorar los procesos cognitivos en los infantes

Su propósito es:

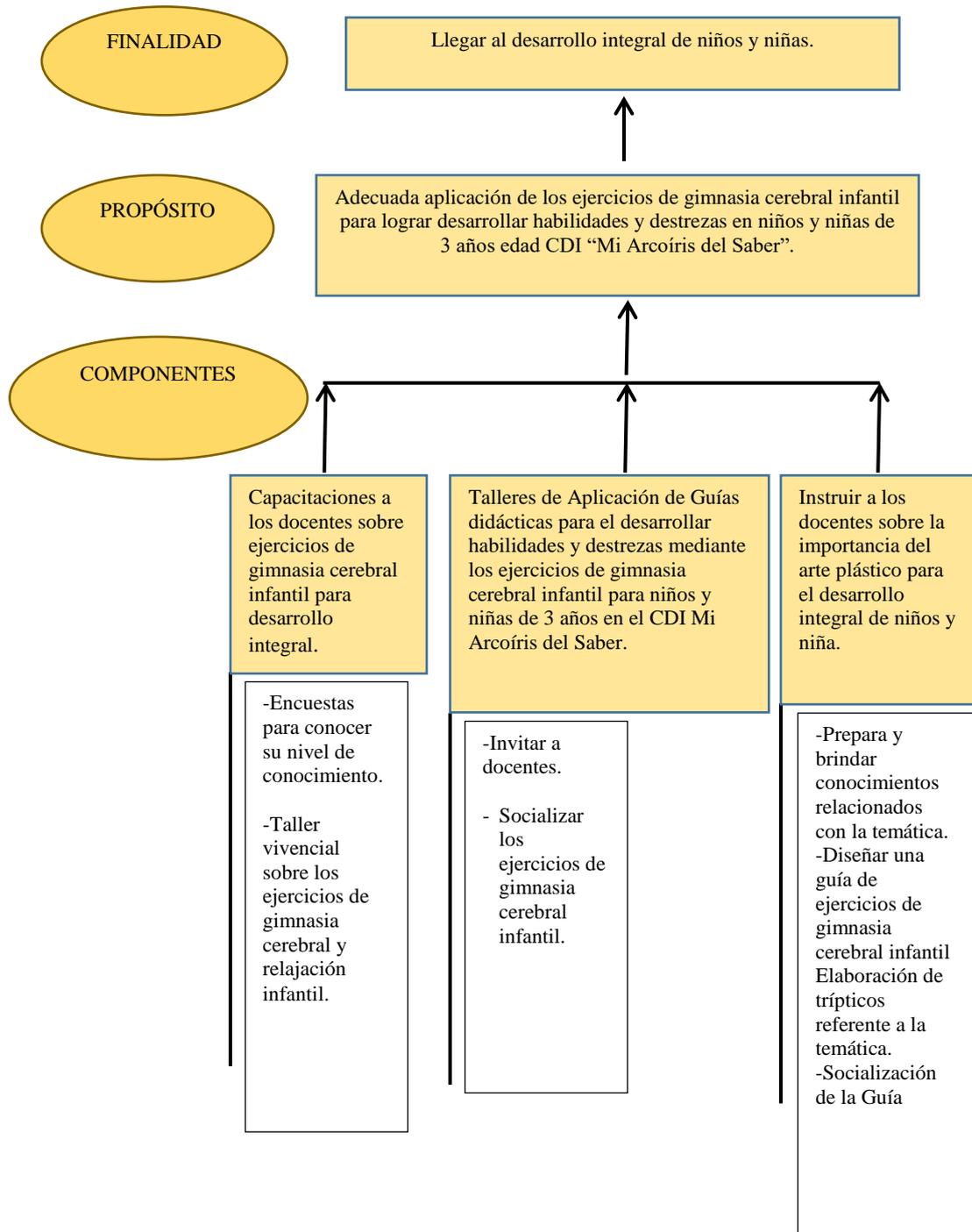
- Dar a conocer la importancia de la “gimnasia cerebral”, en el proceso de enseñanza-aprendizaje de parte de los docentes.

Para lograr buenos resultados en cuanto a una respuesta favorable a nuestros objetivos tenemos las siguientes actividades:

1. Aplicación de encuestas para identificar su nivel de conocimiento.
2. Capacitaciones sobre los ejercicios de la gimnasia cerebral.

3. Elaboración de una guía para docentes que fomenten el desarrollo integral mediante los ejercicios de gimnasia cerebral y relajación infantil.
  
4. Un taller vivencial para las docentes para implementar los ejercicios de gimnasia cerebral en su metodología de enseñanza.

**Figura 4: Diagrama de Estrategias**



**Fuente:** Diagrama de estrategias  
**Elaborado por:** Yesenia Romo

#### 4.4 Análisis de la matriz del marco lógico

La Matriz de Marco Lógico tenemos una finalidad es una herramienta, que nos da la facilidad de comunicar los objetivos de un proyecto de una manera precisa en un solo marco. Su poder es incorporar todas las necesidades y puntos de vista de los actores involucrados en el proyecto y su entorno.

Al momento de realizar la Matriz de Marco Lógico, se pudo observar que el objetivo a alcanzar es instruir a los docentes sobre la importancia de la gimnasia cerebral y las técnicas de relajación infantil para el desarrollo integral de niños y niñas de 3 años de edad, lo que se lograra a través de las actividades planteadas que los niños y niñas utilizando técnicas que contribuyan a su desarrollo integral.

Dentro de la Matriz de Marco Lógico (Tabla) tenemos como finalidad Llegar al desarrollo integral de niños y niñas, como indicador tenemos elevar el nivel educativo de los menores para llegar al desarrollo integral como medio verificador tenemos a los y las docentes que mediante la observación directa verán avances a nivel cognitivo, socio-afectivo, lenguaje y psicomotriz, nuestros supuestos son positivos ya que contamos con apoyo de las autoridades de la institución y colaboración de los docentes.

El Propósito es la adecuada aplicación de los ejercicios de la gimnasia cerebral infantil para lograr el desarrollar integral en niños y niñas de 3 años edad CDI "Mi Arcoiris del Saber", como indicador tenemos docentes capacitados sobre los ejercicios y técnicas de relajación infantil y ejercicios de gimnasia cerebral con sus

alumnos, como medio verificador tenemos los Talleres de capacitación a los y las docentes mediante una guía bien elaborada, los supuestos tenemos asistencia de los docentes a la capacitación.

Los componentes: Como primer componente tenemos capacitaciones a los docentes sobre técnicas y ejercicios de la gimnasia cerebral infantil para desarrollo integral, su indicador son niveles de conocimiento mejorados de los docentes al momento de aplicar los ejercicios, el medio de verificación encuestas aplicadas en el CDI antes y después de la socialización de guía evaluaciones en cada capacitación y como supuestos tenemos apoyo del CDI y asistencia de los docentes.

Segundo componente tenemos taller vivencial de Aplicación de la Guía didáctica para el desarrollo de las habilidades y destrezas para niños y niñas de 3 años en el CDI Mi Arcoíris del Saber cómo indicadores hay docentes conocedores de estas técnicas para la realización de actividades que contribuyan al desarrollo integral.

Y por último tenemos instruir a los docentes sobre la importancia de los ejercicios de gimnasia cerebral para el desarrollo integral de niños y niñas, como indicador tenemos docentes conscientes de la importancia de los ejercicios para el desarrollo integral de niños y niñas el medio verificador Evaluaciones luego aplicación de la guía y capacitación y como supuestos positivos una adaptación de metodología de enseñanza por parte de los docentes del CDI.

Desarrollando el objetivo planteado con la aplicación de nuestra guía, la participación de todos los involucrados, mediante actividades de relajación infantil y

ejercicios de gimnasia cerebral basadas en técnicas fáciles y sencillas de hacer para contribuir al desarrollo integral y generar responsabilidad de los docentes y así llegar a obtener porcentaje que ayude a descubrir si los educadores necesitan reforzar sus conocimientos e información para utilizarlos como parte de su enseñanza a la problemática establecida para mejorar el desarrollo integral del infante.

Al momento de aplicar se verifico la colaboración de los maestros con entusiasmo y responsabilidad asistiendo a los talleres convocados, para ejecutar las actividades, que da una satisfacción de elogio por los recursos y presupuesto que se brindó y se invirtió, para que esta propuesta se llegue a realizar con un buen éxito de profesionalismo y esperando que sirva a todos los que requieran de esta guía dirigida a los educadores.

**Tabla 5: Matriz de Marco Lógico**

FINALIDAD	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
Llegar al desarrollo integral de niños y niñas.	Elevar el nivel educativo de los menores para llegar al desarrollo integral.	Los docentes mediante la observación directa podrán notar avances a nivel socio afectivo, cognitivo, psicomotriz y lenguaje.	Apoyo de las autoridades de la institución. Colaboración de los docentes
<b>PROPÓSITO</b> Adecuada aplicación de ejercicios de gimnasia cerebral y técnicas de relajación infantil para lograr el desarrollo integral en niños y niñas de 3 años edad CDI "Mi Arcoiris del Saber".	Docentes capacitados sobre ejercicios de gimnasia cerebral infantil.	Talleres de capacitación al docente. Guía bien elaborada.	Asistencia de los docentes a la capacitación.
<b>COMPONENTES</b> Capacitaciones a los docentes sobre ejercicios de gimnasia cerebral infantil para desarrollo integral.  Taller vivencial sobre la importancia de la gimnasia cerebral infantil y su incidencia en las habilidades y destrezas de los niños y niñas de 3 años de edad.  Instruir a los docentes sobre la importancia del uso adecuado de los ejercicios de gimnasia cerebral infantil para el desarrollo integral de niños y niñas.	Niveles de conocimiento mejorados de los docentes al momento de aplicar los ejercicios de gimnasia cerebral infantil.  Docentes conocedores de la importancia de la gimnasia cerebral infantil para la realización de actividades que contribuyan al desarrollo integral.  Docentes consientes de la importancia de los ejercicios de gimnasia cerebral infantil para el desarrollo integral de niños y niñas.	Encuestas aplicadas en el CDI antes y después de la socialización de guía. evaluaciones en cada capacitación  Taller para la correcta aplicación de los ejercicios de gimnasia cerebral infantil.  Evaluaciones luego aplicación de la guía y capacitación.	Apoyo del CDI Asistencia de los docentes.  Apoyo del CDI Asistencia de los docentes.  Adaptación de metodología de enseñanza por parte de los docentes del cdi.
<b>ACTIVIDADES:</b>  - Encuestas a los docentes  - Elaboración de una Guía de ejercicios de gimnasia cerebral infantil para el desarrollo integral de niños de 3 años.  - <b>Socialización de la Guía a través de taller didáctico.</b>	- Hojas internet  - <b>Aulas para el taller</b> - <b>Impresiones</b>  - <b>Material para ejecución de taller</b>	- 1.00 \$  - <b>100 \$</b>  <b>Otras aportaciones</b>  - <b>50 \$</b>	<b>Falta de apoyo logístico y económico de parte de entidades como, el Ministerio de Educación, el ITSCO y el CDI Mi Arcoiris del Saber.</b>  Tutorías Capacitaciones y asesoramientos

**Fuente:** Matriz de marco lógico

**Elaborado por:** Yesenia Romo

## CAPÍTULO V

### 5 PROPUESTA

#### 5.1 Antecedentes de la propuesta

Esta guía de ejercicios de la gimnasia cerebral infantil está dirigida a los docentes del CDI “Mi Arcoíris del Saber” para que al momento de iniciar un clase tengas diferentes estrategias y métodos de enseñanza-aprendizaje la cual se basa en una guía de ejercicios para fortalecer las destrezas y habilidades de los infantes, generando así un aprendizaje en su desarrollo integral.

Por esta razón el propósito de la siguiente guía de ejercicios de la gimnasia cerebral infantil es dar a conocer a los docentes del Centro Educativo “Mi Arcoiris del Saber” sobre los ejercicios de relajación para potenciar sus habilidades y destrezas de los infantes para que las implementen como un recurso dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje contribuyendo así al desarrollo de los niñas y niños de 3 años de edad, lo que les ayudara a ser más, expresivos en sus emociones y a solucionar problemas en el campo educativo y social logrando en ellos un desarrollo integral.

### 5.1.1 Antecedentes

La presente guía contiene ejercicios de relajación y gimnasia cerebral infantil dirigidas a los docentes para que trabajen conjuntamente con sus alumnos varias actividades según sea su necesidad aquí encontrará un direccionamiento adecuado en cuanto a manejo de material, proceso de las actividades y además tendrá una muestra del resultado final de las mismas.

El Currículo de Educación Inicial solicita que en el área educativa se generen alternativas para que la educación de los infantes sea calidad y se pueda atender sus necesidades y características individuales, por ello contiene orientaciones metodológicas que los docentes deben aplicar para cumplir adecuadamente con el proceso de enseñanza aprendizaje. Los docentes deben manejar o crear estrategias que generen experiencias significativas en sus alumnos, para que los mismos puedan vivenciar de forma real y concreta las diversas situaciones que se presentan en su medio, para ello se requiere la inclusión de recursos lúdicos, innovadores y actuales que sirvan como una pauta para estimular aprendizajes deseados.

### 5.1.2 Datos informativos

- **Nombre de la institución:** Centro de Desarrollo Infantil “Mi Arcoíris del Saber”
- **Provincia:** Pichincha
- **Cantón:** Quito
- **Parroquia:** La Floresta
- **Dirección:** Av. Coruña y Madrid sector la Floresta

- **Teléfono:** 3132807
- **Email:** miarcoirisdelsaber@hotmail.com
- **Régimen:** Sierra
- **Sostenimiento:** Institución Particular
- **Modalidad:** Presencial
- **Jornadas:** Matutina y Vespertina
- **Número de estudiantes:** 80
- **Número de docentes:** 15
- **Autoridad máxima:** Lic. Miriam Otalima Directora Pedagógica

### 5.1.3 Reseña Histórica

El Centro De Desarrollo Infantil “Mi Arcoíris del Saber” toma este nombre a partir del año 2000 con Permiso de funcionamiento N° 006, donde empieza a funcionar con la sala de estimulación temprana en el año lectivo 2000– 2001 el cual funcionaba con Acuerdo Ministerial N° 007 otorgado por el Infa del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES).

A partir del año lectivo 2013-2014 por disposición del Ministerio de Educación que toma a su cargo la educación inicial para niños de 3 y 4 años de edad, desde este momento y con la solicitud y apoyo de los Padres de Familia, que busca satisfacer las necesidades educativas de la comunidad que busca un lugar cercano y seguro para que acoja a niños y niñas de 3, 4 y 5 años de edad que ofrece una educación en los niveles de Inicial 1, Inicial 2 y Primer año de Educación Básica (Preparatoria).

Contamos con el apoyo de la Comunidad del sector, ya que esta confía en nuestra oferta educativa, teniendo estudiantes que son parte de la zona e incluso de otros sectores de la ciudad.

Queremos con esto convertir nuestra Institución en un lugar solo para educación Inicial y Preparatoria, rigiéndose con el código AMIE 17H00717.

#### **5.1.4 Objetivo General**

- Elaborar una guía de los ejercicios de Gimnasia Cerebral y relajación infantil para utilizarlo en el Aula como herramienta para estimular y desarrollar habilidades y capacidades cerebrales creando conexiones entre cerebro/cuerpo a través del movimiento, logrando armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales de los niños.

#### **5.1.5 Objetivos específicos**

- Aplicar encuestas a las docentes del CDI "Mi Arcoíris del Saber" para poder conocer y tabular como están sus conocimientos en el tema de la gimnasia cerebral infantil y relajación infantil.
- Buscar nueva información sobre el tema asignado en el proyecto para impartir los conocimientos a las docentes mediante la guía de ejercicios propuestos.

- Socializar el tema de investigación con las docentes del CDI, explicándoles la importancia que tiene la relajación infantil y la gimnasia cerebral en el desarrollo de sus habilidades y destrezas en su modo de enseñanza aprendizaje.
- Proporcionar a los docentes una guía de ejercicios de la gimnasia cerebral que presenta actividades diferentes para desarrollar las habilidades y destrezas en los infantes.
- Involucrar a docentes y padres de familia en el uso de Ejercicios de Gimnasia Cerebral, por medio del uso de la guía y de los trípticos enviados en clase.

#### **5.1.6 Justificación**

Las razones por las cuales se considera que el presente trabajo es un aporte valioso a la educación son:

- Permitirá mejorar sustancialmente el Proceso de Enseñanza Aprendizaje.
- Permitirá tener una nueva visión tanto al profesor como al padre de familia, esto debido al avance y desarrollo de nuestro mundo globalizado dentro del cual se necesita ser entes creativos y proactivos en nuestra sociedad para de allí poder ser competitivos.

- Facilitará en la enseñanza al docente; ayudará al padre de familia como refuerzo para los niños de 3 a 5 años de edad de esta manera la revista creativa será un medio de consulta para todos.

Las actividades que trabaja al cerebro se realizan desde edades tempranas; entre los 3 a 5 años de edad, etapa en la cual se encuentran pleno desarrollo por ello es necesario aplicar diferentes instrumentos, estrategias y todo tipo de recursos que ayuden y apoyen al proceso creativo de los infantes.

Por ello la presente investigación es importante realizarla ya que de esta manera podremos dar a conocer esta innovadora técnica de estimulación cerebral, desconocida casi en su totalidad debido a la escasa información y difusión de la misma.

“La Gimnasia Cerebral tiene como fin elevar el coeficiente intelectual de los seres humanos, además las docentes tomarán conciencia de las múltiples actividades que puede realizar con sus alumnos tanto dentro como fuera del aula clase, así como a la vez los aprendizajes significativos serán mucho más sólidos. Por otro lado la investigación puesta en escena servirá como material de apoyo para los docentes que dirigen a niños y niñas de entre 3 y 5 años de edad, etapa en la que la mayoría de ellos cursan el pre-básica o primer año de educación Básica, el maestro podrá conseguir y evidenciar como de manera gradual va aumentando el nivel de creatividad que poseen sus estudiantes gracias a los beneficios que nos brinda esta nueva técnica llamada Brain Gym o Gimnasia Cerebral, la cual hace posible que los dos hemisferios cerebrales se

unan para que trabajen como uno solo. Lo más importante que se debe recalcar es que los ejercicios no son complicados y que no requieren de ningún tipo de material costoso sino que por el contrario los elementos utilizados dentro de la Gimnasia Cerebral son de fácil acceso y se los puede trabajar a cualquier hora del día y en cualquier lugar, as veces que uno considere pertinente.” (Snow, Barnes y Griffin, 1998).

Una de las causas para que este proceso no se lleve a cabo de manera normal es el desconocimiento acerca de la Gimnasia Cerebral por parte de los docentes lo que trae como consecuencia una enseñanza tradicional y poco lúdica la cual no facilita el aprendizaje significativo y por ende el proceso enseñanza – aprendizaje se hace rutinario y muy poco recreativo lo cual a futuro desemboca en un escaso desarrollo de la creatividad. Además la falta de recursos acerca de esta temática provoca un desarrollo integral incompleto de los niños y niñas lo que causa varios trastornos escolares más tarde en la vida escolar y en la vida diaria ya que la creatividad está inmersa en cada etapa de la vida de los seres humanos. Sin olvidar que la escasa aplicación de Ejercicios de Gimnasia Cerebrales la mayor causa para tener estudiantes muy poco creativos y poco reflexivos dentro de los Primeros Años de Educación, sin embargo está científicamente comprobado que la correcta aplicación de Ejercicios de Gimnasia Cerebral en niños y niña de 3 a 5 años de edad, incluso antes eleva el nivel intelectual de los niños y niñas de forma progresiva.

## **5.1.7 Marco Teórico**

### **5.1.7.1 ¿Qué es la Gimnasia Cerebral?**

Hablar de gimnasia cerebral es muy relevante ante varios aspectos ya que es un conjunto de actividades y ejercicios que permiten la conexión de nuestro cuerpo y mente, gracias a estos ejercicios se puede acelerar el aprendizaje mediante la memoria, la concentración, la creatividad, y por cada que se realicen estos ejercicios se desarrollaran habilidades motoras, cognitivas y kinestésicas que ayudan a los infantes a desenvolverse en cualquier ámbito.

### **5.1.7.2 Definiciones de la Gimnasia Cerebral**

La Gimnasia Cerebral, es un conjunto de estrategias, ejercicios y herramientas que permiten desarrollar e incrementar algunas habilidades del cerebro de una manera efectiva y divertida. Por su parte Ibarra “plantea que la Gimnasia Cerebral implica la ejercitación del cerebro, a través de la aplicación de estrategias que propician el desarrollo del pensamiento lógico, activan la habilidad verbal, numérica y espacial, que se relacionan, con el hemisferio izquierdo del cerebro”. (Denninson, 2010)

### **5.1.7.3 ¿Cómo funciona la Gimnasia Cerebral?**

Según la terapeuta Carolina López 2012, la Gimnasia Cerebral trabaja la teoría del cerebro triuno, que se basa en el desarrollo evolutivo de este órgano. Según esta

teoría, el cerebro está dividido en tres partes o dimensiones, cada una con distintas funciones:

**El Reptiliano:** Es la parte más antigua del cerebro que controla las reacciones instintivas y las funciones básicas (ritmo cardíaco, respiración temperatura, etc.)

**El Sistema Límbico:** Regula las emociones, la memoria, las relaciones sociales y sexuales, entre otras.

**El Neocórtex:** Es la última parte del cerebro en desarrollarse y nos da la capacidad del pensamiento, tanto emocional como creativo. Gracias a él somos capaces de escribir, hablar, leer, inventar, crear y realizar aquellas actividades que requieren destrezas.

#### **5.1.7.4 Beneficios de la Gimnasia Cerebral**

Estos ejercicios los pueden realizar los niños desde los 6 meses de edad, con la colaboración de los padres, hasta la etapa adulta. Los beneficios que se dan según las edades, son los siguientes:

**De 3 a 25 años:** Mejoran la atención, la concentración pero sobretodo la memoria y creatividad, que ayudan a desarrollar la habilidad de sociabilización, para integrarse mejor con los compañeros de clase, mejora relaciones afectivas con los padres, tutores, profesores o hermanos. También ayuda a elevar el nivel de autoestima.

De 26 a 35 años: Fortalece la confianza en entrevistas de trabajo, habla con seguridad en discursos públicos, mejora relaciones con jefes y posibles parejas, optimiza las capacidades laborales y sociales.

De 36 a 65 años: Ayuda en aspectos vivenciales que surgen y que anteriormente no habían sido necesarios aprenderlos o que se quieren mejorar. Previene la enfermedad de Alzheimer y problemas de Aprendizaje como (dislexia, dislalia, hiperactividad, déficit de atención, etc.)

#### **5.1.7.5 ¡Ejercita el cerebro con Gimnasia Cerebral!**

Con la ayuda de estos ejercicios cerebrales podemos ejercitar no solamente nuestro físico si no principalmente nuestro cerebro, existen una serie de 26 movimientos corporales sencillos, diseñados para ayudarnos a conectar ambos hemisferios de nuestro cerebro. A continuación conozca algunos de ellos:

1. Mantener la respiración abdominal para mejorar el paso del oxígeno por todo el cuerpo y los niveles de atención.
2. Tomar por lo menos un sorbo de agua, el cual le servirá como conductor de energía. Es bueno que estos ejercicios lo realicen todos los días durante 30 segundos. Poner en práctica los ejercicios de Gimnasia Cerebral en el aula como herramienta para estimular y desarrollar habilidades y capacidades cerebrales creando conexiones entre cerebro/cuerpo a través del movimiento, logrando armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales de los niños y niñas.

Conocer las cualidades y funciones de los hemisferios (Derecho - Izquierdo) del Cerebro. Identificar diferentes ejercicios de Gimnasia Cerebral, realizar en el aula los ejercicios de Gimnasia Cerebral como herramienta para mejorar la atención de los niños.

#### **5.1.7.6 Gimnasia mental para niños**

En la actualidad tenemos más una educación constructivista, que llena la mente con información, lo que el niño aprende se instala en la cadena neuronal que soporta el aprendizaje, el objetivo central de la educación debe cambiarse, porque no hay nada mejor que practicar una buena teoría, en esto se basa la Gimnasia Mental para niños.

Ya inmersos los infantes en el primer año escolar ocurren los siguientes problemas: Si un niño es muy creativo la maestra se asusta y convoca a los padres lo primero que manifiesta es que el infante tiene problemas de hiperactividad o de déficit de atención, otro error es comparar a los niños esto es muy común no hay que pretender que todos los niños sean iguales sino más bien buscar métodos alternativos de enseñanza, olvidar que no sirve para nada la utilización de la fuerza bruta con los infantes para superar la falta de métodos por parte del docente; por eso es conveniente que en los hogares y escuelas, se instale la educación basada en la Gimnasia Mental para niños.

### 5.1.7.7 ¿Que son habilidades?

“El concepto de habilidad proviene del término latino *habilitas* y hace referencia a la maña, el talento, la pericia o la aptitud para desarrollar alguna tarea. La persona hábil, por lo tanto, logra realizar algo con éxito gracias a su destreza.” (Paul Dennison, 1964)

### 5.1.7.8 Las habilidades en los infantes

Existen áreas básicas como las socio afectivas, de lenguaje, psicomotriz y de procesos mentales, a través de las cuales los niños desarrollan algunas habilidades desde su nacimiento; el acompañamiento de los padres, su amor, paciencia y tolerancia son esenciales para el óptimo desarrollo de los pequeños. (Myklebust, 1965)

### ¿Cuáles son las principales habilidades que debe desarrollar un niño en el área socio afectiva?

En la parte socio afectiva hay un desarrollo básico de autonomía, donde los niños ya pueden hacer una separación de sus papás, donde empiezan a manejar su espacio con más independencia.

Al empezar la edad preescolar, ellos ya tiene la posibilidad de hacer algunos acercamientos sociales, es decir, comienzan a jugar con sus amiguitos y aunque todavía no tienen un lenguaje desarrollado, pueden interactuar y tener contacto físico.

Incluso, cumplen algunas órdenes del profesor en el jardín y pueden responder y participar en las clases.

### **¿Cómo es el desarrollo del lenguaje?**

Ellos dicen algunas palabras pero no tienen un lenguaje fluido. Un niño de dos años, por ejemplo, se limita a frases cortas, de dos o tres palabras. Sin embargo, el hecho de que no tengan un lenguaje maduro, no quiere decir que no entiendan. Hay muchos papás que creen que como los niños aún no hablan es porque no entienden, y eso interfiere en su desarrollo.

Sí, en esa etapa se empiezan a desarrollar esas habilidades. Allí se incluye la psicomotora, los procesos mentales, que tienen que ver con la comprensión y seguimiento de una instrucción, la repetición de un aprendizaje que el niño tiene internamente, y también involucra todo un componente psicoafectivo, el cual está relacionado con esa guía que le dieron los papás para llegar a generar ese nivel de autonomía o independencia.

### **¿Cómo se afianzan las habilidades de un niño?**

Lo básico es una estimulación adecuada que incluye un componente afectivo. La enseñanza que brindan los papás o los cuidadores, mientras sea con afecto, va a generar más motivación y un vínculo que hace que el niño aprenda con más agilidad y con un sentimiento más agradable.

También, debe haber una comunicación adecuada, esto significa poder explicarle al niño qué es lo que se le quiere enseñar. Es importante que el adulto le hable con claridad y le explique cómo debe hacer las cosas, para qué hacerlas, felicitarlo cuando lo logre y ser un buen modelo, es decir, decírselo pero también demostrárselo y tener mucha paciencia, porque es importante recordar que los niños apenas están en un proceso de aprendizaje.

Las técnicas de relajación constituyen un conjunto de procedimientos de intervención útiles no sólo en el ámbito de la psicología clínica y de la salud sino también en el de la psicología aplicada en general.

Éstas técnicas empiezan a tomar forma estructurada a partir de principios del siglo pasado con las primeras publicaciones sobre la Relajación Progresiva de Jacobson (1.929) y la Relajación Autógena de Schultz (1.932). Otras técnicas más modernas como las de biofeedback o retroalimentación son bastante más recientes y empiezan a desarrollarse a partir de los años 60 y 70 bajo el soporte de los avances en el terreno electrónico y la posibilidad de medir con precisión diferentes parámetros vitales (tasa cardiaca, resistencia piel, etc.).

No obstante, pese a lo reciente de su incorporación desde el punto de vista formal, la relajación de una forma u otra, ha estado presente desde los mismos inicios de la cultura humana. Cuando una mamá le canta a su pequeño una canción de cuna, cuando lo baña o le acaricia el pelo, cuando sabe escucharlo..., está generando consciente o inconscientemente tranquilidad y seguridad en su pequeño, en definitiva logra relajarlo.

### 5.1.7.9 ¿Qué es la relajación?

Todo el mundo coincidirá en señalar que la relajación es un estado de reposo o tranquilidad. El polo opuesto a un estado de excitación general.

Desde la psicología de las emociones, la relajación ha sido entendida como un estado de características fisiológicas, subjetivas y conductuales similares a las de los estados emocionales, pero de signo contrario. Las emociones intensas, especialmente las negativas (ira, agresividad, estrés, etc.) cursan con un alto nivel de actividad fisiológica, por el contrario, los estados de tranquilidad, caso de la relajación, el nivel de activación fisiológica se supone mínimo, siendo su principal mecanismo de acción la activación del sistema nervioso parasimpático. Sea como fuere, lo importante es que conocer y aplicar estas técnicas supone un potente recurso para combatir las emociones negativas y ayudar, también a los niños, a generar estrategias para el control de ciertas conductas y afrontar o reducir eficazmente miedos, ansiedad o síntomas depresivos.

La importancia de las técnicas de relajación no reside en ellas mismas, sino en la aplicación que se haga de ellas. No son fines en sí mismas, sino medios para alcanzar una serie de objetivos. El objetivo fundamental es dotar al individuo de la habilidad para hacer frente a las situaciones cotidianas que le están produciendo tensión o ansiedad.

Durante la infancia, son los padres los que deben guiar y supervisar las distintas técnicas, no obstante, a medida que el niño va aprendiendo y haciéndose mayor

puede ir las practicando él mismo e incorporarlas como un mecanismo habitual para afrontar diversas situaciones de estrés.

Practicar técnicas de relajación desde la infancia supone, además, crear unos espacios de interacción padres-hijos y afianzar vínculos afectivos.

En el siguiente apartado exponemos los diferentes ejercicios y técnicas de relajación según la edad de los niños.

#### **5.1.7.10 Técnicas de relajación según edad**

Claudia Jiménez Chacón 2012, psicóloga de la Asociación Afecto, da algunas pautas para comprender el desarrollo de dichas habilidades en los niños en edad preescolar.

Hemos comentado ya que la relajación o inducción a un estado de mayor tranquilidad (menor activación fisiológica) se inicia de forma natural a edades muy tempranas.

Durante el primer año de vida, el bebé suele tranquilizarse mucho si siente a la madre cerca, hay contacto físico o se le balancea suavemente en sus brazos o en la cuna. También el hablarle o cantarle en tono suave y relajado propicia la transición hacia el sueño o un estado más calmado. Sin duda, todos estos recursos ya constituyen formas de relajación natural y universal.

Es a partir aproximadamente de los 2 años y medio y en paralelo al aumento de la capacidad de los niños para empezar a comunicarse verbalmente, cuando podemos

introducir, si lo consideramos necesario, alguna actividad de relajación más estructurada.

En la siguiente tabla exponemos las diferentes técnicas de relajación según edad para pasar después a una explicación de las mismas.

- a) Primera infancia (2,5 a 6 años) Se inicia la relajación básicamente como un juego.
- b) Infancia (de 7 a 9 años) En esta etapa pueden introducirse técnicas más estructuradas. Recomendamos probar con la progresiva (tensión-distensión) y con la autógena. Hay que adaptar la técnica a la edad del niño.
- c) Preadolescencia (10 a 12 años) En esta edad debemos actuar según las preferencias naturales del niño. Si no se ha familiarizado antes con estas técnicas, aconsejamos probar con todas ellas para averiguar la que se adapta mejor al niño. El orden puede ser: Progresiva, Autógena, Pasiva y Respuesta Relajación. Puede utilizarse también una mezcla de ellas.
- d) Adolescencia (13 a 17) En esta etapa es importante que el niño consolide el hábito de aplicar las diferentes técnicas por él mismo y según sus necesidades. A esta edad puede utilizar cualquiera de las técnicas o combinación de ellas que le resulten agradables o más fáciles de manejar. En general, pero, se prefieren las de tipo autógeno.

### **Primera infancia (de 2,5 a 6 años)**

Evidentemente, en esta etapa hablaríamos de “juegos de relajación” más que de técnicas. Con ello queremos resaltar el hecho de que este tipo de intervenciones guiadas por los padres deben ser, ante todo, vividas y entendidas por el niño como un juego.

Más adelante, a partir de los 6 años, podemos ya introducir diferentes técnicas más estructuradas en función de las necesidades de cada caso.

Con los más pequeñitos, nos ayudará tener un entorno tranquilo, silencioso. Podemos trabajar la relajación justo antes de empezar a dormir, en la cama, y facilitarle así su transición al sueño. La forma en que debemos aplicarla es básicamente a través de los cuentos. Podemos utilizar, por ejemplo, el cuento de la tortuga y la liebre. El cuento narra la historia de una liebre que retó a una tortuga a efectuar una carrera. Convencida de su superioridad, la liebre empezó a correr y se dispuso a esperar la tortuga justo antes de cruzar la meta y así poder reírse de ella. La tortuga fue llegando poco a poco pero, cuando llegó, la liebre se había dormido.

A partir de este relato se le puede pedir al niño que haga de tortuga (respirar lento, mover brazos y pies lentamente, meterse en su casa y permanecer quieto unos instantes) o de liebre (respirar rápido, agitar brazos y pies). El cuento debe acabar que gana la tortuga y el niño efectúa las respiraciones lentas y relaja todas las extremidades. Al final la tortuga se mete en su casa, apaga la luz y se dispone a descansar para recuperarse y empezar el día bien.

Podemos utilizar también algún objeto o juguete para ayudarle a identificar tensión-distensión. Por ejemplo una pequeña pelota de goma colocada en su mano y haciendo los ejercicios apretando y aflojando la presión sobre la pelota. Otra opción es utilizar algún peluche de su preferencia.

Los ejercicios de respiración (aprender a inspirar por la nariz y expirar por la boca de forma pausada) lo podemos hacer también diciéndole al niño que se imagine que es un globo que lentamente se va hinchando (le damos también instrucciones para que vaya alzando los brazos al tiempo que se hincha) para después deshincharse (expirando el aire y bajando lentamente los brazos).

A medida que se va haciendo mayor podemos introducir imágenes y sensaciones, por ejemplo, que el niño piense en sus colores, juguetes, situaciones o personas favoritas que le ayudan a sentirse bien y, también, instrucciones del tipo “Estas muy relajado y tranquilo” o “Nota como sientes un calorcito muy agradable en tus brazos o piernas.”

En definitiva, deberemos ir probando diferentes recursos para adaptarnos a las características de cada niño.

En esta primera etapa el objetivo es más que el niño se empiece a familiarizar con algo que se llama “relajarse” que no a conseguir resultados espectaculares respecto a las áreas que queremos mejorar.

## **5.2 Descripción (de la herramienta o metodológica que propone como una solución)**

El presente proyecto está dividido en temas relacionados con las técnicas más relevantes, para la realización de actividades sobre la gimnasia cerebral infantil, las cuales ayudaran a los docentes a conocer sobre procedimientos adecuados para la ejecución de estos ejercicios y el beneficio que generara en los niños y niñas de 3 años de edad.

Permitiendo así el desarrollo integral de los mismos, motivando a los docentes a realizar cambios en sus metodologías de enseñanza acoplando nuevas estrategias educativas lo que lo que romperá con lo tradicional y monótono generando nuevas oportunidades de aprendizaje.

### **Modalidad de la investigación:**

- Bibliográfica
- Documental
- Campo

### **Bibliográfica y Documental.**

Se ha establecido este tipo de investigación por el soporte teórico con la que cuenta con respaldos de libros, documentos, internet y otros.

Documentos e internet: para adquirir un soporte teórico que ayude a complementar el respaldo de esta guía.

### **De campo:**

Por el motivo de que la investigación se va a realizar en el lugar donde se establece el problema, es aquí donde se acude a la búsqueda de información, donde se desea aplicar las técnicas y herramientas planteadas de la guía.

## **5.2.1 Métodos**

### **5.2.1.1 Método de Observación**

Según Bunge, la observación en cuanto es un procedimiento científico se caracteriza por ser: Intencionada: porque coloca las metas y los objetivos que los seres humanos se proponen en relación con los hechos, para someterlos a una perspectiva teleológica. Ilustrada: porque cualquier observación para ser tal está dentro de un cuerpo de conocimientos que le permite ser tal; solo se observa desde una perspectiva teórica. Selectiva: porque necesitamos a cada paso discriminar aquello que nos interesa conocer y separarlo del cúmulo de sensaciones que nos invade a cada momento.

Interpretativa: en la medida en que tratamos de describir y de explicar aquello que estamos observando. Al final de una observación científica nos dotamos de algún

tipo de explicación acerca de lo que hemos captado, al colocarlo en relación con otros datos y con otros conocimientos previos.

Uno de los métodos empleados, ya que observando día lo que sucede en el aula de clases se estableció la problemática por la que están pasando los niños y niñas a diario y sugiriendo la ejecución de una guía como apoyo a los docentes para ver resultados reflejados en los infantes con el progreso respectivo.

Este método se aplicó al realizar el árbol de problema para evidenciar la problemática de la situación y establecer metas realistas.

### **5.2.1.2 Método Comparativo**

El método comparativo tiene como propósito establecer una comparación de dos o más objetos, buscando diferencias y semejanzas, sacando conclusiones que definen el problema y en busca de una o varias soluciones.

Estos métodos fueron aplicados en el árbol de problemas y el árbol de objetivos.

Como practicantes nos encontramos en constante rotación en las aulas de clases, era más evidente el problema ya que los niños y niñas del aula de al frente estaban avanzando significativamente y las niños de la misma edad pero de aula diferente se encontraban con vacíos en la adquisición de conocimientos.

## 5.2.2 Técnicas

### Encuesta

Leiva, (1984) expresa que “la encuesta es una técnica destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones impersonales interesan al investigador, se utiliza un listado de preguntas escritas que se entregan a los sujetos, a fin de que las contesten igualmente por escrito”. Para la realización de esta investigación es necesario la recolección de datos directamente de la fuente, en este caso de los docentes del CDI.

**Tabla 6: Plan para Recolección de la Información**

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos del proyecto.
2.- ¿De qué personas u objetos?	Docentes y niños y niñas del CDI.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Matriz T
4.- ¿Quién?	La investigadora
5.- ¿Cuándo?	Año 2016
6.- ¿Dónde?	Institución Educativa
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas
9.- ¿Con qué?	Cuestionario
10.- ¿En qué situación?	Instalaciones de la Institución Educativa

**Fuente:** Plan para Recolección de la Información

**Elaborado por:** Yesenia Romo

### Participantes:

Poblacion: Los docentes de la institucion educativa.

Muestra de estudios: 15 docentes del centro infantil.

### 5.2.3 Análisis e Interpretación de datos

#### 1. ¿Ha escuchado hablar sobre la gimnasia cerebral infantil?

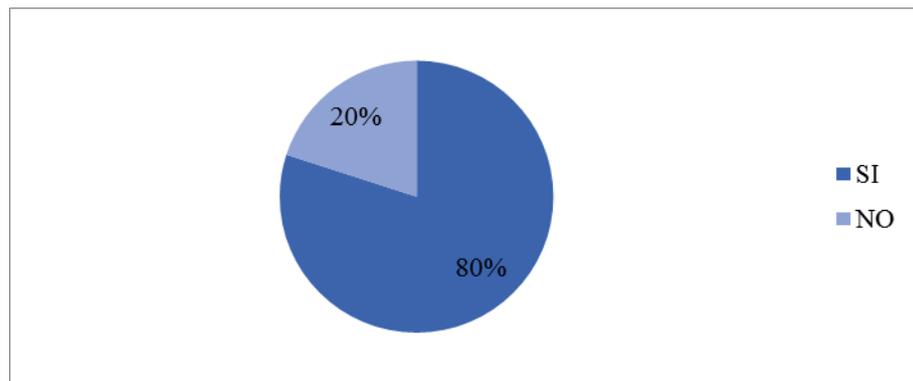
**Tabla 7: ¿Ha escuchado hablar sobre la gimnasia cerebral infantil?**

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
SI	3	20%
NO	12	80%

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 5: ¿Ha escuchado hablar sobre la gimnasia cerebral infantil?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

#### **Análisis:**

De acuerdo a la encuesta realizada se ha evidenciado que un 20% de los y las docentes encuestados conocen que es la gimnasia cerebral infantil que un 80% desconocen sobre el tema, por lo tanto lo que se quiere lograr es que las docentes conozcan la relevancia del tema para que puedan aplicarlo correctamente en su plan de clase. Confirmando que existe una falta de información y de difusión acerca de lo que es la Gimnasia Cerebral.

## 2. ¿Conoce cuales son los beneficios de la gimnasia cerebral infantil en la Educación Inicial?

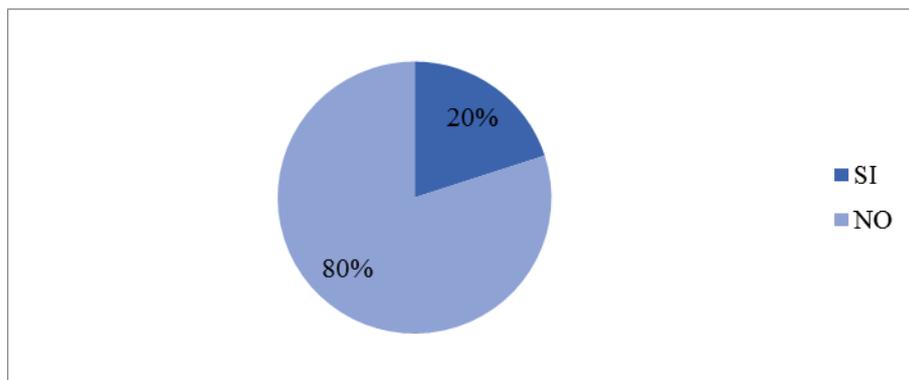
**Tabla 8: ¿Conoce cuáles son los beneficios de la gimnasia cerebral infantil en la Educación Inicial?**

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
SI	3	20%
NO	12	80%

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 6: ¿Conoce cuáles son los beneficios de la gimnasia cerebral infantil en la Educación Inicial?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

### **Análisis:**

Según los resultados obtenidos se puede apreciar que solo el 20% de los docentes si conocen algún ejercicios de Gimnasia Cerebral, y los beneficios de la misma mientras que el 80% manifiesta desconocen que exista estos ejercicios, como conclusión puedo decir que la mayor parte de encuestados ignoran los beneficios de los ejercicios de Gimnasia Cerebral puesto que existe una falta total de información hacia los padres de familia sobre este tema.

**3. ¿Cree usted que sea beneficiario que se incorpore esta actividad en el horario diario de clases?**

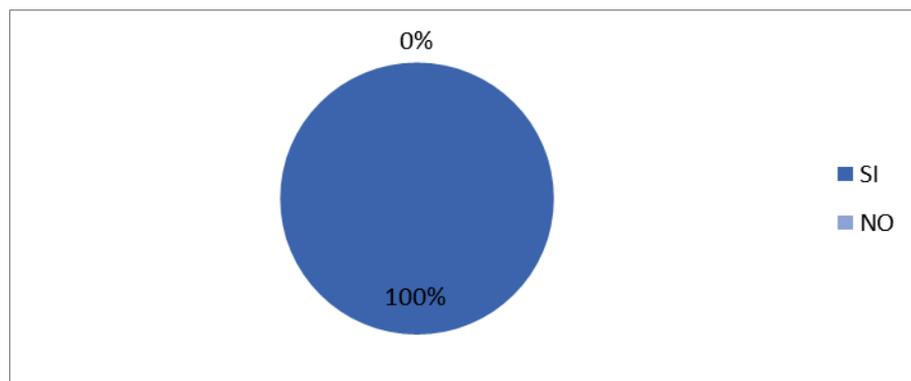
**Tabla 9: ¿Cree usted que sea beneficiario que se incorpore esta actividad en el horario diario de clases?**

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
SI	15	100%
NO	0	0%

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 7: ¿Cree usted que sea beneficiario que se incorpore esta actividad en el horario diario de clases?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Análisis:**

Según los resultados obtenidos se puede apreciar que solo el 100% de los docentes si están de acuerdo que se incorpore en el horario d clases ya que los ejercicios de Gimnasia Cerebral, van a generar óptimos resultados en la enseñanza – aprendizaje de los infantes y de las docentes.

**4. ¿Si se aplican correctamente los ejercicios de gimnasia cerebral, cree usted que estamos fortaleciendo las habilidades y destrezas en los infantes?**

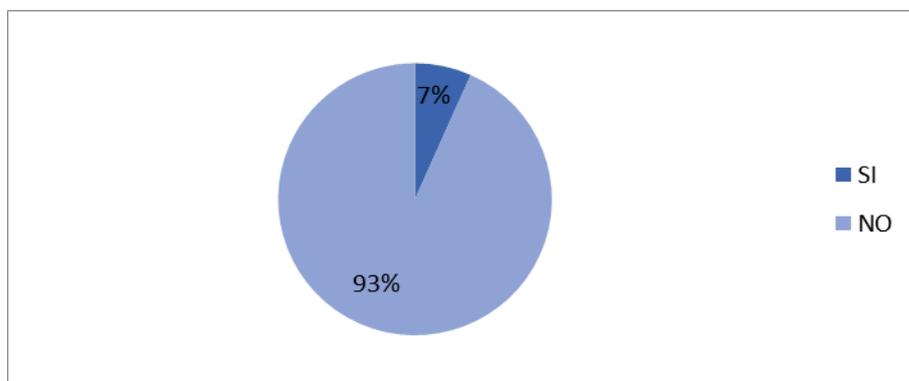
**Tabla 10: ¿Si se aplican correctamente los ejercicios de gimnasia cerebral, cree usted que estamos fortaleciendo las habilidades y destrezas en los infantes?**

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
SI	1	7%
NO	14	93%

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 8: ¿Si se aplican correctamente los ejercicios de gimnasia cerebral, cree usted que estamos fortaleciendo las habilidades y destrezas en los infantes?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Análisis:**

Según los resultados obtenidos en la pregunta podemos observar que el 93% de las docentes creen que no se va a potenciar sus habilidades y destrezas la cual el 7% aseguran que estos ejercicios de gimnasia cerebral infantil si fortalecerán las habilidades y destrezas de los infantes.

## 5. ¿Ha escuchado hablar sobre las técnicas de relajación infantil?

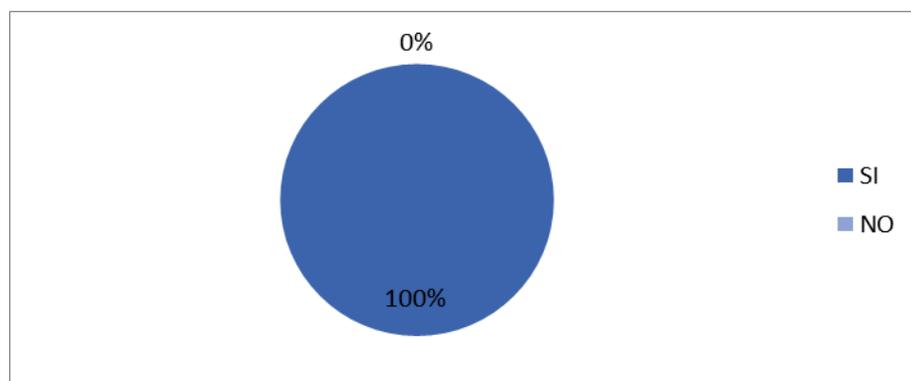
**Tabla 11: ¿Ha escuchado hablar sobre las técnicas de relajación infantil?**

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
NO	15	100%
SI	0	0%

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 9: ¿Ha escuchado hablar sobre las técnicas de relajación infantil?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

### Análisis:

Según los resultados obtenidos podemos observar que el 100% desconoce o tiene la idea sobre los ejercicios de gimnasia cerebral por lo pronto se deberá retroalimentar un poco más en cuanto a la técnica de la relajación infantil.

**6. ¿Cree usted que los ejercicios de Gimnasia Cerebral ayudarán a mejorar la creatividad de los infantes?**

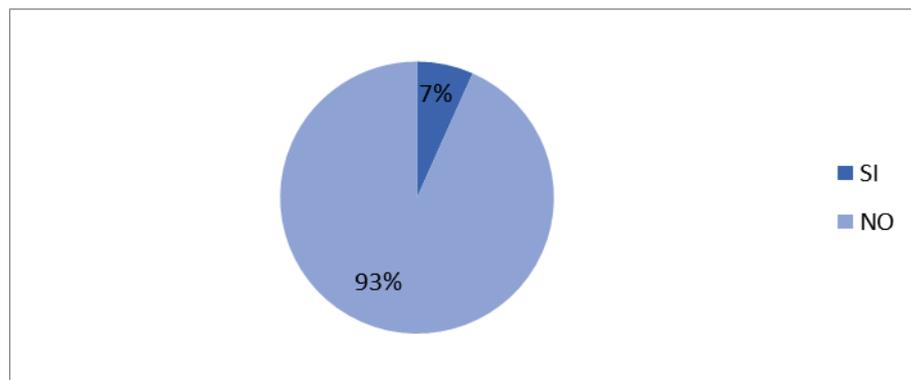
**Tabla 12: ¿Cree usted que los ejercicios de Gimnasia Cerebral ayudarán a mejorar la creatividad de los infantes?**

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
SI	1	7%
NO	14	93%

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 10: ¿Cree usted que los ejercicios de Gimnasia Cerebral ayudarán a mejorar la creatividad de los infantes?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Análisis:**

Según los resultados obtenidos 7 % de los docentes encuestados manifiestan que los ejercicios de Gimnasia Cerebral si ayudarán a mejorar la creatividad de sus hijos, pero el 93% piensa que no pero como conclusión se puede decir que aplicación de los ejercicios no solo aumenta la creatividad sino además que tiene otros múltiples beneficios que ayudan a mejorar los aprendizajes significativos a quien los practica.

**7. ¿Cree usted que se debería insertar en las planificaciones los ejercicios de gimnasia cerebral infantil y relajación infantil?**

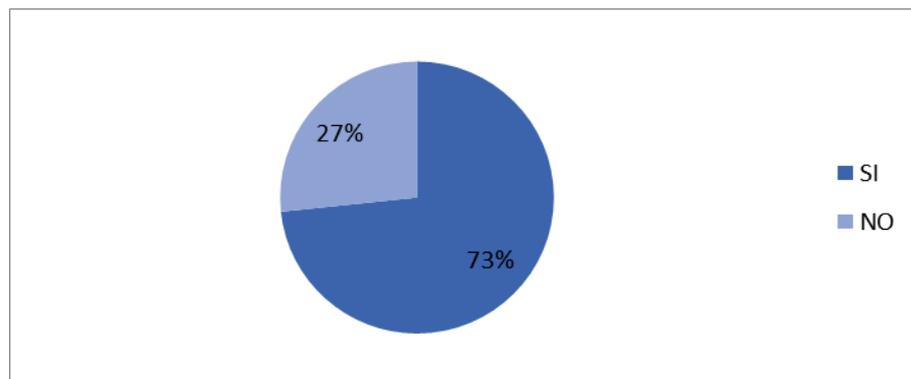
**Tabla 13: ¿Cree usted que se debería insertar en las planificaciones los ejercicios de gimnasia cerebral infantil y relajación infantil?**

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
SI	11	73%
NO	4	27%

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 11: ¿Cree usted que se debería insertar en las planificaciones los ejercicios de gimnasia cerebral infantil y relajación infantil?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Análisis:**

Según los resultados obtenidos en la encuesta el 73% afirma que si es necesario que se incorpore en lo que es estas técnicas estos ejercicios en las planificaciones, aunque el 27% esta desacuerdo ya que tienen temor de no saber colocar en forma adecuada en las planificaciones los respectivos ejercicios.

**8. ¿Usted como docente cree que la aplicación de la Gimnasia Cerebral en clases ayudará a mejorar los aprendizajes significativos de los niños?**

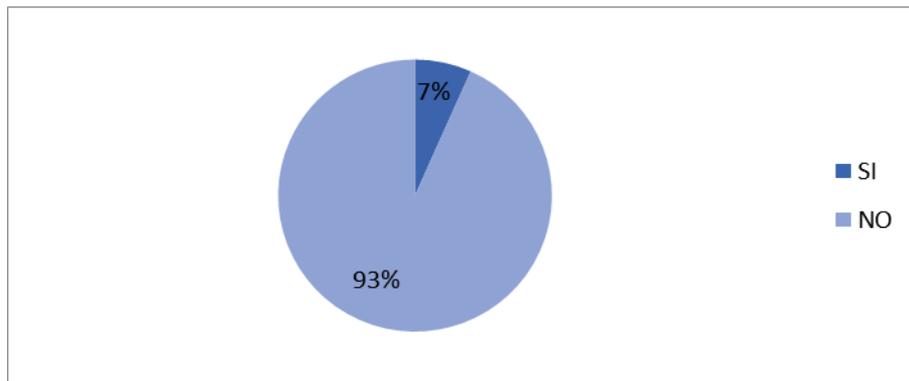
**Tabla 14: ¿Usted como docente cree que la aplicación de la Gimnasia Cerebral en clases ayudará a mejorar los aprendizajes significativos de los niños?**

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
SI	1	7%
NO	14	93%

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 12: ¿Usted como docente cree que la aplicación de la Gimnasia Cerebral en clases ayudará a mejorar los aprendizajes significativos de los niños?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Análisis:**

Según los resultados obtenidos el 93% de los docentes encuestados manifiestan que la aplicación de la Gimnasia Cerebral en clases no ayudará a mejorar los aprendizajes significativos de los niños, pero un 7 % piensa que si pero como conclusión se puede decir que existe preocupación por parte de los docentes por el mejoramiento de los aprendizajes significativos ya que estos al adquirirlos son duraderos y proporcionan al niño o niña conocimientos permanentes.

**9. ¿Cree usted que si se aplican estos ejercicios correctamente mejoren los problemas de aprendizaje?**

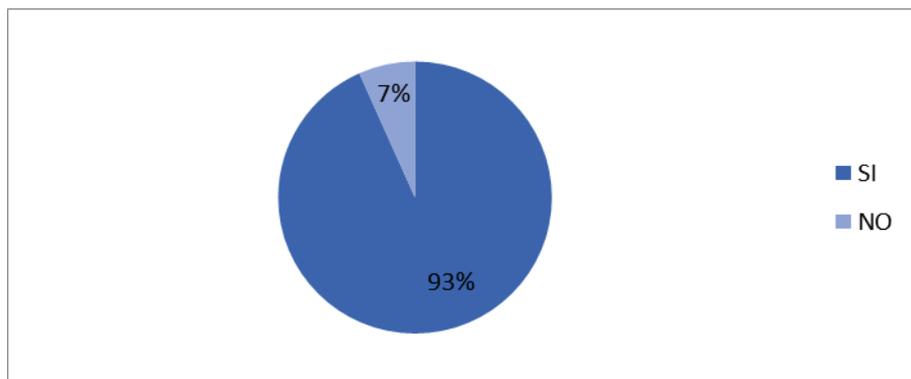
**Tabla 15: ¿Cree usted que si se aplican estos ejercicios correctamente mejoren los problemas de aprendizaje?**

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
NO	14	93%
SI	1	7%

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 13: ¿Cree usted que si se aplican estos ejercicios correctamente mejoren los problemas de aprendizaje?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Análisis:**

Según los resultados obtenidos de las encuestas podemos observar que el 93% piensa que no se van a mejorar los problemas de aprendizaje, mientras que un 7% asegura que si y que no conocen muy bien del tema propuesto, la cual como investigadora será de relevancia explicarlo.

**10. ¿Le gustaría emplear un nuevo sistema en sus clases que ayuden a potenciar los 2 hemisferios cerebrales para que trabajen como uno solo?**

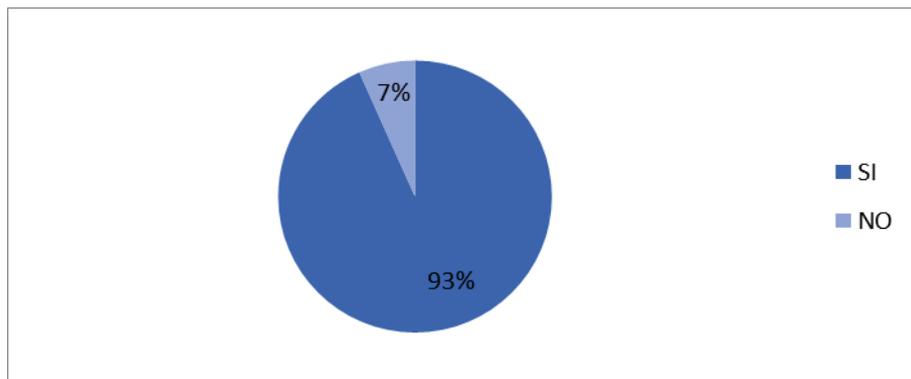
**Tabla 16: ¿Le gustaría emplear un nuevo sistema en sus clases que ayuden a potenciar los 2 hemisferios cerebrales para que trabajen como uno solo?**

FRECUENCIA	VALORACIÓN	PORCENTAJE
SI	14	93%
NO	1	7%

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 14: ¿Le gustaría emplear un nuevo sistema en sus clases que ayuden a potenciar los 2 hemisferios cerebrales para que trabajen como uno solo?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Análisis:**

Según los resultados obtenidos el 93% de los docentes encuestados manifiestan que si les gustaría emplear un nuevo sistema que ayuden a potenciar los 2 hemisferios cerebrales para que trabajen como uno solo, pero el 7% no está de acuerdo ya que no conoce muy bien del tema como conclusión se puede decir que la totalidad de encuestados desean conocer más acerca de temática de Gimnasia Cerebral.

### 5.3 Formulación del proceso de aplicación de la propuesta

#### 5.3.1 Taller de socialización

Metodología que permite desarrollar capacidades y habilidades lingüísticas, a través de actividades cortas que permitan cooperación, conocimiento y experiencia de un grupo de personas.

Pasos para desarrollar el taller de socialización de la propuesta:

#### 1. Invitación de asistencia al grupo que se va aplicar la propuesta.



## 2. Bienvenida a los asistentes

Al momento de la socialización se les dio la bienvenida a las docentes al taller de socialización del tema la gimnasia cerebral infantil y su incidencia en las habilidades y destrezas de los niños y las niñas de 3 años de edad, haciéndoles conocer la importancia de realizar estos ejercicios en la hora de clase ya que va hacer muy gratificante para su vida profesional.

## 3. Dinámica de inicio: que permita al grupo integrarse

Nombre de la Actividad: una sola palabra

Duración: 10 minutos

Objetivos:

- Lograr que los integrantes del taller se integren y se sientan en confianza para que el taller sea dinámico.
- Reforzar de una forma dinámica el cerebro para que puedan obtener as concentración a la hora del taller.

Procedimiento:

La dinámica que se realizó fue de que debía unir 14 letras en una sola palabra, la cual se realizó en grupo de 3 personas hasta que busquen la frase que estaba escondida, la cual debían formar la palabra una sola palabra ahí estaba el truco de escuchar de una mejor manera y tener la atención adecuada.

#### **4. Objetivos general**

Difundir la importancia de la gimnasia cerebral a las docentes del CDI "Mi Arcoíris del Saber" mediante la Aplicación de ejercicios de la guía didáctica, que sean favorables para resultados óptimos a corto plazo.

#### **5. Exposición del tema:**

Para la exposición se planea utilizar:

- Copias de la guía para cada docente.
- Diapositivas con el tema de exposición
- Videos sobre el tema

#### **6. Ejercicio o actividades**

Para finalizar el tema se va a pedir a los participantes del taller que se dividan en 3 grupos de 5 que nos hagan saber los puntos que más llamaron su atención.

## 7. Análisis y reflexión

- Mediante la realización de este taller se pretende hacer conciencia si las formas en las que realizan sus clases son buenas para los niños y niñas.
- Que mediante la exposición y las pequeñas estrategias modifique los errores que están cometiendo.
- Poner como principal beneficiario sean los niños con la utilización de las técnicas que consideren pertinentes.
- Reflexionar sobre sí mismos y lo que realizan en la hora clase.

## 8. Dinámica

Entrenando tu mente

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Conocer cómo está la atención y percepción de las docentes luego de haber realizado toda la socialización.

Procedimiento:

Mire el gráfico y diga el **COLOR** no la palabra

**AMARILLO AZUL NARANJA**

**NEGRO ROJO VERDE**

**MORADO AMARILLO ROJO**

**NARANJA VERDE NEGRO**

**AZUL ROJO MORADO**

**VERDE AZUL NARANJA**

## 9. Evaluación.

### 1. ¿Tiene un concepto más claro de lo que es la gimnasia cerebral infantil y la relajación infantil?

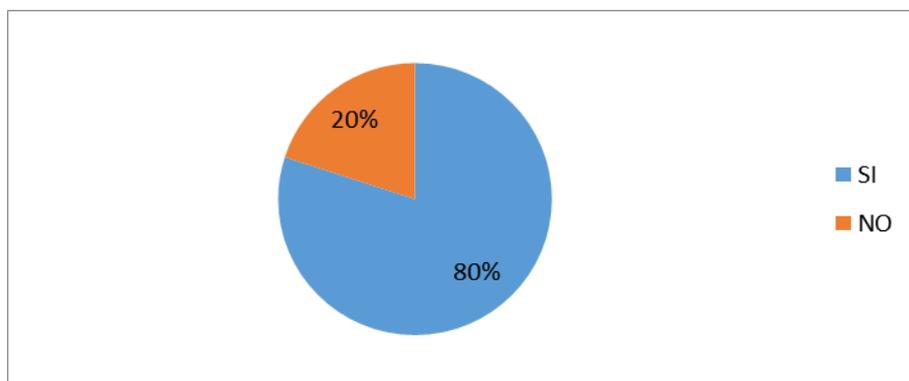
**Tabla 17: ¿Tiene un concepto más claro de lo que es la gimnasia cerebral infantil y la relajación infantil?**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	80%
NO	2	20%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: Yesenia Romo

**Figura 15: ¿Tiene un concepto más claro de lo que es la gimnasia cerebral infantil y la relajación infantil?**



Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: Yesenia Romo

### Análisis:

La primera pregunta refleja con un 80% el cambio en el pensamiento de los docentes que es favorable para realizar nuevas actividades con los niños, obteniendo un 20% aun de resistencia a comprender el tema en su totalidad.

## 2. ¿Volvería a utilizar los ejercicios de gimnasia cerebral para sus actividades diarias?

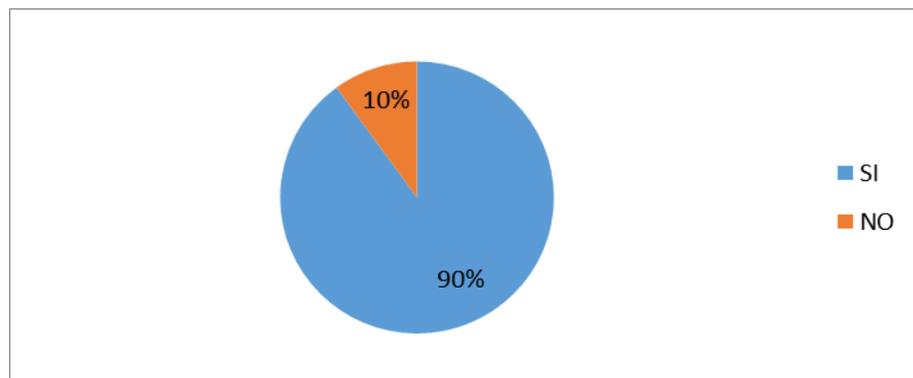
**Tabla 18: ¿Volvería a utilizar los ejercicios de gimnasia cerebral para sus actividades diarias?**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	90%
NO	1	10%

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 16: ¿Volvería a utilizar los ejercicios de gimnasia cerebral para sus actividades diarias?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

### **Análisis:**

La pregunta número dos ha reflejado con un 90% que los docentes acudirían a realizar los ejercicios de gimnasia cerebral para abordar sus clases y con un 10% que aún se tiene ciertas dudas sobre los alcances de esta herramienta.

**3. ¿Cree usted que con la aplicación de estos ejercicios se mejoraran algunos problemas de aprendizaje?**

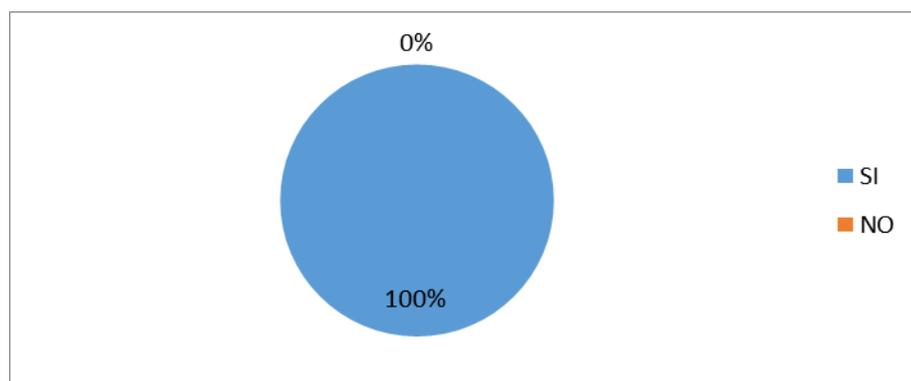
**Tabla 19: ¿Cree usted que con la aplicación de estos ejercicios se mejoraran algunos problemas de aprendizaje?**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	100%
NO	0	

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 17: ¿Cree usted que con la aplicación de estos ejercicios se mejoraran algunos problemas de aprendizaje?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Análisis:**

La pregunta tres refleja en un 100% que los docentes están de acuerdo que al utilizar los ejercicios de gimnasia cerebral van a mejorar en las actividades de clases y los niños y las niñas reflejan de mejor manera los conocimientos adquiridos.

**4. ¿Considera usted que los pasos mencionados son los correctos para realizar los ejercicios de gimnasia cerebral?**

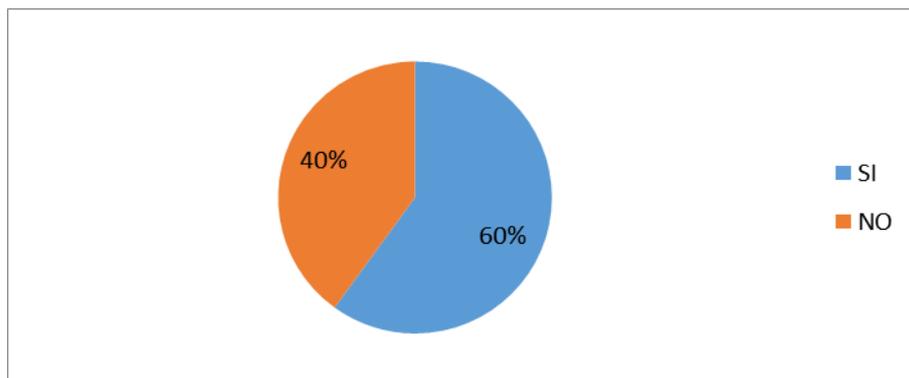
**Tabla 20: ¿Considera usted que los pasos mencionados son los correctos para realizar los ejercicios de gimnasia cerebral?**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	
NO	4	

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 18: ¿Considera usted que los pasos mencionados son los correctos para realizar los ejercicios de gimnasia cerebral?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Análisis:**

La pregunta cuatro refleja que los docentes consideran que los pasos mencionados son los correctos para realizar los ejercicios de gimnasia cerebral con un 60% y con un 40% que no está de acuerdo con los pasos mencionados.

**5. ¿Considera usted que las capacitaciones son fundamentales para seguir creciendo como profesional?**

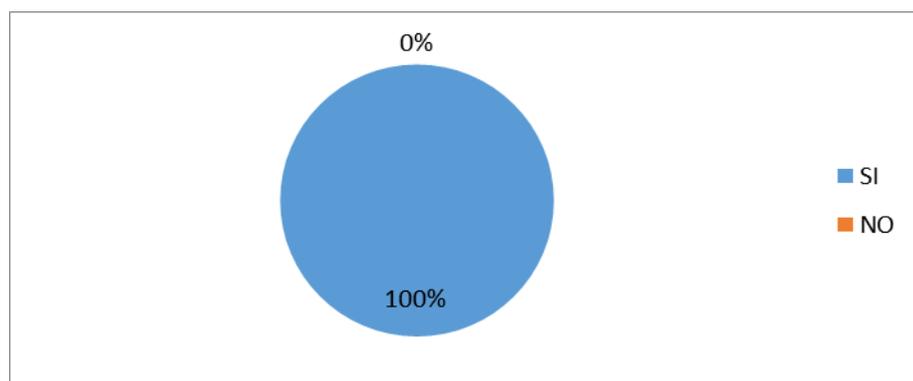
**Tabla 21: ¿Considera usted que las capacitaciones son fundamentales para seguir creciendo como profesional?**

OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	
NO	0	

**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Figura 19: ¿Considera usted que las capacitaciones son fundamentales para seguir creciendo como profesional?**



**Fuente:** Encuesta dirigida a docentes

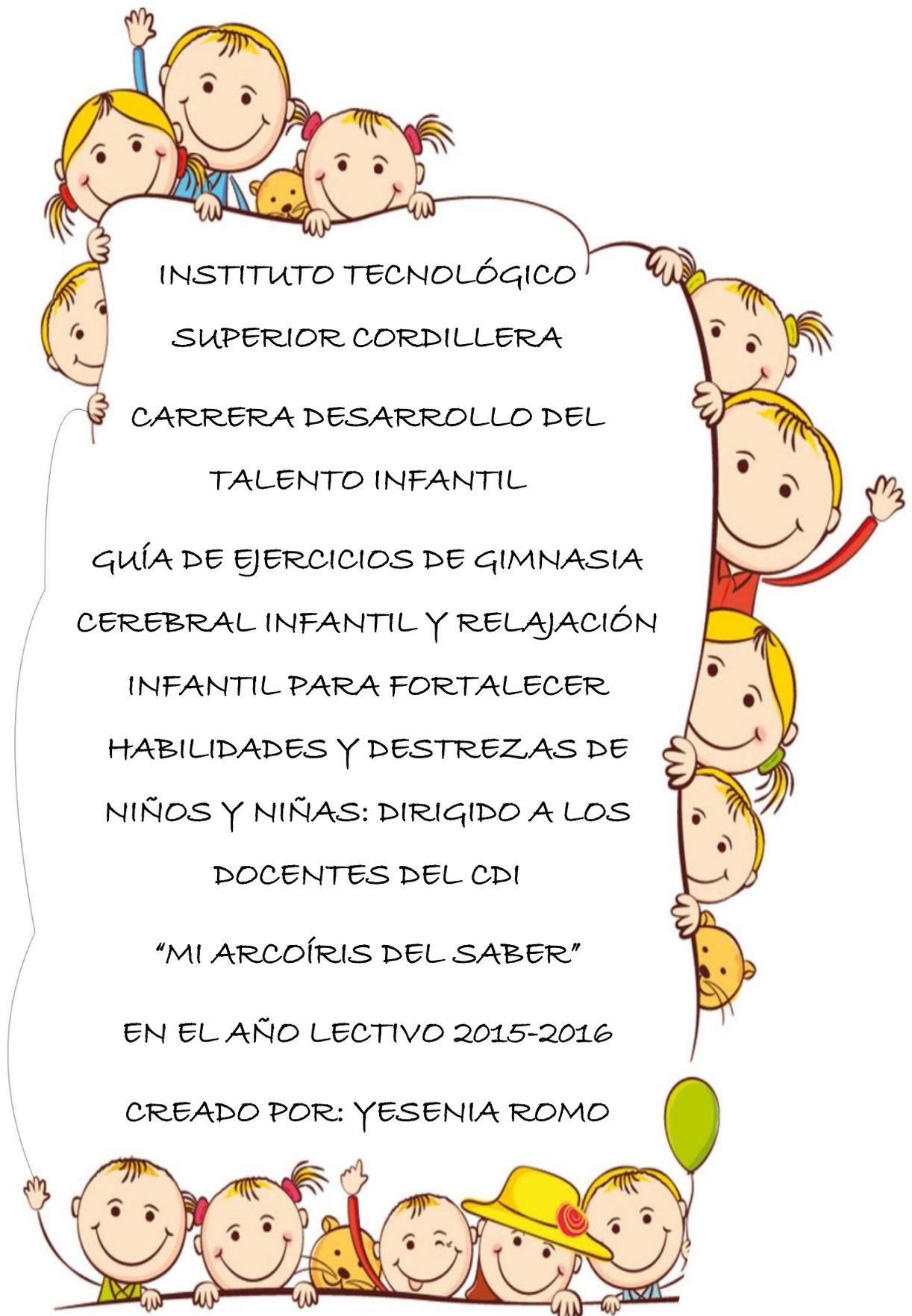
**Elaborado por:** Yesenia Romo

**Análisis:**

La pregunta cinco refleja con un 100% que los docentes son conscientes que las capacitaciones son de vital importancia para seguir creciendo como profesional.

## 5.4 Propuesta

La propuesta es una guía de actividades de los ejercicios de gimnasia cerebral y de relajación infantil, dirigidos a los docentes para que puedan realizar estas actividades en el horario nuevo de clases para el desarrollo integral de los infantes.



## INTRODUCCIÓN

La acción educativa del siglo XXI se ha caracterizado por la novedad, la creatividad y el dinamismo de su proceso en los últimos años por la implementación de nuevos métodos que ayudan al mejoramiento del aprendizaje.



Tomando como referencia esto podemos mencionar que la nueva reforma educativa a nivel nacional ha determinado un perfil específico del estudiante de pre-básica dentro del cual consta el dominio de varias destrezas y el desarrollo de la creatividad acorde a su edad.

Por ello la presente investigación es importante realizarla ya que de esta manera podremos dar a conocer esta innovadora técnica de estimulación cerebral, desconocida casi en su totalidad debido a la escasa información y difusión de la misma.

La Gimnasia Cerebral tiene como fin elevar el coeficiente intelectual de los seres humanos, además los maestros (as) tomarán conciencia de las múltiples actividades que pueden realizar con sus alumnos tanto dentro como fuera del aula de clase, así como a la vez los aprendizajes significativos serán mucho más sólidos.

Por otro lado la investigación puesta en escena servirá como material de apoyo para los docentes que dirigen a niños y niñas de entre 3 y 5 años de edad, etapa en la que la mayoría de ellos cursan el pre-básica o primer año de educación Básica, el maestro podrá conseguir y evidenciar como de manera gradual va aumentando el nivel de creatividad que poseen sus estudiantes gracias a los beneficios que nos brinda esta nueva técnica llamada Brain Gym o Gimnasia Cerebral, la cual hace posible que los dos hemisferios cerebrales se unan para que trabajen como uno solo.

Lo más importante que se debe recalcar es que los ejercicios no son complicados y que no requieren de ningún tipo de material costoso sino que por el contrario los elementos utilizados dentro de la Gimnasia Cerebral son de fácil acceso y se los puede trabajar a cualquier hora del día y en cualquier lugar, as veces que uno considere pertinente.

Es un recurso muy útil ya que le permitirá al maestro mantener a sus estudiantes ocupados y concentrados a la vez que relaja sus mentes y las prepara para captar de manera rápida los nuevos aprendizajes, una vez que el maestro comience a observar los increíbles resultados que puede obtener con este nuevo método lo incluirá dentro de sus planificaciones diaria, ya que tomará en cuenta que no solo está preparando a sus estudiantes en el área académica sino que conjuntamente los prepara para la resolución de problemas cotidianos que se les puede presentar.

A medida que el mundo evoluciona la educación también lo hace y es así que de esta manera la ciencia se preocupa de descubrir nuevos y fáciles recursos que contribuyan a esta noble causa y desde la década del setenta varios países le han atribuido el éxito de su educación de alto nivel al empleo adecuado de ejercicios de la Gimnasia Cerebral, que hoy por hoy es una de las temáticas que ha causado un gran revuelo y ha dado la vuelta al mundo. El Ecuador como uno de los tantos países en vías de desarrollo no podía quedarse atrás y ha empezado a incluir dentro de la malla curricular nacional ejercicios de Gimnasia Cerebral que hagan más fácil el proceso enseñanza- aprendizaje.



## ¿QUÉ ES LA GIMNASIA CEREBRAL?



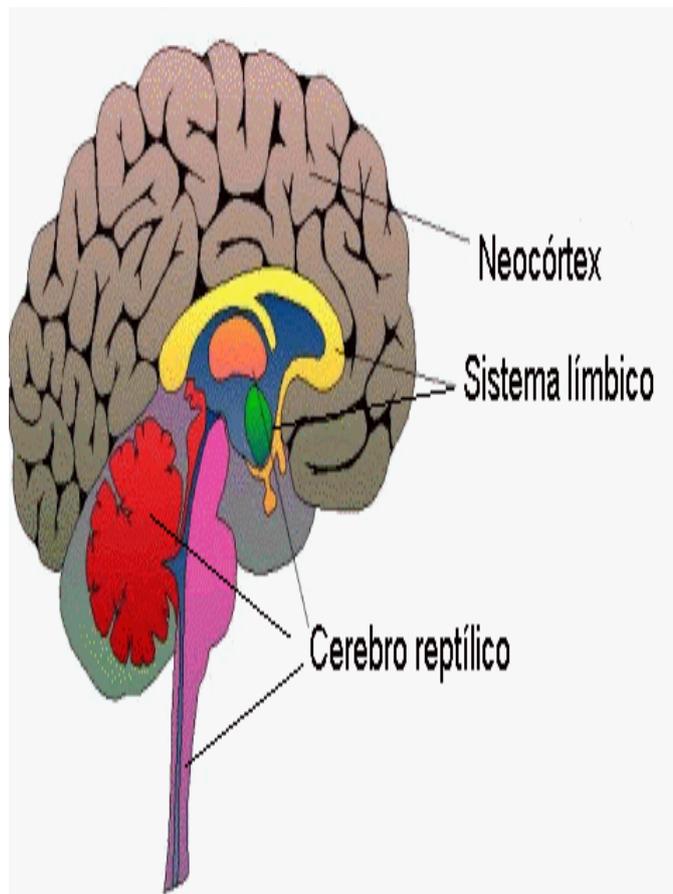
Es un conjunto de actividades y ejercicios que permiten la conexión del cuerpo con la mente, que propician y aceleran el aprendizaje, la memoria, la concentración, la creatividad, desarrollan destrezas específicas de coordinación y pensamiento, mejora las habilidades motoras, cognitivas y kinestésicas que ayudan a los infantes a desenvolverse en cualquier escenario. La gran mayoría de estos ejercicios se basan en el movimiento corporal, por lo tanto tienen una gran vinculación con la educación física y la psicomotricidad.



## ¿CÓMO FUNCIONA LA GIMNASIA CEREBRAL?

Según la terapeuta Carolina López, la Gimnasia Cerebral trabaja la teoría del cerebro triuno, que se basa en el desarrollo evolutivo de este órgano. Según esta teoría, el cerebro está dividido en tres partes o dimensiones, cada una con distintas funciones:

- El Reptiliano: Es la parte más antigua del cerebro que controla las reacciones instintivas y las funciones básicas (ritmo cardíaco, respiración temperatura, etc.)
- El Sistema Límbico: Regula las emociones, la memoria, las relaciones sociales y sexuales, entre otras.
- El Neocórtex: Es la última parte del cerebro en desarrollarse y nos da la capacidad del pensamiento, tanto emocional como creativo. Gracias a él somos capaces de escribir, hablar, leer, inventar, crear y realizar aquellas actividades que requieren destrezas.



<http://materialeducativo.org/ejercicios-de-gimnasia-cerebral/>

## BENEFICIOS DE LA GIMNASIA CEREBRAL

Estos ejercicios los pueden realizar los niños desde los 6 meses de edad, con la colaboración de los padres, hasta la etapa adulta. Los beneficios que se dan según las edades, son los siguientes:

- De 3 a 25 años: Mejoran la atención, la concentración pero sobretodo la memoria y creatividad, que ayudan a desarrollar la habilidad de sociabilización, para integrarse mejor con los compañeros de clase, mejora relaciones afectivas con los padres, tutores, profesores o hermanos. También ayuda a elevar el nivel de autoestima.



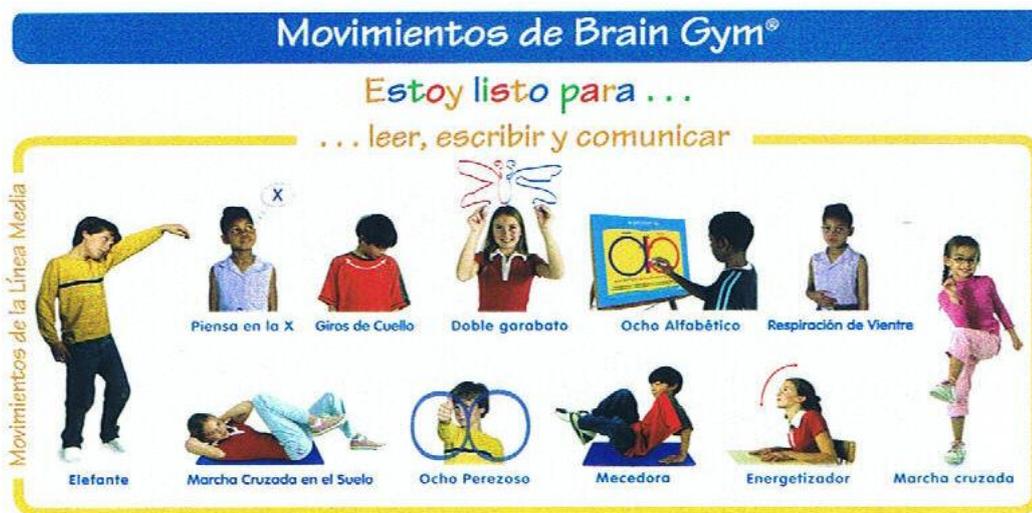
- De 26 a 35 años: Fortalece la confianza en entrevistas de trabajo, habla con seguridad en discursos públicos, mejora relaciones con jefes y posibles parejas, optimiza las capacidades laborales y sociales.

De 36 a 65 años: Ayuda en aspectos vivenciales que surgen y que anteriormente no habían sido necesarios aprenderlos o que se quieren mejorar. Previene la enfermedad de Alzheimer y problemas de Aprendizaje como (dislexia, dislalia, hiperactividad, déficit de atención, etc.)



## GIMNASIA MENTAL PARA NIÑOS

Hoy por hoy la enseñanza es constructivista, llena la mente con información, lo que el niño aprende se instala en la cadena neuronal que soporta el aprendizaje, el objetivo central de la educación debe cambiarse, porque no hay nada mejor que practicar una buena teoría, en esto se basa la Gimnasia Mental para niños.



<http://www.aech.cl/2012/01/brain-gym-esa-gimnasia-cerebral-para.html>

Ya inmersos los infantes en el primer año escolar ocurren los siguientes problemas: "Si un niño es muy creativo la maestra se asusta y convoca a los padres lo primero que manifiesta es que el niño(a) tiene problemas de hiperactividad o de déficit de atención, otro error es comparar a los niños esto es muy común no hay que pretender que todos los niños sean iguales sino más bien buscar métodos alternativos de enseñanza, olvidar que no sirve para nada la utilización de la fuerza bruta con los infantes para superar la falta de métodos por parte del docente; por eso es conveniente que en los hogares y escuelas, se instale la educación basada en la Gimnasia Mental para niños".

## ¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?

Todo el mundo coincidirá en señalar que la relajación es un estado de reposo o tranquilidad. El polo opuesto a un estado de excitación general.

Desde la psicología de las emociones, la relajación ha sido entendida como un estado de características fisiológicas, subjetivas y conductuales similares a las de los estados emocionales, pero de signo contrario.



<http://www.wikepes.com/>

Las emociones intensas, especialmente las negativas (ira, agresividad, estrés, etc.) cursan con un alto nivel de actividad fisiológica, por el contrario, los estados de tranquilidad, caso de la relajación, el nivel de activación fisiológica se supone mínimo, siendo su principal mecanismo de acción la activación del sistema nervioso parasimpático. Sea como fuere, lo importante es que conocer y aplicar estas técnicas supone un potente recurso para combatir las emociones negativas y ayudar, también a los niños, a generar estrategias para el control de ciertas conductas y afrontar o reducir eficazmente miedos, ansiedad o síntomas depresivos.



La importancia de las técnicas de relajación no reside en ellas mismas, sino en la aplicación que se haga de ellas. No son fines en sí mismas, sino medios para alcanzar una serie de objetivos. El objetivo fundamental es dotar al individuo de la habilidad para hacer frente a las situaciones cotidianas que le están produciendo tensión o ansiedad.

<http://www.wikepes.com/>

Durante la infancia, son los padres los que deben guiar y supervisar las distintas técnicas, no obstante, a medida que el niño va aprendiendo y haciéndose mayor puede ir las practicando él mismo e incorporarlas como un mecanismo habitual para afrontar diversas situaciones de estrés.

Practicar técnicas de relajación desde la infancia supone, además, crear unos espacios de interacción padres-hijos y afianzar vínculos afectivos.

En el siguiente apartado exponemos los diferentes ejercicios y técnicas de relajación según la edad de los niños.

- a) Primera infancia (2,5 a 6 años) Se inicia la relajación básicamente como un juego.
- b) Infancia (de 7 a 9 años) En esta etapa pueden introducirse técnicas más estructuradas. Recomendamos probar con la progresiva (tensión-distensión) y con la autógena. Hay que adaptar la técnica a la edad del niño.
- c) Preadolescencia (10 a 12 años) En esta edad debemos actuar según las preferencias naturales del niño. Si no se ha familiarizado antes con estas técnicas, aconsejamos probar con todas ellas para averiguar la que se adapta mejor al niño. El orden puede ser: Progresiva, Autógena, Pasiva y Respuesta Relajación. Puede utilizarse también una mezcla de ellas.

### Beber agua



#### Recuerda:

Beber agua a temperatura ambiente en pequeños sorbos, mientras realizas la secuencia de los ejercicios.

El agua ayuda a regular el flujo de corrientes entre cerebro y el sistema nervioso central. Ayuda a mejorar la concentración y a aliviar la fatiga mental.

<http://www.imageneseducativas.com/gimnasia-cerebral-para-solucionar-problemas-de-aprendizaje/gimnasia-cerebral-para-solucionar-problemas-de-aprendizaje-5/>



## EJERCICIOS PARA LA CONCENTRACIÓN

### Objetivo:

- Ayudar a relajar nuestros músculos tanto faciales como musculares para aliviar tensiones y oxigenar nuestro cerebro como ejercicios previos al brain gym.

La mayoría de niños y niñas pierden la concentración de vez en cuando, especialmente mientras hacen las tareas escolares o repasan los conocimientos. Enseña esta sencilla secuencia de masajes a los infantes para que recuperen la agudeza y la tensión cuando su nivel de concentración empiece a disminuir. Si el infante necesita un estímulo instantáneo y dispone de poco tiempo, sugiérele que haga solo uno o dos de los movimientos siguientes.

### Secuencia de ejercicios

#### Pasos

- Coloca la mano derecha sobre tu hombro izquierdo. Amasa la zona carnosa con los dedos y la parte posterior de la mano. Hazlo todo el tiempo que desees. Repítelo con tu hombro derecho.
- Con la palma de la mano derecha, frota enérgicamente la parte superior de tu hombro izquierdo y todo el brazo hasta llegar a la mano. repite este movimiento estimulante en el brazo derecho.





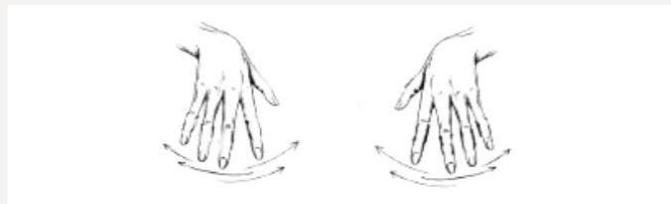
- Luego golpea suavemente tu cabeza, tu cuello y tu cara con las palmas de las manos.
- Realiza movimientos faciales exagerados.



<http://es.slideshare.net/>

### **BENEFICIOS:**

-  Ayuda a la relajación muscular.
-  A la concentración en clase.
-  Oxigena tu cerebro.
-  Se finaliza la secuencia sacudiendo las dos manos ligeramente desde las muñecas.



## EJERCICIOS PARA LA ANSIEDAD

### Objetivo:

- Ayudar a relajar nuestro sistema nervioso central para trabajar de una manera más óptima obteniendo resultados positivos.

Enseñarle al niño y niña a utilizar esta sencilla rutina para superar los sentimientos de ansiedad y recuperar la sensación de control ante una situación estresante. Los movimientos son tan discretos que nadie tiene por que saber cómo consigue tu alumno estar tranquilo y centrado. Anímale a practicar la secuencia cada día hasta que se capaz de hacerla sin pensar.\

### PASOS:

- Sujeta el pulgar derecho entre la palma y los dedos de la mano izquierda. Aprieta brevemente, mantén la presión durante unos segundos o hasta que notes un latido, afloja. Pasa al dedo siguiente y haz lo mismo, repítelo con todos los dedos de la mano derecha.



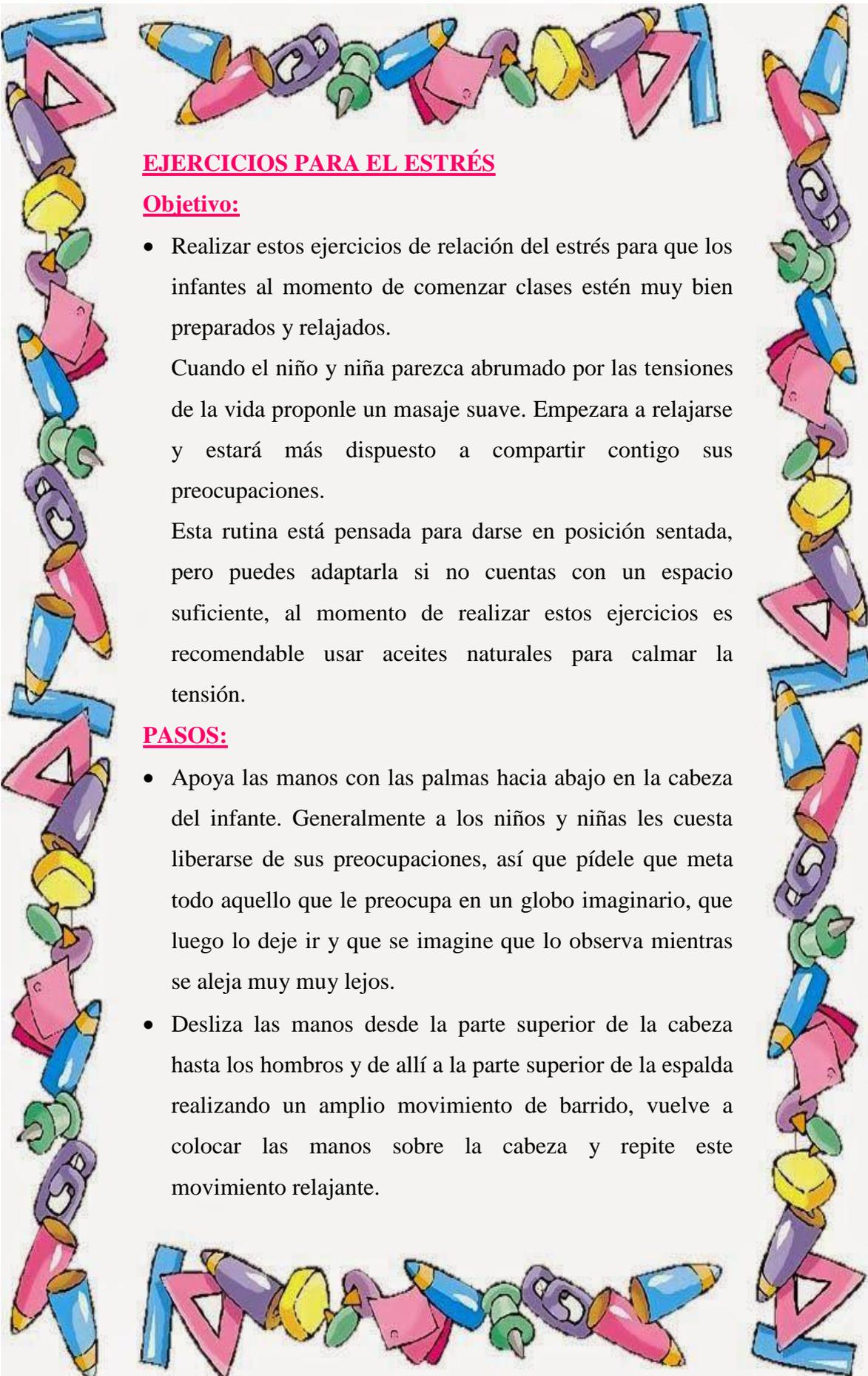


- Coloca el pulgar derecho sobre el punto reflejo del plexo solo de la mano izquierda.
- Mientras presionas este punto, respira profundamente, luego deja presionar y saca el aire,
- repítelo mínimo tres veces mientras respiras lentamente imagina que atraes sentimientos de paz o decirle al infante que imagine cosas lindas.
- Cambia de mano y repite este mismo paso.




**BENEFICIOS**

- 👶 Ayuda a calmar y relajar todo el sistema nervioso.
- 👶 Libera todas las tensiones de ansiedad.
- 👶 Controlar la respiración
- 👶 Oxigena tu cerebro.



## EJERCICIOS PARA EL ESTRÉS

### Objetivo:

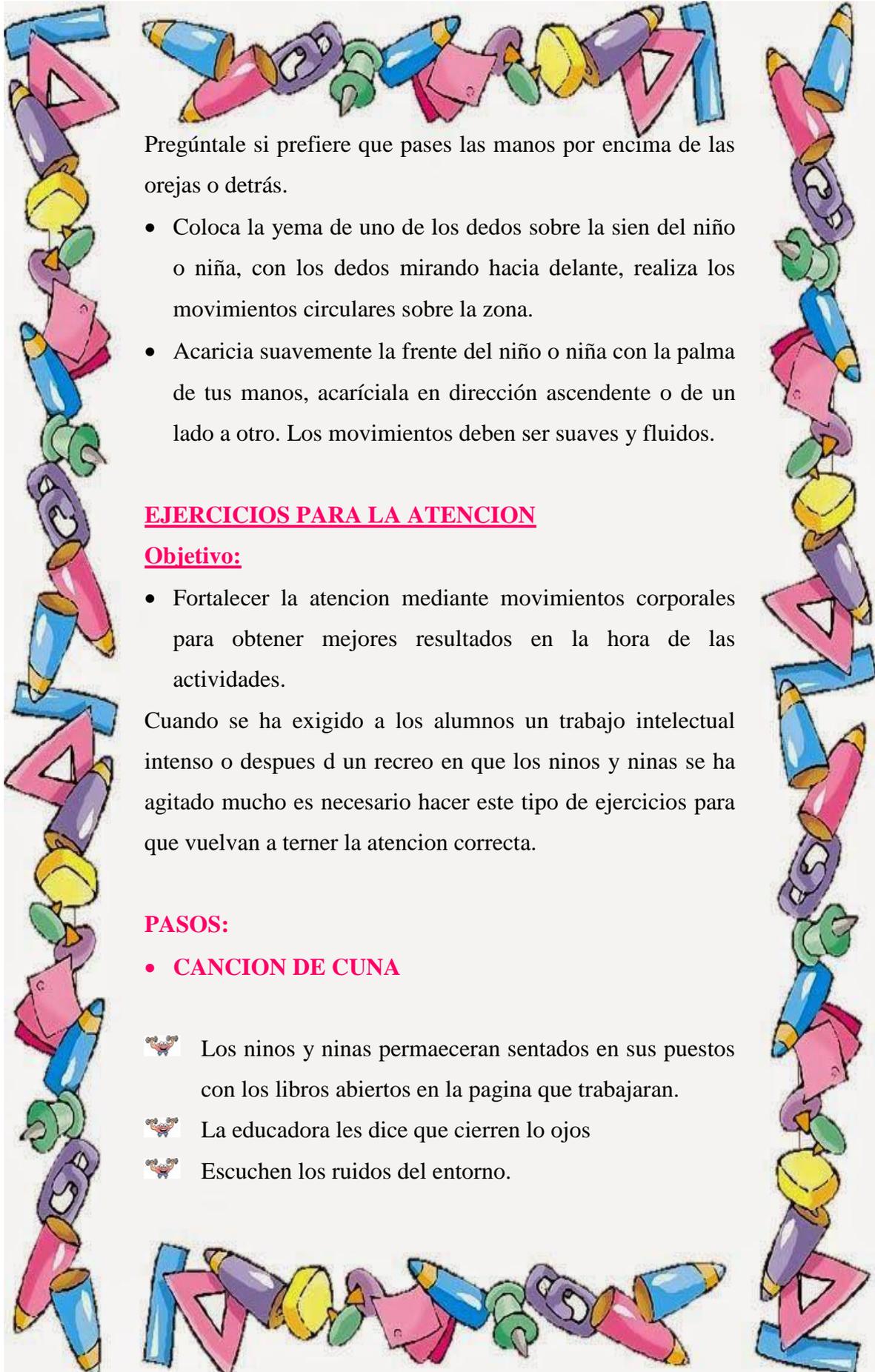
- Realizar estos ejercicios de relación del estrés para que los infantes al momento de comenzar clases estén muy bien preparados y relajados.

Cuando el niño y niña parezca abrumado por las tensiones de la vida proponle un masaje suave. Empezara a relajarse y estará más dispuesto a compartir contigo sus preocupaciones.

Esta rutina está pensada para darse en posición sentada, pero puedes adaptarla si no cuentas con un espacio suficiente, al momento de realizar estos ejercicios es recomendable usar aceites naturales para calmar la tensión.

### PASOS:

- Apoya las manos con las palmas hacia abajo en la cabeza del infante. Generalmente a los niños y niñas les cuesta liberarse de sus preocupaciones, así que pídele que meta todo aquello que le preocupa en un globo imaginario, que luego lo deje ir y que se imagine que lo observa mientras se aleja muy muy lejos.
- Desliza las manos desde la parte superior de la cabeza hasta los hombros y de allí a la parte superior de la espalda realizando un amplio movimiento de barrido, vuelve a colocar las manos sobre la cabeza y repite este movimiento relajante.



Pregúntale si prefiere que pases las manos por encima de las orejas o detrás.

- Coloca la yema de uno de los dedos sobre la sien del niño o niña, con los dedos mirando hacia delante, realiza los movimientos circulares sobre la zona.
- Acaricia suavemente la frente del niño o niña con la palma de tus manos, acaríciala en dirección ascendente o de un lado a otro. Los movimientos deben ser suaves y fluidos.

**EJERCICIOS PARA LA ATENCION**

**Objetivo:**

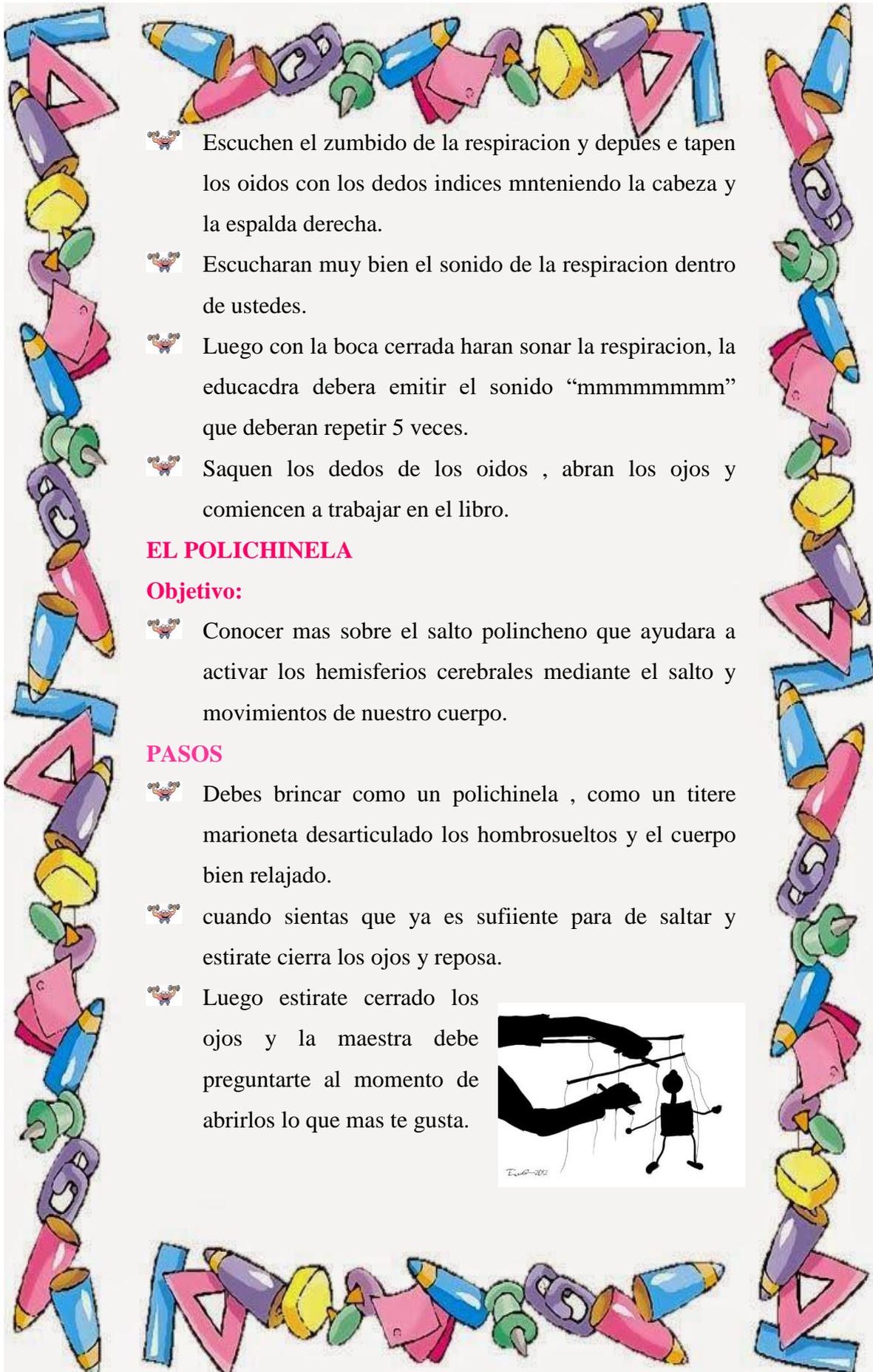
- Fortalecer la atencion mediante movimientos corporales para obtener mejores resultados en la hora de las actividades.

Cuando se ha exigido a los alumnos un trabajo intelectual intenso o despues d un recreo en que los ninos y ninas se ha agitado mucho es necesario hacer este tipo de ejercicios para que vuelvan a tener la atencion correcta.

**PASOS:**

- **CANCION DE CUNA**

-  Los ninos y ninas permaeceran sentados en sus puestos con los libros abiertos en la pagina que trabajaran.
-  La educadora les dice que cierren lo ojos
-  Escuchen los ruidos del entorno.



Escuchen el zumbido de la respiración y después tapen los oídos con los dedos índices manteniendo la cabeza y la espalda derecha.

Escucharán muy bien el sonido de la respiración dentro de ustedes.

Luego con la boca cerrada harán sonar la respiración, la educadora deberá emitir el sonido "mmmmmmmm" que deberán repetir 5 veces.

Saquen los dedos de los oídos, abran los ojos y comiencen a trabajar en el libro.

**EL POLICHINELA**

**Objetivo:**

Conocer más sobre el salto polichineno que ayude a activar los hemisferios cerebrales mediante el salto y movimientos de nuestro cuerpo.

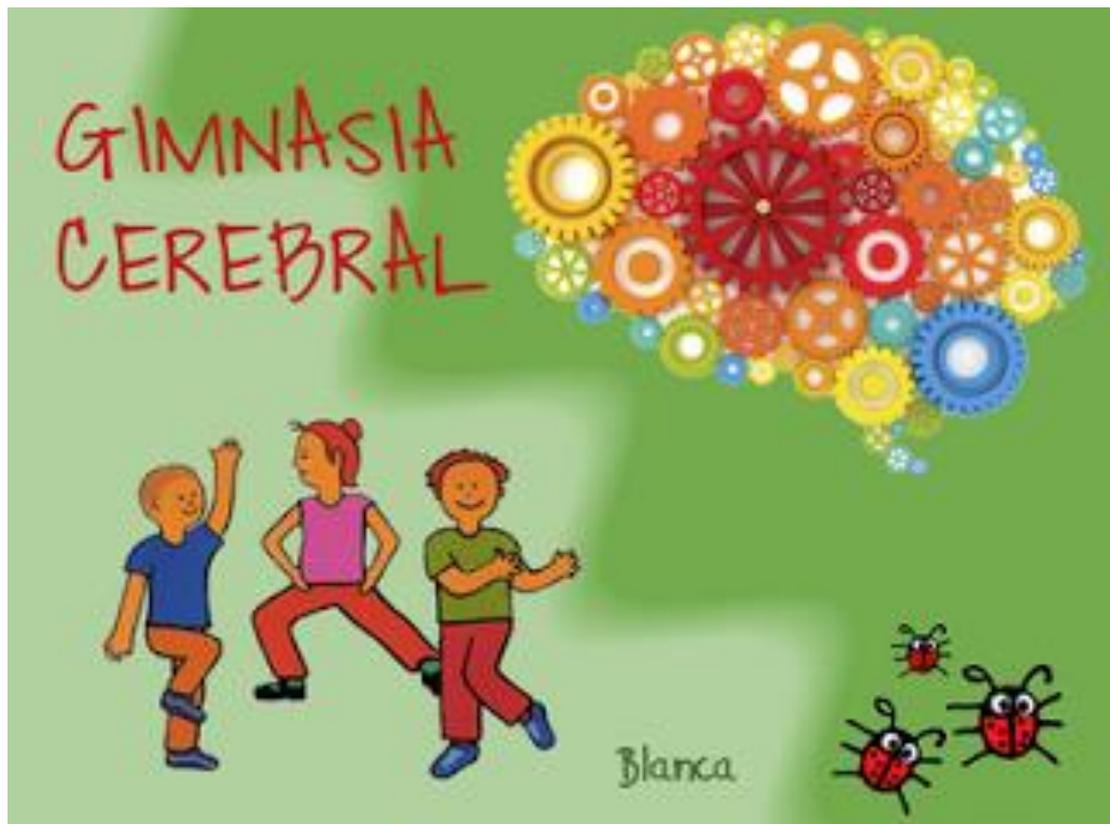
**PASOS**

Debes brincar como un polichinela, como un títere marioneta desarticulado los hombros y el cuerpo bien relajado.

cuando sientas que ya es suficiente para saltar y estirate cierra los ojos y reposa.

Luego estirate cerrado los ojos y la maestra debe preguntarte al momento de abrirlos lo que más te gusta.





<http://materialeducativo.org/ejercicios-de-gimnasia-cerebral/>



## **BOSTEZO ENERGETICO**

En este ejercicio se recomienda realizarlo siempre al principio de cada actividad para que el cerebro de los niños y niñas se oxigenen y tengan la mayor predisposición de trabajar.

La docente deberá enseñar los pasos para los ejercicios de una manera precisa para que los infantes capten de mejor manera las actividades.

Se recomienda que los ejercicios primero haga la docente luego los infantes ya que ellos reproducen las acciones que vamos aprender.

### **Objetivo :**

👉 Conocer mediante este nuevo ejercicio como nuestras neuronas espejos se activan para un mejor aprendizaje.

### **PASOS:**

👉 Colocar la yema de los dedos en las mejillas y simular que se produce en bostezo y hacer presión con los dedos.

### **BENEFICIOS :**

- 👉 Relaja la tensión de los músculos
- 👉 Oxigena el cerebro
- 👉 Mejora la visión



<https://www.pinterest.com>

## PETER PAN

En este ejercicio desarrollaremos la memoria , se recuerda que antes de realizar los ejercicios el niño o niña debe beber un sorbo de agua para que su cerebro se oxigene.

### Objetivo:

👉 Activar la memoria mediante el ejercicio de los hemisferios cerebrales.

La docente pedirá a los pequeños que la realicen de la siguiente forma:

### **PASOS :**

- 👉 Se le pide al infante que se toque ambas orejas por la punta
- 👉 Tira hacia arriba y un poco hacia atrás
- 👉 Se les mantenga así por un tiempo de 20 segundos
- 👉 Descansa brevemente relajando el cuello
- 👉 Repite el ejercicio 3 veces

### **BENEFICIOS :**

- 👉 Despierta el mecanismo de la audición.
- 👉 Asiste a la memoria
- 👉 Enlaza el lóbulo temporal del cerebro y el sistema límbico
- 👉 Si necesitas recordar algo es el ejercicio y notarás los resultados



<https://www.pinterest.com>

## EL BÚHO

Ayuda a la memoria, es necesario que cada ejercicio que se realice se haga antes de empezar una clase, bebiendo un poco de agua para oxigenar el cerebro.

Objetivo:

🦉 Mejorar el enfoque de atención y memoria.

### **PASOS:**

🦉 La docente pide al infante que con la mano derecha se toque el hombro izquierdo y luego gire la cabeza al hombro donde está ubicada la mano.

🦉 Se hace movimientos de respiración como es inhalar , exhalar dos veces

🦉 Se relejaren los músculos, se repite tres veces con la mano y el hombro contrario.

### **BENEFICIOS:**

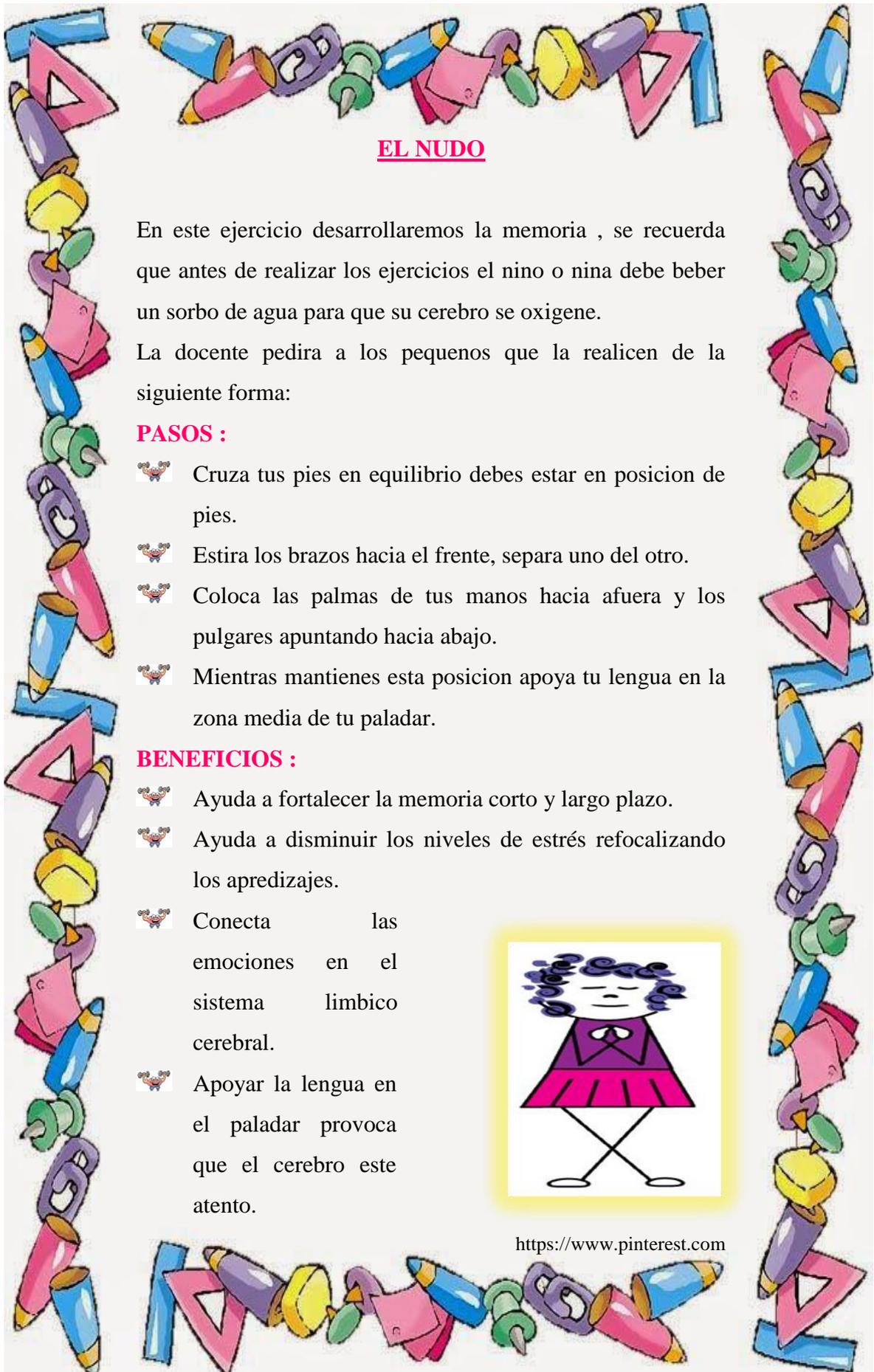
🦉 Ayuda a relejar los hombros y tensión de los músculos.

🦉 Mejora el enfoque de atención y memoria.

🦉 Activa al cerebro para la memoria corto o largo plazo.



<https://www.pinterest.com>



## EL NUDO

En este ejercicio desarrollaremos la memoria , se recuerda que antes de realizar los ejercicios el niño o niña debe beber un sorbo de agua para que su cerebro se oxigene.

La docente pedirá a los pequeños que la realicen de la siguiente forma:

### **PASOS :**

-  Cruza tus pies en equilibrio debes estar en posición de pies.
-  Estira los brazos hacia el frente, separa uno del otro.
-  Coloca las palmas de tus manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
-  Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua en la zona media de tu paladar.

### **BENEFICIOS :**

-  Ayuda a fortalecer la memoria corto y largo plazo.
-  Ayuda a disminuir los niveles de estrés refocalizando los aprendizajes.
-  Conecta las emociones en el sistema límbico cerebral.
-  Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro este atento.



<https://www.pinterest.com>

## EL ELEFANTE

### Objetivo:

Estimular lo que es la psicomotricidad fina y gruesa.

El docente deberá seguir la secuencia intercalando con diferentes ejercicios.

### PASOS:

-  Consiste en hacer imaginariamente un ocho acostado.
-  Se hace con el brazo estirado y la cabeza pegada al hombro del mismo lado.

### BENEFICIOS:

-  Activa el oído interno para mejorar el balance equilibrio y también integra al cerebro para escuchar ambos oídos.
-  Activa el cerebro para la memoria corto y largo plazo.
-  Mejora la memoria de secuencia como dígitos.



<https://www.pinterest.com>



# EJERCICIOS PARA FORTALECER EL ÁMBITO MOTRIZ Y LINGÜÍSTICO

## DOBLE GARABATO

En estos ejercicios estimularemos lo que es la psicomotricidad fina y gruesa, el docente deberá seguir la secuencia intercalando con diferentes ejercicios.

### **PASOS:**

☞ Consiste en dibujar con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, afuera, arriba y abajo.

### **BENEFICIOS:**

- ☞ Estimula la escritura y la motricidad fina.
- ☞ Experimenta con la musculatura gruesa de los brazos y hombros al momento de dibujar.
- ☞ Estimula las habilidades académicas como el seguimiento de las instrucciones.
- ☞ Mejora las habilidades deportivas y de movimiento.



<https://www.pinterest.com>

### GATEO CRUZADO

En estos ejercicios estimularemos lo que es la psicomotricidad fina y gruesa, el docente deberá seguir la secuencia intercalando con diferentes ejercicios.

#### **PASOS:**

- 👉 Junta la palma de la mano derecha con la rodilla izquierda y viceversa.
- 👉 Hágalo varias veces.

#### **BENEFICIOS:**

- 👉 Permite activar ambos hemisferios del cerebro al mismo tiempo. ideal para calentar el cerebro.
- 👉 Mejora la coordinación, conciencia espacial ortografía, escritura, audición, lectura y comprensión.



<https://www.pinterest.com>

## OCHO PEREZOSO

En estos ejercicios estimularemos lo que es la psicomotricidad fina y gruesa, El docente deberá seguir la secuencia intercalando con diferentes ejercicios.

### **PASOS:**

-  Estire la mano a la altura de la nariz con el pulgar levantando y realice el número 8.
-  Los ojos deben acompañar el movimiento de la mano.
-  La cabeza no se mueve.

### **BENEFICIOS:**

-  Sirve para integrar los campos visuales.
-  Es útil para evaluar lo que se lee.
-  Ayuda a reforzar la visión, lectura.
-  Desarrolla el equilibrio y la coordinación.



<https://www.pinterest.com>

### BOTONES DE ESPACIO

En estos ejercicios estimularemos lo que es la psicomotricidad fina y gruesa, El docente deberá seguir la secuencia intercalando con diferentes ejercicios.

#### **PASOS:**

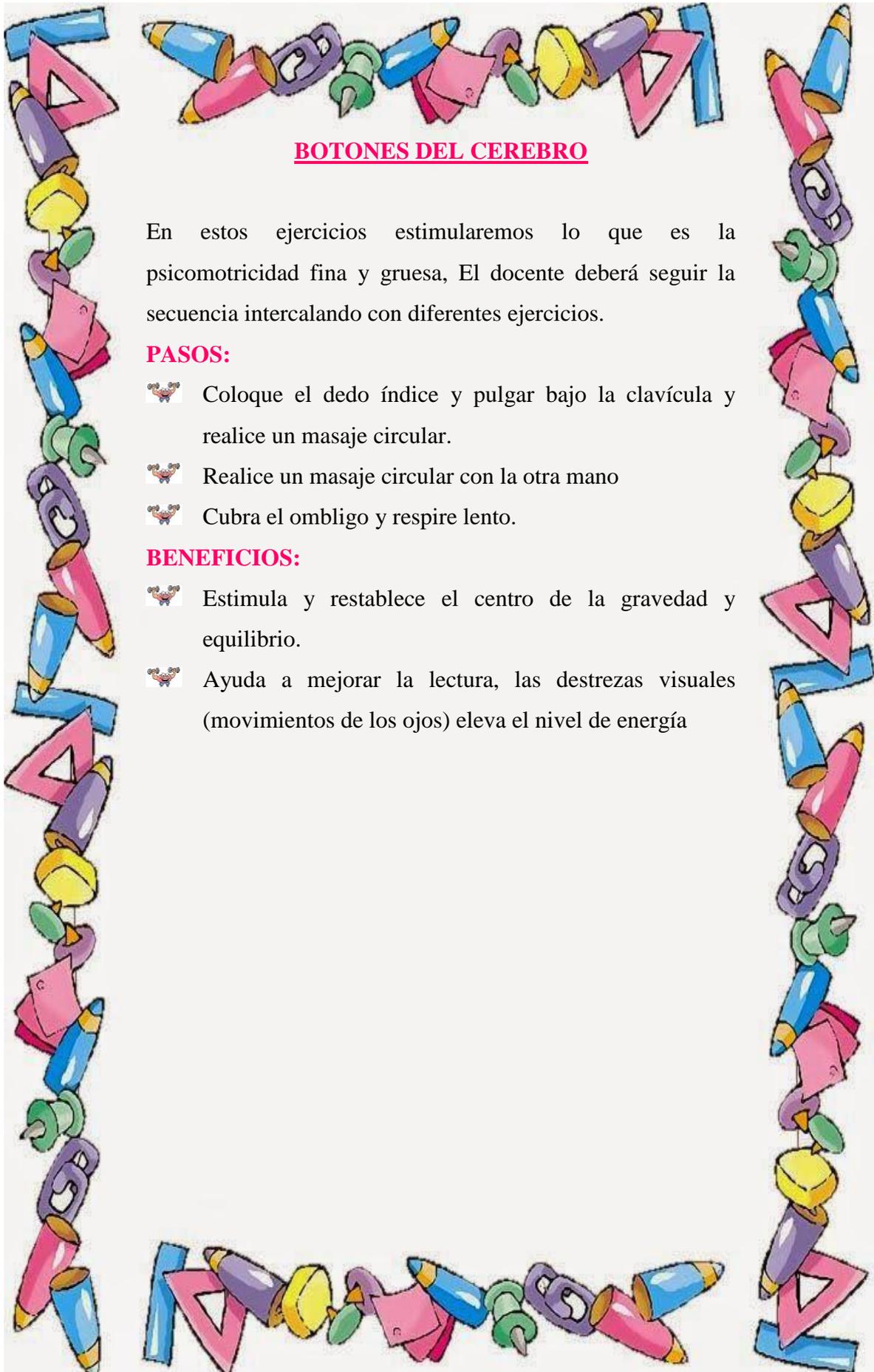
Coloca los dedos de la mano derecha sobre el labio superior y la mano izquierda sobre el coxis y haz presión durante 30 segundos al mismo tiempo, debes respirar de 4 a 6 veces, lenta y profundamente. Ahora con la mano contraria repite el ejercicio.

#### **BENEFICIOS:**

- 👉 Activa ambos lados del hemisferio cerebral.
- 👉 Al realizar el ejercicio alternando las manos estamos trabajando la motricidad gruesa.
- 👉 Activa el cerebro para la concentración.
- 👉 Relaja el sistema nervioso central.
- 👉 Ayuda a la relajación.



<https://www.pinterest.com>



### **BOTONES DEL CEREBRO**

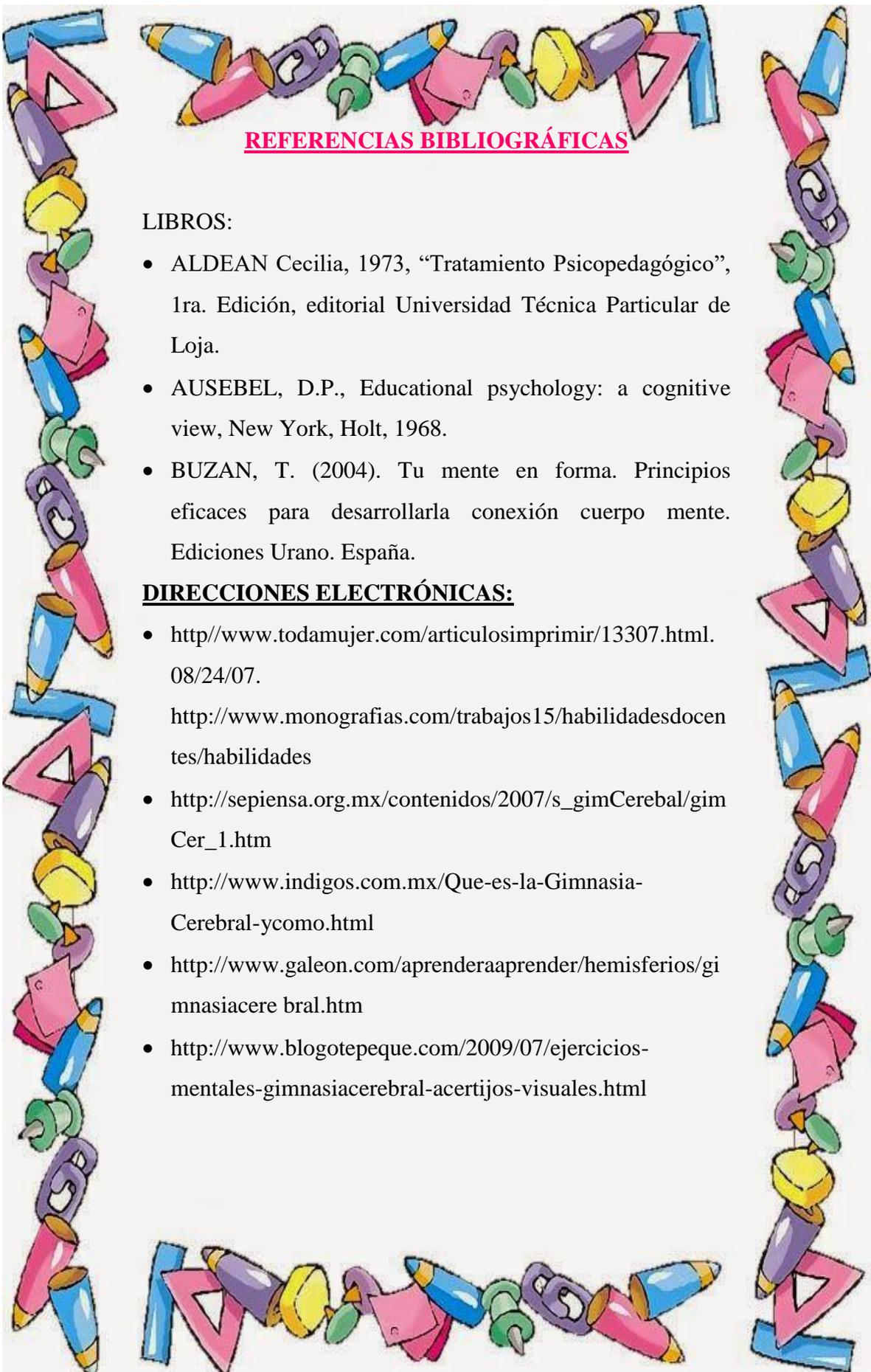
En estos ejercicios estimularemos lo que es la psicomotricidad fina y gruesa, El docente deberá seguir la secuencia intercalando con diferentes ejercicios.

#### **PASOS:**

-  Coloque el dedo índice y pulgar bajo la clavícula y realice un masaje circular.
-  Realice un masaje circular con la otra mano
-  Cubra el ombligo y respire lento.

#### **BENEFICIOS:**

-  Estimula y restablece el centro de la gravedad y equilibrio.
-  Ayuda a mejorar la lectura, las destrezas visuales (movimientos de los ojos) eleva el nivel de energía



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### LIBROS:

- ALDEAN Cecilia, 1973, "Tratamiento Psicopedagógico", 1ra. Edición, editorial Universidad Técnica Particular de Loja.
- AUSEBEL, D.P., Educational psychology: a cognitive view, New York, Holt, 1968.
- BUZAN, T. (2004). Tu mente en forma. Principios eficaces para desarrollarla conexión cuerpo mente. Ediciones Urano. España.

### DIRECCIONES ELECTRÓNICAS:

- <http://www.todamujer.com/articulosimprimir/13307.html>.  
08/24/07.
- <http://www.monografias.com/trabajos15/habilidadesdocentes/habilidades>
- [http://sepiensa.org.mx/contenidos/2007/s\\_gimCerebral/gimCer\\_1.htm](http://sepiensa.org.mx/contenidos/2007/s_gimCerebral/gimCer_1.htm)
- <http://www.indigos.com.mx/Que-es-la-Gimnasia-Cerebral-ycomo.html>
- <http://www.galeon.com/aprenderaaprender/hemisferios/gimnasiacerebral.htm>
- <http://www.blogotepeque.com/2009/07/ejercicios-mentales-gimnasiacerebral-acertijos-visuales.html>

## CAPÍTULO VI

### 6 ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

#### 6.1 Recursos

Al socializar el proyecto se utilizó algunos recursos como:

##### **Recursos Humanos:**

- Estudiante de la Carrera de Desarrollo del Talento Infantil.
- Directora del Centro Educativo "Mi Arcoiris del Saber"
- Docentes.

##### **Recursos Materiales:**

- Encuestas
- Fotocopias
- Libros
- Internet
- Pizarrón
- Impresora
- Hojas de papel bond A4

- Salón del Centro Educativo
- Guía Didáctica para docentes del centro educativo.
- Material para cada actividad

**Tabla 22: Recursos**

<b>1.-Recursos Humanos Técnicos</b>	
1.1	Estudiante del ITSCO ejecutora del proyecto
.	
1.2	Diagramador para ser consultado sobre la Preparación de la Guía
.	
1.3	Autoridades y docentes
.	
<b>2.-Recursos Humanos No Técnicos</b>	
2.1	Auxiliar Técnico para el desarrollo de la Encuesta y para desarrollo del Taller
.	
<b>3.-Recursos Humanos Relacionados con el CDI</b>	
3.1	Autoridades del CDI
.	
3.2	Docentes del CDI
.	
3.3	Niños y niñas del CDI
.	
3.4	Padres y madres de familia de los niños y niñas
.	
<b>4.-Recursos Bibliográficos</b>	
4.1	Biblioteca del ITSCO y Universidad Central de Ecuador, Católica y UTE.
.	
4.2	Recursos bibliográficos de Scholar Google y otros buscadores.
.	
4.3	Enciclopedias, manuales y guías relacionadas con la temática
.	
<b>5.-Recursos Materiales (Elementos que se utilizaran)</b>	
5.1	Materiales de oficina: lápices, bolígrafos, flash memory, cds.
.	
5.2	Materiales para Taller en el CDI: guía, trípticos, pizarrón, marcadores, folleto instructivo de técnicas.
.	

<b>6.-Recursos Equipos (Elementos tecnológicos)</b>	
6.1	Equipos de Oficina: computadora, impresora.
6.2	Equipos de trabajo de Campo: cámara fotográfica, videograbadora, laptop, pizarrón. Televisión.
<b>7.-Recursos de Logística en General</b>	
7.1	Transporte público para desplazarse hacia y desde el CDI ubicado en: Av. Coruna N3 -330 y Madrid Sector la floresta.
7.2	Alimentación: Para la investigadora y auxiliares durante las jornadas de trabajo del CDI o para la ejecución de (encuestas, capacitaciones y socialización).
7.3	Fotocopias y reproducción del material bibliográfico.

**Fuente:** Recursos

**Elaborado por:** Yesenia Romo

## 6.2 Presupuesto

Los gastos del proyecto correrán a cargo de la estudiante, quien ejecutó la implementación de la Guía Didáctica de “La gimnasia cerebral infantil y relajación infantil” y su incidencia en las habilidades y destrezas de los niños y niñas de 3 años de edad. El presupuesto está facultado para una inversión total de 200 \$ dólares.

**Tabla 23: Presupuesto**

<b>1. Recursos Humanos Técnicos</b>		<b>Costo por unidad</b>	<b>Subtotal US \$</b>
1.1	Estudiante del ITSCO efectúa el presente proyecto	Por ser la principal beneficiaria del Proyecto no recibe remuneración.	No aplica
1.2	Tutor del ITSCO asesor técnico en la elaboración del Proyecto	Varias consultas, la cancelación está incluida en el pago final del ITSCO.	No aplica
1.3	Diagramador consultado para la Preparación de la Guía.	2 consultas 10\$ c/u	20 \$
1.4	Autoridades y docentes	Costo incluido en el pago final del ITSCO	No aplica
<b>2. Recursos Humanos No Técnicos</b>		<b>Costo por unidad</b>	<b>Subtotal US \$</b>

2.1	Auxiliar Técnico para el desarrollo de la Encuesta y para desarrollo del Taller	2 consultas 10\$ c/u	20 \$
<b>3. Recursos Humanos Relacionados con el CDI</b>		<b>Costo por unidad</b>	<b>Subtotal US \$</b>
3.1	Autoridades del CDI	No se considera un pago para ellos.	0,00
3.2	Docentes del CDI	No se considera un pago para ellos.	0,00
3.3	Niños y niñas del CDI	No se considera un pago para ellos.	0,00
3.4	Padres y madres de familia de los niños y niñas	No se considera un pago para ellos.	0,00
<b>4. Recursos Bibliográficos</b>		<b>Costo por unidad</b>	<b>Subtotal US \$</b>
4.1	Biblioteca del ITSCO y Universidad Central de Ecuador, Católica y UTE.	Libre acceso no hay costo	0.00
4.2	Recursos bibliográficos de Scholar Google y otros buscadores.	60 horas de uso de internet	30\$
4.3	Enciclopedias, manuales y guías relacionadas con la temática	Adquisición de algunos de ellos	30\$
<b>5. Recursos Materiales</b>		<b>Costo por unidad</b>	<b>Subtotal US \$</b>
5.1	Materiales de oficina: lápices, bolígrafos, flash memory, cds.	Entre todo ellos	30\$
5.2	Materiales para Taller en el CDI: trípticos, pizarrón, marcadores, folleto instructivo de técnicas.	Entre todos ellos	20\$
<b>6. Recursos Equipos</b>		<b>Costo por unidad</b>	<b>Subtotal US \$</b>
6.1	Equipos de Oficina: computadora, impresora.	Sin costo por adquisición anterior	0,00
6.2	Equipos de trabajo de Campo: cámara fotográfica, videgrabadora, laptop, pizarrón.	2 horas	10\$
<b>7. Recursos de Logística en General</b>		<b>Costo por unidad</b>	<b>Subtotal US \$</b>
7.1	Transporte público para desplazarse hacia y desde el CDI ubicado en: Av. Coruna N3 -330 y	2 viajes	15\$

	Madrid Sector la floresta.		
7.2	Alimentación: Para la investigadora y auxiliares durante las jornadas de trabajo del CDI o para la ejecución de (encuestas, capacitaciones y socialización).	Día asistencia de los 15 docentes a las diversas actividades.	20\$
7.3	Fotocopias y reproducción del material bibliográfico.	Varios	20\$
	<b>Total Global del Proyecto</b>		215\$

**Fuente:** Presupuesto

**Elaborado por:** Yesenia Romo

### 6.3 Cronograma

**Tabla 24: Cronograma**

MES	Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>ACTIVIDADES</b>																				
Selección el tema	■	■																		
Formulación del problema		■																		
Justificación		■																		
Antecedentes		■																		
Capítulo I		■																		
Matriz T		■																		
Capítulo II			■																	
Mapeo de Involucrados				■																
Matriz de Análisis de Involucrados					■	■														
Capítulo III							■													
Árbol de Problemas							■													
Árbol de Objetivos								■												
Capítulo IV									■											
Análisis de alternativas									■	■										
Matriz de Análisis de impacto de Objetos											■									
Diagrama de Estrategias												■								
Marco Lógico												■	■	■						
Capítulo V														■						
Propuesta														■						
Antecedentes														■						
Elaboración														■	■					
Presentación de la Propuesta														■						
Sociabilización														■						
Capítulo VI														■						
Recursos														■						
Presupuesto														■						
Cronograma														■						
Capítulo VII														■						
Conclusiones														■						
Recomendaciones														■						
Dedicatoria														■						
Agradecimiento														■						
Índice														■						
Entrega de CDS																			■	
Entrega de Anillado																			■	
Entrega de Empastados																			■	
Defensa																			■	

Fuente: Cronograma

Elaborado por: Yesenia Romo

## CAPÍTULO VII

### 7 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 7.1 Conclusiones

Con la ejecución de este proyecto se obtiene las siguientes conclusiones:

- Se puede decir después de haber aplicado la socialización que las docentes aplican metodologías adecuadas para trabajar actividades relacionadas a la gimnasia cerebral infantil que contribuyen al desarrollo integral de los infantes.
- Los docentes conocen y aplican los ejercicios de gimnasia cerebral infantil y relajación infantil dentro de sus clases acordes a la edad de los niños y niñas.
- Maestros motivados a realizar los ejercicios de gimnasia cerebral y rápida de realizar.
- Maestros consientes en realizar los ejercicios de gimnasia cerebral infantil con material reciclado y casero y así contribuir al cuidado del ambiente y la reutilización de recursos lo que aportara a la economía del CDI, padres de familia y los propios docentes.

## 7.2 Recomendaciones

- Se recomienda que los docentes se sigan capacitando constantemente para que crezcan tanto a nivel profesional como personal y de esta manera estén al día con los avances educativos contribuyendo así al desarrollo integral de los infantes.
- Es recomendable trabajar con materiales de fácil acceso y bajo costo para contribuir al cuidado del ambiente y no generar gastos excesivos que puedan afectar a los padres de familia o autoridades del CDI.
- Se recomienda tomar en cuenta las consideraciones básicas que se han incluido en la guía para que los niños se diviertan más al realizar actividades diarias de clases, sin exigirles de manera que cada infante siga el ritmo de trabajo pero ya obteniendo los mejores resultados.

## REFERENCIAS

- ALDEAN Cecilia, 1973, "Tratamiento Psicopedagógico", 1ra. Edición, editorial Universidad Técnica Particular de Loja.
- AUSEBEL, D.P., Educational psychology: a cognitive view, New York, Holt, 1968.
- BUZAN, T. (2004). Tu mente en forma. Principios eficaces para desarrollarla conexión cuerpo mente. Ediciones Urano. España.
- ROVAYO M. Juan Simón. (1era Edición). (2005) El Sistema del Marco Lógico.
- CEBRIÁN Castillo, Cristina y 5 más. (1983). Educación Preescolar Métodos, Técnicas y Organización. Granada.

# ANEXOS

## Anexo 1: Encuestas para la aplicación de la propuesta

### Instituto Tecnológico Superior Cordillera

Desarrollo del Talento Infantil

#### ENCUESTA

#### Encuesta dirigida a los Docentes del CDI "Mi Arcoíris del Saber".

**Objetivo:** Proponer a los docentes una nueva técnica de trabajo como es la importancia de la gimnasia cerebral infantil para el desarrollo integral del niño y niña.

**Instructivo:** Por favor responda con sinceridad y veracidad. Lea detenidamente las preguntas y encierre con un círculo la alternativa que Ud. crea conveniente.

#### 1. Ha escuchado hablar sobre la gimnasia cerebral infantil?

- a) Si
- b) No

#### 2. Conoce cuales son los beneficios de la gimnasia cerebral infantil en la Educación Inicial?

**Escriba cuales:**

- a) Si .....
- .....
- b) No

#### 3. Cree usted que sea beneficiario que se incorpore esta actividad en el horario diario de clases. Por que explique.

- a) Si .....
- .....
- b) No .....
- .....

4. **Si se aplican correctamente los ejercicios de gimnasia cerebral, qué cree usted que estamos fortaleciendo sus habilidades y destrezas en los infantes.**
  - a) Si
  - b) No
  
5. **Ha escuchado hablar sobre las técnicas de relajación infantil.**
  - a) Si
  - b) No
  
6. **¿Cree usted que los ejercicios de Gimnasia Cerebral ayudarán a mejorar la creatividad de los infantes?**
  - A. Si
  - B. No
  
7. **Cree usted que se debería insertar en las planificaciones los ejercicios de gimnasia cerebral infantil y relajación infantil.**
  - a) Si
  - b) No
  
8. **Usted como docente cree que la aplicación de la Gimnasia Cerebral en clases ayudará a mejorar los aprendizajes significativos de los niños?**
  - A. Si
  - B. No
  
9. **Cree usted que si se aplican estos ejercicios correctamente mejoren los problemas de aprendizaje.**
  - a) Si
  - b) No
  
10. **¿Le gustaría emplear un nuevo sistema en sus clases que ayuden a potenciar los 2 hemisferios cerebrales para que trabajen como uno solo?**
  - a) Si
  - b) No

## Anexo 2: Encuesta de la Evaluación

### INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

#### DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

El presente de la ejecución de esta encuesta es para evaluar los conocimientos y habilidades que poseen los niños y niñas del centro infantil.

**Hay que recalcar que no hay respuestas incorrectas o equivocadas, lo que interesa es evaluar la opinión y el pensamiento que poseen cada uno de ustedes, las respuestas no serán expuestas**

#### ENCUESTA

**Encierre la respuesta Correcta**

1.- ¿Tiene un concepto más claro de lo que es la gimnasia cerebral infantil y la relajación infantil?

SI  NO

2.- ¿Volvería a utilizar los ejercicios de gimnasia cerebral para sus actividades diarias?

SI  NO

3.- ¿Cree usted que con la aplicación de estos ejercicios mejoraran algunos problemas de aprendizaje?

SI  NO

4.- ¿considera usted que los pasos mencionados son los correctos para realizar los ejercicios de gimnasia cerebral?

SI  NO

5.- ¿considera usted que las capacitaciones son fundamentales para seguir creciendo como profesional?

SI  NO

### Anexo 3: Diapositivas para la socialización

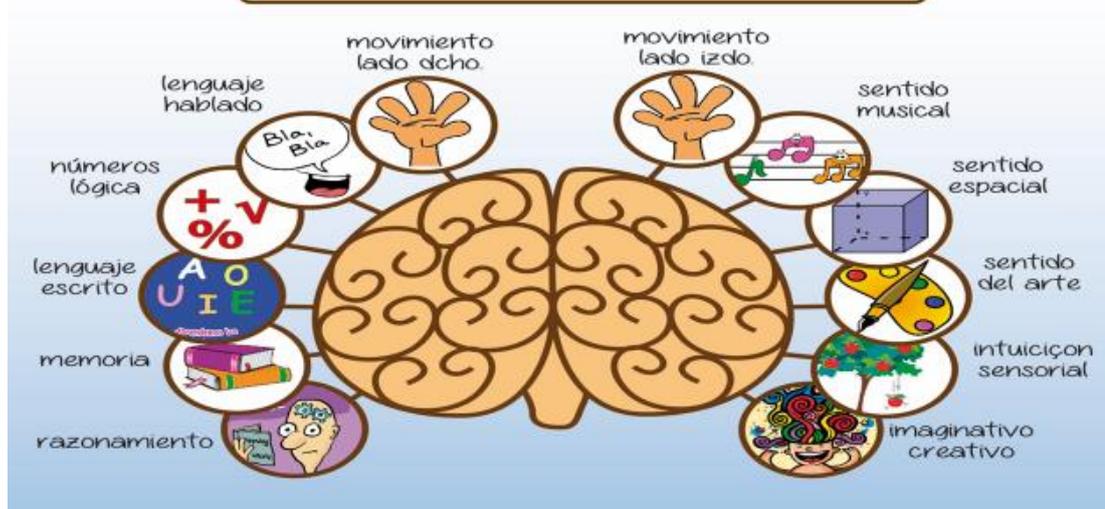


**“CUERPO Y MENTE SON UN  
TODO INSEPARABLE Y  
NO HAY APRENDIZAJE SIN  
MOVIMIENTO”**

- Difundir la importancia de la gimnasia cerebral a las docentes del CDI "Mi Arcoiris del Saber" mediante la Aplicación de ejercicios de la guía didáctica



### HEMISFERIOS DEL CEREBRO



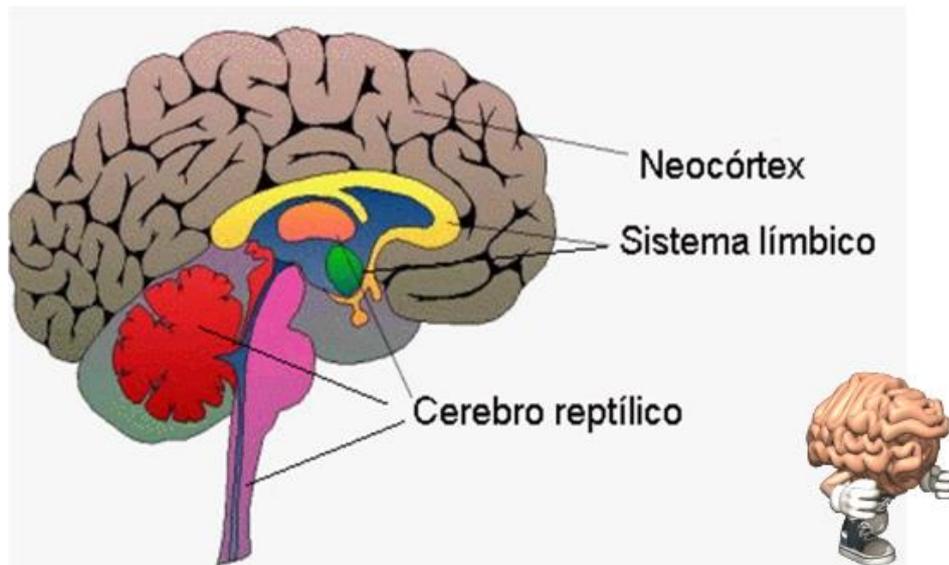


## EL ÉXITO DE LA GIMNASIA CEREBRAL

Está en que se basa en la combinación de ambos hemisferios cerebrales, ya que, generalmente nuestro cerebro suele asignar tareas a un hemisferio específico, actuando unilateralmente, recibiendo datos, pero no procesándolos, lo que puede generar bloqueos mentales.



Para esto, conviene realizar una gama de ejercicios mentales que combinen las actividades mente/cuerpo para lograr el equilibrio, como por ejemplo, realizar actividades cotidianas de una forma distinta a la que estamos acostumbrados. Hacer uso de nuestra mano no dominante, como escribir, abrir la pasta de dientes, enjabonarnos al bañarnos, tomar el teléfono, abrir las puertas, entre otros.



#### BENEFICIOS DE LA GIMNASIA CEREBRAL

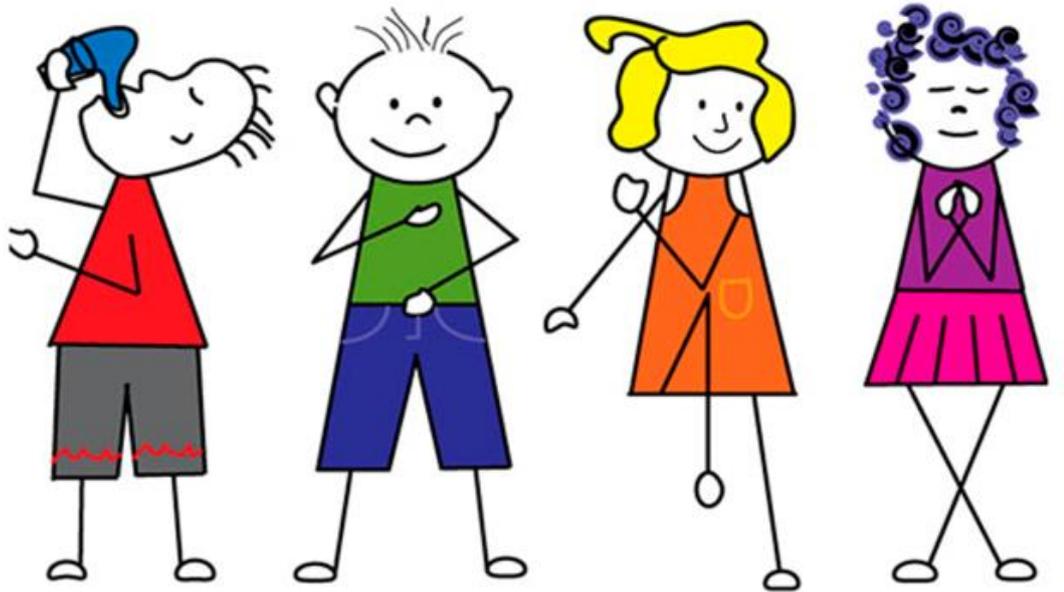
Estos ejercicios los pueden realizar los niños desde los 6 meses de edad, con la colaboración de los padres, hasta la etapa adulta. Los beneficios que se dan según las edades, son los siguientes

De 3 a 25 años: Mejoran la atención, la concentración pero sobretodo la memoria y creatividad, que ayudan a desarrollar la habilidad de sociabilización, para integrarse mejor con los compañeros de clase, mejora relaciones afectivas con los padres, tutores, profesores o hermanos. También ayuda a elevar el nivel de autoestima.



<p><b>Beber agua</b></p> 	<p>Debes tomarla, a temperatura ambiente, en pequeños sorbos, mientras realizas la secuencia de ejercicios.</p> <p><b>Recuerda:</b> El agua ayuda a regular el flujo de corrientes entre el cerebro y el sistema nervioso central. Ayuda a mejorar la concentración y a aliviar la fatiga mental.</p>
--	---





## Bostezo energético



pasos:

Imite un bostezo y con sus dedos dé un masaje a las uniones de la mandíbula, respire profundamente, cierre los ojos y emita el sonido del bostezo. Relájese.

beneficios:

- Aumenta la circulación en el cerebro y estimula todo el cuerpo.
- Ayuda a mover músculos faciales, lectura en voz alta y a hablar en público.

## EL PETER PAN

Pasos:



- Toma ambas orejas por la punta.
- Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.
- Manténlas así por espacio de 20 segundos.
- Descansa brevemente.
- Repite el ejercicio tres veces.

Beneficios:

- Despierta todo el mecanismo de la audición.
- Asiste a la memoria.
- Enlaza el lóbulo temporal del cerebro y el sistema límbico.
- Si necesitas recordar algo haz el ejercicio y notarás los resultados.

## Ocho perezoso

PASO:



- Estire la mano a la altura de la nariz con el pulgar levantado y realice el ocho.
- Los ojos deben acompañar el movimiento de la mano.
- La cabeza no se mueve.

BENEFICIOS:

- Sirve para integrar los campos visuales.
- Es útil para evaluar lo que se lee.
- Ayuda a reforzar la visión, lectura, capacidad de coordinación y equilibrio.

## LA RELAJACIÓN INFANTIL

Mediante las técnicas de relajación infantil ayudamos al desarrollo de su inteligencia emocional y, al mismo tiempo, les inculcamos hábitos saludables que podrán poner en práctica a lo largo de su vida.

La ansiedad y el estrés no solo afectan a los adultos; de hecho, son cada vez más los niños que presentan alteraciones en la conducta que, al igual que en los adultos, responden a situaciones que les generan ansiedad o miedo.



## ¿QUÉ BENEFICIOS LES APORTAN A LOS NIÑOS LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN?

- Disminuir la tensión muscular y mental y canalizar su energía.
- Reducir la ansiedad
  - Mejorar, o solucionar, los problemas de sueño
  - Mejorar la memoria y la concentración
  - Aumentar la confianza en sí mismos
  - Alcanzar un estado de bienestar general

#### Anexo 4: Fotografías de la Socialización



**Presentación y bienvenida a la socialización**



**Explicación breve del tema a tratar**



**Docentes realizando la dinámica**



**El grupo ganador**



**Explicación importancia de la propuesta**



**Participación con las docentes**



### Explicación de la guía cerebro triuno



### Realización de los ejercicios cerebrales

La Gimnasia Cerebral Infantil y su incidencia en el desarrollo de habilidades y destrezas en niños y niñas de tres años de edad: Guía de ejercicios Cerebrales y de Relajación Infantil dirigido a docentes del CDI "Mi Arcoíris del Saber" ubicada en el Distrito Metropolitano de Quito en el año lectivo 2015-2016



### Realización de los ejercicios de relajación infantil



**Realización de los ejercicios faciales**



**Proyección de un video y análisis del mismo**



**Dinámica final**



### Entrega de certificados de participación