



INSTITUTO TECNOLÓGICO
"CORDILLERA"

CARRERA DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

MEJORAR LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN PARA UN ADECUADO
PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS
DE EDAD. GUÍA DIDÁCTICA DE APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE
RELAJACIÓN DIRIGIDA A DOCENTES DEL CENTRO INFANTIL DEL BUEN
VIVIR MANOS UNIDAS DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO EN
EL PERIODO ACADÉMICO 2017.

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Tecnóloga en:
Desarrollo del Talento Infantil.

AUTORA: Salamea Valarezo María Belén

TUTORA: MSc. KARINA FONSECA

Quito, Octubre ,2017



ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE GRADO

Quito, 18 de Septiembre de 2017.

El equipo asesor del trabajo de Titulación de la Srta. **SALAMEA VALAREZO MARÍA BELÉN** de la carrera de *Desarrollo del Talento Infantil* cuyo tema de investigación fue: **MEJORAR LA ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN PARA UN ADECUADO PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 AÑOS DE EDAD. GUÍA DIDÁCTICA DE APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN DIRIGIDA A DOCENTES DEL CENTRO INFANTIL DEL BUEN VIVIR MANOS UNIDAS DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO EN EL PERÍODO ACADÉMICO 2017.** Una vez considerados los objetivos del estudio, coherencia entre los temas y metodologías desarrolladas; adecuación de la redacción, sintaxis, ortografía y puntuación con las normas vigentes sobre la presentación del escrito, resuelve: **APROBAR** el proyecto de grado, certificando que cumple con todos los requisitos exigidos por la institución.

MSc. Karina Fonseca
Tutora del Proyecto

MSc. Pablo Esparza
Lector del Proyecto

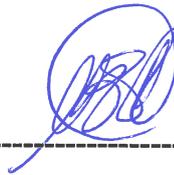
Dra. Susana Vásquez
Directora de Carrera
DIRECCIÓN DE CARRERA
Desarrollo del Talento Infantil

Ing. Galo Cisneros
Coordinador de la Unidad
de Titulación



DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE

Expreso con total sinceridad que el presente trabajo de investigación es de mi autoría, resultado de incansable esfuerzo, basada en estudios realizados durante la carrera, indagación certificada, revisión de documentos y estudio de campo, obteniendo conclusiones y recomendaciones descritas en el mismo. Las opiniones, criterios y comentarios expuestos en este informe son de mi absoluta responsabilidad.



Salamea Valarezo María Belén

CC: 1720255007

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, **María Belén Salamea Valarezo** portador de la cédula de ciudadanía signada con el No1720255007 de conformidad con lo establecido en el Artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la Innovación (INGENIOS) que dice: “En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos a instituciones de educación superior o centros educativos.”, otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes del Centro Infantil del Buen Vivir Manos Unidas del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017 con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

FIRMA



NOMBRE

María Belén Salamea Valarezo

CEDULA

CC 1720255007

Quito, a 2 de Octubre del 2017

DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE

Expreso con total sinceridad que el presente trabajo de investigación es de mi autoría, resultado de incansable esfuerzo, basada en estudios realizados durante la carrera, indagación certificada, revisión de documentos y estudio de campo, obteniendo conclusiones y recomendaciones descritas en el mismo. Las opiniones, criterios y comentarios expuestos en este informe son de mi absoluta responsabilidad.

Salamea Valarezo María Belén

CC: 1720255007

LICENCIA DE USO NO COMERCIAL

Yo, María Belén Salamea Valarezo portador de la cédula de ciudadanía signada con el No1720255007 de conformidad con lo establecido en el Artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la Innovación (INGENIOS) que dice: “En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos a instituciones de educación superior o centros educativos.”, otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes del Centro Infantil del Buen Vivir Manos Unidas del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017 con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

FIRMA

NOMBRE

María Belén Salamea Valarezo

CEDULA

CC 1720255007

Quito, a 2 de Octubre del 2017

AGRADECIMIENTO

A Dios Porque todas las cosas proceden de él, y existen por él y para él.

A MSc. Karina Fonseca por su apoyo paciencia y motivación para culminar con éxito este proyecto.

Al Instituto Tecnológico Superior Cordillera maestros y autoridades que fueron partícipes de experiencias y enseñanzas que nunca olvidare.

A mi familia por su amor infinito, apoyo y comprensión han sido el motor esencial influenciándome a realizar este proyecto.

DEDICATORIA

A Dios porque su voluntad y sabiduría iluminaron mi ser para culminar mi carrera.

A mi madre que durante el tiempo que estuvo conmigo supo darme el mejor regalo que se puede dar a un hijo, el ejemplo, desde donde está me alentó a conseguir nuestro sueño la superación personal y académica plasmada en este proyecto.

A mi esposo David por su amor confianza y apoyo que me alentaron siempre.

A mis hijos Andrey e Ismael que fueron el motor principal y el sacrificio más grande al seguir esta bendecida carrera.

A mi padre Manuel, mis hermanos Esthela y Manuel quienes siempre confiaron en mí y festejaron conmigo cada uno de mis logros.

INDICE GENERAL

DECLARACIÓN DEL ESTUDIANTE	ii
LICENCIA DE USO NO COMERCIAL.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA.....	v
INDICE GENERAL	vi
INDICE DE TABLAS.....	x
INDICE DE FIGURAS.....	xii
INDICE DE ANEXOS	xiv
RESUMEN EJECUTIVO	xv
ABSTRACT	xvi
INTRODUCCIÓN	xvii
CAPÍTULO I.....	19
ANTECEDENTES	19
1.01 Contexto	19
1.01.01 Macro.....	21
1.01.02 Meso.....	21
1.01.03 Micro.....	22
1.02 Justificación.....	23
1.03 Matriz De Fuerzas T.....	24
CAPÍTULO II	30

ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS	30
2.01. Mapeo de involucrados.....	30
2.01.01. Matriz de Involucrados.....	33
CAPÍTULO III.....	39
3.01. Árbol de problemas.	39
3.02 Árbol de Objetivos	42
CAPÍTULO IV	45
ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS	45
4.01 Matriz de Alternativas	45
4.02 Matriz de Impacto de los Objetivos	50
4.03 Diagrama de Estrategias	56
4.04 Matriz de Marco Lógico.....	60
CAPÍTULO V.....	67
PROPUESTA	67
5.01 Antecedentes	67
5.01.01 Datos Informativos:.....	68
5.01.02 Reseña Histórica.....	68
5.02 Objetivos	69
5.02.01 Objetivo general.....	69
5.02.02 Objetivos Específicos.....	70
5.03 Justificación.....	70

5.04 Marco Teórico	71
5.04.01 La atención.....	71
5.04.02 Características de la atención.....	72
5.04.03 Importancia de la atención y concentración en el aprendizaje.....	74
5.04.04 Áreas de intervención.....	76
5.04.05 Características evolutivas de los niños y niñas de tres años.....	84
Características evolutivas de las niñas y niños de 3 años de edad.....	84
5.03 Descripción de la herramienta o metodología que propone como solución...86	
5.03.01 Metodología.....	86
5.04 Método.....	86
5.04.01 Método Observación.....	86
5.04.02 Método Lógico Deductivo.....	86
5.04.03 Método Analítico.....	87
5.04.04 Método Sintético.....	87
5.04.05 Técnicas.....	87
5.05 Participantes	88
5.05.01 Población.....	88
5.05.02 Muestra de estudio.....	88
5.05.03 Análisis de interpretación de datos.....	89
5.05.04. Taller de socialización.....	109
5.05.05. Formulación del Proceso de aplicación de la Propuesta.....	113

CAPÍTULO VI	176
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	176
6.01 Recursos	176
6.01.01 Recursos Humanos:.....	176
6.01.02 Recursos Materiales:.....	176
6.01.03 Recursos técnicos y tecnológicos:.....	177
6.01.04 Recursos Financieros:.....	177
6.02. Presupuesto.....	178
6.03 Cronograma	179
CAPÍTULO VII	183
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	183
7.01 Conclusiones	183
7.02 Recomendaciones	185
Bibliografía	186
Anexos	191

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz del Fuerza T	29
Tabla 2 Matriz de involucrados.....	37
Tabla 3 Análisis de Alternativas	49
Tabla 4 Matriz de Impacto de los objetivos	54
Tabla 5 Características evolutivas de las niñas y niños de 3 años de edad.....	84
Tabla 6 Valoración de la pregunta 1	89
Tabla 7 Valoración de la pregunta 2	90
Tabla 8 Valoración de la pregunta 3	91
Tabla 9 Valoración de la pregunta 4	92
Tabla 10 Valoración de la pregunta 5	93
Tabla 11 Valoración de la pregunta 6	94
Tabla 12 Valoración de la pregunta 7	95
Tabla 13 Valoración de la pregunta 8	96
Tabla 14 Valoración de la pregunta 9	97
Tabla 15 Valoración de la pregunta 10	98
Tabla 16 Valoración de la pregunta 1	99
Tabla 17 Valoración de la pregunta 2	100
Tabla 18 Valoración de la pregunta 3	101
Tabla 19 Valoración de la pregunta 4	102
Tabla 20 Valoración de la pregunta 5	103

Tabla 21 Valoración de la pregunta 6	104
Tabla 22 Valoración de la pregunta 7	105
Tabla 23 Valoración de la pregunta 8	106
Tabla 24 Valoración de la pregunta 9	107
Tabla 25 Valoración de la pregunta 10	108
Tabla 26 Recursos financieros.	178
Tabla 27 Cronograma de Actividades.....	179

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Mapeo de Involucrados.....	32
Figura 2 Árbol de objetivo	44
Figura 3 Diagrama de Estrategias	59
Figura 4 Porcentaje de respuesta.....	89
Figura 5 Porcentaje de respuesta.....	90
Figura 6 Porcentaje de respuesta.....	91
Figura 7 Porcentaje de respuesta.....	92
Figura 8 Porcentaje de respuesta.....	93
Figura 9 Porcentaje de respuesta.....	94
Figura 10 Porcentaje de respuesta.....	95
Figura 11 Porcentaje de respuesta.....	96
Figura 12 Porcentaje de respuesta.....	97
Figura 13 Porcentaje de respuesta.....	98
Figura 14 Porcentaje de respuesta.....	99
Figura 15 Porcentaje de respuesta.....	100
Figura 16 Porcentaje de respuesta.....	101
Figura 17 Porcentaje de respuesta.....	102
Figura 18 Porcentaje de respuesta.....	103
Figura 19 Porcentaje de respuesta.....	104
Figura 20 Porcentaje de respuesta.....	105

Figura 21 Porcentaje de respuesta.....	106
Figura 22 Porcentaje de respuesta.....	107
Figura 23 Porcentaje de respuesta.....	108

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Encuesta.....	192
Anexo 2 Invitación a la socialización	195
Anexo 3 Diapositivas de la socialización.....	196
Anexo 4 Fotos de la Socialización	203
Anexo 5 Encuesta evaluativa luego de la socialización del tema	212
Anexo 6 Firmas asistencias	215
Anexo 7 Carta Socialización	217
Anexo 8 Certificado urkund.....	218

RESUMEN EJECUTIVO

El presente proyecto de investigación es una recopilación de información que pretende mejorar la atención y concentración de los niños y niñas del Centro Infantil del Buen Vivir “Manos Unidas”, donde se evidencio que las estrategias aplicadas por las docentes no aportan positivamente en desarrollo cognoscitivo, afectivo y social de los infantes.

Por esta razón este trabajo tiene como objetivo que los docentes conozcan de manera profunda el tema de la relajación y todo lo que la misma ofrece para mejorar la atención y concentración en los niños y niñas previo a la enseñanza. Esta estrategia radica en que no se debe enfatizar en aplicar estrategias inadecuadas que perjudiquen el aprendizaje al contrario que el niño y niñas sean participes de su propio conocimiento con seguridad y confianza en sí mismo consiguiendo un desarrollo integral. El fundamento teórico, consta con definiciones y contenidos organizados. La información obtenida fue tabulada y representada en tablas y gráficos que ayudaron de una manera fácil el análisis y la interpretación de los instrumentos, lo que permitió implantar conclusiones y recomendaciones que fundamentaron el diseño de la propuesta

ABSTRACT

The present research project deals with the importance of the application of relaxation techniques to improve the attention and concentration for an adequate teaching-learning process in three-year-old children in the " United hands " Where an analysis was made of the strategies applied by teachers and their influence on teaching.

The objective was to determine the importance of the application of relaxation techniques to improve attention and concentration in children, reducing the tension finding their wellbeing having repercussions in controlling their emotional, cognitive and behavioral behaviors prior to Teaching in this way children can learn in a meaningful way. This strategy is based on the fact that it is not necessary to emphasize the application of inappropriate strategies that impair learning, as opposed to the fact that the child is a participant of his / her own knowledge with confidence and self-confidence, achieving integral development. The theoretical basis consists of definitions and organized contents. The information obtained was tabulated and represented in tables and graphs that helped in an easy way the analysis and interpretation of the instruments, which allowed implanting conclusions and recommendations that supported the proposal's design.

INTRODUCCIÓN

En ocasiones se suele pensar que no existe diversidad en las aulas que todos los niños y niñas tienen las mismas facultades, la realidad es que en una clase nunca vamos a encontrar dos alumnos iguales, ya que por el simple hecho de ser personas, pueden parecerse pero nunca son iguales, lamentablemente las aulas nunca han sido homogéneas, siempre ha habido alumnos que posean dificultades y fortalezas diferentes al resto.

En el siguiente trabajo vamos a tratar con uno de estos problemas que siempre han existido en las aulas aunque no sea considerado importante es la falta de atención y concentración razón por la cual el docente la podía interpretar como desganada, reacción del niño o niña a alguna experiencia en su hogar o simplemente un afán por molestar.

Como docentes solo tienen un lugar para la ejecución de estrategias para modificar la conducta y aunque a veces tampoco lleven a cabo todas las estrategias, el único espacio de actuación es el centro educativo y hay que aprovecharlo.

Si bien es cierto se ha dado mucha importancia a la relajación en muchos campos de la sociedad se ha considerado que la práctica de estas técnicas ofrecen numerosos beneficios y entre otros observamos que muchos pueden ser útiles para realizarlos para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas.

Estos beneficios no solo repercutirán únicamente a un mejor desarrollo de la clase, o a una mejor convivencia en el hogar sino que la consecuencia más importante es la que influye al niño y niña. Estos beneficios a los que nos referimos son, entre otros el conocimiento del propio cuerpo, aprendizaje de técnicas de autocontrol, el control de la respiración, etc.

Estos aspectos son los más significativos, ya que se supondrá que el niño sea capaz de mejorar su autoestima y bienestar que son factores que influyen positivamente en el adecuado proceso de enseñanza aprendizaje.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.01 Contexto

Los niños y niñas son protagonistas activos del mundo, aunque puede que no entiendan el significado de lo que ven u oyen, los niños y niñas absorben las imágenes que les rodean y las emociones de las personas en las que confían y de las que reciben amor y seguridad les afectan profundamente. Los padres, madres y docentes cumplen un papel muy importante ayudando a los niños y niñas a afrontar las experiencias traumáticas y tensas y a reponerse de ellas. No hay duda de que brindar a los niños y niñas un cuidado consciente y que responda a sus necesidades requiere mucha energía física y emocional, pero esos momentos cotidianos que comparten los niños y niñas con los adultos pueden servir para resolver problemas mutuos. En tiempos difíciles e inciertos, el simple hecho de hallar consuelo en la presencia del otro constituye el primer paso para ayudar a los niños y niñas a adaptarse a la situación y a salir adelante. (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (UNICEF), 2016)

Existen varios aspectos que se deben considerar en el momento en el cual los niños y niñas ingresan a su etapa de aprendizaje, como la relación con sus padres, hermanos y demás familiares que de varias maneras afectan al niño y niña de tres años en el desarrollo de procesos psíquicos como la atención y concentración, pues son fundamentales en esta etapa y en ocasiones se ven afectadas por diferentes causas que se presentan en su entorno y luego reflejan comportamientos negativos o tienen

problemas para controlar su comportamiento y su rendimiento escolar lo que representa un reto para sus padres, maestros, pediatras y para ellos mismos.

En la actualidad los docentes de los diferentes establecimientos educativos no tienen las herramientas para sobrellevar de manera adecuada las reacciones de los niños y niñas que carecen de atención y concentración y las futuras consecuencias que estas traen, si bien es cierto existe deficiencia de conocimiento y en casos los docentes prefieren ser indiferentes a estas reacciones, por ende carecen de interés por buscar herramientas para cambiar de manera positiva la concentración y atención de los niños y niñas incluso recurren al maltrato físico y psicológico pues pierden el control y se encuentran inmersos en un ambiente de desesperación.

La atención del niño al comienzo de la etapa infantil, refleja sus intereses con relación a los objetos circundantes, a las acciones realizadas con ellos. El niño se concentra sólo mientras no decaiga su interés. Cuando el niño y niña no alcanza el nivel adecuado de atención y concentración no se desarrolla de una manera integral e influye negativamente en el desarrollo de los demás niños logrando distraerlos es en ese momento en el cual el docente debe actuar. Los niños necesitan jugar y moverse, pero también necesitan momentos de calma y descanso. Para ello existe una herramienta la relajación, la cual fomenta la tranquilidad, disminuye el estrés. Enseñar a los niños a relajarse desde edades tempranas, hará que se convierta en un hábito y parte de sus vidas. Como adolescentes y adultos sabrán utilizar la relajación para disminuir tensiones, reaccionar con calma y eficacia ante cualquier situación ayudando a aumentar la confianza en sí mismo, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje.

1.01.01 Macro

En México, D.F. a 30 de noviembre de 2006.- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en este país y el programa Eli Lilly , llevaron a cabo la ceremonia de premiación del Tercer Concurso Nacional de Dibujo para Niños y Adolescentes con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), “Conociendo mis derechos”. Desde 2005 UNICEF-México y Lilly tienen un acuerdo de colaboración para promover los derechos de los niños en México, particularmente los relacionados con la salud y la educación. Como parte de las actividades de este acuerdo, se llevó a cabo con gran éxito el Tercer Concurso Nacional de Dibujo, cuyo objetivo fue crear un espacio de reflexión sobre la situación que viven los niños con TDAH y la importancia de que sus derechos se reconozcan y respeten. El TDAH es un trastorno de origen neurobiológico que se caracteriza por una falta de concentración y una excesiva impulsividad y/o hiperactividad. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica, entre 5 y 6 por ciento de la población entre 6 y 16 años de edad padecen TDAH. De esa manera, en México existe 1’600,000 niños con TDAH, pero sólo el 8% está diagnosticado y tratado.

1.01.02 Meso

En el Cantón de Mocha Provincia de Tungurahua se logro evidenciar el interés del yoga, pues contiene ejercicios que ayudaran al niño expresarse completamente y mantener el compromiso de trabajo especialmente en la atención y comportamiento.

En base a los resultados de este estudio, recomiendan que los docentes deban cumplir con su rol, que es brindar a los pequeños un proceso de

enseñanza aprendizaje mediante la utilización de técnicas de relajación como el yoga y demás.

Según el artículo publicado el 14 de Septiembre del 2014 del diario EL COMERCIO destaca que al tratar de un tema como los niños Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad la experta Jennifer Villarreal, psicóloga en el Liceo Campoverde, que da fe al decir que sus consultas privadas llegan niños con esos síntomas de falta de atención y concentración. Una vez confirmado el TDAH, piden el apoyo de los padres y buscan la forma de integrarlos a la sociedad”. En ese centro educativo, en Quito, incluso, se construye un pensum de estudios con base en las necesidades de esos niños. La labor de este último profesional es encaminar todas las energías del niño a labores positivas. La tercera, se asocia con la falta de disciplina impuesta por los padres. “Hay niños que sin traerlo genéticamente demuestran el trastorno por no haber tenido una crianza que implique principios, buenas costumbres, obediencia y respeto”, dice el especialista. La falta de un tratamiento es grave, porque muchas veces los niños con ese trastorno se vuelven violentos.

1.01.03 Micro

Existen casos en las instituciones educativas donde los docentes no saben cómo orientar el aprendizaje en niños y niñas con escasa atención y concentración en las aulas de clase, en esta oportunidad se enfocara la investigación en el Centro de Desarrollo Infantil “ Manos Unidas “, ubicado en el Barrio Luz de Occidente San Vicente de las Casas donde claramente se evidencia que los niños de tres años presentan síntomas de falta de atención y concentración que afectan la enseñanza aprendizaje que reciben por parte del docente uno de los problemas percibidos considerado es el desconocimiento de la manera de sobrellevar esta situación en ocasiones han optado por no dar importancia a este tema , sin considerar que el niño y niña debe estar en un ambiente tranquilo y con estímulos positivos para su desarrollo integral.

Para lo cual se deben tomar medidas que solucionen este problema fortaleciendo la relación positiva y armoniosa entre la docente y los niños y niñas a base de confianza y seguridad, mediante actividades que motiven al niño a

reaccionar de manera positiva ante los diferentes estímulos ofrecidos por el docente consiguiendo que aprenda de sus experiencias convirtiéndolos en un aprendizaje significativo.

1.02 Justificación

La educación preescolar prepara al individuo para los futuros retos antes de la escolarización permite insertarlo en un nuevo contexto social (Currículo de Educación Inicial, 2015). La presente investigación se enfocara en cuál es la importancia de mejorar la atención y concentración en niños de tres años que aporten a un adecuado proceso de enseñanza y aprendizaje considerando que el entorno en el que se desarrollan tiene una influencia poderosa en su desarrollo integral, por esta razón los procesos psíquicos antes mencionados deben potenciarse día a día.

En el momento en el cual el niño ingresa al Centro Infantil trae con él todas las experiencias que tuvo en su hogar, sean estas influencia negativa o positiva para ellos, dependiendo resultado de las mismas son las reacciones de ciertos estímulos hechos por el docente, pero si existe el caso de que el niño padeció algún maltrato físico o psicológico su proceder será diferente afectando su atención y concentración y la de sus compañeros y ante esta situación el docente debe conocer o aplicar ciertas herramientas de apoyo para encontrar la solución a esta problemática sin recurrir a otras opciones que perjudiquen a los niñas y niños que estén padeciendo este problema.

Razón por la cual el estudio de técnicas de relajación para mejorar la atención y concentración en los niños y niñas, recalando sus beneficios pues estos son realmente sustanciosos pues ayuda a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje a través de este

estudio se pondrá a disposición de los docentes una guía didáctica aplicada de técnicas de relajación que brindaran la orientación basada en técnicas, actividades y juegos que serán una alternativa eficaz comprendiendo que el niño necesita actividades agitadas también es necesario que el niño tenga calma y tranquilidad, se encuentre así mismo y cambie sus reacciones a diferentes estímulos. El Plan Nacional para el Buen Vivir 2013 - 2017, plantea las “políticas de la primera infancia para el desarrollo integral como una prioridad de la política pública. El desafío actual es fortalecer la estrategia de desarrollo integral de la primera infancia, tanto en el cuidado prenatal como en el desarrollo temprano (hasta los 36 meses de edad) y en la educación inicial (entre 3 y 4 años de edad), que son las etapas que condicionan el desarrollo futuro de la persona”.

Considerando que los niños y niñas deben ser atendidos por personas profesionales que estén en constante innovación y sepan cual es la realidad de los niños y que existen diferentes déficit como los de atención y concentración que afectan el desarrollo integral de los niños y niñas.

Razón por la cual se pondrá a disposición la guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación para mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza y aprendizaje que sea un aporte para los docentes.

1.03 Matriz De Fuerzas T

La Matriz T está estructurada por la situación actual, situación empeorada y situación mejorada. Dentro de la situación actual se menciona que los docentes no aplican estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración en los niños y niñas para el adecuado proceso de enseñanza aprendizaje, en el CIBV “Manos Unidas”, lo que no les permite a los infantes desarrollarse, psíquica y socialmente. La situación empeorada donde se evidencia que los periodos de atención y concentración

son deficientes en los niños y niñas de tres años imposibilitándoles aprender y adquirir información para retenerla además de obtener autocontrol. En la situación mejorada está propuesto que los docentes aplican estrategias adecuadas con el fin de mejorar la atención y concentración de los niños y niñas para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje.

Esta misma matriz contiene las fuerzas impulsadoras y las fuerzas bloqueadoras como primera fuerza impulsadora se encuentra el taller a los docentes sobre la importancia de la atención y concentración en proceso de enseñanza aprendizaje con categoría de intensidad real medio bajo y un potencial de cambio alto. Con esta propuesta se quiere llegar a que las docentes apliquen las técnicas de relajación como herramienta para los niños con deficiente atención y concentración.

La segunda fuerza impulsadora es la elaboración de la guía didáctica aplicable de técnicas de relajación para mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje con categoría real medio baja y un potencial de cambio alto, con el principal objetivo que las técnicas, ejercicios, actividades que se realizaran en esta guía servirán para orientar al docente en el manejo adecuado de las reacciones con niños con poca atención y concentración.

Otra fuerza impulsadora es la socialización a docentes sobre técnicas de relajación como estrategia de apoyo para mejorar la atención y concentración del niño y niña, con una categoría de intensidad real media baja y un potencial de cambio alto, el objetivo es que esta información proporcione ideas prácticas a los docentes comprometidos con el mejoramiento de la calidad de la educación.

La siguiente fuerza impulsadora es la charlas informativa a docentes sobre las consecuencias del bajo nivel de atención y concentración en la primera infancia, con

categoría de intensidad real baja y un potencial de cambio medio alto. La intención es que el docente conozca lo que puede suceder si no aplican las estrategias adecuadas para los niños con esta clase de déficit.

Como última fuerza impulsadora es el taller práctico de aplicación de técnicas de relajación al aire libre para docentes y padres de familia, aplicable a los niños con dificultad para aprender y concentrarse, con categoría de intensidad real media baja y un potencial de cambio medio alto. La finalidad de este taller es que los docentes y padres de familia apliquen de manera adecuada las técnicas de relajación no solo dentro del aula sino al aire libre logrando que su desarrollo sea libre y espontáneo.

Continuando con esta matriz están las fuerzas bloqueadoras, que son las que impiden el cumplimiento del proyecto. Como primera fuerza bloqueadora tenemos el desinterés de las docentes por conocer la importancia de la atención y concentración en los niños y niñas en el proceso de enseñanza aprendizaje, con categoría de intensidad real medio alto, los docentes no tienen como objetivo aplicar estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración como una herramienta pedagógica en la enseñanza aprendizaje de los infantes, y un potencial de cambio medio bajo, ya que se espera que los docentes apliquen las técnicas de relajación como una herramienta válida para que el niño aprenda y se concentre adecuadamente.

La siguiente fuerza bloqueadora identificada es falta de disponibilidad de tiempo por parte de las docentes para aplicar la guía didáctica de técnicas de relajación, con categoría de intensidad real medio alto, las docentes no están dispuestas a prestar el tiempo necesario para utilizar la guía didáctica, por ende no están interesadas en brindar una educación de calidad con calidez, en beneficio de los niños y niñas, solo se limitan al desarrollo cognoscitivo y un potencial de cambio medio bajo, lo que se

espera es que las educadoras utilicen las técnicas de relajación para el mejoramiento de la atención y concentración como una herramienta de enseñanza y aprendizaje de forma placentera para los educandos.

Como tercera fuerza bloqueadora, despreocupación por parte de las educadoras por buscar herramientas que ayuden a los niños alcanzar un nivel adecuado para aprender y concentrarse con categoría de intensidad real medio alto, como consecuencia que las docentes no les interesa aplicar las técnicas de relajación como herramientas innovadoras para lograr que los niños obtengan la enseñanza a pesar de la poca atención y concentración que presenten.

La cuarta fuerza bloqueadora es desconocimiento por parte de las docentes sobre las consecuencias a futuro sino aplican estrategias adecuadas en el proceso de enseñanza con una categoría de intensidad real medio alto, pues las docentes no demuestran interés en mejorar la atención y concentración en los niños y niñas de tres años sin considerar los efectos que pueden presentarse en un futuro olvidando su rol educativo y un potencial de cambio bajo, lo que se espera es impulsar a los docentes a que conozcan los beneficios positivos que poseen las técnicas de relajación para mejorar la enseñanza-aprendizaje de los niños y niñas.

Como última fuerza bloqueadora está la falta de disposición de las educadoras y padres de familia para realizar actividades al aire libre con los niños que poseen dificultad para atender y concentrarse ;con categoría de intensidad real medio alto, producido por la falta de motivación por parte del docente hacia los padres de familia para buscar estrategias de ayuda acompañadas de un ambiente tranquilo como lugares al aire libre considerando que son estrategias de ayuda para los docentes y padres de familia y estas no sean puestas en práctica en beneficio de la niñez, y un potencial de

cambio bajo, lo que se espera es que este programa se siga manteniendo con el objetivo, de transmitir conocimiento a los educadores y padres de familia con el propósito de mejorar la calidad de educación de los infantes.

Tabla 1 Matriz del Fuerza T

SITUACIÓN EMPEORADA	SITUACIÓN ACTUAL				SITUACIÓN MEJORADA	
Periodos de atención y concentración deficientes en niños y niñas de tres años de edad..					Las docentes aplican estrategias adecuadas con el fin de mejorar la atención y concentración de los niños y niñas para el adecuado proceso de enseñanza aprendizaje.	
Fuerzas impulsadoras	IR.	PC.	IR.	PC.	Fuerzas bloqueadoras	
Taller a los docentes, sobre la importancia de la atención y concentración en proceso de enseñanza aprendizaje.	2	5	4	2	Desinterés de las docentes por conocer la importancia de la atención y concentración en los niños y niñas en el proceso de atención aprendizaje.	
Elaboración de la guía didáctica aplicable de técnicas de relajación para mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje.	2	5	4	2	Falta de disponibilidad de tiempo por parte de las docentes para realizar la guía didáctica aplicable de técnicas de relajación.	
Socialización a docentes sobre técnicas de relajación como estrategia de apoyo para mejorar la atención y concentración del niño y niña.	1	4	4	1	Despreocupación por parte de las educadoras por buscar herramientas que ayuden a los niños alcanzar un nivel adecuado para aprender y concentrarse.	
Charlas informativas a docentes sobre las consecuencias si no se trata el bajo nivel de atención y concentración en la primera infancia.		2	4	4	1	Desconocimiento por parte de las docentes sobre las consecuencia a futuro sino aplican estrategias adecuadas en el proceso de enseñanza.
Taller práctico de aplicación de técnicas de relajación al aire libre para docentes y padres de familia aplicable a los niños con dificultad para aprender y concentrarse.	1	4	4	1	Falta de disposición de las educadoras y padres de familia para realizar actividades al aire libre con los niños que poseen dificultad para atender y concentrarse.	

Elaborado por: SALAMEA. María Belén

CAPÍTULO II

ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS

2.01. Mapeo de involucrados

Según el mapeo de involucrados consideramos como problema central, que las docentes no aplican estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración en niños y niñas de tres años de edad y las entidades que se encuentran involucradas en el presente proyecto son: el Centro Infantil del Buen Vivir “Manos Unidas”, niños y niñas, padres de familia, docentes del CIBV, Ministerio de Inclusión Económica y Social, Instituto Tecnológico Superior Cordillera y finalmente el Ministerio de Educación.

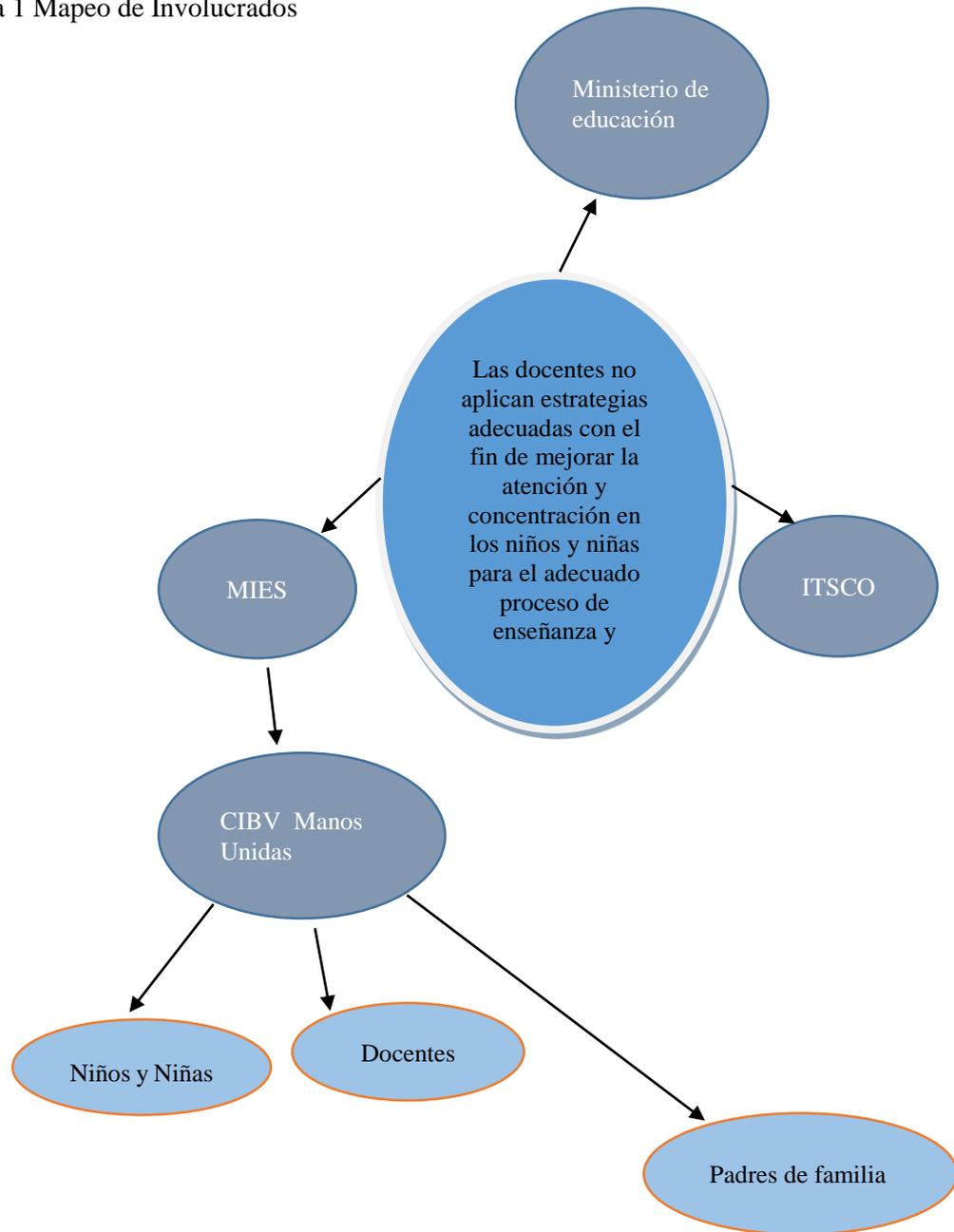
Como involucrados tenemos al Ministerio de Educación, Ministerio de Inclusión Económica y Social, como también los Centros Infantiles del Buen Vivir, donde la Constitución política de nuestro país establece en el Art. 26 que la educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber eludible e inexcusable del Estado, ya que estas instituciones tienen como propósito que la educación que se les brinde a los niños y niñas debe ser de calidad y calidez.

También como otros actores se encuentran los docentes, padres de familia los niños y niñas, que desde que nacen son sujetos de derecho como se establece en el Código de la Niñez y Adolescencia, en el Art. 37.- Derecho a la Educación, donde los niños y niñas deben recibir una educación de calidad que les ayude en su desarrollo

integral, para lo cual las docentes deben brindar una enseñanza- aprendizaje dirigida en beneficio de activar los conocimientos de los infantes de una manera significativa de igual manera los padres de familia tiene el deber moral de apoyar al niño y niña a través de valores y hábitos y el buen trato. (Codigo de la niñez y la adolescencia, 2003)

Otro de los involucrados está el Instituto Tecnológico Superior Cordillera, institución de gran apoyo para la comunidad, formando profesionales capacitados con principios deontológicos y de labor social.

Figura 1 Mapeo de Involucrados



Elaborado por: Salamea María Belén

2.01.01. Matriz de Involucrados

La matriz de análisis de involucrados consiste en identificar los diferentes intereses, capacidades y necesidades de los actores involucrados, intereses sobre el problema central, problemas percibidos, recursos, mandatos y capacidades, intereses sobre el proyecto y conflictos potenciales.

Como primer involucrado están los niños y niñas, cuyo interés sobre el problema central es mejorar la atención y concentración a través de técnicas de relajación para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje, hay que tomar en cuenta que los niños necesitan un momento de calma y tranquilidad que les ayude aprender eficazmente, el problema percibido es que los niños y niñas no tienen el trato adecuado y por ende no pueden aprender sintiéndose excluidos y desmotivados en las diferentes actividades propuestas por sus docentes, impidiéndoles lograr una adquisición de los diferentes aprendizajes. En los recursos mandatos y capacidades está el Código de la niñez y adolescencia en el Art. 37 Derecho a la educación que plantea que los niños y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. (Codigo de la niñez y la adolescencia , 2003) En cuanto el interés del proyecto es que los niños y niñas potencien su atención y concentración con actividades, técnicas y ejercicios de relajación impartida por el docente como conflictos potenciales está identificada que los niños y niñas presenten desinterés y desmotivación por las diferentes propuestas de trabajo, imposibilitándoles realizar aprendizajes significativos.

El siguiente actor involucrado son las docentes del centro infantil, cuyo interés del problema central es que apliquen técnicas de relajación mejorando su atención y concentración que promuevan sus habilidades y destrezas. Como problemas percibidos es la falta de interés por parte de los docentes sobre estrategias que mejoren

la atención y concentración de los niños y niñas. Por otra parte en los recursos y mandatos se menciona el Plan del Buen Vivir en el Objetivo 4.- Fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía, logrando que se capacite a la docencia en la utilización de nuevas metodologías en la enseñanza. En cuanto al interés sobre el proyecto es el de disponer y aplicar la guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación que apoyen el trabajo docente en el desarrollo cognoscitivo, social y afectivo de los niños y niñas concientizando a las técnicas de relajación como una estrategia que busque mejorar el desarrollo integral y sea considerada como una herramienta pedagógica en la enseñanza-aprendizaje. Así también está como conflicto potencial, el desconocimiento sobre la importancia de atención y concentración de los niños y niñas en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Otro Actor involucrado es el Centro Infantil del Buen Vivir “Manos Unidas” cuyo interés sobre el problema central es lograr un desarrollo potencial en los niños y niñas con falta de atención y concentración a través de técnicas de relajación, lo cual depende mucho de la preparación de las docentes. El problema percibido es que las docentes no aplican estrategias adecuadas para niños y niñas con poca atención y concentración perjudicando a los niños y niñas en el desarrollo integral de sus habilidades de forma activa y dinámica. También en los recursos mandatos y capacidades está el Ministerio de Inclusión Economía Social en el Art. 44 de la Constitución de la República los niños niñas tiene derecho a su desarrollo integral, es decir el desarrollo de capacidades, crecimiento y potencialidades en beneficio de sus necesidades. El interés sobre el proyecto es concientizar en las docentes la importancia de utilizar las técnicas de relajación en sus planificaciones pedagógicas, donde el estado anímico del niño y niña es fundamental porque el niño aprende, explora y desarrolla su creatividad cuando se siente seguro y motivado. Y por último

el conflicto potencial que es docentes desmotivadas por conocer el tema, dificultando el aprendizaje significativo de los infantes.

Como cuarto involucrado está el Ministerio de Inclusión Economía y Social cuyo interés sobre el problema central es que los docentes sean capacitados sobre técnicas de relajación aplicables a niños con problema de atención y concentración el problema percibido es la falta de capacitaciones a los docentes, que concienticen la utilización de técnicas de relajación y fortalezcan el aprendizaje cognitivo, afectivo y social en los educandos. Seguido del recurso, mandatos y capacidades el Plan Nacional del Buen Vivir en la Política 2.9: Garantizar el desarrollo integral de la primera infancia, a niños y niñas menores de 5 años. (Plan Nacional para el Buen Vivir 2017-2018) Como también el interés sobre el proyecto se plantea que la propuesta sea factible y acorde a la realidad del sistema de la educación ecuatoriana, de una forma motivadora para captar la atención de los educandos. Como conflicto está la falta de talleres y capacitación sobre estrategias innovadoras a los docentes sobre el tema de la importancia de la atención y concentración que deben poseer los niños y niñas en el proceso de enseñanza aprendizaje, afectando en los párvulos el aprendizaje oportuno y pertinente a sus necesidades e intereses.

Otro actor involucrado es el Instituto Tecnológico Superior Cordillera cuyo interés sobre el problema es que el proyecto propuesto sea factible de aplicarse en instituciones educativas con aportes innovadores que beneficien a los educandos. El problema percibido es que el proyecto propuesto no pueda ser aplicado o no sea considerado como ayuda para los docentes. En los recursos, mandatos y capacidades es la Ley de Educación Superior Art.21 los institutos superiores técnicos y tecnológicos son establecimientos que orientan su labor educativa a la formación en

conocimientos técnicos o al fortalecimiento sistemático de habilidades y destrezas. (Ley de Educación Superior, Organización de Estados Iberoamericanos, 2000)

En los conflictos potenciales esta que los proyectos no aporten significativamente para lo que fueron elaborados, produciendo un desinterés total en las educadoras por utilizar en sus actividades pedagógicas, las técnicas de relajación.

El último actor involucrado es el Ministerio de Educación cuyo interés sobre el problema es que los niños y niñas estén motivados para ser partícipes en sus aprendizajes y en un ambiente armónico. El problema percibido es que las docentes realizan actividades acordes al referente curricular pero sin considerar el estado anímico del niño o en este caso desconociendo las causas de por qué no logran aprender. Como recurso, mandatos y capacidades, el Ministerio de Educación en el Art. 40 de la LOEI el nivel de educación inicial es el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera aspectos cognitivos, afectivos, social, de identidad, autonomía y pertinencia para un buen desarrollo en el proceso de toma de conciencia en los primeros años de vida del infante, para el aprendizaje de adulto. Así también el interés sobre el proyecto es que los docentes dispongan de un material de apoyo que contribuya en el desarrollo intelectual de los infantes. Terminando el conflicto potencial la apatía por utilizar estrategias innovadoras que salgan del margen de un educación tradicional que no busquen el aprendizaje significativo considerando a los niños con problemas de atención y concentración.

Tabla 2 Matriz de involucrados

Actores involucrados	Intereses sobre el problema central	Problemas percibidos	Recursos, mandatos y capacidades	Intereses sobre el proyecto	Conflictos potenciales
MIES	Docentes sean capacitados sobre estrategias aplicables a niños con problema de atención y concentración	Falta de capacitación a los docentes, que concienticen la utilización de técnicas de relajación y fortalezcan el aprendizaje cognitivo, afectivo y social en los educandos	Plan Nacional del Buen Vivir en la Política 2.9: Garantizar el desarrollo integral de la primera infancia, a niños y niñas menores de 5 años.	La propuesta sea factible y acorde a la realidad del sistema de la educación ecuatoriana, de una forma motivadora para captar la atención de los educandos	Falta de talleres de capacitación sobre estrategias innovadoras a los docentes sobre el tema de la importancia de la atención y concentración
Ministerio de Educación	Los niños y niñas motivados por ser partícipes en sus aprendizajes, en un ambiente armónico	Las docentes realicen actividades acordes al referente curricular pero sin considerar el estado anímico del niño y niña.	Ministerio de Educación Art. 40 de la LOEI el nivel de educación Inicial es el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera aspectos cognitivos, afectivos, social, de identidad, autonomía y pertinencia	Las docentes dispongan de un material de apoyo que contribuya en el desarrollo intelectual de los infantes	Apatía de no utilizar estrategias innovadoras que salgan del margen de una educación tradicional
CIBV	Lograr un desarrollo potencial en los niños y niñas con falta de atención y concentración a través de técnicas de relajación lo cual depende mucho de la preparación de las docentes.	Docentes no aplican estrategias adecuadas para niños y niñas con poca atención y concentración.	Ministerio de Inclusión Economía Social en el Art. 44 de la Constitución de la Republica los niños niñas tiene derecho a su desarrollo integral	concientizar en las docentes la importancia de utilizar las técnicas de relajación en sus planificaciones pedagógicas	Docentes desmotivadas por conocer el tema, dificultando el aprendizaje significativo de los infantes.
Docentes	Aplicación de técnicas de relajación mejorando su atención y concentración que promuevan sus habilidades y destrezas.	Falta de interés por parte de los docentes sobre estrategias que mejoren la atención y concentración	Plan del Buen Vivir en el Objetivo 4.- Fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía	Los docentes dispongan y apliquen la guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación que apoyen el trabajo docente en el desarrollo	

Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes del Centro Infantil del Buen Vivir Manos Unidas del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017.

	n de los niños y niñas		cognoscitivo, social y afectivo de los niños y niñas			
Niños y Niñas	Mejorar la atención y concentración a través de técnicas de relajación para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje.	Los niños y niñas no tienen el trato adecuado por ende no pueden aprender sintiéndose excluidos y desmotivados en las diferentes actividades propuestas por el docente.	Código de la niñez y la adolescencia Art.37 .- Derecho a la educación .Los niños y niñas y adolescentes tienen derecho a la educación de calidad y calidez	Potencien su atención y concentración con actividades, técnicas y ejercicios de relajación impartidos por el docente	Los niños y niñas presentan desinterés sintiendo desmotivación por las diferentes propuestas de trabajo dificultando el aprendizaje significativo.	
ITSCO	El proyecto propuesto sea factible de aplicarse en institución educativas con aportes innovadores que beneficien a los educandos	El proyecto propuesto no pueda ser aplicado o no sea considerado como ayuda para los docentes	La Ley de Educación Superior Art.21 Los institutos superiores técnicos y tecnológicos son establecimientos que orientan su labor educativa a la formación en conocimientos técnicos o al fortalecimiento sistemático de habilidades y destrezas	Que el proyecto sea factible de aplicarse en las instituciones educativas	La propuesta no aporte significativamente para lo que fueron elaborados, produciendo un desinterés total en las educadoras, por utilizar en sus actividades pedagógicas las técnicas de relajación.	

Elaborado por: Salamea María Belén

CAPÍTULO III

PROBLEMAS Y OBJETIVOS

3.01. Árbol de problemas.

Mediante el árbol de problemas se determina las causas y efectos partiendo del problema central, para resolver la problemática expuesta. Se tiene como punto de partida el problema central que radica en los docentes que no aplican estrategias adecuadas con el fin de mejorar la atención y concentración en los niños y niñas de tres años de edad del CIBV “Manos Unidas, debido a la poca información del tema. Por lo cual existen las siguientes causas.

Primera causa: Desinterés de las docentes en el desarrollo de conocimientos y aptitudes de los infantes con problemas de atención y concentración. Esta causa se da por el desconocimiento de las educadoras en utilizar estrategias innovadoras, para el desarrollo cognoscitivo, afectivo y social de los niños y niñas lo cual limita los aprendizajes de estos.

Segunda Causa: Inadecuada motivación y estimulación de los docentes en las diferentes propuestas de trabajo con los educandos, esto se da porque las docentes no asumen su rol de facilitador del aprendizaje, no proporcionan ambientes estimulantes, no proponen ideas de trabajo que llamen la atención de los niños y niñas debido a estos no son creativos y dinámicos o a su vez no existen recursos económicos.

Tercera Causa: Estrategias pedagógicas obsoletas y desactualizadas del docente, porque las educadoras no tienen el interés de auto educarse sobre estrategias

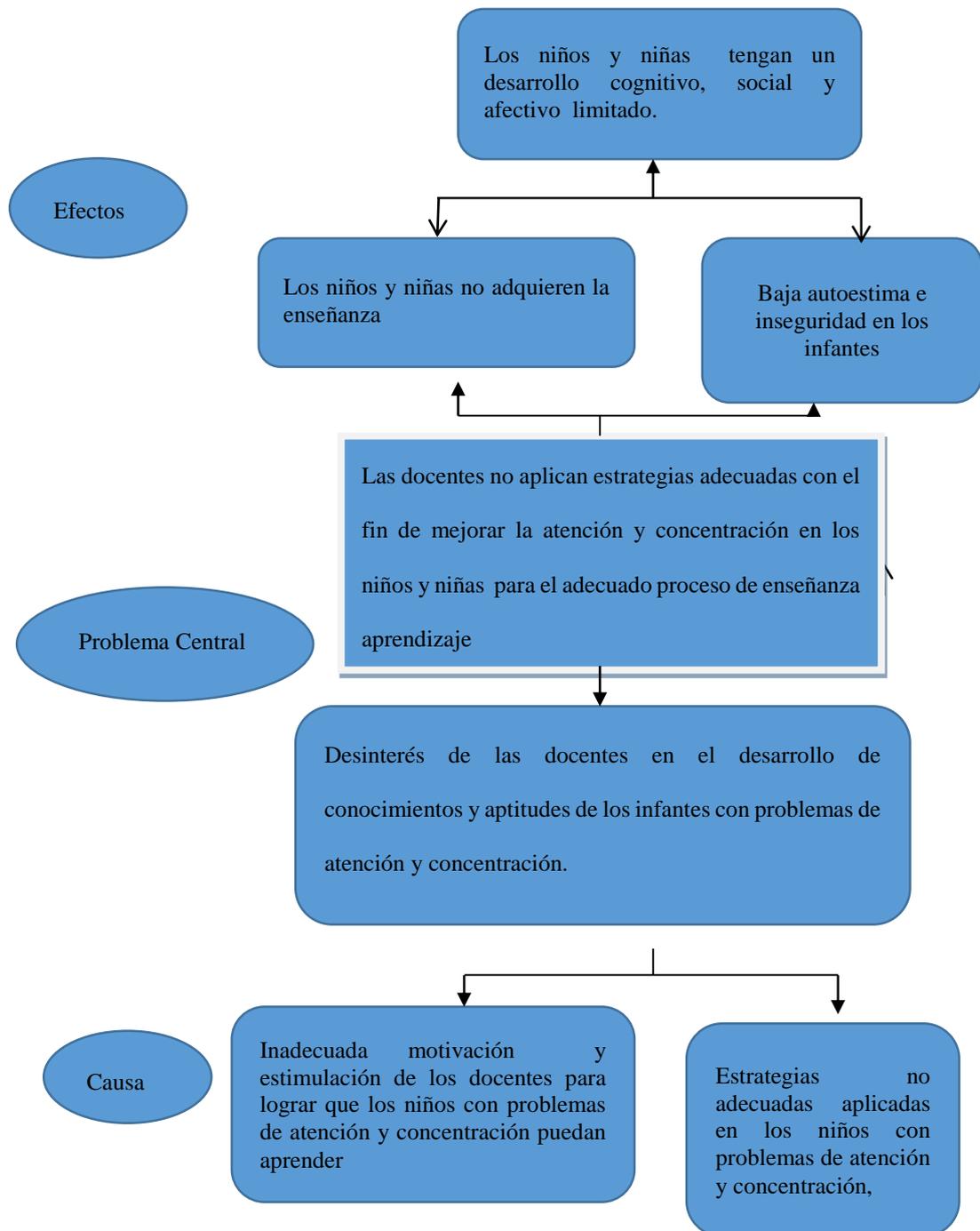
Mediante un análisis de las causas del árbol de problemas, obtenemos los siguientes efectos.

Primer efecto: Los niños y niñas no adquieren la enseñanza adecuada . Este resultado en generado por la improvisación por parte de las docentes al querer obtener la atención y concentración de maneras inadecuadas pues carecen de medios para lograrlo.

Segundo efecto: Baja autoestima e inseguridad de los infantes. Es importante tomar en cuenta que el autoestima no es innata, esta se origina a realizar actividades orientadas a desarrollar destrezas que representen aprendizajes significativos, que le permitan al niño y niña utilizar cuando tenga que enfrentar situaciones que le produzcan tensión o angustia.

Tercer efecto: Los niños y niñas con un desarrollo cognitivo, social y afectivo limitado. Este resultado del producto de la suma de los anteriores aprendizajes que no les permiten explorar y mostrar sus gustos e ideas también es de la planificación pedagógica que realizan los docentes, donde no plantean actividades que incluyan a niños y niñas con poca atención y concentración de aprendizajes significativos. Se lo considera relevante, porque afecta al desarrollo escolar adecuado del niño y niña

Figura 2 *Árbol de Problemas*



Elaborado por: SALAMEA María Belén

3.02 Árbol de Objetivos

De acuerdo con el análisis del árbol de objetivos, se ha realizado los medios y los fines de la siguiente manera.

El objetivo central es: Aplicar estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración en los niños y niñas de 3 años de edad. Según Ausubel sostiene que el aprendizaje se puede dar en los educandos por descubrimiento o por recepción permitiendo lograr un aprendizaje significativo duradero, memorístico y repetitivo en los infantes (Maldonado Valencia, s/f)

Como primer medio está planteado conocer sobre la influencia de la falta atención y concentración en los niños y niñas y que estrategias pueden ser de utilidad para conseguir un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje empleando técnicas de relajación, según Piaget citado en (Tortolero, s.f.) manifiesta que la inteligencia del infante representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad, por lo que se considera fundamental que las docentes sean las mediadoras del aprendizaje de los niños y niña, para que aprendan a aprender, aprender a hacer, aprender a ser de una manera placentera y motivadora.

El siguiente medio propuesto es la utilización de técnicas de relajación como motivación en las diferentes propuestas de trabajo con los educandos. La Dra. María Montessori sostiene que las docentes deben organizar el ambiente de aprendizaje para ayudar al niño y niña a aprender, preparando los materiales adecuadamente a la necesidad del infante con el objetivo de que se le permita al educando desarrollarse en la parte social, emocional e intelectual, citado en (Ramírez Espejo , 2009).

Como último medio Motivar a los docentes para que estimulen la atención y concentración de niños y niñas a través de técnicas relajantes que logren que los niños

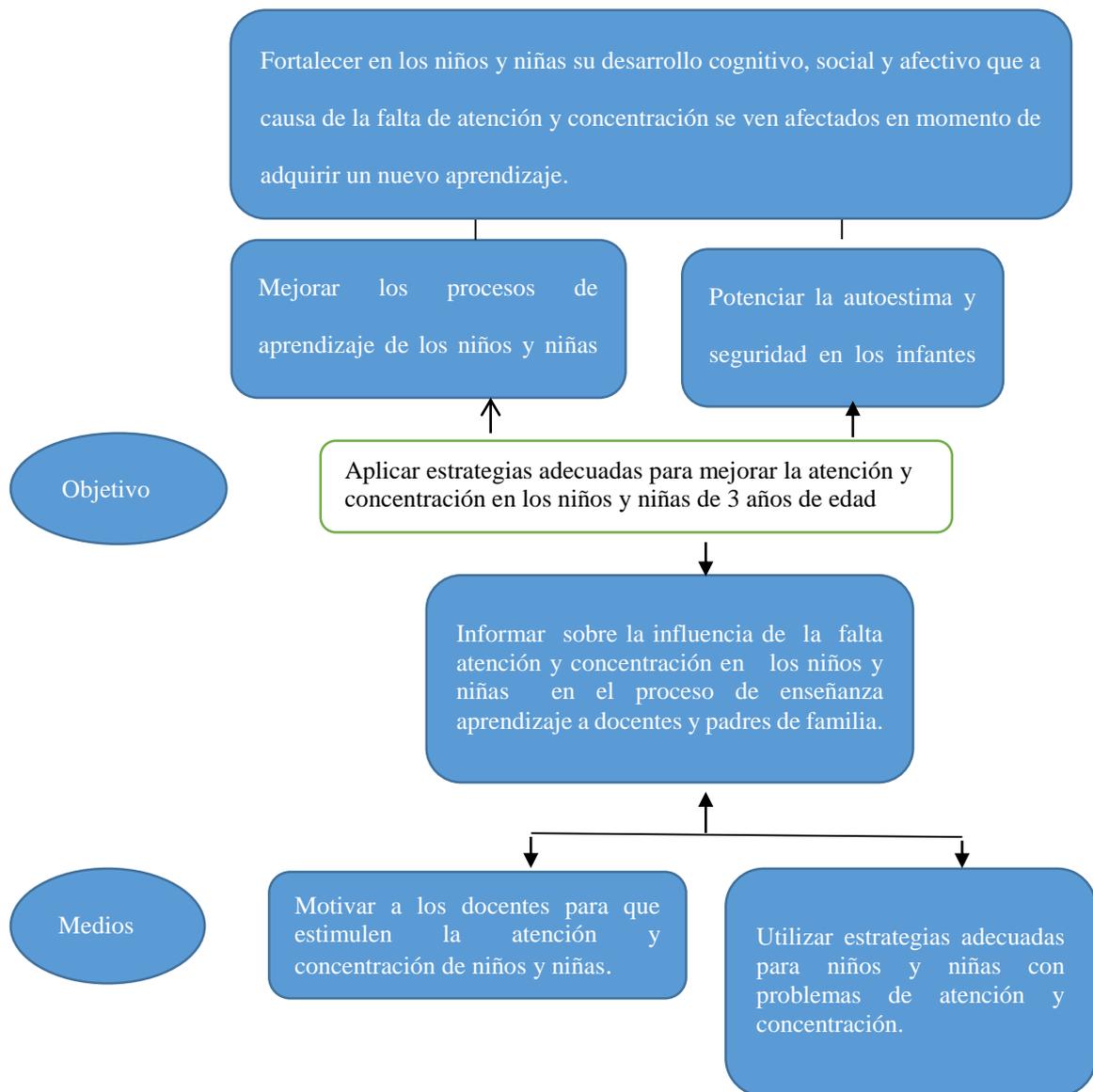
y niñas aprendan y se fortalezca el vínculo entre la docente y los niños y niñas. Como primer fin está el Mejorar los procesos de aprendizaje de los niños y niñas con dificultad de atención y concentración.

Según María Montessori los niños y niñas, son como una esponja que absorben toda la información que requieren y necesitan en su vida diaria por lo que es indispensable que la maestra sea prudente, delicada que conozca las necesidades intelectuales del desarrollo del infante proporcionarles los medios adecuados y dejarles expresarse a su gusto y preferencia adquiriendo seguridad .

El segundo fin es el potenciar la autoestima y seguridad en los infantes mediante la aplicación de técnicas de relajación por parte de la docente en aquellos momentos en que los niños y niñas muestren las consecuencias de la falta de atención y concentración. Para Ausubel la resolución de problemas es una actividad o pensamiento cognitivo del infante esto es el resultado de un problema actual que se le presenta donde se relaciona con una experiencia previa que ha tenido para poder llegar a una solución del conflicto.

Como último fin y al que se quiere lograr es el fortalecer en los niños y niñas su desarrollo cognitivo, social y afectivo que a causa de la falta de atención y concentración se ven afectados en momento de adquirir un nuevo aprendizaje. Según Ausubel plantea que los aprendizajes en los educandos depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, mediante este enfoque el rol del docentes es fundamental no como protagonista si no como mediador, visualizando el aprendizaje previo que tiene el niño y niña, para no caer en repeticiones y causar en ellos desinterés, el objetivo es logra alcanzar con esta interacción conocimientos duraderos para toda su vida.

Figura 2 Árbol de objetivo



Elaborado por: Salamea , Maria Belén

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS

4.01 Matriz de Alternativas

Dentro de la Matriz de Análisis de Alternativas tenemos:

- Impacto sobre el Propósito
- Factibilidad Técnica
- Factibilidad Financiera
- Factibilidad Social
- Factibilidad Política

Los objetivos propuestos en este proyecto nos ayudaran en la solución de la problemática actual, como primer objetivo es: Motivar a los docentes para que estimulen la atención y concentración de niños y niñas el cual causara un gran impacto sobre el propósito, dando un rango de 5, equivalente a una categoría alta lo que se busca incentivar a los docentes presentándoles material innovador e interesante que logre estimular los niños y niñas; y mejoren la atención y concentración para obtener un aprendizaje optimo. La factibilidad técnica ha alcanzado un rango de 4, equivalente a una categoría medio alto porque es viable que las docentes utilicen estrategias adecuadas en sus planificaciones; en la factibilidad financiera tiene un rango de 5 equivalente a una categoría alta, si se cuenta con los recursos económicos necesarios , en la factibilidad social se le asigna un rango de 5 que equivale a una categoría alta, es decir es viable el desarrollo del proyecto se cuenta con el apoyo del ITSCO por

Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes del Centro Infantil del Buen Vivir Manos Unidas del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017.

otra parte está el CIBV y las educadoras dentro de la factibilidad política tiene un rango de 4, equivalente a una categoría medio alto ya que existe una variedad de políticas interesadas en el desarrollo integral de los niños y las niñas fundamentadas en la educación de calidad con maestras innovadoras y dinámicas que a través de la motivación al aplicar estrategias innovadoras e interesantes que logren que los niños y niñas aprendan, de tal manera que el primer objetivo específico ha alcanzado un total de categoría número 23 equivalente a una categoría alto es decir este proyecto es viable para su realización.

El segundo objetivo específico es; utilizar estrategias adecuadas para niños y niñas con problemas de atención y concentración el cual provocara impacto sobre el propósito que se busca, dando un rango de 5, equivalente a alto logrando que las docentes que utilicen estrategias adecuadas que mejoren la atención y concentración sin dejar de lado las demás áreas de aprendizaje; dentro de la factibilidad técnica tiene un rango de 4 equivalente a una categoría medio alto porque cuentan con estrategias metodológicas para poder lograr los objetivos; en la factibilidad financiera tiene un rango de 4 equivalente a una categoría medio alto, porque cuentan con algunos recursos para poder aplicar la técnicas de relajación necesarios para la ejecución del proyecto, se logrará una factibilidad social con un rango de 5 equivalente a una categoría alta porque se cuenta con el apoyo del CIBV y las docentes que son factores indispensables para realizar cambios en el proceso enseñanza- aprendizaje de los educandos, en la factibilidad política tiene un rango de 5, equivalente a una categoría alta, este se encuentra dentro de los estatutos del ITSCO y el Reglamento del CIBV, donde se realiza la ejecución del proyecto; es por eso que el segundo objetivo específico a alcanzado un total de categoría número 23 equivalente a una categoría alta, es decir el presente proyecto tiene una factibilidad viable para su realización

El tercer objetivo es; informar sobre la influencia de la falta atención y concentración en los niños y niñas en el proceso de enseñanza aprendizaje a docentes y padres de familia el cual causara impacto sobre el propósito que se busca dando un rango de 5 equivalente a alto, logrando que los docentes conozcan las dificultades que tienen los niños y niñas que poseen este déficit y sean capaces de brindar la ayuda que necesitan y conseguir el aprendizaje esperado dentro de la factibilidad técnica tiene un rango de 4 equivalente a una categoría medio alto, pues cuentan con ciertos conocimientos básicos sobre la influencia de falta de atención y concentración en el aprendizaje; en la factibilidad financiera tiene un rango de 4 equivalente a una categoría medio alto, porque no cuentan material informativo necesario para la ejecución del proyecto; se logrará una factibilidad social con un rango de 5 equivalente a una categoría alta, porque se cuenta con el apoyo del CIBV, las docentes y los niños que son factores indispensables en el proceso educativo, en la factibilidad política tiene un rango de 5 equivalente a una categoría alta, ya que se rigen en los estatutos del ITSCO y del CIBV donde se realizara la ejecución del proyecto, es decir que el tercer objetivo específico ha alcanzado un total de categoría número 23 que es alto es decir el proyecto tiene la factibilidad para su ejecución.

El cuarto objetivo es; aplicar estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración en los niños y niñas de 3 años de edad el cual causara un gran impacto sobre el propósito dando un rango de 5 equivalente a alto, logrando que las docentes apliquen las técnicas de relajación para mejorar la atención y concentración en beneficio de los niños y las niñas del CIBV; dentro de la factibilidad técnica tiene un rango de 4 equivalente a una categoría medio alto, porque cuentan con recursos didácticos necesarios para lograr el objetivo; en la factibilidad financiera tiene un rango de 4 equivalente a una categoría medio alto, porque cuentan con recursos y

materiales didáctico necesarios; se logrará una factibilidad social con un rango de 5 equivalente a una categoría alta, porque los docentes están dispuestos a aplicar la relajación como estrategia, en la factibilidad política tiene un rango de 5 equivalente a una categoría alto, ya que se rigen en los estatutos del ITSCO y del CIBV donde se realizara la ejecución del proyecto, es decir que el cuarto objetivo específico ha alcanzado un total de categoría número 23 que es alto es decir el proyecto tiene la factibilidad para su ejecución.

Tabla 3 Análisis de Alternativas

OBJETIVOS	IMPACTO SOBRE EL PROPÓSITO	FACTIBILIDAD TÉCNICA	FACTIBILIDAD FINANCIERA	FACTIBILIDAD SOCIAL	FACTIBILIDAD POLÍTICA	TOTAL	CATEGORÍA
Motivar a los docentes para que estimulen la atención y concentración de niños y niñas.	5	4	5	5	4	23	Alto
Segundo objetivo							Alto
Utilizar estrategias adecuadas para niños y niñas con problemas de atención y concentración	5	4	4	5	5	23	
Tercer objetivo							
Informar sobre la influencia de la falta de atención y concentración en los niños y niñas en el proceso de enseñanza aprendizaje a docentes y padres de familia.	5	4	4	5	5	23	Alto
Cuarto objetivo							
Aplicar estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración en los niños y niñas de 3 años de edad	5	4	4	5	5	23	Alto
Total	20	16	18	20	19	93	

Elaborado por: Salamea , María Belén

4.02 Matriz de Impacto de los Objetivos

En el análisis crítico de esta matriz de impacto de los objetivos, se examinan los objetivos específicos, mediante: Factibilidad de lograrse, Impacto de género, Impacto **Ambiental, Relevancia y Sostenibilidad.**

Primer objetivo, está planteado en motivar a los docentes para que estimulen la atención y concentración de niños y niñas. Como factibilidad de logro se establece que el docente asuma su rol dentro del proceso siendo motivado a través de ideas innovadoras e interesante que arroje resultados positivos como estimular a los niños y niñas a recibir aprendizajes significativos a pesar de la poca atención y concentración que puedan poseer ubicado en la categoría alta. En el impacto de género se propone que los niños y niñas con poca atención y concentración logren aprender a través de estrategias adecuadas e interesantes aplicadas por el docente motivándolos a brindar ayuda a los párvulos y sus necesidades, ubicado en la categoría alta. En el impacto ambiental situado en la categoría media alta se plantea el avance positivo en el proceso educativo con respecto a la motivación del docente a través de ofrecerle material innovador e interesante. Como relevancia está planteado el descartar la educación tradicional a base de estrategias caducas e inusuales especialmente con niños y niñas que no poseen la atención y concentración adecuada para conseguir un aprendizaje eficaz logrando ser protagonistas de una enseñanza activa innovadora, dinámica, ubicado en la categoría alta. Como sostenibilidad ubicado en la categoría alta, está identificado que los docentes se muestren motivados al aplicar las técnicas de relajación a través de resultados positivos en el desempeño de los niños y niñas estimulándolos aprender de manera significativa.

Nuestro segundo objetivo es utilizar estrategias adecuadas para niños y niñas con problemas de atención y concentración como aporte al proceso de enseñanza sin considerar la exclusión o el maltrato como estrategia. Lograr que se encuentren en un ambiente apto y se les proporcione adaptaciones curriculares. Según el Doctor Barkley dice “Ser justo no es ser igual con todos, sino que ser justo es darle a cada uno lo que necesita”. La factibilidad de logro tiene una categoría alta pues se obtiene mayor consolidación de aprendizajes utilizando estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas logrando así que obtengan un aprendizaje significativo. En el impacto de género se propone que los niños poseen el aprendizaje esperado cuando los docentes aplican estrategias adecuadas previas a la enseñanza, ubicada en la categoría media alta. El impacto ambiental es mejorar la interacción de las niñas y niños incentivando al grupo a realizar actividades que faciliten el aprendizaje a pesar de la poca atención y concentración de los niños y niñas a través de estrategias que logren aprendizajes significativos con un rango de categoría alta. Su relevancia es contribuir con el proceso de enseñanza - aprendizaje a docentes y padres de familia mediante la aplicación de técnicas, juegos ejercicios y actividades de relajación ya que según el centro especializado en TDHA (Unidad FOCUS ,Centro especializado, s/f) los niños estarán ligados a la calma, la alegría y el bienestar logrando la activación de diferentes niveles como: físico, mental y emocional, en una categoría alta. Como sostenibilidad ubicado en la categoría alta, esta que los docentes se muestren satisfechos al aplicar las técnicas de relajación a los niños y niñas con poca atención y concentración mejorando la adquisición del aprendizaje.

Como tercer objetivo planteamos informar sobre la influencia de la falta de atención y concentración en los niños y niñas en el proceso de enseñanza aprendizaje a docentes y padres de familia. Como factibilidad de logro, ubicado con la categoría

de alto, los docentes conocen sobre la falta de atención y concentración en los niños con respecto al aprendizaje tomando la iniciativa, informándose profundizando el tema de este trastorno y como tratarlo buscando siempre el bienestar de los niños y niñas. En el impacto de género ubicado con la categoría de medio alto está planteado que los niños y niñas son involucrados positivamente en el proceso de enseñanza aprendizaje a través del involucramiento asertivo considerando el déficit de atención y concentración que presenten. En el impacto ambiental ubicado en la categoría media alta, al posibilitar en los infantes un mayor desarrollo y adquisición de aprendizajes adaptando la planificación que le permitan al niño explorar y experimentar a través de sus vivencias. Como relevancia ubicada en la categoría alta esta brindar a los docentes el uso de una guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación para mejorar el aprendizaje en niños con déficit o problemas de atención y concentración. Por otra parte en la sostenibilidad, los docentes tienen una visión clara de cuál es el rol en el proceso de enseñanza aprendizaje y es el de ser entes facilitadores en el proceso enseñanza aprendizaje considerando las necesidades de los niños y niñas buscando estrategias para ayudarlo a obtener conocimientos óptimos que los ayuden a resolver problemas en los entornos donde se desarrollen, ubicado en la categoría alto.

Como Cuarto y último objetivo se tiene aplicar estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración en los niños y niñas de tres años de edad. Como factibilidad de logro ubicado en la categoría de alto se encuentra establecer técnicas que logren en el niño calma y tranquilidad previa al aprendizaje. Así también en el impacto de género, se encuentra el lograr que los infantes recuperen la atención y concentración al momento de aprender consiguiendo un ambiente de aprendizaje armónico es vital considerar el aspecto que los docentes busquen estrategias eficaces que busquen motivar e interesar a los niños por aprender, ubicándose en la categoría

media alta. El impacto ambiental ubicado con categoría media alto permite potencializar en los niños y niñas un desarrollo psicosocial con sus pares buscando el desarrollo progresivo en la parte social, emocional e intelectual preparándose para los retos que se le presenten. Con una relevancia ubicada con categoría alta esta el incentivar a los docentes a ofrecer una educación de calidad priorizando la solución que se le dé a la dificultad que tienen los niños y niñas con déficit de atención y concentración para aprender a través de la aplicación de técnicas de relajación previas al aprendizaje. En la sostenibilidad esta propuesto que los docentes consideren beneficiosa la relajación en los niños y niñas con dificultad para aprender causado por el déficit de atención que poseen, enfocándose también en área afectiva y emocional ubicándose en la categoría alta.

Tabla 4 Matriz de Impacto de los objetivos

Objetivos	Factibilidad de logros	Impacto de genero	Impacto ambiental	Relevancia	Sostenibilidad	Total	Categoría
Primer objetivo Motivar a los docentes para que estimulen la atención y concentración de niños y niñas.	La docentes plantean que las actividades para estimular a los niños y niñas deben ser innovadoras y logren el aprendizaje adecuado. (5)	Los niños y niñas lograran aprender de manera eficaz a través de los estímulos de los docentes en los (4)	Avance positivo en el proceso de la educación al motivar al docente al ofrecerle material interesante e innovador que cumpla sus expectativas (5).	Contribuye a descartar estrategias inadecuadas para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas a través de nuevas estrategias de por el docente. (5)	Docentes motivados al utilizar técnicas de relajación que faciliten el aprendizaje de los niños y niñas expresados en el desempeño académico positivo. (4)	23	Alta
Segundo objetivo Utilizar estrategias adecuadas para niños y niñas con problemas de atención y concentración	Consolidación del aprendizaje al aplicar estrategias adecuadas por el docente considerando las necesidades de los niños y niñas. (4)	Los niños y niñas poseen el aprendizaje esperado +al momento en que el docente utiliza estrategias adecuadas previas a la enseñanza. (5)	Mejora de la interacción de los niños y niñas incentivan a ellos a participar de manera activa destacando su creatividad. (5)	Contribuir con el proceso de enseñanza a docente y padres de familia mediante la aplicación de técnicas de relajación. (5)	Los docentes se muestran satisfechos al aplicar las técnicas de relajación obteniendo resultados favorables en el aprendizaje de los niños y niñas, (4)	23	Alta
Tercer objetivo Informar sobre la influencia de la falta de atención y concentración en los niños y niñas en el proceso de enseñanza aprendizaje a docentes y	Los docentes conocerán todo lo relacionado con el déficit de atención y concentración tomando la iniciativa aplicando estrategias eficaces para lograr un	Los niños y niñas son involucrados positivamente en el proceso de enseñanza a través del proceso asertivo por parte del docente (4).	Posibilitan a los infantes de una adquisición de aprendizajes adaptando la planificación dando paso a la exploración y experimentación	Brindando un apoyo a los docentes el uso de una guía didáctica aplicable de relajación para mejorar la atención y concentración en los niños y niñas previo a la	Los docentes tienen la visión clara del tema a través de la información del uso de la guía didáctica (5)		

Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes del Centro Infantil del Buen Vivir Manos Unidas del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017.

padres de familia.	aprendizaje significativo. (4)		(4).	enseñanza. (5)	
Cuarto objetivo	Estableciendo técnicas de relajación que logren que los niños y niñas entren en un estado de calma y tranquilidad previo a la enseñanza logrando captar la información impartida por el docente (5)	Lograr que los niños y niñas recuperen la atención y concentración al momento de aprender significativamente. (4).	Potencializar el desarrollo social, emocional e intelectual (4)	Incentivando a una educación de calidad priorizando las dificultades de los niños y niñas con déficit de atención y concentración al aprender. (5)	23 Alto
Aplicar estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración en los niños y niñas de 3 años de edad					
Total					Alto

Elaborado por: SALAMEA, Belén

4.03 Diagrama de Estrategias

El diagrama de estrategias está compuesto por cuatro puntos: finalidad, propósito, componentes y actividad

Así vemos que en la finalidad se considera fortalecer en los niños y niñas su desarrollo cognitivo, social y afectivo que a causa de la falta de atención y concentración se ven afectados en momento de adquirir un nuevo aprendizaje. Cuando los infantes han logrado alcanzar un desarrollo positivo en las aéreas antes mencionadas adquieren confianza en si mismo, seguridad para desenvolverse en el entorno que ese encuentra y la capacidad para asimilar el aprendizaje. Los niños y niñas alcanzan su desarrollo integral pero si por el contrario no desarrollan los mismos no lograran aprender de manera eficaz.

Luego nos encontramos con el propósito que es, Aplicar estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración en los niños y niñas de 3 años de edad, la aplicación de estrategias adecuadas como son las técnicas de relajación previas al momento de aprendizaje lograran reducir la tensión física y mental de los niños a través de la calma y tranquilidad cuando hayan conseguido controlarse asimilaran el aprendizaje de mejor manera.

Para lograr buenos resultados en cuanto a una respuesta favorable a nuestros objetivos se cuenta con los siguientes componentes

1.- Motivar a los docentes para que estimulen la atención y concentración de niños y niñas. El aprendizaje real depende de la habilidad de la educadora para mantener el interés de los niños y niñas por aprender, explorar, participar de una manera espontánea, el maestro debe siempre tener una actitud positiva antes, durante y después de las

diferentes actividades a trabajar, para esto es indispensable que el docente se encuentre, motivado hacerlo: En el que se proponen las siguientes actividades:

- Realizar técnicas de relajación para las docentes pues también hay que considerar que los adultos tienen un nivel de estrés bastante elevado con esta estrategia lograremos que los docentes estén entusiasmados a realizar actividades con los niños y niñas.

2.- Utilizar estrategias adecuadas para niños y niñas con problemas de atención y concentración. Es importante conocer cuales serían las estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas que deben buscar la capacidad de aprender y atender a los estímulos que ofrece el docente en cada actividad propuesta, sin recurrir al aislamiento o maltrato sea físico o psicológico que perjudicarían de manera permanente y futura.

En el que se formulan las siguientes actividades:

- Esquematización de diapositivas con información acertada sobre los beneficios las técnicas de relajación como estrategia adecuada para mejorar la atención y concentración.
- Socialización de una guía didáctica aplicable de técnicas de relajación de tal forma capacitar a las docentes sobre la importancia de la relajación y que se interesen por incluir las mismas en sus planificaciones pedagógicas con los niños y niñas de tres años de edad.

3.- Informar sobre la influencia de la falta atención y concentración en los niños y niñas en el proceso de enseñanza aprendizaje a docentes y padres de familia.

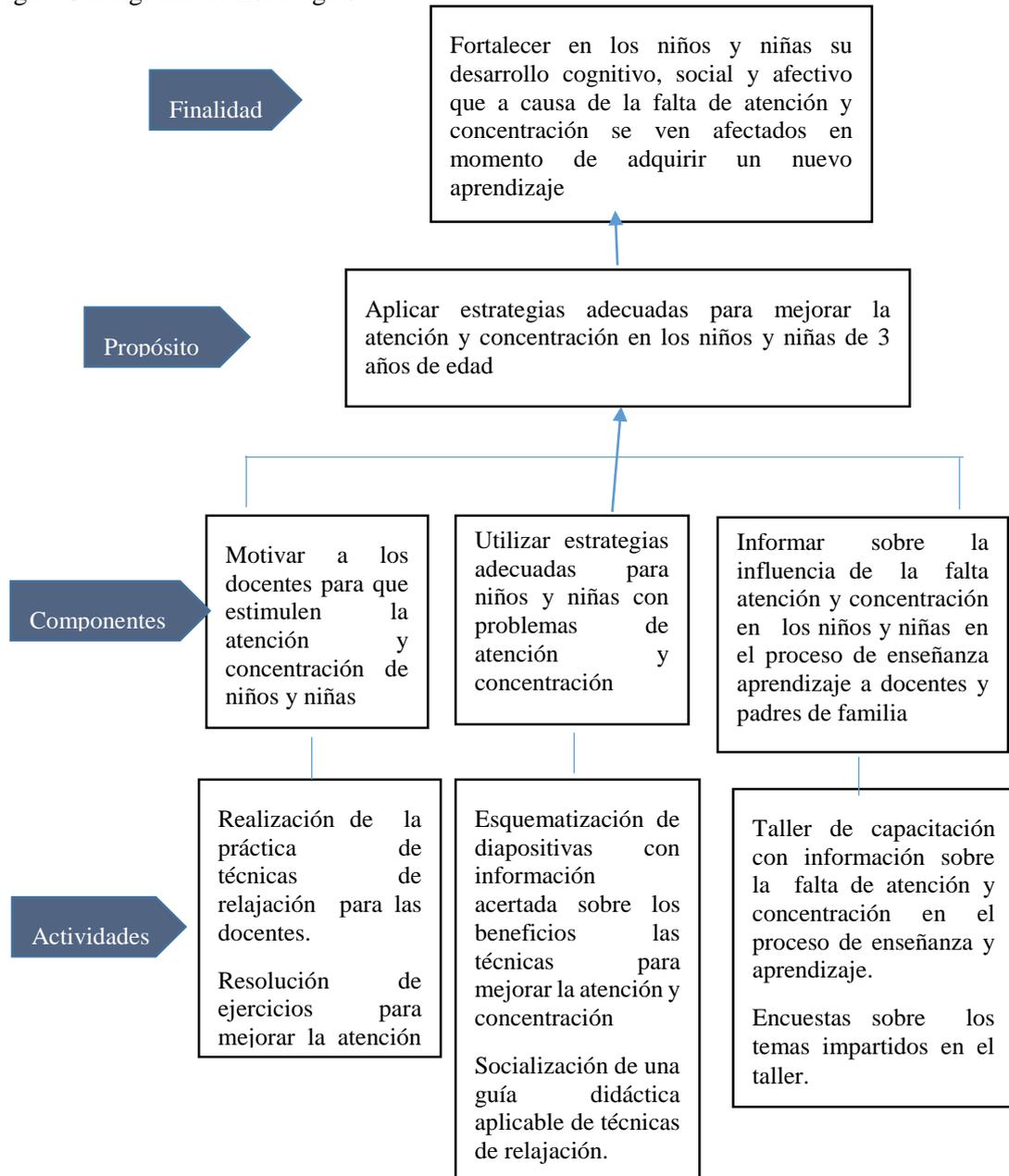
Es importante conocer las dificultades que la falta de atención y concentración como influyen en la enseñanza pues permitirán a los docentes y padres de familia actuar

de manera oportuna tomando en cuenta las necesidades individuales de cada niña y niño en particular proporcionando el apoyo, los tiempos, los espacios, etc., que aseguren el aprendizaje y participación de todos y de todas, previniendo posibles dificultades emocionales, conductuales y de aprendizaje.

En el que se plantean las siguientes actividades:

- Taller de capacitación con información sobre la influencia de la falta de atención y concentración en el proceso de enseñanza y aprendizaje, y como debemos actuar para ayudarlos a mejorar este déficit y conseguir un aprendizaje adecuado.
- Encuestas sobre los temas impartidos en el taller.

Figura 3 Diagrama de Estrategias



Elaborado por: Salamea, María Belén

4.04 Matriz de Marco Lógico

La matriz de marco lógico está conformada por: Finalidad que es hacia donde se quiere llegar , los Indicadores los cuales dan a conocer resultados obtenidos, Medios de verificación que consten la información obtenida y el supuesto que es lo que a corto o largo plazo puede pasar.

En el presente proyecto dentro de la matriz del marco lógico se tiene como finalidad; fortalecer en los niños y niñas su desarrollo cognitivo, social y afectivo que a causa de la falta de atención y concentración se ven afectados en momento de adquirir un nuevo aprendizaje, durante el proceso se quiere lograr que el niño y niña adquiera su desarrollo integral enfocándose en la poca atención y concentración que posea, donde la participación de las docentes juega un papel muy importante en la enseñanza del infante, para lo cual se cuenta con indicadores que ayudan a dar validez o no al presente trabajo es decir antes de llevar a cabo el taller se aplica una encuesta diagnostica el 16 de Junio de 2017 donde las docentes en un 65% consideran que la atención y concentración son elementos indispensables del aprendizaje luego de la socialización las docentes demuestran en un 100% considera que la atención y concentración son elementos indispensables del aprendizaje por lo tanto se espera a corto plazo que las educadoras tomen la iniciativa aplicando estrategias para mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza y aprendizaje.

Como propósito esta aplicar estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración en los niños y niñas de 3 años de edad el objetivo es que los docentes apliquen estrategias adecuadas que faciliten que los niños y niñas aprendan de manera significativa minimizando las dificultades que son

causa de la poca atención y concentración que poseen al momento de aprender previo a la socialización del taller se observó que en un 33 % las docentes optan por separar de manera inmediata al niño o niña que por la falta de atención y concentración interrumpe la clase y no permite que los demás adquieran el aprendizaje , otra de las opciones de la encuesta se observa que en un 20 % las docentes los ignoran totalmente también que un 47% las docentes les encomiendan varias tareas el mismo tiempo para que se mantengan ocupados y como última opción se observa que el 0% aplican estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración después de la socialización los docentes manifiestan que 100% aplicaran estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje. Como supuesto se tiene la disposición de las docentes por tomar la iniciativa de aplicar estrategias que busquen el desarrollo integral de los niños y niñas.

Los componentes también forman parte de la matriz del marco lógico que viene hacer los objetivos específicos de los cuales nos valemos para alcanzar el objetivo general, es así como primer componente es motivar a los docentes para que estimulen la atención y concentración de niños y niñas, previo a la socialización se observa que el 100% las docentes no han sido motivadas de ninguna a estimular a los niños y niñas a mejorar la atención y concentración después de la socialización se observa que el 100% las docentes se encuentran motivadas a estimular la atención y concentración de los niños y niñas. Como supuesto se tiene la realización de actividades que motiven a las docentes a mejorar la atención y concentración de manera estimulante en los niños y niñas.

Otro de los componentes tenemos el de utilizar estrategias adecuadas para niños y niñas con problemas de atención y concentración donde las docentes antes de la socialización se aplicó la encuesta donde se observó que el 0% de las docentes manifestaron conocer estrategias adecuadas que utilizaría para mejorar la atención y concentración después del taller un 100% manifiestan que una estrategia adecuada para mejorar la atención y concentración sería aplicar la relajación en los niños y niñas. Como supuesto tenemos la aceptación de las docentes sobre el uso de la relajación en las actividades de su planificación.

Como último componente tenemos informar sobre la influencia de la falta de atención y concentración en los niños y niñas en el proceso de enseñanza aprendizaje a docentes y padres de familia, antes de realizar la encuesta el 7% de las docentes saben cuál es la influencia de la falta de atención y concentración en los niños y niñas, ya que el 93% del resto de las docentes y padres de familia desconocen la influencia de la falta de atención y concentración, después de la socialización el 100% de las docentes y padres de familia se encuentran informados sobre la influencia de la atención y concentración manifestando que el taller les permitió adquirir conocimientos nuevos para cumplir con su rol de docentes y padres de familia, teniendo como supuesto la aplicación de los conocimientos adquiridos por parte de las docentes y padres de familia.

Como actividades a realizarse en este proyecto tenemos:

La primera actividad es la realización de la práctica de técnicas de relajación para las docentes el propósito de la misma es que tengan momentos de tranquilidad y calma en su diario vivir como profesionales de la educación

y por otra parte conozcan lo que van aplicar con los niños y niñas y la mejor manera es que lo experimenten.

La segunda actividad es la resolución de ejercicios para mejorar la atención y concentración para adultos, considerando que previamente realizaron la práctica de técnicas de relajación la cual apporto positivamente a resolver los ejercicios propuestos recalcando la atención y concentración necesita ser potenciada y estimulada.

En la tercera actividad es la esquematización de diapositivas con información acertada sobre los beneficios de la relajación para mejorar la atención y concentración, el fin de la misma es que los docentes consideren que la aplicación de la relajación es una estrategia innovadora e interesante para ayudar a los niños y niñas con problemas de atención y concentración que afectan el aprendizaje de sí mismo y su entorno.

Como cuarta actividad se encuentra la socialización de una guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación para mejorar la atención y concentración, la cual será un apoyo para las docentes pues encontraran técnicas, sesiones, actividades, ejercicios de relajación que brinden a los niños y niñas un estado de calma y tranquilidad, descargando toda la energía que no necesita mejorando la atención y concentración que necesitan para recibir antes de la enseñanza aprendizaje y sobretodo que las docentes consideren la aplicación de la misma como una solución ante la problemática.

En la quinta actividad se encuentra el taller de capacitación con información sobre la atención y concentración en el proceso de enseñanza y aprendizaje con el fin que los docentes conozcan lo indispensables que son estos

elementos para el aprendizaje de niños y niñas sabiendo a profundidad sobre el tema se vean involucrados directamente y tengan la iniciativa de participar positivamente en mejorar la atención y concentración de los niños que dificulta de sobre manera el adecuado proceso de enseñanza aprendizaje de los infantes.

Tabla 5 *Matriz de Marco Lógico*

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
FINALIDAD			
Fortalecer en los niños y niñas su desarrollo cognitivo, social y afectivo que a causa de la falta de atención y concentración se ven afectados en momento de adquirir un nuevo aprendizaje,	Según la tabulación de las encuestas antes de la socialización se evidencia que el 65% consideran que la atención y concentración son elementos indispensables para el proceso enseñanza aprendizaje y después se evidencia que 100% considera que la atención y concentración son elementos indispensables para el proceso de enseñanza aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro de asistencia • La encuesta 	Realización de actividades que potencien en los niños habilidades que beneficien el desarrollo integral.
PROPÓSITO			
Aplicar estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración en los niños y niñas de 3 años de edad	Según la tabulación de las encuestas antes de la socialización se evidencia que el 100 % las docentes optan por estrategias que no mejoran la atención y concentración 0% aplican estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración y después se evidencia 100% aplicaran como estrategia adecuada a la relajación para mejorar la atención y concentración .	<ul style="list-style-type: none"> • Registro de asistencia • La encuesta 	Disposición de las docentes por tomar la iniciativa de aplicar estrategias que busquen el desarrollo integral de los niños y niñas.
COMPONENTES			
Motivar a los docentes para que estimulen la atención y concentración de niños y niña	Según la tabulación de las encuestas antes de la socialización se evidencia que el 100% las docentes no han sido motivadas de ninguna manera a estimular a los niños y niñas a mejorar la atención y concentración Después se evidencia que el 100% las docentes se encuentran motivadas a estimular la atención y concentración de los niños y niñas.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro de asistencia • La encuesta 	Realización de actividades que motiven a las docentes a mejorar la atención y concentración de manera estimulante en los niños y niñas.

<p>Utilizar estrategias adecuadas para niños y niñas con problemas de atención y concentración</p>	<p>Según la tabulación de las encuestas antes de la socialización se evidencia que el 0% de las docentes manifestaron conocer estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración después del taller un 100% manifiestan que una estrategia adecuada para mejorar la atención y concentración sería aplicar la relajación.</p>	<p>Aceptación de las docentes sobre el uso de la relajación en las actividades de su planificación.</p>
<p>Informar sobre la influencia de la falta atención y concentración en los niños y niñas en el proceso de enseñanza aprendizaje a docentes y padres de familia</p>	<p>Según la tabulación de las encuestas antes de la socialización se evidencia que el 7 % de las docentes conocen la influencia de la falta de atención y concentración en los niños y niñas ya que el 93 % del resto de las docentes y padres de familia desconocen la influencia de la falta de atención y concentración después se evidencia que el 100% de las docentes y padres de familia se encuentran informados sobre el tema.</p>	<p>Aplicación de los conocimientos adquiridos por parte de las docentes y padres de familia.</p>

ACTIVIDADES	Gastos corrientes	Autogestión
<ul style="list-style-type: none"> • Realización de la práctica de técnicas de relajación para las docentes. • Resolución de ejercicios para mejorar la atención y concentración para adultos. • Esquematización de diapositivas con información acertada sobre los beneficios de la relajación para mejorar la atención y concentración • Socialización de una guía didáctica aplicable de técnicas de relajación para mejorar la atención y concentración. • Taller de capacitación con información sobre la atención y concentración en el proceso de enseñanza y aprendizaje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte • Documentos de información • Impresiones y anillados 	<ul style="list-style-type: none"> \$25.00 \$40.00 \$ 8.50

Elaborado por: Salamea , María Belén

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.01 Antecedentes

En el Centro Infantil del Buen Vivir “Manos Unidas” no se ha presentado ninguna información referente a técnicas de relajación para mejorar la atención y concentración como una estrategia para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje, dando lugar al desconocimiento por parte de las docentes en la importancia de la aplicación de técnicas de relajación para el desarrollo cognoscitivo y afectivo de los niños y niñas de 3 años de edad. Por lo tanto se propone la elaboración de una guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación que orienta y cuenta con actividades, juegos, técnicas de relajación que incentiven a un proceso educativo más activo y participativo y con aprendizajes significativos en beneficio de los infantes.

Por lo que se considera importante aplicar el presente proyecto con el fin de aportar con el desarrollo físico-biológico, socio-emocional y cognitivo-verbal, visualizando la necesidad que presentan los infantes para desarrollar la imaginación, la creatividad y fortalecer su autoestima. Promoviendo a la relajación como un medio esencial para la consolidación de conocimientos de los niños y niñas por lo tanto se considera necesario que el Centro Infantil del Buen Vivir “Manos Unidas ” cuente con una guía didáctica aplicable de técnicas de relajación que aporten al desarrollo cognitivo y afectivo de los niños y niñas de 3 años de edad y como apoyo a las docentes que son el pilar fundamental del aprendizaje de los infantes.

5.01.01 Datos Informativos:

Nombre de la institución: Centro Infantil del Buen Vivir “Manos Unidas”

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Parroquia: Belisario Quevedo

Dirección: Felipe Rinaldi y Alejandro Labaka

Teléfonos: 3-210-192

Email:manosunidas1983@hotmail.com

Régimen: Sierra

Sostenimiento: Fiscal

Modalidad: Presencial

Jornadas: Matutino

Nº de estudiantes: 50

Nº de docentes: 15

Autoridad Máxima: Lcda. Marlene Orozco

5.01.02 Reseña Histórica

El Centro Infantil del Buen Vivir “Semillas de Esperanza” se encuentra ubicado en la provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Belisario Quevedo, fue inaugurado en el mes de febrero de 1998 quien palpando la necesidad de atención prioritaria de niños y niñas menores de tres años cuyos padres trabajan como recicladores, vendedores ambulantes ladrilleros y empleadas domésticas. La Parroquia Nuestra Señora del Rosario del Pichincha con la visión de mejorar la calidad de vida de los pobladores y en conjunto con ONG MANOS UNIDAS construyen el lugar donde se brindara la mencionada

atención. Actualmente atiende las necesidades de 50 niños y niñas hijos e hijas de familias extranjeros algunos en condición de refugiados, madres y padres jóvenes estudiantes, empleadas domésticas y en otros casos hijos e hijas de familias disfuncionales. El CIBV ofrece atención al sector San Vicente de las Casas y sus alrededores brindando una formación de calidad y calidez como es una de las políticas de gobierno, dedicadas a la labor comunitaria crean un lugar donde sus hijos sean cuidados, mientras ellos salían a ganarse el pan del día para sus pequeños, brindando un ambiente armónico de cariño y amor en donde los niños- niñas, padres de familia y la comunidad desarrollan una relación de respeto, solidaridad y comprensión, la cual permite el logro de aprendizajes significativos e independencia intelectual, facilitando la construcción de su propio conocimiento; es decir, cada uno es responsable de su aprendizaje. Donde los niños y niñas aprenden y se desarrollan con seguridad.

5.02 Objetivos

5.02.01 Objetivo general

Dar conocer a los docentes sobre la práctica de la relajación como estrategia para reducir la tensión física y mental de los niños y niñas con poca atención y concentración, lo que va a estar íntimamente ligado a la calma, la alegría y el bienestar cognoscitivo y afectivo logrando un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje, mediante una guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a los docentes del CIBV “Manos Unidas”.

5.02.02 Objetivos Específicos

- Concientizar en las docentes sobre la importancia de la aplicación de la relajación en la educación de los infantes de 3 años de edad.
- Ofrecer a las docentes actividades, técnicas y juegos de relajación en la consolidación de aprendizajes- significativos.
- Incentivar a las docentes a un proceso de enseñanza- aprendizaje más interactivo, divertido basado en el fortalecimiento del autocontrol y la confianza convirtiéndolos en partícipes de su propio aprendizaje.

5.03 Justificación

Los niños y niñas tienen diferentes capacidades para aprender, unos aprende más rápido y fácilmente que otros, la responsabilidad de la educadora es ayudar a los infantes que desarrollen al máximo sus capacidades intelectuales que poseen. Una manera agradable y buena de lograrlo esto es jugando, mediante el juego el educando encuentra una forma de afirmarse a sí mismo, su propia personalidad e incluso va adquiriendo normas vitales para la convivencia social.

Las aulas están sobrecargadas, con mucho ruido ambiental dificultando la atención y la concentración en lo que hacen. Además, los docentes están desorientados, por esta situación nace la necesidad de practicar en las aulas la relajación como un recurso para mejorar el bienestar de los niños, niñas y docentes de esta manera, mejorar la enseñanza aprendizaje de los niños y niñas rompiendo el esquema tradicional y lo rutinario, el propósito es que vaya surgiendo el interés del educando por aprender de una manera divertida y de interés fomentando su autoconfianza y seguridad, para ello se propone la guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a las docentes del Centro Infantil del Buen Vivir

“Manos Unidas ”, con el fin de conocer técnicas de relajación para mejorar la atención y concentración en niños de 3 años en su desarrollo cognoscitivo.

5.04 Marco Teórico

5.04.01 La atención

¿Qué es la atención?

Proceso de focalización perceptiva que incrementa la conciencia clara y diferente de un núcleo central de estímulos, alrededor de los cuales quedan otros que son percibidos de forma más difusa. (Pinillos, 1975, pág. 2)

Dichos autores consideran que la atención es indispensable porque requiere de esfuerzo y que es un recurso limitado y necesita de estímulos bastante interesantes para obtenerla.

Existen múltiples conceptos que hacen referencia a la atención también infinidad de autores dan a conocer la forma en la que ellos la denominan es por esto que a continuación se citara a algunos autores:

- La atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo en relación a las demandas externas. (Reategui, 1999)

Enfatizan en sostener que la atención es un factor fundamental para el ser humano cuando la información enviada por el cerebro al cuerpo para realizar acciones que producen diferentes estímulos que ofrece el entorno aportando en la disminución de esfuerzo en todos los procesos cognitivos.

5.04.02 Características de la atención

La orientación seleccionadora es considerada como la característica principal de la atención (Kahneman & Rosselló, 1973,1998) presenta además otras características entre las que destacan:

- La Concentración.

Se denomina concentración a la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodos prolongados (Ardila, 1997).

Se caracteriza por esta se mantiene por largo tiempo considerando que se dé correctamente.

La Concentración de la Atención se manifiesta por su intensidad y por la resistencia a desviar la atención a otros objetos o estímulos secundarios, la cual se identifica con el esfuerzo que deba poner la persona más que por el estado de vigilia. (Kahneman, Conceptos de atención, 1973).

La concentración se basa en condiciones como el volumen esto quiere decir que entre menos sean los elementos que haya que atender se podrá concentrar de manea más eficaz la atención en cada uno de ellos,

- La Distribución de la atención

Se manifiesta durante cualquier actividad y consiste en conservar al mismo tiempo en el centro de atención varios objetos o situaciones diferentes. De esta manera, cuanto más vinculados estén los objetos entre sí, y cuanto mayor sea la automatización o la práctica, se efectuará con mayor facilidad la distribución de la atención (Celada, 1990; Rubenstein, 1982) García (1997) señala esta

característica como la amplitud de la atención que hace referencia al número de tareas que podemos realizar simultáneo.

Dicha característica hace referencia a que entre más relación tengan los elementos existirá más posibilidad de atender y de esta forma favorecer su clasificación esta característica también da relevancia a que al realizar una tarea también podemos hacer otras al mismo tiempo.

- La Estabilidad de la Atención

Esta dada por la capacidad de mantenerla presencia de la misma durante un largo periodo de tiempo sobre un objeto o actividades dadas (Cairo, 1990)

Se refiere a poseer suficiencia y conservarla en un tiempo determinadamente largo sobre un elemento o acciones y no perder la atención a pesar de varios estímulos dados al mismo tiempo tener un balance parcial .

- Oscilamiento de la atención.

Son periodos involuntarios de segundos a los que está sujeta la atención y que pueden ser causadas por el cansancio (Rubenstein, 1982).

El cambio de la atención es intencional, lo cual se diferencia de la simple desconexión o distracción, dicho cambio proviene del carácter de los objetos que intervienen, de esta forma siempre es más difícil cambiar la atención de un objeto a otro cuando la actividad precedente es más interesante que la actividad posterior. (Celada, 1990)

Existen factores que intervienen al momento de atender involuntariamente algún estímulo originando que no podamos desarrollar dicha actividad con la atención que requiere o a su vez puede existir un elemento que capte nuestra

atención o nos parezca más atractiva logrando que ignoremos el estímulo anterior.

5.04.03 Importancia de la atención y concentración en el aprendizaje

Partiendo de los conceptos de estos elementos

Atención.- Es la capacidad para concentrarse de manera persistente en un estímulo o actividad concreta, considerando dos determinantes importantes que permiten el aprendizaje como son:

Determinantes externos \Rightarrow Son el medio ambiente donde se desarrolla el individuo.

Determinantes internos \Rightarrow Individuo

Concentración.- Consiste en desechar la información que no es importante y focalizar atención con la se tiene relevancia, manteniendo dicha atención durante un prolongado periodo. (Greciano, 2001)

Aprendizaje.- Es un cambio relativamente permanente en el comportamiento que refleja una adquisición de conocimientos o habilidades a través de la experiencia que puede incluir el estudio, la instrucción, la observación o la práctica. Los cambios en el comportamiento son razonablemente objetivo, por tanto, pueden ser medidos (Papalia, 1990).

El aprender conlleva muchos aspectos y entre ellos los más importantes que a su vez son procesos psíquicos necesarios para asimilar la información recibida del entorno cabe recalcar que estos elementos son indispensables en el proceso enseñanza pues tiene el principal objetivo que es proporcionar a los

niños y niñas la facilidad de solucionar problema que se les presenten en el futuro a través de su desarrollo

Dificultades de atención y concentración en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Considerando que la atención y concentración llevan a cabo una actividad diferente todas relacionadas al comportamiento del niño y niña al mismo tiempo son indispensables para una correcta respuesta social y afectiva y el autocontrol.

Trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH)

¿Qué es el trastorno por déficit de atención con hiperactividad?

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es un trastorno neurobiológico cuya característica esencial es la presencia de un patrón persistente de intención, hiperactividad e impulsividad que es más frecuente y severo en otros niños de la misma edad e igual nivel de desarrollo estas se manifiestan antes de los siete años y se presentan en dos diferentes ambientes por lo menos y son la escuela y en la casa. El diagnostico debe hacerse si el síndrome esta infiriendo visiblemente con el desarrollo social, académico, ocupacional o recreativo del niño y la niña (Psychiatric, 2000)

Es importante recalcar que esta dificultad ocasionada con la falta de atención y concentración debe ser tratada por el docente de manera oportuna y asertiva pues si es tratada a la ligera posteriormente puede traer consigo varios inconvenientes en el futuro de los infantes a mas de perjudicar a sus pares , partiendo que este diagnostico debe ser evaluado por especialista Neurólogo de

ahí que docentes y padres de familia puedan participar en este proceso de ayuda a los niños y niñas que lo padecen.

5.04.04 Aéreas de intervención

Existen aéreas específicas en las cuales se debe trabajar arduamente con los niños niñas que padecen del trastorno de déficit de atención con hiperactividad para mejorar su atención y concentración para conseguir un adecuado proceso de enseñanza y aprendizaje.

Según la Asociación Cordobesa de Déficit de atención e hiperactividad explica que cada área debe tratarse según las necesidades de cada niño y niña y son las siguientes:

Competencia Curricular

Cabe resaltar que los niños con TDAH tienen buena capacidad intelectual pero un bajo rendimiento académico.

Pues presentan dificultades al conseguir conocimientos en:

Competencia curricular

Esta se caracteriza porque se da a nivel académico en la escuela.

- Comprensión y fluidez lectora
- Cálculo matemático y resolución de problemas
- Planificación y organización refiriéndose al tiempo, trabajo y orden al momento de realizar la actividad lúdica propuesta por la docente.
- Escritura ortografía y coordinación
- Seguimiento de instrucciones y motivación

- Percepción y estructuración espacial y temporal.

Dificultades cognitivas

De esta dependerá su desarrollo integral y la resolución de problemas en el entorno en el que se desarrolle.

- Dependencia de campo (no distingue entre estímulos relevantes e irrelevantes)
- Atención y concentración continuada
- Procesamiento de la información superficial que le ocasiona problemas de memoria a corto plazo

Dificultades socio-emocionales

Estas dificultades son prioritarias para la atención oportuna considerando que la seguridad y confianza en sí mismo que los niños y niñas adquieran les permitirá desenvolverse satisfactoriamente en el ambiente,

- Baja tolerancia a la frustración
- Baja autoestima
- Sentimientos depresivos
- Inmadurez
- Control conductual y emocional
- Habilidades y relaciones sociales

Es de suma importancia tratar estas dificultades que a futuro pueden repercutir negativamente en el desarrollo de los niños y niñas limitando su aprendizaje.

¿Qué es la relajación?

“La relajación es la contraparte de la acción. Toda acción es una descarga de energía; la relajación es el medio natural para la reposición de la energía. A más acción le corresponde necesariamente más relajación. Cuanto mejor se haga la relajación consciente más energía se acumulará dentro del psiquismo en menos tiempo. Cuanta más energía psíquica posea una persona, mayor capacidad de acción tendrá.” (Fontcuberta, 1988)

Según este autor la relajación ayuda favorablemente a la descarga de energía entre más cargado este el cuerpo de estímulos causados por el entorno y el diario vivir más debe ser la relajación hasta que el cuerpo alcance la tranquilidad y calma que busca.

En especial los niños son una descarga total de energía todos los días no se cansan si fuera por ellos estarían jugando a cada momento por eso es necesario que los niños y niñas consigan un estado de calma y tranquilidad sin estar dormidos.

Hay veces que pensamos que solo los adultos se estresan por todas las cosas que hacen en los diferentes campos en los que se desarrollan pero los niños también se cansan y tienen reacciones desfavorables a algunos estímulos ofrecidos por el entorno.

La relajación es una salida muy conveniente a las presiones del diario vivir considera también que una relajación bien realizada alcanza niveles de descanso superiores a los valores de los que proporciona dormir.

Importancia de la relajación

En la actualidad se le da mucha más importancia a la práctica de actividades y técnicas de relajación que antiguamente y pese a este auge, no se le otorga la importancia que esta conlleva. En años anteriores se solía asociar la relajación a personas muy espirituales como monjes, pero ahora se ha visto lo importante que es desconectar del ambiente y la vida que llevamos y conectar con nosotros mismos.

(Gómez, 2013)

Su importancia aunque no ha sido reconocida es relevante pues permite al ser humano encontrarse con su yo interior a encontrarse con momentos de calma, tranquilidad y silencio tan necesarios en estos tiempos de tanto movimiento y caos.

Siempre necesitamos descanso pero no el que acostumbramos tal vez saliendo al aire libre o de viaje es impresionante como podemos encontrarnos así mismo conociendo nuestras debilidades pero también nuestras fortalezas tomando las situaciones que se nos presentan positivamente.

Beneficios de la relajación

La relajación ayuda a tener una buena percepción de uno mismo y es bueno poder y saber disfrutar del cuerpo en reposo. La relajación puede tener diferentes niveles dependiendo de la edad del que la practica o del conocimiento que se tenga sobre la técnica. La práctica continuada de cualquier tipo de relajación reducirá la tensión de nuestros músculos y de nuestra mente (Díaz, 2010)

La relajación permite tener descanso favoreciendo la capacidad de escuchar que estén más receptivos y participativos fortalece la seguridad y confianza en sí mismo, también ayuda a desarrollar el equilibrio poniendo en

práctica la paciencia y el orden además posee efectos en la calidad del sueño de los niños y niñas que son expuestos a la relajación.

Facilita el control de nuestras reacciones a través del uso de la misma aportando positivamente ante emociones como la ira, enojo, etc.

Relajación y concentración en relación con la atención y concentración

Los niños con problema para atender y concentrarse tienen dificultad para mantenerse quietos de forma tranquila, controlar sus emociones y por tanto de manejar y concentrar su atención.

Pero el hecho de que no puedan focalizar la atención durante periodos largos supone una dificultad en el aprendizaje. La falta de atención parece mayor en los alumnos que tienen déficit de atención con o sin hiperactividad porque da la sensación de que están menos alerta.

Cuando un alumno con TDAH está realizando una tarea tiene la dificultad de sostener y mantener su atención además de no distribuir esta con la aparición de nuevos estímulos u otros ya existentes pero más llamativos. A la hora de captar un estímulo también pueden verse con la dificultad a la hora de codificarlo, es decir, en recibir y procesar los aspectos más importantes del mismo.

La relajación con relación a la falta de atención y concentración es un factor predominante pues permite que el niño y niña pueda obtener el control a través del equilibrio y el movimiento de su cuerpo de manera voluntaria pues se fijara solo su atención a los estímulos que le ofrecerá la relajación el estar tranquilo y sin movimiento le dará calma y descanso que le permitirán realizar acciones con mayor energía y enfocándose más atentamente pues ya vacío su energía mal enfocada.

Técnicas que favorecen la relajación y la concentración

Como hemos mencionado resulta importante el trabajo con el esquema corporal. Por lo que describiremos brevemente algunas técnicas que trabajan con el mismo además de favorecer la atención y la concentración.

Técnicas de respiración

“La respiración es el vínculo entre la mente y el cuerpo. En tanto que el acto de respirar es un acción física, el efecto es dar calma, lucidez y tranquilidad a la mente.” (Devi, 1999)

Partiendo desde el punto que las técnicas de respiración son el inicio para cualquier técnica de relajación que se desee practicar.

La práctica de técnicas de relajación en los niños es fundamental no solo para sentirse vivo sino para mantener la tranquilidad dejando el estrés, se considera que los niños también padecen de estrés que ocasionan problemas en el aprendizaje las técnicas de respiración poseen beneficios para mejorar la atención de concentración a través de mejorar el sistema fisiológico y mental.

Los ejercicios de respiración deben centrarse en la respiración (inspiración y espiración) entrada y salida del aire y movimientos del abdomen.

El docente puede ir indicando ambos movimientos, para cerciorarse de que así siguen un ritmo adecuado y no lo hacen ni muy de prisa ni demasiado lento, ya que suelen exagerarlos.

Técnica de Relajación muscular de koeppen

"Se basa en la tensión y la distensión de diferentes grupos musculares. Es breve, dinámica e incluye ejercicios de visualizaciones, lo que la convierte en una actividad divertida para los más pequeños" (relajante, 2014)

Técnica que está dirigida a los niños, ya que ellos tampoco se encuentran exentos de trastornos como el estrés y la ansiedad incontrolable.

Consiste en relatar diferentes hechos cotidianos para los niños, donde deben tensionando y distencionando diferentes músculos del cuerpo según el relato lúdico que va dando la persona que dirige la técnica.

“Los síntomas de ansiedad en la infancia y adolescencia constituyen un importante factor de riesgo para el desarrollo de los trastornos de ansiedad en etapas evolutivas posteriores” (Orgilés, 2012)

Estas técnicas son muy divertidas pues la docente también pone su imaginación y creatividad en el desarrollo de la misma.

El Yoga

El yoga es el antecesor de las técnicas de relajación. (Gerrero, 2005)

Se trata de una técnica basada en ir más allá del sujeto como individuo, para llegar a una realidad más profunda. Sus herramientas principales son la realización de una serie de posturas preestablecidas como asanas y la respiración, con el principal objetivo de reducir el tono muscular y deben ser agradables y estables.

El yoga es un práctica ancestral qua a base de sesiones y posturas a logrado avanzar como una de las estrategias para recuperar la concentración pues después de esta aplicación el individuo se encuentra relajado y este factor es importante en la ejecución de actividades que demandan atención y concentración.

Arte terapia

Es una técnica en la que el individuo puede comunicarse a través de los materiales artísticos, los cuales permiten la expresión y la reflexión. (Marxen, 2011)

La mayoría de veces los niños no encuentran la manera de desahogar sus emociones y están no permiten que el desarrollo del niño y niña sea favorable para el aprendizaje cabe recalcar que los niños son creativos y están dotados de mucha imaginación la técnica de arte terapia permite que los niños demuestren sus emociones a través del arte.

Con materiales y actividades que llamen su atención y les brinden diversión.

El Mindfulness

Mindfulness es una técnica de meditación que se basa en el “estar presente” en el “aquí y ahora”. Esta técnica además de traer beneficios en términos de la reducción de los niveles de estrés, ha demostrado ser útil para desarrollar la concentración de las personas a través de sencillos ejercicios que puede realizar en un periodo corto de tiempo.

Esta técnica presenta ejercicios que permiten a los niños y niñas reducir completamente sus tensiones dejando a un lado todo su pensamiento y centrarse en realizar las actividades se debe considerar que esta técnica se realiza usando como base fundamental la atención y concentración en lo que observa y escucha.

5.04.05 Características evolutivas de los niños y niñas de tres años

Tabla 5 Características evolutivas de las niñas y niños de 3 años de edad.

Características evolutivas de las niñas y niños de 3 años de edad.	
Desarrollo Motriz	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Equilibrio de un solo pie más de un segundo ➤ Saltar con los dos pies, en el mismo lugar ➤ Puede vestirse y desvestirse con mayor habilidad ➤ Lanzar y patear pelota con dirección ➤ Sube y baja escaleras alternando los pies ➤ Pedalea triciclo con mayor habilidad ➤ Equilibrio sobre una línea ➤ Mayor control de la carrera y velocidad cambiante ➤ Se para en puntas de pie ➤ Puede copiar secuencias de movimiento ➤ Puede entregar y recibir objetos grandes y pesados ➤ Corta con dedos y luego con tijeras pedazos de papel ➤ Puede enhebrar mullos grandes ➤ Armar rompecabezas de varias piezas ➤ Puede enroscar y desenroscar tapas de frascos ➤ Puede pintar con dedos o pinceles y crayones gruesos ➤ Intenta plegar papel ➤ Realiza bolitas de papel utilizando la palma de la mano ➤ Pinta una hoja de papel completamente utilizando el dedo índice ➤ Rasga libremente una hoja de papel grande ➤ Aprieta plastilina con ambas manos realizando movimientos firmes con los dedos. ➤ Puede doblar hojas de papel ➤ Sostiene el lápiz con los dedos índice, medio y pulgar como lo hace el adulto ➤ Imita trazos verticales y circulares
Desarrollo Emocional.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Requiere libertad con vigilancia ➤ Negativismo cuando la exigencia es excesiva ➤ Realiza pequeños encargos y está atento a indicaciones ➤ Juegos muy creativos con imaginación y ficción. Le gustan los paseos ➤ No tiene conciencia del peligro ➤ Fácil de tratar, acepta exigencias del adulto, le encanta agradar, aunque puede oponerse a normas muy rígidas ➤ Interés por jugar con otros y comparte sus juguetes ➤ Responde mejor a reglas del hogar y es afectuoso ➤ Aparece el amigo imaginario, en los niños que no tienen compañía para jugar ➤ Manifiesta temor a la oscuridad y a lo desconocido ➤ Expresa emociones y capta las de los demás; puede tener pequeñas rabietas ➤ Mayor independencia de la madre ➤ Tiene espíritu de cooperación y busca obtener la aprobación de los adultos. ➤ Empieza a manifestar la capacidad de compartir, esperar y guardar turnos ➤ Se da un juego simbólico; se imita a sí mismo y a los demás ➤ En el juego dramático asume roles de la familia e imita escenas cotidianas ➤ Le agradan los juegos con arena y agua ➤ Le gusta los libros de imágenes ➤ Le gusta cantar, inventar canciones, escuchar cuentos.

Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes del Centro Infantil del Buen Vivir Manos Unidas del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017.

<p>Desarrollo del Lenguaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mayor capacidad de observar, identificar, comparar visualmente Lenguaje ➤ Mayor desarrollo del lenguaje ➤ Señala partes del cuerpo ➤ Señala las partes de la casa ➤ Señala y reconoce en una lámina los ambientes de la casa
<p>Desarrollo cognitivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poco a poco adquiere el concepto de 1, 2, muchos, pocos, ninguno ➤ Reconoce formas de cuadrado, círculo, cruz ➤ Coloca 6 figuras en un tablero de formas ➤ Utiliza las palabras grandes y pequeñas para señalar dibujos de una lámina ➤ De objetos presentados señala cuál es largo y cuál es corto ➤ Utiliza alto y bajo para señalar figuras ➤ Agrupa objetos del mismo color ➤ Escoge objetos duros y suaves sin verlos ayudándose solo del tacto ➤ Escoge objetos ásperos y lisos sin verlos, ayudándose solo por el tacto ➤ Puede identificar sonidos ➤ Utiliza palabras arriba y abajo para identificar donde está un objeto ➤ Utiliza palabras adelante y atrás para identificar donde está un objeto ➤ Distingue partes de su cuerpo, confunde derecha e izquierda ➤ Edad de los ¿Por qué? ➤ Confunde lo real con lo imaginario

Elaborado por: SALAMEA, María Belén.

Fuente: Currículo de educación inicial

5.03 Descripción de la herramienta o metodología que propone como solución.

5.03.01 Metodología

En el presente proyecto se establece la metodología de investigación I+D+I el mismo que tiene por significado investigación desarrollo e innovación. Dicha investigación hace referencia a información veraz y objetiva de contenido científico y autentico obtenido mediante un trabajo de indagación e investigación la cual permite dar a conocer el tema tratado, su clasificación e innovación. El cuál es la elaboración de una guía didáctica aplicable de técnicas de relajación con el fin de mejorar la atención y concentración de los niños y niñas de tres años para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje.

5.04 Método

5.04.01 Método Observación

El método de observación fue un aporte importante para detectar el problema presentado en el Centro Infantil del Buen Vivir “Manos Unidas” mediante este método nos permite visualizar los motivos de esta problemática planteando soluciones en beneficio de los infantes en su desarrollo cognoscitivo, afectivo y social.

5.04.02 Método Lógico Deductivo

El método deductivo nos permite concentrarnos en los aspectos generales que provocan el problema, analizando las causas que producen la problemática logrando llegar a conclusiones específicas a partir de la hipótesis y que después tengan resultados comprobar con la aplicación de encuestas a los involucrados.

5.04.03 Método Analítico

Este método permitió analizar, cuáles son aspectos que producen la problemática que existen en la institución que se realizó la investigación, estudiándoles de manera minuciosa y por separado para aportar de manera constructiva con la solución a la dificultad presentada.

5.04.04 Método Sintético

Este método nos permitió analizar de manera clara, la argumentación de todos los aspectos relacionados al tema como sus causas y el problema central mediante un estudio profundo en cada uno de ellos, para mediante un estudio desde lo simple a lo más complejo para presentar una solución.

5.04.05 Técnicas

La técnica usada para la elaboración y aplicación del presente proyecto ha sido la encuesta la cual está constituida por 10 preguntas que respectivamente contienen cuestiones aplicadas a 15 docentes. Dando lugar a recoger datos indispensables y beneficiosos para poder conocer la problemática que existen en el Centro Infantil del Buen Vivir “Manos Unidas” la misma que nos permite brindar una solución a la misma.

(Ver anexo 1)

5.05 Participantes

5.05.01 Población

El Centro Infantil del Buen Vivir “Manos Unidas” está conformado por un grupo de 15 docentes incluida la coordinadora.

Autoridad: 1

- Coordinadora: Lcda. Marlene Orozco

Docentes: 15 incluida la coordinadora.

- Centro Infantil del Buen Vivir “Manos Unidas”
- Centro Infantil del Buen Vivir “Retoñitos”

“Debido a que el Centro Infantil del Buen Vivir” no cuentan con las suficientes docentes para la ejecución del proyecto, se realizó invitación correspondiente a docentes del Centro Infantil del Buen Vivir “Retoñitos” para sean partícipes de dicho proyecto.

5.05.02 Muestra de estudio

Se ejecutó una encuesta a 15 docentes.

5.05.03 Análisis de interpretación de datos

Tabulación de datos de la encuesta, antes de la socialización de la guía.

1.- ¿Considera usted que la atención y concentración son elementos importantes del aprendizaje?

Tabla 6 Valoración de la pregunta 1

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	67%
NO	5	33%
Total:		100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

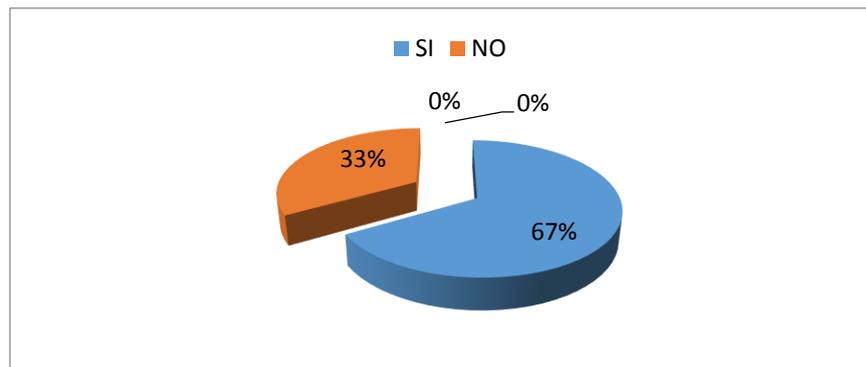


Figura 4 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

Análisis.-

Interpretando la información que se pudo obtener mediante la técnica de la encuesta aplicada se pudo determinar que un gran porcentaje 100 % de las 15 docentes, consideran que la atención y concentración son elementos importantes del aprendizaje

2.- Posee usted niños o niñas en su aula con las siguientes características:

Tabla 7 Valoración de la pregunta 2

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	12	80%
NO	3	20%
Total:		100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

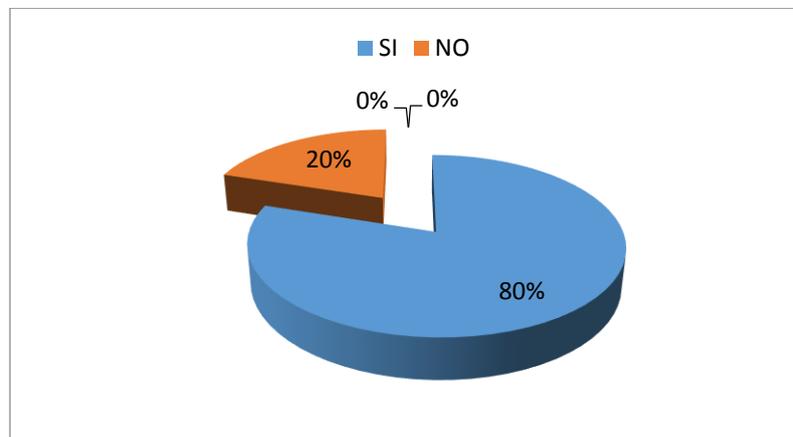


Figura 5 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

Análisis.-

Interpretando la información que se pudo obtener mediante la técnica de la encuesta aplicada se pudo determinar que un gran porcentaje 80 % de las 15 docentes, poseen niños y niñas en sus aulas con las características mencionadas en la pregunta propuesta. Y el 20 % de las docentes no poseen niños y niñas con estas características mencionadas en la pregunta propuesta.

3.- Que hace usted cuando un niño o niña con los anteriores síntomas no permite desarrollar la clase e interrumpe a los demás educandos.

Tabla 8 Valoración de la pregunta 3

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	5	33%
B	3	20%
C	7	47%
D	0	0%
	15	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

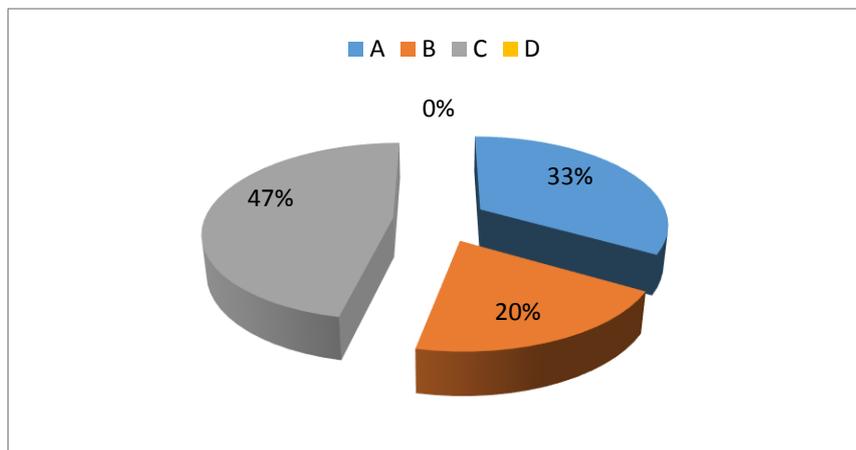


Figura 6 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

Análisis.-

Interpretando la información que se pudo obtener mediante la técnica de la encuesta aplicada se pudo determinar que un gran porcentaje equivale al 47% seleccionan la respuesta del literal C, el 33% seleccionan la respuesta del literal A, el 20% seleccionan la respuesta del literal B cabe recalcar que ningún docente escoge la respuesta del literal D de lo que harían a la pregunta antes mencionada, por lo que mi propuesta es una oportunidad para dar a conocer sobre el tema.

4. Considera usted importante que un niño o niña con bajo nivel de atención y concentración e impulsividad debe tener un momento de calma y tranquilidad previo a la enseñanza.

Tabla 9 Valoración de la pregunta 4

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	67%
NO	2	13%
TALVEZ	3	20%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

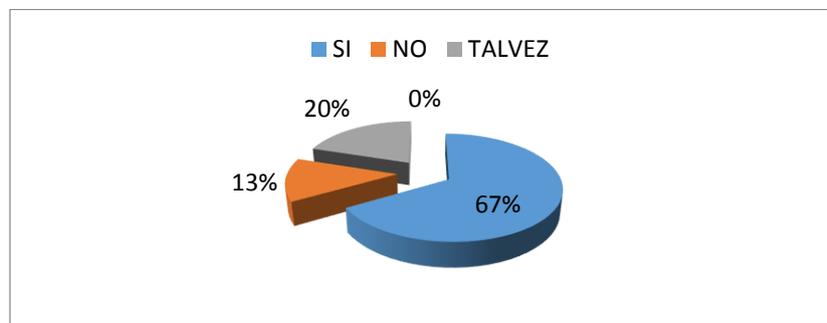


Figura 7 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

Análisis . Interpretando la información que se pudo obtener mediante la técnica de la encuesta aplicada se pudo determinar que un gran porcentaje equivalente al 67% consideran que los niños y niñas con bajo nivel de atención y concentración e impulsividad deben tener un momento de calma y tranquilidad previo a realizar la actividad propuesta por el docente, mientras el 20 % considera que no es necesario que los niños y niñas con bajo nivel de atención y concentración e impulsividad deben tener un momento de calma y tranquilidad previo a realizar la actividad propuesta por el docente mientras que el 13 % consideran que tal vez resulte darles un momento de calma y tranquilidad a los niños que poseen poca atención y concentración e impulsividad para que logren aprender.

5.- ¿Sabe usted cómo influye la falta de atención y concentración en los niños y niñas en el adecuado proceso de enseñanza aprendizaje?

Tabla 10 Valoración de la pregunta 5

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	7%
NO	14	93%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: SALAMEA, María Belén

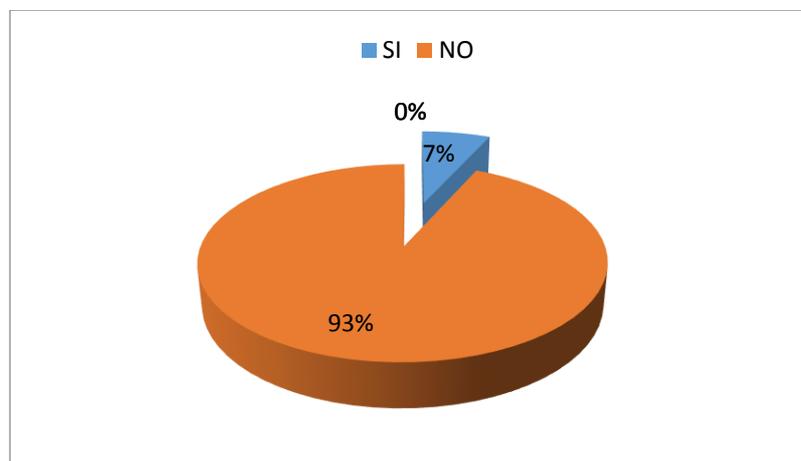


Figura 8 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes
Elaborado por: SALAMEA, María Belén.

Análisis.

Interpretando la información que se pudo obtener mediante la técnica de la encuesta aplicada se pudo determinar que un gran porcentaje equivalente al 93% desconocen el significado de la relajación y los beneficios que poseen para el desarrollo afectivo, social y cognitivo de los niños y niñas con bajo nivel de atención y concentración mientras que 7% si conoce sobre el tema por lo que mi propuesta es una oportunidad para dar a conocer sobre el tema.

6.-Usted ha sido participe de alguna actividad donde ha sido motivado de alguna manera a estimular a los niños y niñas con problemas de atención y concentración en el aprendizaje.

Tabla 11 Valoración de la pregunta 6

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	15	100%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

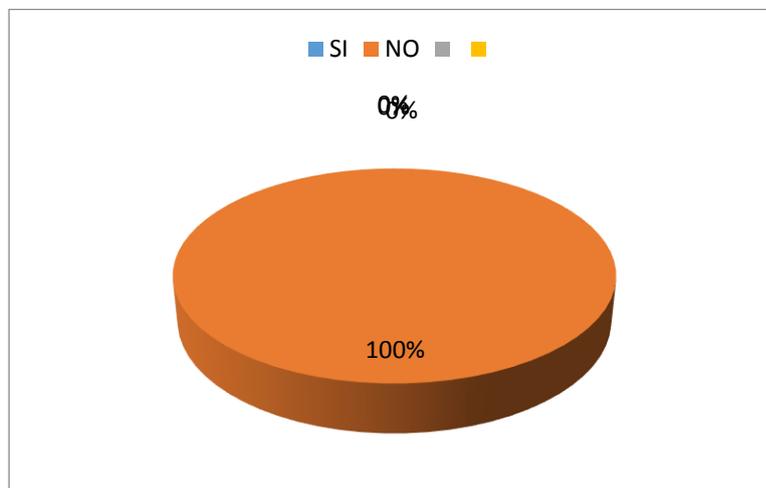


Figura 9 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

Análisis.-

Interpretando la información que se pudo obtener mediante la técnica de la encuesta aplicada se pudo determinar que un gran porcentaje equivalente al 100% desconocen técnicas, actividades, ejercicios, juegos de relajación para niños y niñas que aporten positivamente a mejorar la atención y concentración

7.- Existe algún niño o niña de su aula que le hayan diagnosticado Déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH)

Tabla 12 Valoración de la pregunta 7

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	10	60%
NO	5	40%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

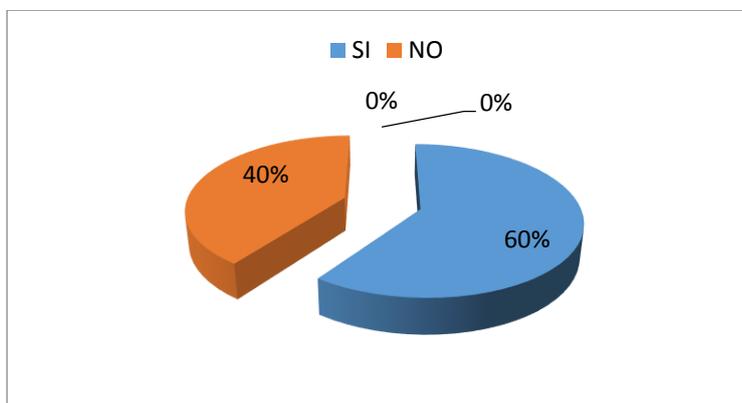


Figura 10 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

Análisis. -

Interpretando la información que se pudo obtener mediante la técnica de la encuesta aplicada se pudo determinar que un gran porcentaje equivalente al 60% poseen niños y niñas en sus aulas que les han diagnosticado Déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH.), mientras que el 40% manifiestan que no poseen niños y niñas en sus aulas con este tipo de déficit.

8.- Conoce usted estrategias adecuadas para ayudar a los niños y niñas con problemas de atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje

Tabla 13 Valoración de la pregunta 8

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	15	100%
TOTAL	15	100 %

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén



Figura 11 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

Análisis.-

Interpretando la información que se pudo obtener mediante la técnica de la encuesta aplicada se pudo determinar que un porcentaje equivalente al 47% selecciona la opción D que corresponde a castigaría no permitiéndole hacer o dándole lo que más le agrada, el 20% seleccionan la opción C que corresponde a aislaría al niño del grupo de clase, mientras que el 33% seleccionan la opción B que corresponde a buscar maneras de que se tranquilice ante la pregunta propuesta.

9.- Usted como docente estaría interesado en asistir a un taller sobre cómo aplicar técnicas de relajación en los niños para mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje.

Tabla 14 Valoración de la pregunta 9

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	100 %
NO	0	0 %
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

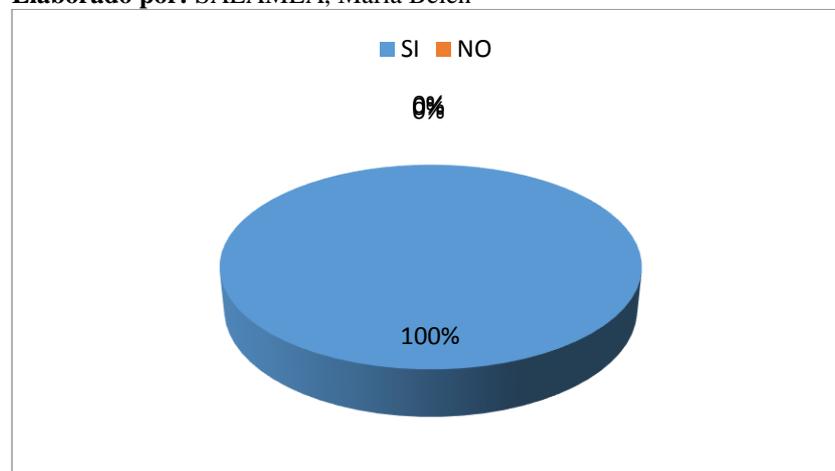


Figura 12 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

Análisis.-

Interpretando la información que se pudo obtener mediante la técnica de la encuesta aplicada se pudo determinar que un gran porcentaje equivalente al 100% están interesadas en ser participes de un taller sobre la aplicación de técnicas de relajación en los niños y niñas para mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje.

10.- ¿Le gustaría contar con el apoyo de una guía didáctica para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas previo a la enseñanza?

Tabla 15 Valoración de la pregunta 10

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	100%
NO	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

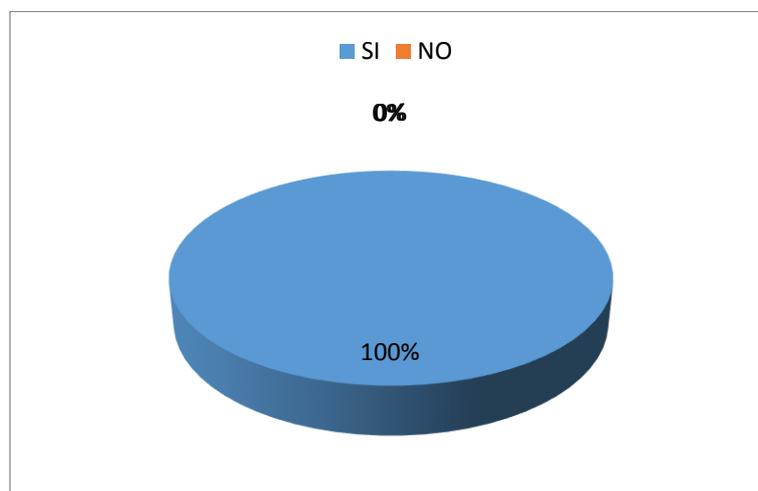


Figura 13 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: SALAMEA, María Belén

Análisis.-

Interpretando la información que se pudo obtener mediante la técnica de la encuesta aplicada se pudo determinar que un gran porcentaje equivalente al 100% les gustaría contar con el apoyo de una guía didáctica aplicable para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas previo a la enseñanza.

Tabulación de datos de la encuesta evaluativa aplicada después de la socialización de la guía.

1.- Considera usted que la atención y concentración son elementos importantes del aprendizaje

Tabla 16 Valoración de la pregunta 1

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	100%
No	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

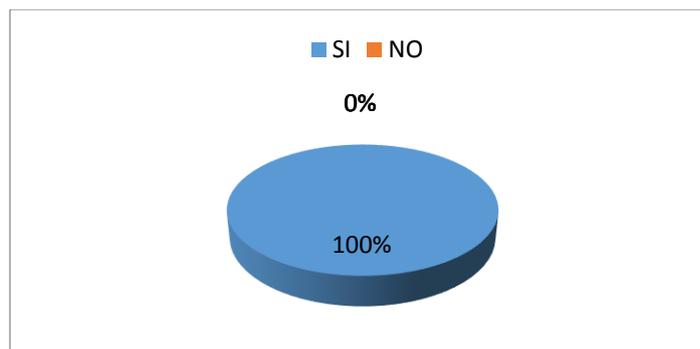


Figura 14 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

Análisis

De acuerdo con la tabulación de la encuesta se observa que un gran porcentaje equivalente al 100% de las 15 docentes consideran que la atención y concentración son elementos importantes del aprendizaje..

2.- Conoce los factores que afectan la atención y concentración de los niños y niñas dificultando el aprendizaje.

Tabla 17 Valoración de la pregunta 2

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	100%
NO	0	0%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén



Figura 15 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

Análisis

Acorde a la tabulación de la encuesta se observa que un gran porcentaje equivalente al 100% de las 15 docentes conocen los factores que afectan la atención y concentración en loa niños y niñas dificultando el aprendizaje.

3.- Que hace usted cuando un niño o niña con los anteriores síntomas no permite desarrollar la clase e interrumpe a los demás educandos.

Tabla 18 Valoración de la pregunta 3

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
A	0	0%
B	0	0%
C	0	0%
D	15	100%
TOTAL	15	100%

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

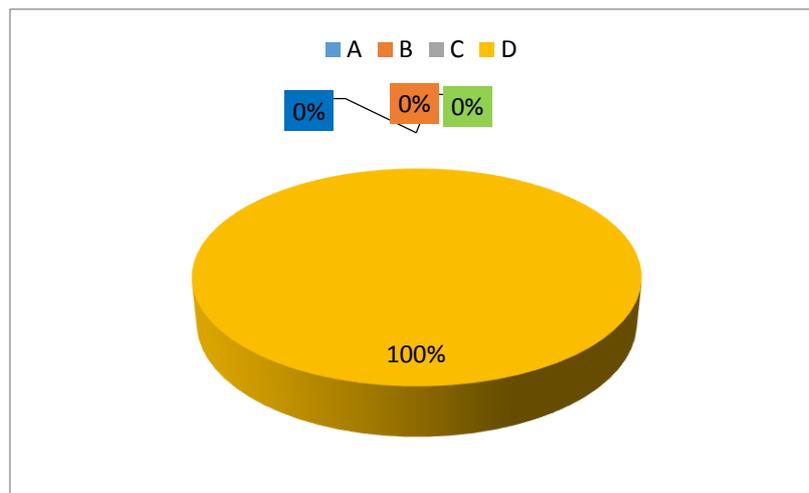


Figura 16 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

Análisis

Conforme a la tabulación de la encuesta se observa que un gran porcentaje correspondiente al 100% aplicarían como estrategia adecuada la relajación para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas al momento de impartir una actividad de aprendizaje.

4.- Considera usted que la práctica de la relajación puede aumentar el nivel de atención y concentración evitando la impulsividad a través de un momento de calma y tranquilidad previo a la enseñanza.

Tabla 19 Valoración de la pregunta 4

Frecuencia	Valoración	Porcentaje
SI	15	100%
NO	0	0%
TOTAL	15	100

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

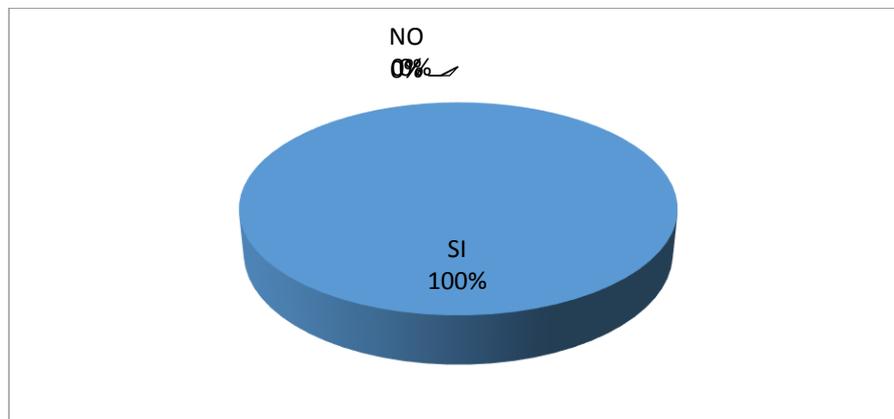


Figura 17 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

Análisis

Conforme a la tabulación de la encuesta se observa que un gran porcentaje correspondiente al 100% consideran que la práctica de la relajación puede aumentar el nivel de atención y concentración evitando la impulsividad a través de un momento de calma y tranquilidad previo a la enseñanza.

5.- ¿Sabe usted cómo influye la falta de atención y concentración en los niños y niñas en el adecuado proceso de enseñanza aprendizaje

Tabla 20 Valoración de la pregunta 5

Opcione	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	100 %
No	0	0 %
TOTAL	15	100 %

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén



Figura 18 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: Salema María Belén

Análisis

Conforme con la encuesta realizada luego de la socialización se pudo evidenciar que 100% de las 15 docentes encuestadas conocen cómo influye la falta de atención y concentración en los niños y niñas en el adecuado proceso de enseñanza aprendizaje.

6.- Usted considera que la actividad que se ha realizado en este taller de socialización le ha motivado a estimular a los niños y niñas con problemas de atención y concentración en el aprendizaje.

Tabla 21 Valoración de la pregunta 6

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	100%
NO	0	0 %
TOTAL	15	100 %

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

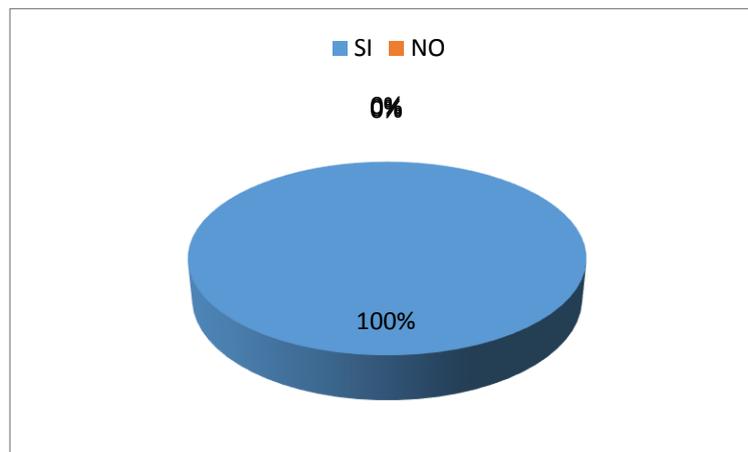


Figura 19 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

Análisis

Conforme con la encuesta realizada luego de la socialización se pudo evidenciar que 100% de las 15 docentes consideran que la actividad que se ha realizado en este taller de socialización le ha motivado a estimular a los niños y niñas con problemas de atención y concentración en el aprendizaje.

7.- Sabe usted que una de las dificultades de aprendizaje es el Déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH) y como tratarlo en el aula

Tabla 22 Valoración de la pregunta 7

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	100%
NO	0	0 %
TOTAL	15	100 %

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

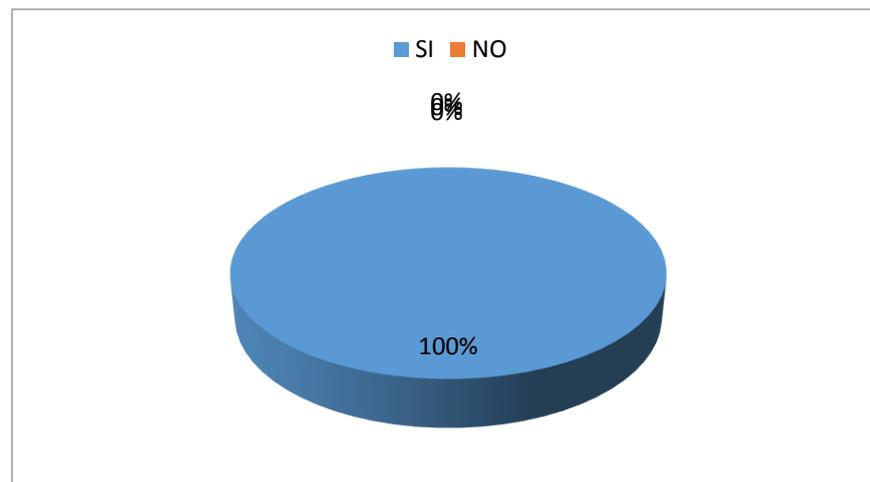


Figura 20 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

Análisis

Conforme con la encuesta realizada luego de la socialización se pudo evidenciar que 100% de las 15 docentes saben que una de las dificultades de aprendizaje es el Déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH) y que una estrategia para tratarlo en beneficio de los niños y niñas sería la relajacion.

8.- Conoce usted estrategias adecuadas para ayudar a los niños y niñas con problemas de atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje

Tabla 23 Valoración de la pregunta 8

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	100%
NO	0	0 %
TOTAL	15	100 %

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

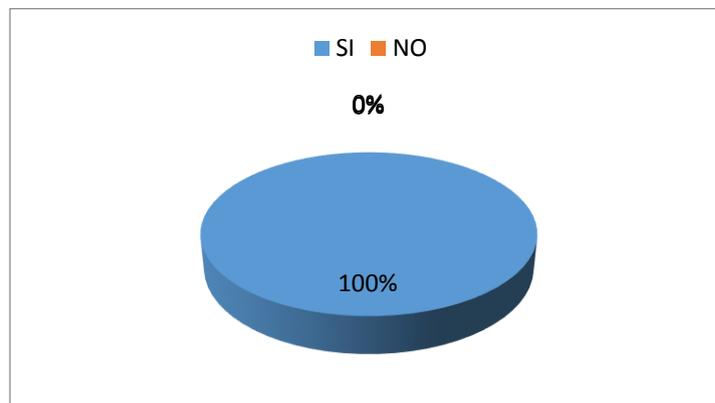


Figura 21 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

Analisis

Conforme con la encuesta realizada luego de la socialización se pudo evidenciar que 100% de las 15 docentes conocen sobre estrategias adecuadas para ayudar a los niños y niñas con problemas de atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje y que consideran la relajación es un aporte significativo para ello.

9.- Considera usted que la práctica de relajación que experimento en el taller expuesto tuvo un resultado positivo para su trabajo como docente.

Tabla 24 Valoración de la pregunta 9

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	100%
NO	0	0 %
TOTAL	15	100 %

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

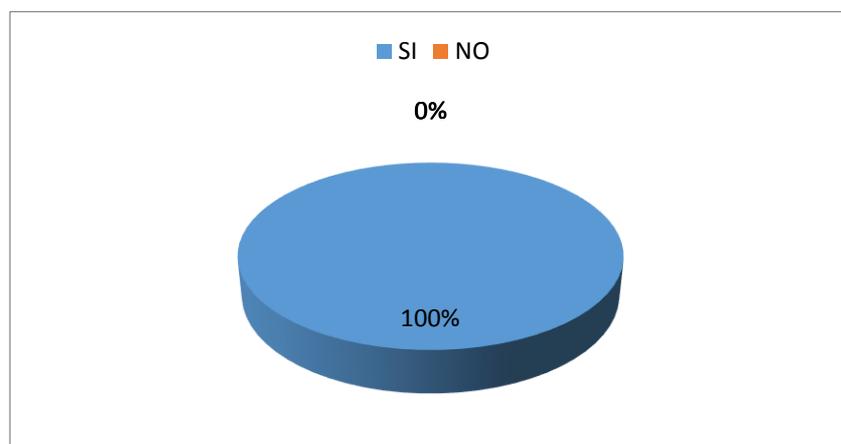


Figura 22 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

Análisis

Conforme con la encuesta realizada luego de la socialización se pudo evidenciar que 100% de las 15 docentes considera que la práctica de relajación que experimento en el taller expuesto tuvo un resultado positivo para su trabajo como docente.

10.- Le gustaría contar con el apoyo de una guía didáctica para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas previo a la enseñanza

Tabla 25 Valoración de la pregunta 10

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
SI	15	100%
NO	0	0 %
TOTAL	15	100 %

Fuente: Encuesta evaluativa, dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

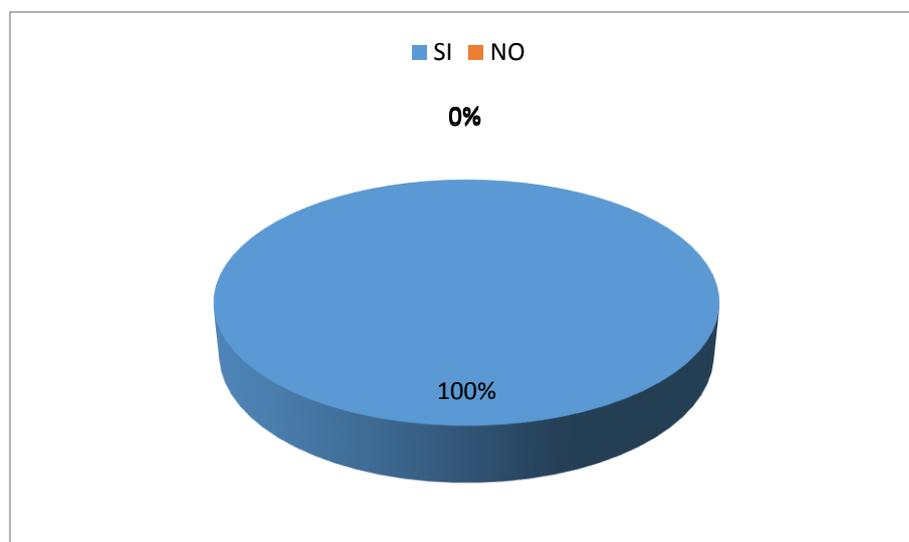


Figura 23 Porcentaje de respuesta

Fuente: Encuesta dirigida a docentes

Elaborado por: Salamea María Belén

Analisis

Conforme con la encuesta realizada luego de la socialización se pudo evidenciar que 100% de las 15 docentes les gustaría contar con el apoyo de una guía didáctica para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas previo a la enseñanza.

5.05.04. Taller de socialización

1.- Invitación entregada a los docentes que participaran en la socialización de la Guía

Didáctica. (Ver anexo 2)

2.- Saludo y bienvenida a los asistentes

Lcda , Marlene Orozco cordinadora del CIBV “Manos Unidas “ estimadas docentes ,padres de familia reciban una cordial bienvenida a este taller de socializacion de la Guia didáctica aplicable para ,mejorar la atención y concentración de los niños y niñas de tres años.

3.-Dinámica de inicio

Nombre de la dinámica: Periquita se parece a su mama

Objetivo de la dinámica: Romper el hielo.

La dinámica consiste en: Los presentes se coloque en fila uno tras de otro y hagan lo siguiente:

Periquita Periquita se parece a su mama por arriba (alzarán los brazos) por abajo (bajaran los brazos), por delante (colocarán los brazos) al frente darán un salto hacia delante) y por detrás (colocarán los brazos para atrás y darán un salto hacia atrás), sin pisar los pies de los participantes para lo cual deben hacerlo coordinadamente.

4.- Objetivos

Objetivo general:

Incentivar a las docentes a aplicar las técnicas de relajación para mejorar la atención y concentración como una estrategia adecuada en la enseñanza aprendizaje de los niños y niñas de 3 años de edad

Objetivos específicos:

- Motivar a las docentes a considerar las técnicas de relajación como una estrategia considerando los beneficios para los niños y niñas con poca atención y concentración.
- Capacitar a los padres de familia sobre la importancia de la atención y concentración y las consecuencias que repercuten en la enseñanza de los niños y niñas.
- Brindar a las educadoras diversas actividades de aprendizajes significativos para los infantes.

5.- Exposición del tema

Tema: Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza y aprendizaje a través de técnicas de relajación para niños de tres años de edad.

Los temas que se tratarán son:

- ¿Qué es la atención?
- ¿Qué es la Concentración?
- Importancia de la atención y concentración en el aprendizaje
- ¿Qué es el trastorno por déficit de atención con hiperactividad?

- Síntomas de la falta de atención y concentración.
- ¿Qué es la relajación?
- Importancia de la relajación
- Beneficios de la relajación
- Relajación y concentración en el TDAH
- Técnicas que favorecen la relajación y la concentración

6.- Ejercicios o actividades.

- Resolución de ejercicios de visualización para mejorar la atención y concentración para adultos.
- Práctica de técnicas de relajación para los docentes.
- Entrega a las docentes de un CD de música relajante para la práctica de técnicas de relajación.

Agradecimiento y despedida

Quiero darles las gracias a todas ustedes por su participación en este taller de una guía didáctica aplicable de técnicas de relajación y como aporte a este proyecto entregarle a la Lcda. Marlene Orozco la guía de técnicas de relajación la misma que cuenta con actividades, ejercicios, sesiones en las diferentes áreas de desarrollo para los infantes, esperando que sea de mucha ayuda en su práctica docente con los educandos y que se considere a la relajación como una estrategia adecuada en la enseñanza- aprendizaje de los infantes basándose en un objetivo educativo que le permita a los niños y niñas ser partícipes de su propio conocimiento fortaleciendo sus áreas cognitiva afectiva , emocional y social de una manera divertida y de interés para ellos.

Evaluación

Para la evaluación de la socialización del tema expuesto se realizó una encuesta en la misma que se pretende determinar si la forma de exposición fue la adecuada, si las actividades propuestas están acorde al tema (Ver anexo 6).

5.05.05. Formulación del Proceso de aplicación de la Propuesta



Instituto Tecnológico Superior "Cordillera"



Guía de técnicas de relajación dirigido a docentes

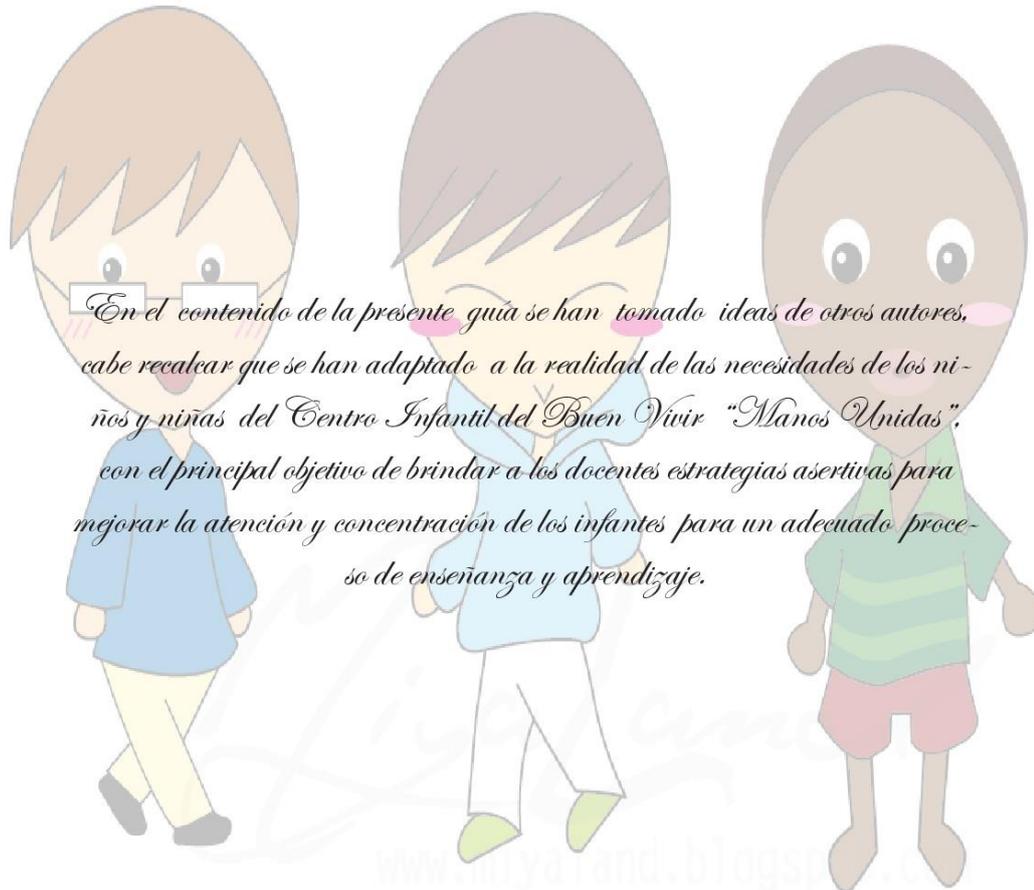
María Belen Salamea

Tutor: MSC. Karina Fonseca

Diseñado por: Francisco Vega

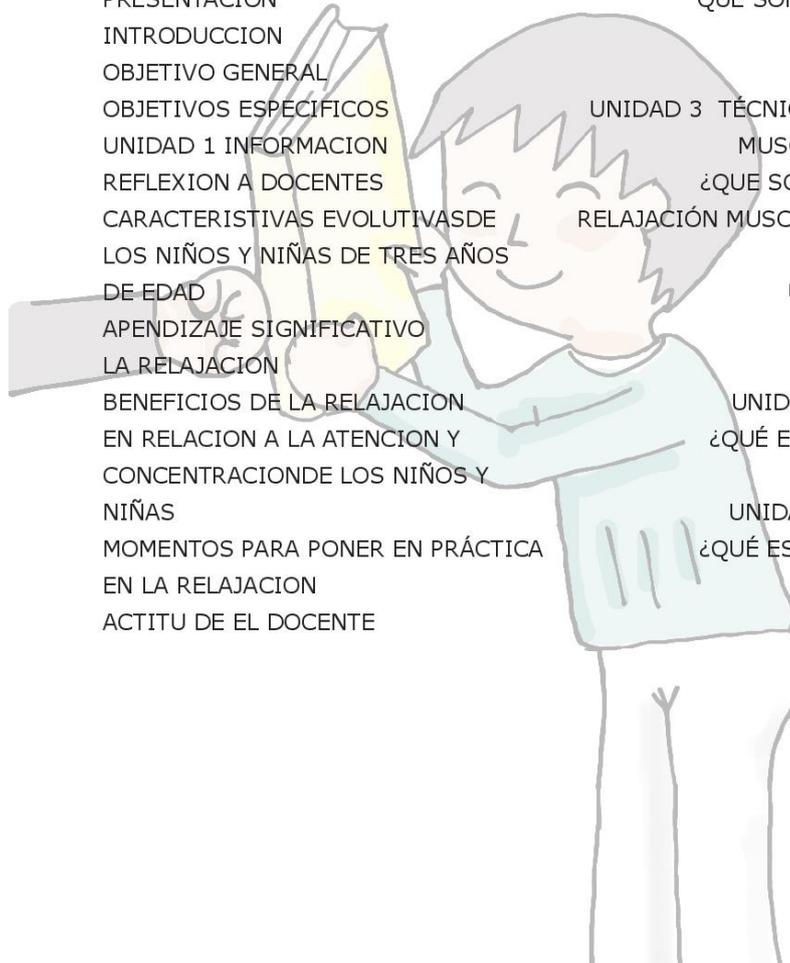
Octubre 2017





LISTA DE CONTENIDOS

LISTA DE CONTENIDOS	FORMATO DE LA TECNICA
PORTADA	UNIDAD 2 TECNICAS DE
LISTA DE CONTENIDOS	RESPIRACION
PRESENTACION	QUE SON LAS TECNICAS DE
INTRODUCCION	RESPIRACION
OBJETIVO GENERAL	EJERCICIOS
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	UNIDAD 3 TÉCNICA DE RELAJACIÓN
UNIDAD 1 INFORMACION	MUSCULAR DE KOEPPEN
REFLEXION A DOCENTES	¿QUE SON LAS TÉCNICA DE
CARACTERISTIVAS EVOLUTIVASDE	RELAJACIÓN MUSCULAR DE KOEPPEN?
LOS NIÑOS Y NIÑAS DE TRES AÑOS	EJERCICIOS
DE EDAD	UNIDAD 4 EL YOGA
APENDIZAJE SIGNIFICATIVO	¿QUE ES EL YOGA?
LA RELAJACION	SESIONES
BENEFICIOS DE LA RELAJACION	UNIDAD 5 ARTETERAPIA
EN RELACION A LA ATENCION Y	¿QUÉ ES EL ARTETERAPIA?
CONCENTRACIONDE LOS NIÑOS Y	ACTIVIDADES
NIÑAS	UNIDAD 6 MINDFULNESS
MOMENTOS PARA PONER EN PRÁCTICA	¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?
EN LA RELAJACION	TECNICAS
ACTITU DE EL DOCENTE	BIBLIOGRAFIA



PRESENTACIÓN

La presente guía contiene técnicas para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas de tres años de edad, es creada con el fin de proporcionar a la relación como estrategia adecuada en la enseñanza aprendizaje de los educandos y dejar atrás metodologías que no permitan que los niños y niñas no adquieran confianza y seguridad en si mismo, siendo participes de su propio aprendizaje a través de experiencias significativas que le brinden calma y tranquilidad preparandose para asimilar la enseñanza la misma que en los infantes debe ser en un ambiente cordial, ameno y libre en el cual el infante pueda satisfacer su curiosidad, experimentar con distintos materiales y explorar su entorno en compañía de su educadora quien viene hacer una parte importante, para crear un ambiente respetuoso guiando a sus alumnos en su aprendizaje.

INTRODUCCIÓN

La presente guía consta de técnicas de relajación pensando en el desarrollo cognoscitivo, afectivo y social de los niños y niñas, los infantes siempre están en continuo movimiento pero es necesario que consigan también un estado de tranquilidad y calma previo al momento de la enseñanza.

Se considera la aplicación de las técnicas de relajación como ayuda a mejorar la atención y concentración del infante por medio de un objetivo educativo, utilizando ejercicios, actividades y juegos en el momento de empezar la actividad donde fomenten el desarrollo de la creatividad, que sirvan como técnica participativa que ayuden a desarrollar métodos de dirección y conducta correcta, es una forma de motivación por el aprendizaje en la consolidación, conocimientos y desarrollo de habilidades donde el educando se sienta interesado en participar en las diferentes actividades que la educadora aplique dentro o fuera del aula.

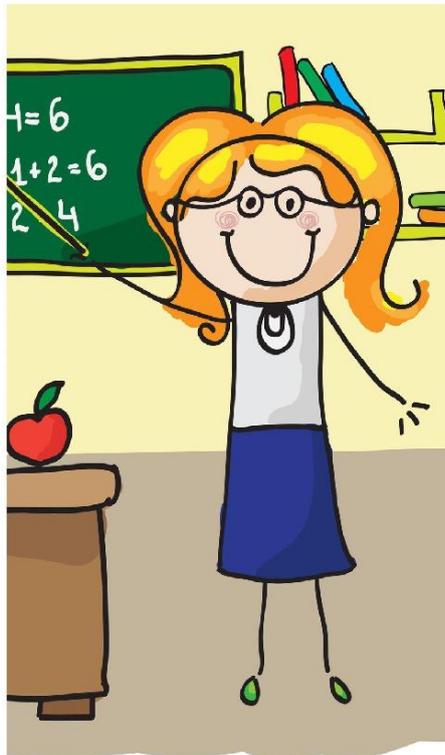
OBJETIVO GENERAL

Incentivar a las docentes a aplicar las técnicas de relajación para mejorar la atención y concentración como una estrategia adecuada en la enseñanza aprendizaje de los niños y niñas de 3 años de edad



OBJETIVO ESPECÍFICO

- Motivar a las docentes a considerar las técnicas de relajación como una estrategia considerando los beneficios que proporciona la misma en el mejoramiento de la atención y concentración.
- Capacitar a los docentes sobre la importancia de la atención y concentración y las consecuencias que repercuten la enseñanza de los niños y niñas.
- Brindar a las educadoras diversas técnicas de relajación que permitan que los niños y niñas se relajen encontrándose tranquilos y calmados al momento de aprender.





Unidad 1

Información

Reflexión a las Docentes



https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcREEi8X3x_SMkGq-u7EY95HXM-yvjlf5uF2gaA1DWw0ZaMvdjTG

Características evolutivas de los niños y niñas de 3 años de edad

Área Motriz

- *Equilibrio de un solo pie
- *Saltar con los dos pies
- *Puede vestirse y desvestirse con mayor habilidad
- *Lanzar y patear pelota con dirección
- *Sube y baja escaleras alternando los pies
- *Corta con dedos y luego con tijeras pedazos de papel
- *Puede enhebrar mullos grands
- *Armar rompecabezas de varias piezas
- *Puede enroscar y desenroscar tapas de frascos
- *Rasga y troza libremente.
- *Pinta con pinceles gruesos.
- *Aplasta plastilina con los dedos

Área Cognoscitiva

- *Poco a poco adquiere el concepto de 1, 2, muchos, pocos, ninguno
- *Reconoce formas de cuadrado, círculo, cruz
- *Coloca 6 figuras en un tablero de formas
- *Utiliza las palabras grandes y pequeñas para señalar dibujos de una lámina
- *Agrupa objetos del mismo color
- *Edad de los ¿Por qué?
- *Confunde lo real con lo imaginario
- *Puede identificar sonidos

Área Lenguaje

- *Mayor capacidad de observar, identificar, comparar visualmente
- *Mayor desarrollo del lenguaje
- *Señala partes del cuerpo
- *Contesta sí o no a preguntas simples
- *Dice su nombre y apellido
- *Usa correctamente los pronombres tu – yo, el – ella.
- *Posee un vocabulario de 900 palabras
- *Describe láminas, “narra” lo que ve

Área Afectivo Social

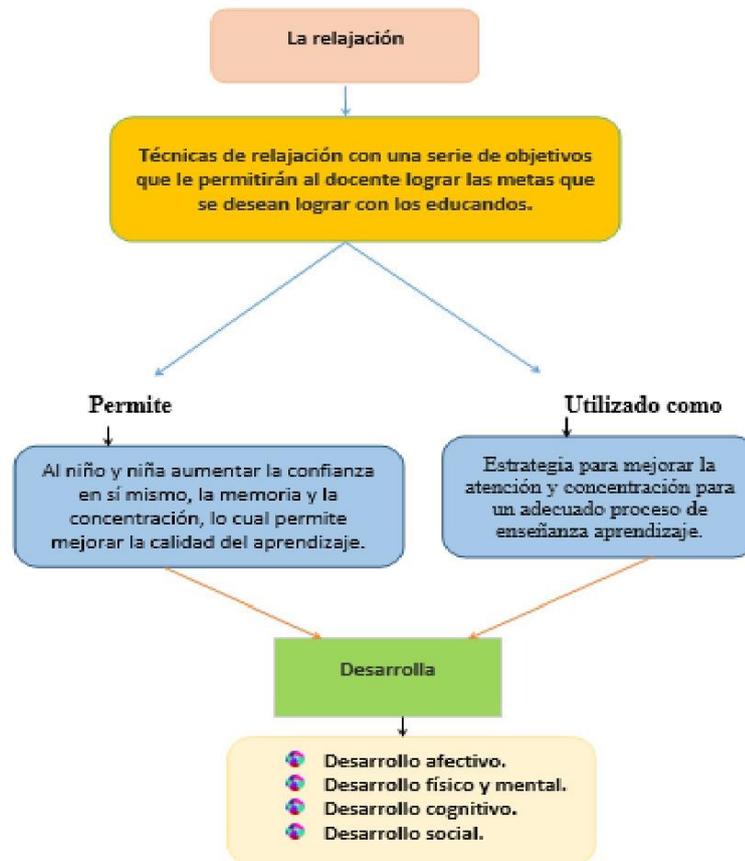
- *Requiere libertad con vigilancia
- *Juegos muy creativos con imaginación y ficción
- *Realiza pequeños encargos y está atento a indicaciones
- *Interés por jugar con otros y comparte sus juguetes
- *Fácil de tratar, acepta exigencias del adulto (Naranjo Domínguez, 2011)

Aprendizaje Significativo

Según David Ausubel "Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos son relacionados de modo no arbitrario y sustancial (no al pie de la letra) con lo que el alumno ya sabe." (Pérez Párraga, 2014)



Fuente <http://4.bp.blogspot.com/-/nino-estudiando-pensando-la-respuesta.gif>



Momentos para poner en práctica la relajación

Cualquier momento puede considerarse propicio para tener diferentes momentos de silencio y de calma en el aula. Sin duda, un buen momento para practicar la relajación sería después de los patios, cuando los niños suelen llegar al aula más alterados, después de haber jugado con sus compañeros. Otro momento adecuado para desarrollar la relajación podría ser al término de una sesión de psicomotricidad, ya que resulta un excelente medio para volver a la calma.

Fuente: <http://www.educacion-emocional.com/page/3/>



Actitud del Docente

- Las instrucciones deben ser sencillas y breves.
- La voz debe ir cambiando a lo largo de la sesión de acuerdo a los cambios que se producen en ella y ser pausada y tranquila durante la relajación de los músculos.
- Motivar a los niños y niñas durante la realización de las sesiones.
- El docente puede considerar oportuno, puede optar a enseñarles los ejercicios de relajación a modo de prueba para corregir posturas incorrectas, lesiones posibles y molestias físicas
- Previo a la realización tomar ciertas medidas o adaptaciones posibilitando una primera toma de contacto y además advertir sobre las sensaciones que van a sentir evitando que no se asusten o se sientan raros.

Fuente: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/7257/1/TFG-G%20723.pdf>



Formato de la Técnica

- Nombre de la técnica Nombre que recibirá la técnica.
- Duración: Tiempo.
- Objetivo: Qué se quiere lograr y aprender con la ejecución de la técnica.
- Recursos: Lista de materiales.
- Desarrollo: Como se desarrollara la técnica.
- Indicador de logro: Conseguir un objetivo en la enseñanza.





Unidad 2

Técnicas de Respiración

Técnicas de Respiración

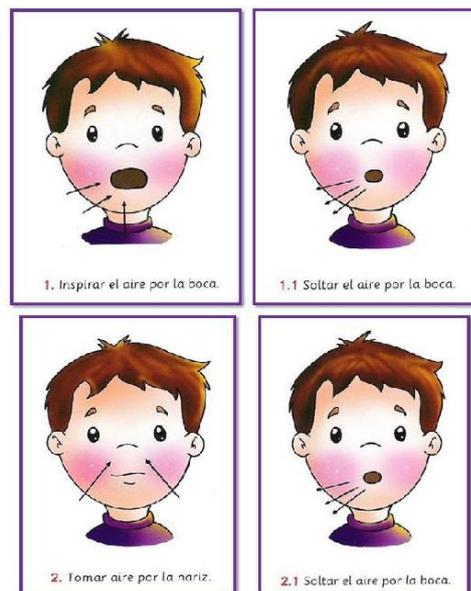
La técnicas de respiración

La respiración es vital en la vida del ser humano, aún así por tratarse de un acto mecánico, no le prestemos la atención que merece. Una correcta respiración nos proporcionará una adecuada sensación de bienestar altamente beneficiosa para el organismo y la mente, al tiempo que ayudará a reducir los niveles de estrés y ansiedad con los suelen venir los niños al ingresar al aula considerando que un paso previo realizar relajación.

Permite que los niños y niñas usen sus sentidos para estimular: olores, colores y sonidos, para activar vista y el oído logrando finalmente la relajación se su mente y cuerpo.

Tenga en cuenta que todas las técnicas debe hacerlas usted con los niños y niñas para que ellos puedan realizarlas a través de la imitación.

Fuente: <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tdah-juegos-de-respiracion-para-el-control-de-la-ansiedad-en-ninos.html>





Técnicas de Respiración

Ejercicios

Ejercicio Respiración de la Flor

Objetivo: Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés
Tiempo: 5 minutos.

Recursos: Aire libre.

Desarrollo:

- Pedir a los niños y niñas que se trasladen al jardín a su vez a un lugar espacioso.
- Buscar en el jardín la flor que posea colores llamativos y que tenga un olor muy agradable.
- Sino no hubiera jardín o espacio verde lo pueden realizar en aula ,motivar al niño a que imagine una flor con las características antes mencionadas.
- Pedir a los niños que perciban el olor de la flor respirando hondo por la nariz y luego lo expulsen por la boca.
- Enseñe a los niños y niñas a hacerlo manteniendo el aire unos segundos.

Fuente :<http://widemat.com/5-divertidos-ejercicios-de-respiracion-para-ninos/>



La Serpiente

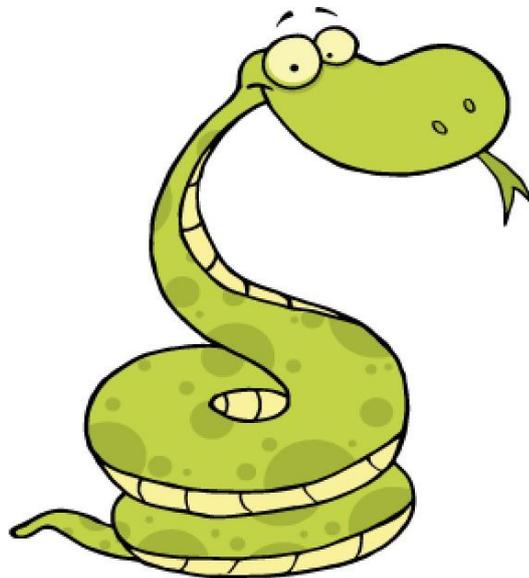
Objetivo: Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés
Tiempo: 5 minutos.

Recursos: Aula, alfombras de foamy.

Desarrollo:

- Pedir a los niños y niñas a que se sienten en una superficie suave.
- Motivar a los niños que imaginen que son una serpiente
- Muéstrelle cual es el sonido que emite la serpiente con su boca y lengua.
- Pídale que coja aire profundamente y que cuando lo suelte, lo haga siseando, como si imitara a una "sssserpiente". Que mueva mucho la lengua o lo que le parezca.

Fuente :<http://widemat.com/5-divertidos-ejercicios-de-respiracion-para-ninos/>



El Elefante

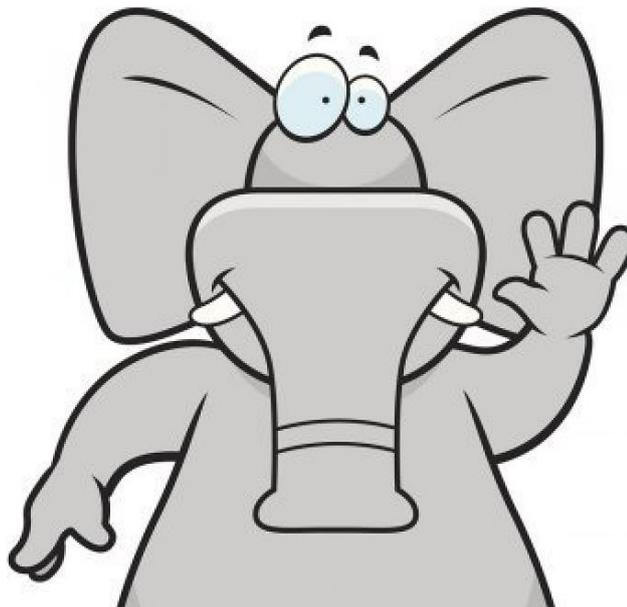
Objetivo: Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés
Tiempo: 5 minutos.

Recursos: Aire libre.

Desarrollo:

- Póngase frente al niño y niña para él pueda observar los movimientos que va a realizar.
- Incentive a los niños y niñas a que copien los ejercicios hablando sobre los elefantes y su gran trompa.
- Pídales que se pongan de pie y abran las piernas que estén más allá de la altura de las caderas.
- Pídale que ponga un brazo encima del otro, y que se lo lleve a la cara, como si fuese la trompa de un elefante.
- Luego que coja aire profundamente por la nariz al tiempo que eleva los brazos por encima de la cabeza.
- Pídale que expulse ese aire por la boca mientras bajó los brazos moviéndolos de un lado a otro, evocando a un elefante.
- Repita el ejercicio dos veces más.

Fuente :<http://widemat.com/5-divertidos-ejercicios-de-respiracion-para-ninos/>



La Abeja

Objetivo: Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés

Tiempo: 5 minutos.

Recursos: Aire libre.

Desarrollo:

- Vamos a conseguir mantener la atención del niño con otro juego en el que tiene que usar los sonidos y la boca.
- Pídale al niño que se siente sobre la alfombra de foamy con las piernas cruzadas.
- Pídale que cierre los ojos.
- Pídale que respiren hondo por la nariz.
- Imiten el zumbido de la abeja
- Invítele a que cuando ya haya logrado hacer el zumbido se pape los oídos. Esto aumentará el efecto del zumbido de la abeja.

Fuente :<http://widemat.com/5-divertidos-ejercicios-de-respiracion-para-ninos/>



El Globo más grande del Mundo

Objetivo: Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés

Tiempo: 5 minutos.

Recursos: Aire libre.

Desarrollo:

- Motive a los niños y niñas a que imaginen que están hinchando un globo, pero no uno cualquiera, sino el Globo Más Grande del Mundo.
- Como es un globo gigante, hay que respirar más hondo que en cualquiera de los juegos anteriores (tras haber hecho los juegos anteriores, los pulmones de los niños están más que preparados), recordando siempre que se respira por la nariz.
- seguro que los niños lo han hecho por la boca, lo que te reafirmará en que es necesario enseñarles ejercicios de respiración para niños desde pequeñitos.
- Corrígales con paciencia y que vuelvan a coger aire. Al expulsarlo.
- Llevese los dedos índice y pulgar a los labios, y con la otra mano sujeta el globo imaginario, que irá creciendo y creciendo.

Fuente :<http://widemat.com/5-divertidos-ejercicios-de-respiracion-para-ninos/>





Unidad 3

Técnica de Relajación

Muscular de Koeppen

¿QUE SON LAS TÉCNICA DE RELAJACIÓN MUSCULAR DE KOEPPEN?

Se basa en la tensión y la distensión de diferentes grupos musculares. Es breve, dinámica e incluye ejercicios de visualizaciones, lo que la convierte en una actividad divertida para los más pequeños.

Pasos a seguir

La técnica de relajación Koeppen es un ejercicio muy completo pues, además de perseguir la propia relajación, consigue que los niños sean capaces de reconocer su propio cuerpo y las distintas emociones.

¿Para qué sirve?

Es importante que los niños sepan la utilidad del ejercicio, y la explicación se realiza a partir de emociones y estados de ánimo que saben reconocer: "cuando estás nervioso, cuando te enfadas, cuando no puedes dormir... notas cómo tus músculos se tensan sin darte cuenta, y eso te hace estar muy incómodo. Si consigues aprender a relajarte, cuando estés nervioso podrás controlar esa tensión y te irás sintiendo mejor." Una vez que el niño haya comprendido lo anterior, entonces, y solo entonces podremos comenzar con el ejercicio.

2º Ejercicios de tensión y distensión a partir de visualizaciones

El objetivo es que, planteado a modo de juego, los niños sean capaces de tensar y relajar los diferentes grupos musculares. Ésta es la parte más entretenida de la relajación.

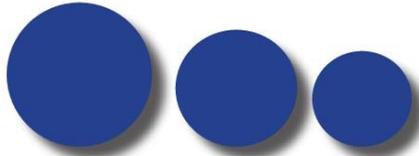
Fuente: <http://www.musicarelaajante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koepfen/>





Técnica de Relajación Muscular de Koeppen

Ejercicios...



El juego del limón : manos y brazos

Objetivo: Contraer músculos o grupos musculares durante algunos segundos para después relajarlos de manera progresiva.

Recursos: Música Relajante.

Desarrollo:

- Debe realizarse el ejercicio tres veces con cada mano.

Incentívelos a imaginar que tienen un limón en su mano izquierda, tiene que tratar de exprimirlo para sacarle todo el jugo.

Invítelos a que se concentren en su mano y en su brazo, en cómo aprietan mientras intentan sacarle todo el zumo, en cómo se tensan.

Ahora deben dejar caer el limón. Note cómo están sus músculos cuando se relajan.

Vamos a coger otro limón, pero lo vamos a exprimir con más fuerza que antes, muy muy fuerte, eso es. Mire qué tensos tiene la mano y el brazo.

Ya está exprimido, ahora déjelo caer

Vamos a coger otro limón más, pero ahora tenemos que exprimirlo con mucha más fuerza que antes, esta vez no tiene que quedar ni una gota de zumo.

- Aprieta fuerte, más fuerte, que no quede nada.

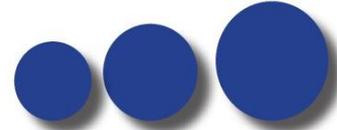
Ahora, vuelve a soltar el limón. Vuelve a notar qué tu mano y tu brazo.

El proceso se repite con la mano derecha.

Fuente: <http://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koepfen/>



El gato perezoso : brazos y hombros



Objetivo: Contraer músculos o grupos musculares durante algunos segundos para después relajarlos de manera progresiva.

Recursos: Música relajante, alfombras.

Desarrollo:

*Ahora vamos a imaginarnos que somos un gato muy muy perezoso y queremos estirarnos...

*Pídale que Estiren todo lo que puedan los brazos frente a usted .

*Ahora levántelos, por encima de su cabeza, con fuerza llévelos hacia atrás.

*Note el tirón tan fuerte que sienten en los hombros.

*Vamos ahora a dejarlos caer a los lados, que descansen del esfuerzo.

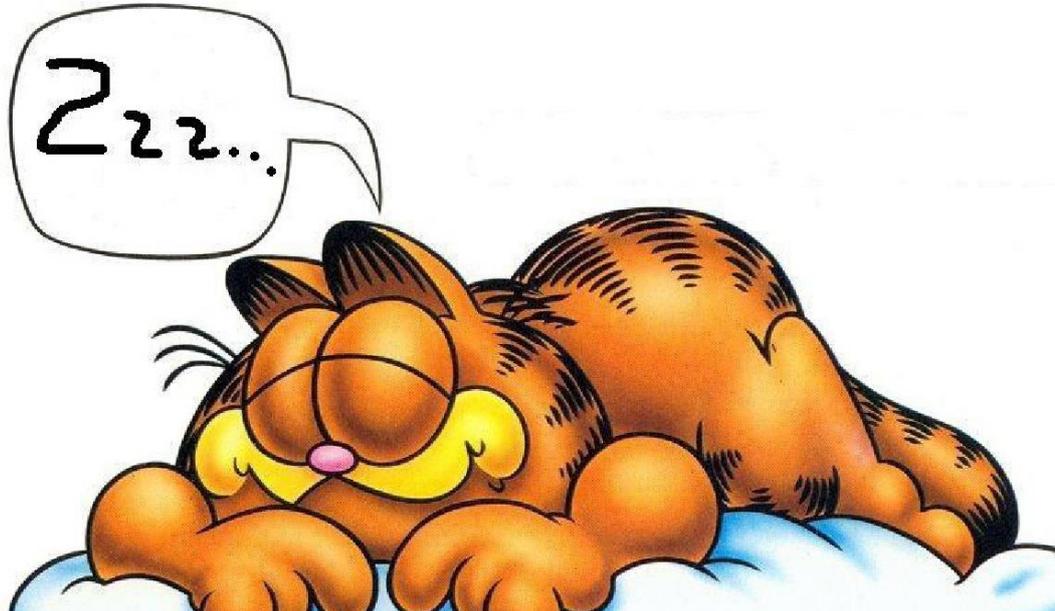
*Use frases de motivación como estas: Este gatito tiene mucha fuerza. Perfecto. De nuevo los dejas caer a los lados. Muy bien. ¿Notas cómo están más relajados los hombros?

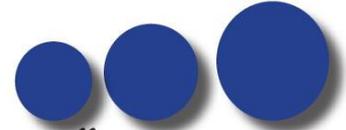
Una vez más, pero con más fuerza. Estira todo lo que puedas los brazos, vamos a intentar llegar al cielo, con todas tus ganas. Primero frente a ti, luego los levantas sobre tu cabeza y ahora... ¡arriba! Mira qué tensos estás ahora tus brazos y tus hombros...

El último esfuerzo, el estirón más fuerte. Los brazos hacia adelante, los brazos sobre nuestra cabeza y finalmente... ¡brazos al techo, con ganas! Déjalos caer a los lados. ¿Ves qué bien se siente un gatito cuando está relajado? Muy contento y muy a gusto"

*El ejercicio de repite cinco veces.

Fuente: <http://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koepfen/>





La tortuga que se esconde : hombros y cuello

Objetivo: Contraer músculos o grupos musculares durante algunos segundos para después relajarlos de manera progresiva.

Recursos: Música relajante, alfombras.

Desarrollo:

*Ahora es una tortuga. Está ahí sentada, sobre una roca, muy a gusto. Relajándote muy tranquila y muy feliz en un lugar fantástico. Hace sol y calor, hay un estanque muy cerca de ti. Te sientes muy cómoda y feliz...

De pronto... ¿qué pasa? No lo saben bien, pero sienten que están en peligro, sienten miedo. ¡Tienen que esconderte! ¡Meta su cabeza en el caparazón!

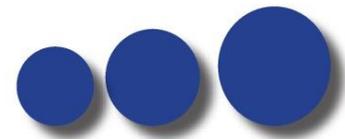
*Pídale que lleve sus hombros hacia sus orejas, con la cabeza entre los hombros, así, bien escondida, muy protegida.

Ya está... no hay peligro, sal de tu caparazón, no tienes nada que temer. Vuelve a relajarte tumbada al sol, siente sus rayos sobre tu cara. Vuelve a disfrutar plácidamente del paisaje... *Sienta tus hombros que ya no están tensos, tu cuello también relajado, estás muy cómoda...

*El ejercicio se repite tres veces.

Fuente: <http://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koepen/>





Jugando con un chicle enorme : mandíbula

Objetivo: Contraer músculos o grupos musculares durante algunos segundos para después relajarlos de manera progresiva.

Recursos: Música relajante, alfombras.

Desarrollo:

*Motívele a que imaginen que tienen un chicle enorme, quieren morderlo, masticarlo, comerlo pero es tan grande.

*Vamos a morderlo con todos los músculos de su cuello, con su mandíbula. Apriételo bien. *Sienta cómo se mete entre los dientes.

*Mástíquelo fuerte, muy bien, lo está consiguiendo.

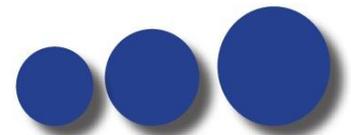
*Ahora relájese, el chicle ha desaparecido. Deja caer tu mandíbula. Siente cómo está floja. su cuello también está suelto, está relajado.

*El ejercicio se repite tres veces, con tres "chicles distintos".

*Para finalizar se le pide que además de mandíbula y cuello, trate de relajar el cuerpo entero, quedándose lo más flojo que pueda.

Fuente: <http://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koepfen/>





La mosca pesada : cara y nariz

Objetivo: Contraer músculos o grupos musculares durante algunos segundos para después relajarlos de manera progresiva.

Recursos: Música relajante, alfombras.

Desarrollo:

*Está sentado, despreocupado, entretenido. De repente, una mosca, una mosca muy molesta ha venido a meterse con nosotros y se ha posado en su nariz.

*Trate de espantarla pero no puede usar las manos. Es un poco complicado.

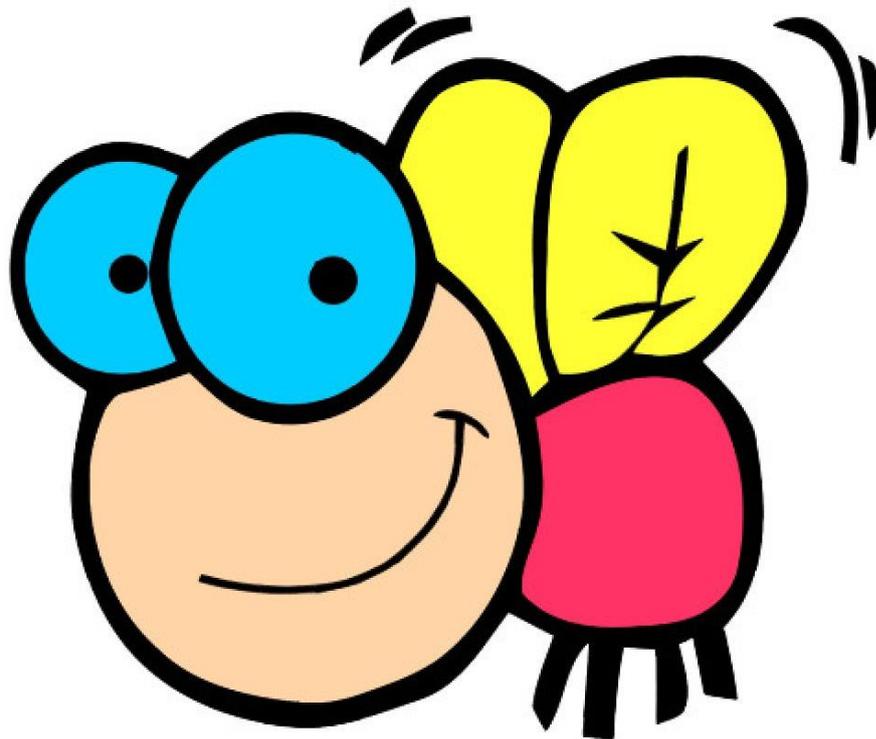
*Intente echarla arrugando su nariz, todo lo que pueda, lo más fuerte posible. ¡Vamos, tú puedes echarla!

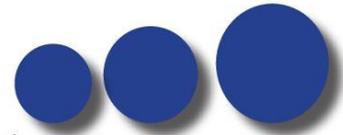
*Fíjese que cuando arruga su nariz, las mejillas, la boca y la frente también se arrugan, también se ponen tensos. Hasta tus ojos se tensan...

Bien, la mosca ya se ha ido, por fin te ha dejado tranquilo.

*Ya puede relajar toda su cara: su nariz, sus mejillas, su frente... su cara está tranquila, sin una sola arruga. Tú también estás tranquilo y relajado.

Fuente: <http://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koepen/>





Relajación sobre un puff: pecho y pulmones

Objetivo: Contraer músculos o grupos musculares durante algunos segundos para después relajarlos de manera progresiva.

Recursos: Música relajante, puff.

Desarrollo:

*Incentivar al niño y niña a respirar hinchándose y deshinchándose como un globo.

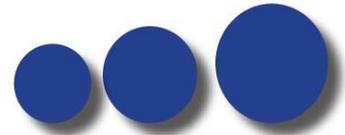
*Va a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire

*Pídale que aguante la respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu pecho

*Incentívele a que suelte el aire por la boca despacito poco a poco y cierre los ojos y que compruebe como todo, todo su cuerpo se va desinflando como un globo y como todo su cuerpo se va hundiendo y aplastando contra un puff con el aire suelta toda las cosas malas, que no le gustan que se quede respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de dejadez de paz, respirando como respiran normalmente y notando como el aire entra y sale sin dificultad.

Fuente:<http://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koepen/>





El elefante muy pesado : estómago

Objetivo: Contraer músculos o grupos musculares durante algunos segundos para después relajarlos de manera progresiva.

Recursos: Música relajante., alfombra de foamy .

Desarrollo:

-Ahora, está tumbados sobre la hierba, panza arriba, tomando el sol. Estamos muy cómodos y muy relajados. De repente, oímos un pequeño estruendo, son los pasos de algo grande que se dirige hacia usted. En un elefante, el elefante avanza rápido, velozmente, sin mirar por dónde pisa. Está muy cerca de usted, no tiene tiempo de escapar.

-Motívele a poner tenso el estómago, tensarlo tanto que parezca de piedra; así cuando el elefante ponga su pie encima de ti estarás protegido. Tensa bien tu estómago, nota como tu estómago se pone duro, realmente duro. Aguanta así, el elefante está a punto de pasar. Mira, parece que ya está apoyando su pie...

¡Vaya!, el elefante ha salido corriendo en otra dirección. Estás a salvo.

-Descanse y relajas e. Deje su estómago blandito. Lo más blandito y relajado que puedas. ¡Muy bien! Ahora te sientes mucho mejor, relajado y descansado. Siente la diferencia entre el estómago tenso y el estómago relajado, ¿a que ahora te sientes mucho mejor?

-El ejercicio se repite dos veces.

Fuente: <http://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koepen/>



Caminamos por el barro : piernas y pies

Objetivo: Contraer músculos o grupos musculares durante algunos segundos para después relajarlos de manera progresiva.

Recursos: Música relajante.

Desarrollo:

*Ya no estamos en un bosque acogedor, nos encontramos en la jungla. Es una jungla peligrosa, pero nosotros somos buenos exploradores y conseguiremos avanzar a través de ella y encontrar la salida. Vamos caminando decididos cuando ¡atención! Hemos encontrado un barrizal.

*Motive a los niños meter sus pies en el barro

*Debes empujar con toda la fuerza de tus piernas. Empuje hacia adentro

*Sienta como el calor del barro se mete entre sus pies

*Empuja fuerte, parece que el barro se hace cada vez más duro,

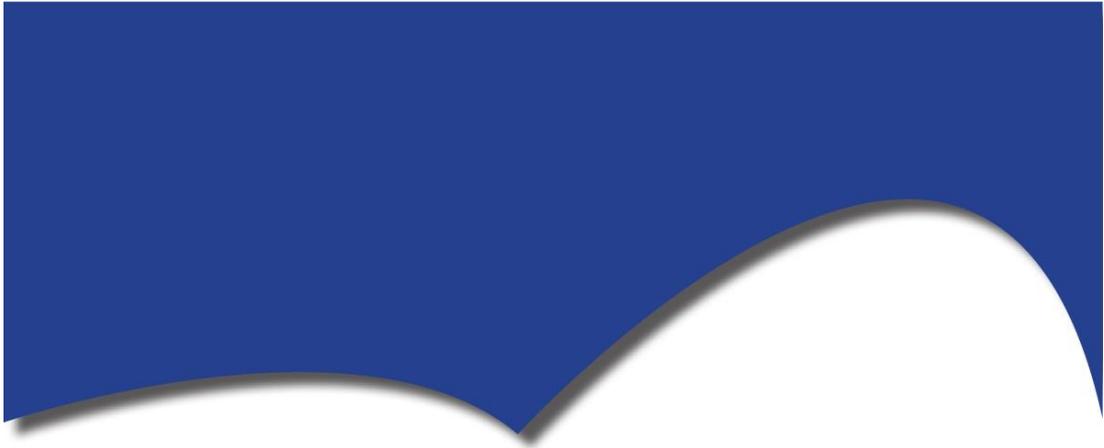
*Utilice toda la fuerza de tus piernas. Sienta cómo sus piernas y sus pies están tensos mientras intentan caminar por el lodo.

*Ahora sal fuera. Deja de ejercer fuerza. Suelte sus piernas y sus pies. Note cómo éstos están flojos, están relajados. Ya no estás tenso, descansa tranquilo.

*El ejercicio se repite dos veces

Fuente: <http://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koepen/>





Unidad 4

El Yoga

¿ Qué es el yoga ?

Originario de la India, la palabra yoga significa 'unión', unión primero con uno mismo (el niño se encuentra con sí mismo, aprende a conocerse a sí mismo), y después con los demás (los pequeños aprenden a relacionarse y comunicarse con su entorno).

Beneficios de la práctica del yoga para niños

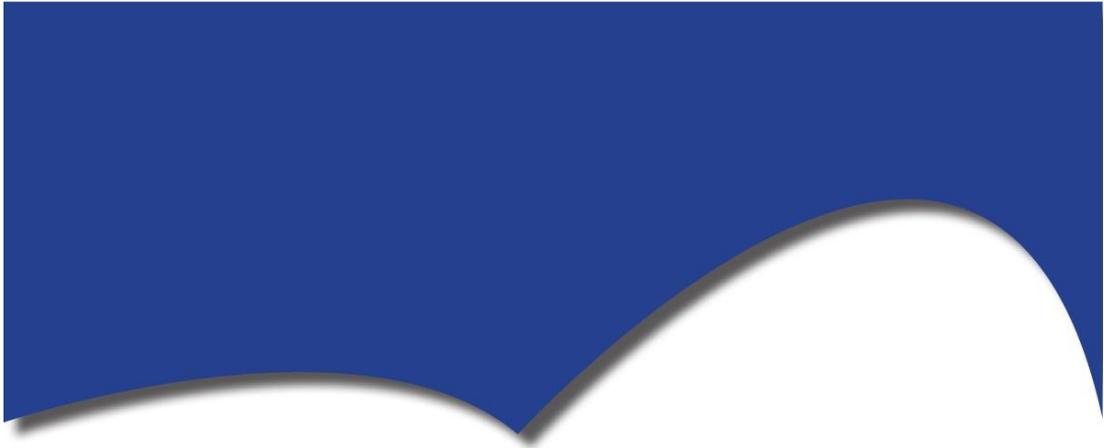
Los beneficios del yoga en los niños son variados, ya que les ayuda desde pequeños en su postura, porque alinea la columna, haciendo que la respiración sea mejor y eso les dé más energía. Además como aprenden a respirar bien, logran dominar emociones, conectándolos consigo mismos, logrando más autocontrol y autoconocimiento.

Al mismo tiempo, aumenta la capacidad de concentración, que les ayudará a tener un mejor rendimiento en sus estudios e incrementa el autoestima, ya que cambia su percepción del mundo y de sí mismo, logrando obtener más confianza en él.

Se debe considerar que cada una de las sesiones no posee una duración de tiempo determinado pues el principal objetivo de la práctica de yoga en los niños y niñas es la relajación.

Fuente:<https://www.guiainfantil.com/1470/yoga-infantil-la-union-de-juego-y-relajacion.html>





El Yoga Sesiones

Postura del indio (sukhasana)

Objetivo: Incrementar la atención y concentración liberando estados de ansiedad, tensión y estrés a través del desarrollo del conocimiento y conciencia.

Recursos: Música relajante, cojín o cobija doblada.

- Desarrollo:
- Sentarse con las piernas cruzadas en el suelo o en el borde de un cojín o una cobija doblada.
- Estirar la espalda, llevando los hombros hacia tras y abajo abriendo el pecho, hundiendo suavemente el ombligo.
- Cierre los ojos y relaja todo el cuerpo.
- Junte las al centro del pecho en namaste y canta tres veces al mantra OM.

Beneficios: Esta postura ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la práctica de yoga. Elimina la ansiedad y relaja los músculos, además de enfocar la atención en la respiración.

Fuente: <http://miaceduca.es/wp-content/uploads/2017/03/yoga-para-ninos.pdf>



Jalea

Tiempo: 10 a 15 minutos.

Objetivo: Incrementar la atención y concentración liberando estados de ansiedad, tensión y estrés a través del desarrollo del conocimiento y conciencia.

Recursos: Música movida que no contenga la letra de la misma.

Desarrollo:

- Incentive a los niños y niñas a que muevan la cabeza, luego sacuda los brazos mueva las muñecas, las manos, la cintura, las piernas y los pies. Si puede mueva todo el cuerpo al mismo tiempo.
- Bailen y salten de un lado a otro. Lo importante es estar en constante movimiento.

Beneficios: Esta serie de movimientos ayuda a soltar y calentar el cuerpo. Alivia tensiones otorga energía y además es muy divertido

Fuente: <http://miaceduca.es/wp-content/uploads/2017/03/yoga-para-ninos.pdf>



El árbol

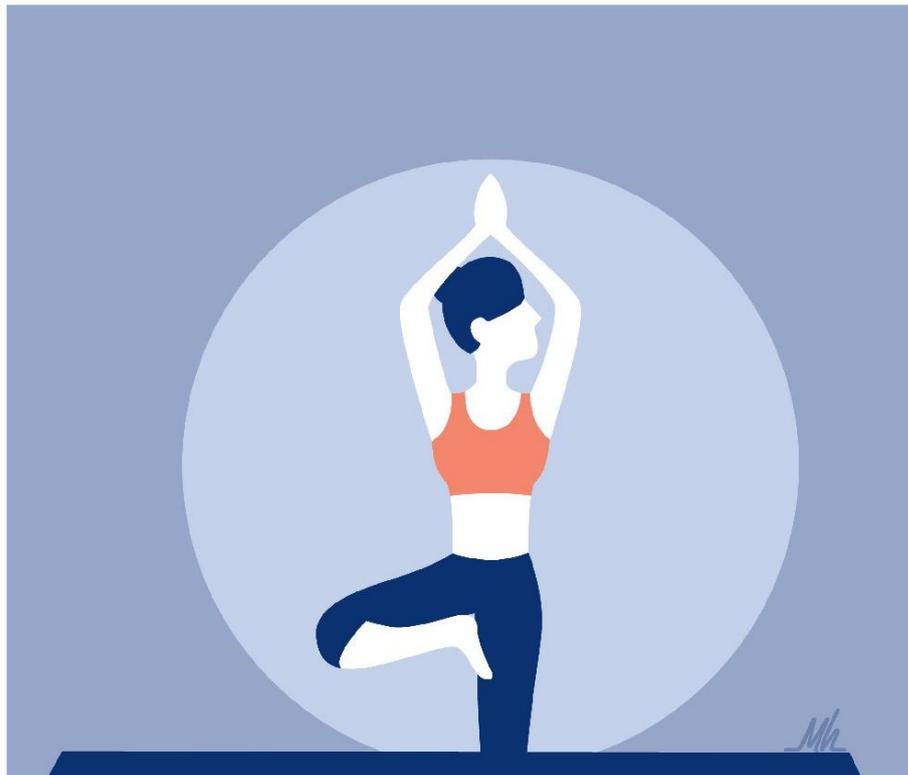
Objetivo: Incrementar la atención y concentración liberando estados de ansiedad, tensión y estrés a través del desarrollo del conocimiento y conciencia.

Recursos: Música relajante

Desarrollo:

- Póngase en posición parado.
- Doble la pierna izquierda júntela a la derecha con la planta del pie.
- Junte sus manos a la altura del pecho en Namaste.
- Cuando se encuentre estable lleve las manos arriba de la cabeza y mantenga la postura en cuatro respiraciones.
- Baje los brazos, luego la pierna derecha y repita con la pierna izquierda.
- Beneficios: La postura del árbol ayuda a desarrollar el equilibrio, la concentración además de generar una sensación de calma, fortalece los pies y las piernas, flexibiliza caderas y rodillas ayuda a abrir el pecho y a reducir el pie plano.

Fuente: <http://miaceduca.es/wp-content/uploads/2017/03/yoga-para-ninos.pdf>



El triángulo

Objetivo: Incrementar la atención y concentración liberando estados de ansiedad, tensión y estrés a través del desarrollo del conocimiento y conciencia.

Recursos: Música relajante

Desarrollo:

- Póngase en posición parado abriendo brazos y piernas.
- Salte separando brazos y piernas.
- Gire su pie derecho hacia fuera, el arco de su pie debe quedar en línea con el talón del pie derecho.
- Exhala y extiende tu cuerpo desde la cintura hacia el lado derecho. Con su mano derecha tomar el tobillo derecho y extender el brazo derecho hacia arriba.
- Gire la cabeza hacia arriba para mirar su mano izquierda. Respire suavemente tratando de mantener el pecho abierto y las piernas firmes.
- Vuelva arriba y repita la postura al lado izquierdo.
- Beneficios: La postura del triángulo ayuda a fortalecer y flexibilizar la espalda, la cadera, las piernas y los pies. Abre el pecho estimula órganos abdominales ayudando a la digestión alivia el estrés y además puede ser usada como una postura terapéutica para la ansiedad y el pie plano.

Fuente: <http://miaceduca.es/wp-content/uploads/2017/03/yoga-para-ninos.pdf>



Perro (Adho Mukha Svanasana)

Objetivo: Incrementar la atención y concentración liberando estados de ansiedad, tensión y estrés a través del desarrollo del conocimiento y conciencia.

Recursos: Música relajante

Desarrollo:

- Invítele a que se arrodilla, separe las rodilla al ancho de sus caderas a las manos al ancho de sus hombros con la espalda recta, Su cabeza debe seguir la línea de sus columna.
- Apoye los dedos de los pies en el piso, inhale y presione con las manos estirando los brazos y las piernas.
- Al estirar piernas y brazos se queda formando una V al revés. Mantenga la postura y respire inhale y exhale por unos cuantos segundos.
- Al bajar se queda apoyando la cola en los talones y la frente al piso los brazos pueden quedar estirados hacia delante o los lados del cuerpo.

Beneficios.- La postura del perro ayuda a relajara la mente y aliviar el estrés, además de entregar energía del cuerpo. Esta postura es rejuvenecedora ya que aumenta la circulación de la sangre en el cerebro. El perro estira los hombros, pantorrillas, arcos de los pies, manos, espalda caderas.

Fuente:<http://miaceduca.es/wp-content/uploads/2017/03/yoga-para-ninos.pdf>



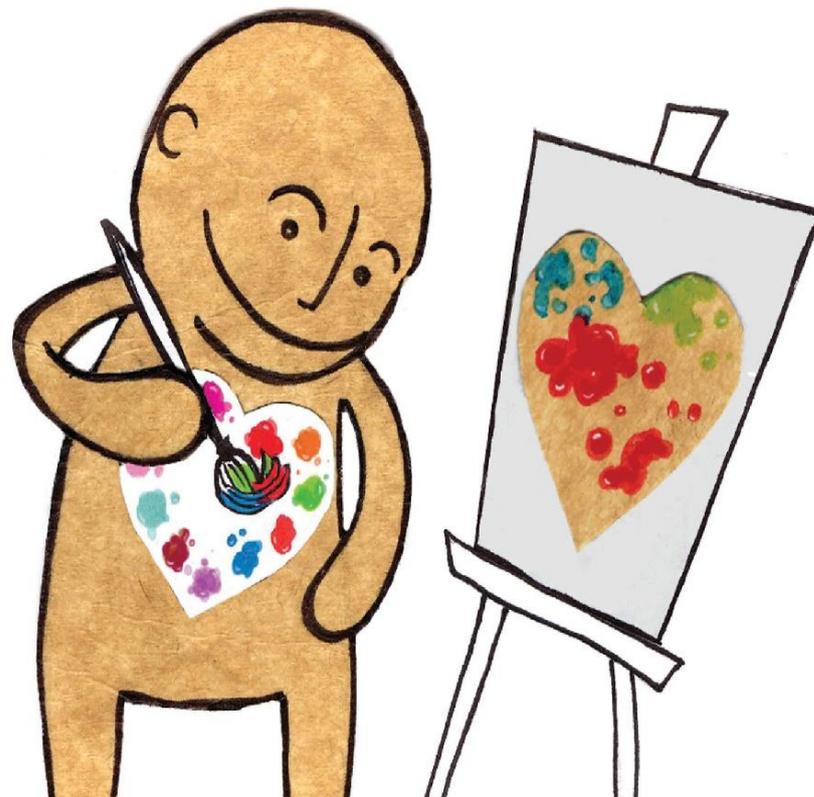


Unidad 5

Arterapia

Que es el arte terapia ?

Utiliza los medios del arte, el proceso creativo y la obra resultante para explorar sus sentimientos, reconciliar los conflictos emocionales, fomentar la autoconciencia, manejar su comportamiento, desarrollar habilidades sociales mejorar su orientación hacia la realidad, reducir ansiedad y aumentar su autoestima (American Art Therapy Association, 2008).





Arteterapia

Actividades

Garabateo con los pies

Objetivos:

AUTOCONOCIMIENTO

Apoyar en la concienciación de cada niño y niña.
Fortalecer la identificación de las propias emociones.

AUTOESTIMA

Proporcionar vivencias de éxito.
Aportar vivencias de aprendizaje en un ambiente de disfrute y ocio

CONDUCTA

Fortalecer la capacidad de organización y planificación.
Enseñar métodos de autocontrol a través de la relajación.

EMOCIONES

Entregar al niño y niña estrategias para expresar sus emociones a través del arte.

RELACIONES SOCIALES

Fortalecer la identificación de las emociones fortalezas de los demás,
Facilitar el trabajo en grupo.

Tiempo: 60 minutos.

Recursos: 2 Plásticos grandes, temperas, tintas, goteros, música rítmica y divertida..

Desarrollo:

- Se pide a los niños que extiendan un gran pedazo de plástico que será el lienzo de la obra y se les pedirá que rieguen las temperas y la tinta sobre el siguiendo el ritmo de la música.
- Después se tapara lo realizado con otro pedazo de plástico y ellos deberán caminar por el lienzo y moverse como quieran en el. La idea es que utilicen su cuerpo de manera enérgica para esparcir la pintura sin parar de moverse mientras suena la música. Podrán acostarse en el, correr, dar volteretas, jugar, sentarse, etc., siempre y cuando no se hagan daño el uno al otro.
- Para finalizar se le dará un nombre a la obra de arte, para lo cual se tomará en cuenta las sensaciones y las emociones que hayan sentido durante la realización de las mismas y lo pegaran en las sala de trabajo.

Fuente: <http://www.campus89.es/wp-content/uploads/2016/02/Arteterapia-en-TDAH-Daniela-Patricia-D%C3%ADaz.pdf>



¿ Qué pasa cuando me enfado ?

Objetivos:

AUTOCONOCIMIENTO

Apoyar en la concienciación de las fortalezas cada niño y niña.
Fortalecer la identificación de las propias emociones.

AUTOESTIMA

Proporcionar vivencias de éxito.
Aportar vivencias de aprendizaje en un ambiente de disfrute y ocio

CONDUCTA

Fortalecer la capacidad de organización y planificación.
Enseñar métodos de autocontrol a través de la relajación.

EMOCIONES

Entregar al niño y niña estrategias para expresar sus emociones a través del arte.

RELACIONES SOCIALES

Fortalecer la identificación de las emociones fortalezas de los demás,
Facilitar el trabajo en grupo.

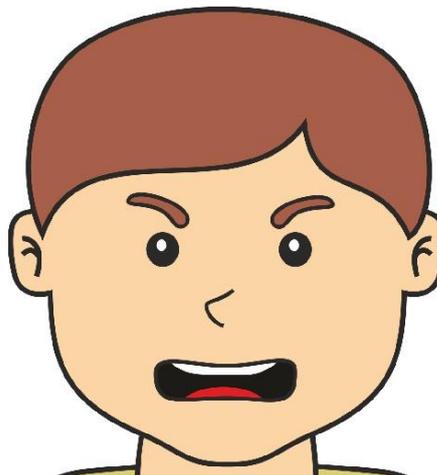
Tiempo: 45 minutos.

Recursos: Imágenes de niños enfadados, arcilla, globos, marcadores.

Desarrollo:

- En primer lugar se les enseñara imágenes de niños y niñas enfadados y se les preguntara porque podrían estar así. Luego, se les pedirá que piensen en algún momento en que ellos han estado enfadados (se le dice que no lo cuenten), porque lo estuvieron y como reaccionaron.
- Una vez que lo hayan pensado, se les entregará un trozo de arcilla para que creen una figura acerca de la situación (deben tomar más su forma de reacción que por que se enfadaron). Cuando hayan acabado se les pedirá que cada uno presente a los demás su obra y nos expliquen la situación de enfado, mientras que, la educadora escribe e en los globos la situación y la forma de reacción.
- Para finalizar se les entrega el globo y se les explican que es globo representa cuando enfadados, se pueden poner y que deben pincharlo para que, la próxima que se enfaden piensen en pinchar el enfado como sucedió con el globo.

Fuente: <http://www.campus89.es/wp-content/uploads/2016/02/Arteterapia-en-TDAH-Daniela-Patricia-D%C3%ADaz.pdf>



¿ Que animal soy yo ?

Objetivos:

AUTOCONOCIMIENTO

Apoyar en la concienciación de las fortalezas cada niño y niña.

Fortalecer la identificación de las propias emociones.

AUTOESTIMA

Proporcionar vivencias de éxito.

Aportar vivencias de aprendizaje en un ambiente de disfrute y ocio

CONDUCTA

Fortalecer la capacidad de organización y planificación.

Enseñar métodos de autocontrol a través de la relajación.

EMOCIONES

Entregar al niño y niña estrategias para expresar sus emociones a través del arte.

RELACIONES SOCIALES

Fortalecer la identificación de las emociones fortalezas de los demás,

Facilitar el trabajo en grupo.

Tiempo: 60 minutos.

Recursos: Imágenes de niños enfadados, arcilla, globos, marcadores.

Desarrollo:

- En esta actividad se busca que los niños y niñas experimenten emociones y sensaciones diferente a través del cuerpo. Al poner la música los niños y niñas deberán empezar y moverse al ritmo de la misma e pintando libremente en los brazos ,manos , pies y piernas de sus compañeros.
- Cuando la música para, ellos deberán cambiar de compañero y seguir con la misma idea de decoren una parte del cuerpo del otro. El principal objetivo es que los niños logren transmitir lo que sienten a través de ese dibujo en su compañero.
- Se finalizara la actividad con un puesta en común acerca de lo que más les gusto de la actividad y que sintieron al ser dibujados por sus compañero.



Unidad 6

Mindfulness

¿ Qué es el mindfulness ?

El objetivo es lograr un profundo estado de conciencia durante la sesión, y se usan varias técnicas concretas para alcanzarlo. Perseguimos conseguir que nuestra conciencia se relaje y no elabore juicios de nuestras sensaciones, sentimientos o pensamientos. Saber qué acontece en nuestro fuero interno en cada instante.

El Mindfulness consigue separar la persona de sus pensamientos para poder reconocerlos y poner en duda los patrones mentales, otorgando un gran peso al aquí y el ahora mediante una atención total al momento presente.

Fuente:<http://www.botanicespaidedansa.com/index.php/noticias/298-introduccion-al-mindfulness-en-8-semanas>





Mindfulness Técnicas

Veo y te veo

Tiempo: 20 minutos

Objetivo: Lograr que el niño se acepte a si mismo y a los demás a través de la conexión contemplando al otro tal cual es.

Recursos: Música emotiva

Desarrollo: Se pedirá se sienten con la espalda recta uno frente al otro, les pediremos que cierren los ojos que respiren profundamente y después que vuelvan a abrir los ojos y se vean directamente. Al principio puede haber pena, gestos o sonrisas nerviosas.

Fuente: <http://aescoladossentimientos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-ninos.html>



Baile con los ojos del corazón

Tiempo: 30 minutos

Objetivo: Lograr que el niño o niña exprese sus experiencias libremente con seguridad a través de movimiento de su cuerpo.

Recursos: Música emotiva

Desarrollo: Aquí se le explicará al educando que se trata de una técnica de bailar pero con los ojos vendados. Les pediremos que presten toda su atención a las emociones, y que permitan expresarla a través del movimiento de su cuerpo. Es un espacio en el que se tiene que guardar completo silencio. Al terminar el baile, podemos dar un tiempo de reposo para asimilar lo que ha sucedido.

Fuente: <http://aescoladosentimientos.blogspot.com>



Caminata consciente

Tiempo: 10 a 15 minutos

Objetivo: Permitir que el niño y niñas descubra sensaciones diferentes a través de sus sentidos sintiendo libertad al hacerlo.

Recursos: Espacio al aire libre.

Desarrollo: De preferencia para hacer ésta práctica pediremos que se quiten el calzado y quién desee los calcetines. Realizaremos el recorrido con pasos muy lentos, incluso quien lo desee, puede cerrar sus ojos, y comenzaremos a caminar por el espacio en donde nos encontremos, poniendo toda nuestra atención a cada paso que se está realizando. Los niños reconocerán así, si el piso es rugoso, liso, de madera, si tiene piedras, si hay rampas, etc.

Fuente: <http://aescoladossentimientos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-nins.html>



Mandalas

Tiempo: 5 minutos.

Objetivo: Lograr que el niño o niña exprese sus experiencias libremente con seguridad a través de su creatividad.

Recursos: Pinceles, pintura varios colores o plastilina o su vez masa para moldear, mandalas.

Desarrollo: Podemos utilizar cuadernos, diarios, mandalas o incluso arcilla o plastilina como medios opcionales de aprendizaje e invite a los alumnos a escribir o dibujar durante 5 minutos después de la atención plena. Dales una pregunta a responder sobre lo que han aprendido o hacer que hagan un dibujo de lo que experimentaron.

Fuente: <http://aescoladossentimientos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-nins.html>



Escucha consciente

Tiempo: 15 minutos.

Objetivo: Potenciar la percepción auditiva del niño y niña a través de sonidos inusuales que llamen su atención.

Recursos: Gong, una campana, un bowl) o usar el sonido de los mismos a través de la grabación en cd o USB.

Desarrollo: Empezar con la siguiente pregunta ¿Quieres escuchar cómo suena? Bueno, pues tenemos que conseguir que nuestros cuerpos se vuelvan conscientes, ellos se prepararán, y debemos asegurarnos que estén lo más quietos y silenciosos posible. Haremos sonar el gong y dejaremos que los niños mantengan toda su atención al sonido de éste.

Fuente:<http://aescoladossentimientos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-nins.html>



Quietos y atentos como una rana

Tiempo: 10 minutos

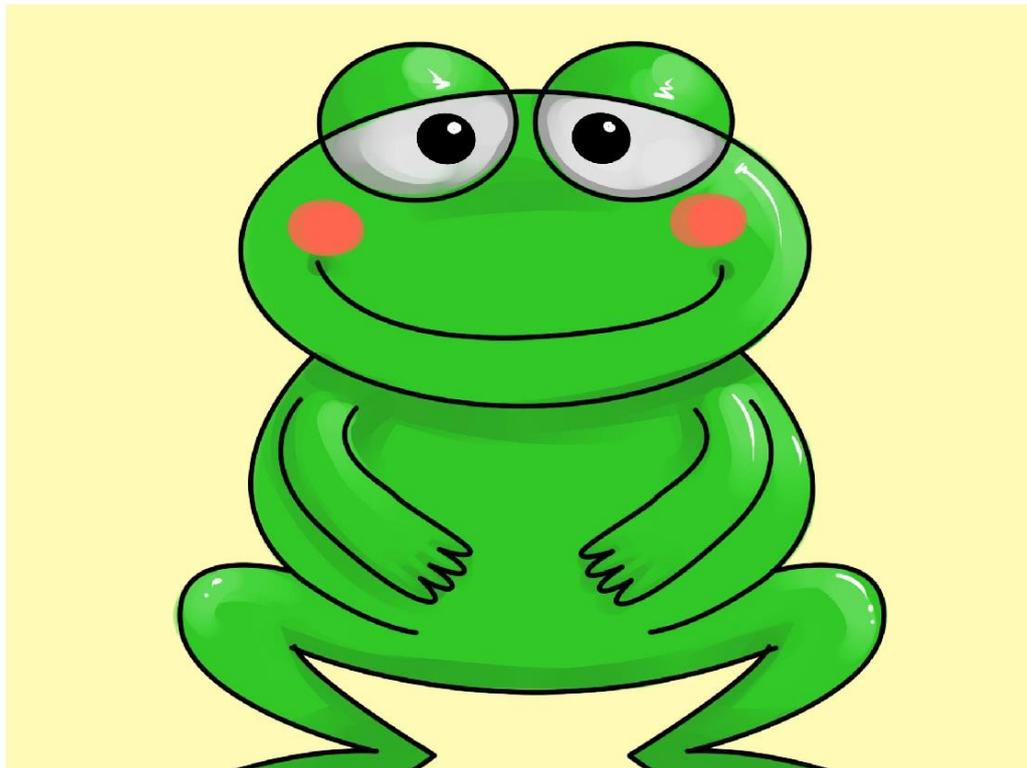
Objetivo: Aprender a ser paciente, a relajarse y mantenerse en calma, además de comprender la importancia de la respiración para este fin.

Recursos: Talento humano

Desarrollo:

Vamos a sentarnos y a respirar como la rana, así, la ranita no se cansa y no se deja arrastrar por todos los planes interesantes que se le pasan por la cabeza. Durante un rato vamos a estar quietos como una rana, notando como la barriguita de abulta un poco, y después se hunde otra vez

Fuente: <http://aescoladosentimientos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-ninos.html>



El juego del silencio

Tiempo: 30 segundos.

Objetivo: Desarrollar la concentración a través de la quietud y el silencio.

Materiales: Reloj con alarma con tonos suaves y agradables.

Desarrollo:

Nos sentamos en círculo y les preguntamos si son capaces de estar en silencio como las montañas o las flores. Les pedimos que cierren los ojos y se mantengan tranquilos y atentos hasta que se termine el tiempo.

Indicador de logro: Fomentar la odediencia y la paciencia.



Observamos como detectives

Tiempo: 30 a 60 segundos

Objetivo: Desarrollar la concentración a través de la quietud y el silencio

Materiales: Una lámpara que cambia de colores, un reloj de arena o de agua, una vela (al terminar el tiempo pueden soplar y apagarla), botella de la calma.

Desarrollo:

Observaremos como detectives atendiendo a los detalles más pequeños e insignificantes de algún objeto en movimiento

Fuente:<http://aescoladossentimientos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-nins.html>



Cantar mantras

Tiempo: 30 a 60 segundos

Objetivo: Mantener la atención centrada través de la repetición de frases positivas.

Recursos: Una lámpara que cambia de colores, un reloj de arena o de agua , una vela (al terminar el tiempo pueden soplar y apagarla), botella de la calma.

Desarrollo:

Los mantras favorecen la concentración, ya que la mente está ocupada en repetir el texto del mantra una y otra vez. Además, los mantras siempre esconden mensajes positivos que se almacenan en nuestro subconsciente. Repite todos los días "me siento feliz, me siento bien" y algo dentro del niño estará dispuesto a cambiar la tristeza por la alegría.

Fuente: <http://aescoladossentimientos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-ninos.html>



Círculo de la atención

Tiempo: 5 minutos

Objetivo: Potenciar la facultad auditiva a través de sonidos suaves que permitan el desarrollo de la concentración.

Recursos:: Campana, cascabeles o vasos de agua llenos de agua.

Desarrollo: Nos sentamos en un círculo usando materiales sonoros, pero al pasarlos no deben emitir sonidos haciéndolo con cautela. Podemos empezar por un objeto e ir añadiendo más objetos a la vez para trabajar una mayor atención.

Fuente:<http://aescoladossentimientos.blogspot.com/2016/03/10-actividades-de-mindfulness-para-nins.html>



Desarrollo
del
Talento Infantil
Cordillera



TECNOLOGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"

CAPÍTULO VI

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

6.01 Recursos

Para la socialización del proyecto se utilizaron algunos recursos entre los cuales tenemos:

6.01.01 Recursos Humanos:

- Estudiante de la carrera de Desarrollo de Talento Infantil
- Docentes y Padres de Familia del CIBV “Manos Unidas”

6.01.02 Recursos Materiales:

- Encuestas
- Copias
- Libros
- Resma de papel bon A4
- Salón del Centro Educativo
- Transporte
- Refrigerio

6.01.03 Recursos técnicos y tecnológicos:

- Internet
- Computadora
- Impresora
- Flash Memory
- CD
- Cámara fotográfica
- Teléfono celular
- Reproductor de video

6.01.04 Recursos Financieros:

Los gastos que se han requerido para la elaboración y ejecución del proyecto han sido asumidos por la estudiante, la misma que realizó la “Guía didáctica aplicable de técnicas de relajación”, dirigida a docentes. El presupuesto para este trabajo tiene un total de \$ 245,00dólares.

6.02. Presupuesto

Se detalla en el cuadro de presupuesto todo lo relacionado a recursos financieros.

Tabla 26 Recursos financieros.

Insumo	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Impresiones	700	0.05	35.00
Alimentación		3.00	30.00
Pasajes		0.25	15.00
Refrigerio	20	2.00	40.00
Anillado	4	2.50	10.00
Empastado	1	40.00	40.00
Flash Memory	1	16.00	16.00
Alquiler de infocus	1	15.00	15.00
Imprevistos		50.00	50.00
TOTAL			251.00 \$

Elaborado por: Salamea , María Belén.

6.03 Cronograma

Tabla 27 Cronograma de Actividades

MES	MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDAD																								
Aprobación del tema	X	X	X	X																				
Delimitación de tema e investigación de campo					X	X	X	X																
CAPÍTULO I									X															
Antecedentes									X															
Macro.										X														
Meso.										X														
Micro.										X														
Justificación											X													
Definición de la Matriz "T"											X													

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.01 Conclusiones

Con la ejecución y finalización de este proyecto se llega a las siguientes conclusiones.

- Se concluye que la atención y concentración son elementos indispensables e importantes en la enseñanza -aprendizaje, ya que favorece al desarrollo cognitivo, afectivo y social de los niños y niñas a través de habilidades, razonamiento, creatividad e imaginación de los niños y niñas.
- En el transcurso de la realización del proyecto se pudo visualizar que las docentes no conocían por ende no aplicaban estrategias adecuadas para mejorar la atención y concentración en los educandos para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje.
- Se debe considerar que la relajación es una estrategia innovadora e interesante y lo más importante adecuada con la que se puede disponer y aplicar, pues brinda sin número de beneficios a través de técnicas, ejercicios, sesiones y actividades que logran la relajación del niño y niña llevándolo a descargar la energía que le causan los diferentes estímulos sean negativos o positivos mediante la calma y tranquilidad de sus emociones logrando que previo a la enseñanza estén centrados y tranquilos en cualquier área de desarrollo, debido

a que al aplicarlo el aprendizaje se convierte en placentero y dura toda su vida .Es importante que el docente considere las diferencia de cada uno de lo niños y niñas que hay en su aula de clase y de acuerdo a este aspecto tome la iniciativa de cambio a través del amor y respetando la forma de aprender del educando, tomando en cuenta que cada niño tiene diferente manera de aprender.

7.02 Recomendaciones

Finalizando el presente proyecto podemos recomendar que:

- Las docentes y padres de familia deben informarse de manera profunda sobre las causas, consecuencias de la falta de atención y concentración que afectan el aprendizaje de los niños y niñas no solamente en las aulas de clase sino también en el hogar para de esta manera puedan actuar oportunamente y evitar futuras complicaciones en el desarrollo integral de los infantes.
- Las docentes deben considerar como se encuentran los niños en cada una de las áreas de desarrollo previamente al iniciar una actividad para que el aprendizaje propuesto por la docente sea significativo y aporte al momento en el que el niño tenga que solucionar futuros.
- Permitir a los niños y niñas a ser partícipes de su propio conocimiento de una forma dinámica y de interés para ellos.
- Las actividades propuestas por el docentes sean de entero interés para los infantes que llamen su atención y concentración y les sirva de ayuda a los infantes al momento de crear, analizar, etc. y que fortalezcan los conocimientos previos con los que va adquirir de manera que se relacionen y se conviertan en aprendizajes significativos para toda su vida.
- Se propone una guía didáctica de técnicas de relajación donde se propone que el docente y padre de familia la ejecuten con los niños logrando una relación eficaz a través de las mismas sensaciones y resultados antes de empezar una actividad.

BIBLIOGRAFÍA

- Ardila, R. P. (1997). *Conceptos de atención*. Obtenido de files.educacion-bdp-2012.webnode.cl/.../CONCEPTOS%20DE%20ATENCION.docx
- Cairo, C. y. (1990). *Conceptos de Atención*. Obtenido de files.educacion-bdp-2012.webnode.cl/.../CONCEPTOS%20DE%20ATENCION.docx
- Campos y Covarrubias , G., & Lule Martínez, N. E. (2012). *La Observación, un Método para el estudio de la realidad*. Obtenido de Universidad La Salle Pachuca: [file:///C:/Users/pc03/Downloads/Dialnet-LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad-3979972%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/pc03/Downloads/Dialnet-LaObservacionUnMetodoParaElEstudioDeLaRealidad-3979972%20(2).pdf)
- Celada. (1990). *CONCEPTO DE ATENCION*. Obtenido de files.educacion-bdp-2012.webnode.cl/.../CONCEPTOS%20DE%20ATENCION.docx
- Codigo de la niñez y la adolescencia* . (03 de Enero de 2003). Obtenido de Codigo de la niñez y la adolescencia : <http://www.igualdad.gob.ec/docman/biblioteca-lotaip/1252--44/file.html>
- Codigo de la niñez y la adolescencia*. (03 de ENERO de 2003). Obtenido de Codigo de la niñez y la adolescencia: <http://www.igualdad.gob.ec/docman/biblioteca-lotaip/1252--44/file.html>
- Córdova Vivanco, Y. M., & Macay Sánchez, J. A. (julio de 2014). *La expresión Musical y su Influencia en el proceso de desarrollo linguistico en niños de 2a 4 años*. Obtenido de Universidad Politécnica Salesiana sede en Quito : <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6968/1/UPS-QT05679.pdf>

- Devi, I. (1999). *Prayamas y tecnicas de relajacion*. Obtenido de <https://www.educacion-holistica.org/notepad/documentos/Pranayama/respiracion.pdf>
- Díaz. (2010). *Desarrollo de la concentracion a traves de la relajacion para niños con TDAH*. Obtenido de https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000723.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (UNICEF). (Junio de 2016). Obtenido de Estado Mundial de la Infancia: https://www.unicef.org/spanish/publications/files/UNICEF_SOWC_2016_Spanish.pdf
- Fontcuberta, B. (1988). *El desarrollo de la concentracion a traves de la relajacion para alumnos con TDAH*. Obtenido de https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000723.pdf
- Gerrero. (2005). *Las tecnicas de relajacio en la educacion secundaria*. Obtenido de http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/21260/TFG_Tejero_Abasal_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gómez. (2013). *El desarrollo de la atencion a traves de la relajacion para alumnos con TDAH*. Obtenido de https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000723.pdf
- Greciano. (2001). *El desarrollo de la concetracion a traves de la relajacion*. Obtenido de https://biblioteca.unirioja.es/tfe_e/TFE000723.pdf
- Kahneman. (1973). *Conceptos de atención*. Obtenido de <files.educacion-bdp-2012.webnode.cl/.../CONCEPTOS%20DE%20ATENCION.docx>

Kahneman, & Rosselló. (1973,1998). *Conceptos de atencion*. Obtenido de files.educacion-bdp-

2012.webnode.cl/.../CONCEPTOS%20DE%20ATENCION.docx

Ley de Educacion Superior, Organizacion de Estado Iberoamericanos. (15 de 05 de 2000). Obtenido de Ley de Educacion Superior: www.oei.es/historico/quipu/ecuador/LEY_EDUCACION_SUPERIOR.pdf

Maldonado Valencia, M. A. (s/f). *El aprendizaje significativo de David Paul Ausubel*.

Obtenido de [monografias.com](http://www.monografias.com):

<http://www.monografias.com/trabajos10/dapa/dapa.shtml>

Marxen, E. (2011). *Propuesta de arteterapia para niños con trastorno por deficit de*

atencion e hiperactividad . Obtenido de [http://www.campus89.es/wp-content/uploads/2016/02/Arteterapia-en-TDAH-Daniela-Patricia-](http://www.campus89.es/wp-content/uploads/2016/02/Arteterapia-en-TDAH-Daniela-Patricia-D%3%ADaz.pdf)

[D%3%ADaz.pdf](http://www.campus89.es/wp-content/uploads/2016/02/Arteterapia-en-TDAH-Daniela-Patricia-D%3%ADaz.pdf)

Naranjo Dominguez, M. (2011). *Caracteristicas Evolutivas de los niños/as de 3 a 5*

años. Obtenido de Universidad Tecnologica Equinoccial:

http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9801/1/52175_1.pdf

Orgilés, M. (2012). *Tecnica de relajacion Koeppen*. Obtenido de

[https://www.google.com/search?client=firefox-](https://www.google.com/search?client=firefox-b&q=%E2%80%9CLos+s%C3%ADntomas+de+ansiedad+en+la+infancia+y+adolescencia+constituyen+un+importante+factor+de+riesgo+para+el+desarrollo+de+los+trastornos+de+ansiedad+en+etapas+evolutivas+posteriores%E2%80%9D+(Or)

[b&q=%E2%80%9CLos+s%C3%ADntomas+de+ansiedad+en+la+infancia+y](https://www.google.com/search?client=firefox-b&q=%E2%80%9CLos+s%C3%ADntomas+de+ansiedad+en+la+infancia+y+adolescencia+constituyen+un+importante+factor+de+riesgo+para+el+desarrollo+de+los+trastornos+de+ansiedad+en+etapas+evolutivas+posteriores%E2%80%9D+(Or)

[+adolescencia+constituyen+un+importante+factor+de+riesgo+para+el+desar](https://www.google.com/search?client=firefox-b&q=%E2%80%9CLos+s%C3%ADntomas+de+ansiedad+en+la+infancia+y+adolescencia+constituyen+un+importante+factor+de+riesgo+para+el+desarrollo+de+los+trastornos+de+ansiedad+en+etapas+evolutivas+posteriores%E2%80%9D+(Or)

[rollo+de+los+trastornos+de+ansiedad+en+etapas+evolutivas+posteriores%E](https://www.google.com/search?client=firefox-b&q=%E2%80%9CLos+s%C3%ADntomas+de+ansiedad+en+la+infancia+y+adolescencia+constituyen+un+importante+factor+de+riesgo+para+el+desarrollo+de+los+trastornos+de+ansiedad+en+etapas+evolutivas+posteriores%E2%80%9D+(Or)

[2%80%9D+\(Or](https://www.google.com/search?client=firefox-b&q=%E2%80%9CLos+s%C3%ADntomas+de+ansiedad+en+la+infancia+y+adolescencia+constituyen+un+importante+factor+de+riesgo+para+el+desarrollo+de+los+trastornos+de+ansiedad+en+etapas+evolutivas+posteriores%E2%80%9D+(Or)

- Papalia. (1990). *¿Que es el aprendizaje?* Obtenido de <http://www.educativo.ugal.cl/medios/educativo/profesores/basica/aprender.pdf>
- Pinillos. (1975). *La atención , activando el aprendizaje.* Obtenido de <http://formavil.es/modulo3.pdf>
- Plan Nacional para el Buen Vivir 2017-2018.* (s.f.). Obtenido de Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo - Senplades, 2017: <http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/07/Plan-Nacional-para-el-Buen-Vivir-2017-2021.pdf>
- Psychiatric, A. A. (2000). *Tesis.* Obtenido de http://ridum.umanizales.edu.co:8080/jspui/bitstream/6789/716/6/501_616.858%209_Z94%20file2.pdf
- Ramírez Espejo , P. (14 de Enero de 2009). *Una maestra especial María Montessori.* Obtenido de Innovación y Experiencias educativas : http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/PILAR_RAMIREZ_2.pdf
- Reategui. (1999). *Conceptos de atención.* Obtenido de files.educacion-bdp-2012.webnode.cl/.../CONCEPTOS%20DE%20ATENCION.docx
- relajante, M. (2014). *Musica Relajante dedicate tu tiempo.* Obtenido de <http://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koepen/>
- Ruiz, R. (2007). *El método deductivo.* Obtenido de El Método Científico y sus Etapas: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0256.pdf>

TDAH UNIDAD FOCUS ,centro especializado. (s.f.). Obtenido de Unidad Focus:

<http://unidadfocus.com/category/tdah/>

Tortolero, E. (s.f.). *Uso del Juego como estrategia educativa.* Obtenido de

monografias .com: <http://www.monografias.com/trabajos65/uso-juego-estrategia-educativa/uso-juego-estrategia-educativa2.shtml>

Unidad FOCUS ,Centro especializado. (s/f). Obtenido de Unidad Focus:

<http://unidadfocus.com/>

ANEXOS

Anexo 1 Encuesta

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"

ESCUELA DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES DEL CIBV

"MANOS UNIDAS"

PROPOSITO: Esta encuesta tiene como propósito, obtener información acerca del nivel de conocimiento que tienen las educadoras sobre la aplicación de técnicas de relajación para mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje

INSTRUCCIONES: Llenar con la mayor seriedad posible, ya que esto ayudará a determinar si el presente proyecto a realizarse es factible.

Edad:

Nivel Académico: Bachiller..... Superior.....

Años de servicios como docente:

Marque con una X la opción que considere correcta

1. ¿Considera usted que la atención y concentración son elementos importantes del aprendizaje?

Si ___ No ___

2.- Posee usted niños o niñas en su aula con las siguientes características:

- Parece no escuchar.
- Dificultad para prestar atención a los diferentes estímulos
- Posee impulsividad (falta de autocontrol para inhibir la conducta)
- Se muestra impaciente
- Interrumpe o inmiscuye las actividades presentadas por el docente.

Si ___ No ___

3.- Que hace usted cuando un niño o niña con los anteriores síntomas no permite desarrollar la clase e interrumpe a los demás educandos.

A.-Lo separa de inmediato del grupo

B.-Lo ignora totalmente

C.-Le encomienda varias tareas al mismo tiempo para que se mantenga ocupado

D.-Aplica estrategias adecuadas para recuperar su atención

4.- Considera usted importante que un niño o niña con bajo nivel de atención y concentración debe tener un momento de calma y tranquilidad previo a la enseñanza

Si ____ No ____

Porque: _____

5.- ¿Sabe usted que es la relajación y los beneficios que posee para el desarrollo afectivo, social y cognitivo de los niños y niñas con bajo nivel de atención y concentración

Si ____ No ____

6.- Conoce usted técnicas, actividades, ejercicios, juegos de relajación para niños y niñas

Si ____ No ____

7.- Existe algún niño o niña de su aula que le hayan diagnosticado Déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH)

Si ____

No ____

8.- Como actuaría usted frente a un niño o niña con déficit de atención que perjudica de manera agresiva a los demás niños y niñas dentro del aula dificultando el aprendizaje.

A.- Pediría el retiro del niño del Centro Infantil.

B.- Busca maneras de que se tranquilice.

C.- Aislaría al niño del grupo de clase.

D.- Castigaría no permitiéndole hacer a dándole lo que más le agrada.

9.- Usted como docente estaría interesado en asistir a un taller sobre cómo aplicar técnicas de relajación en los niños para mejorar la atención y concentración en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Sí ____

No ____

Porqué.....
.....
.....
.....

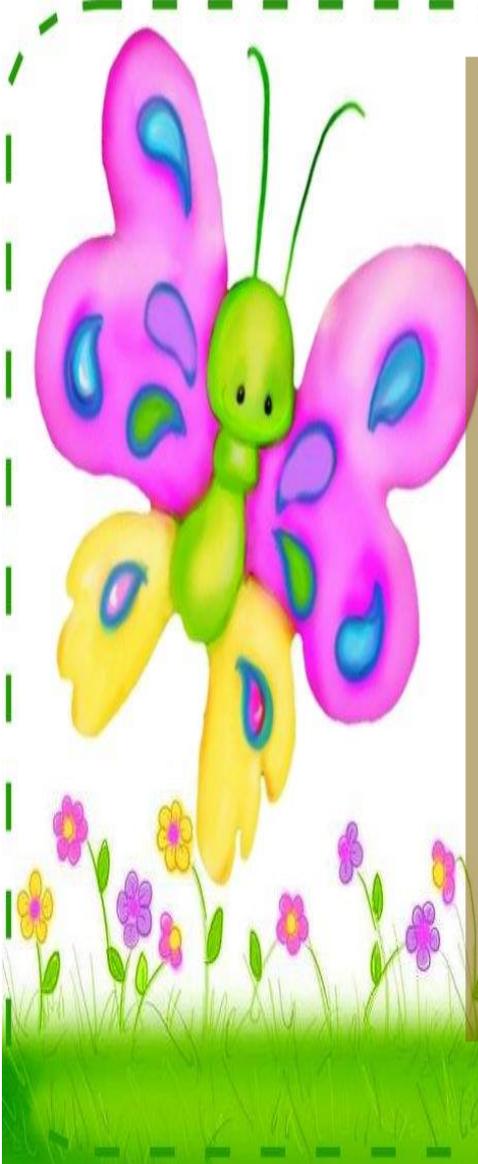
10.- ¿Le gustaría contar con el apoyo de una guía didáctica aplicable para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas previo a la enseñanza?

Si ____

No ____

Gracias por su colaboración y atención prestada.

Anexo 2 Invitación a la socialización



INVITACIÓN

**TALLER DE SOCIALIZACIÓN
SOBRE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
PARA MEJORAR LA ATENCIÓN Y
CONCENTRACIÓN EN LOS NIÑOS Y
NIÑAS DE TRES AÑOS PARA UN
ADECUADO PROCESO DE ENSEÑANZA
APRENDIZAJE.**

**FECHA: DOMINGO, 27 DE AGOSTO
DEL 2017**

**LUGAR: CIBV "MANOS UNIDAS"
SECTOR COOPERATIVA LUZ DE
OCCIDENTE, SAN VICENTE DE LAS
CASAS**

HORA: 10:00:00 AM

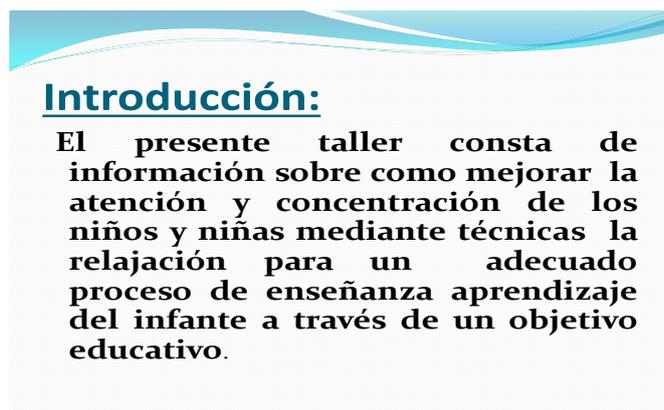


Anexo 3 Diapositivas de la socialización



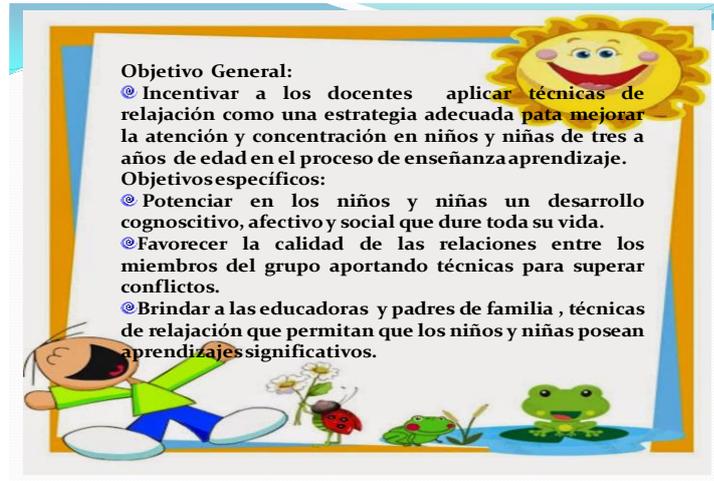
Diapositiva 1

Elaborado por: Salamea, María Belén.



Diapositiva 3

Elaborado por: Salamea, María Belén.



Objetivo General:

- ⊗ Incentivar a los docentes aplicar técnicas de relajación como una estrategia adecuada para mejorar la atención y concentración en niños y niñas de tres a años de edad en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Objetivos específicos:

- ⊗ Potenciar en los niños y niñas un desarrollo cognoscitivo, afectivo y social que dure toda su vida.
- ⊗ Favorecer la calidad de las relaciones entre los miembros del grupo aportando técnicas para superar conflictos.
- ⊗ Brindar a las educadoras y padres de familia, técnicas de relajación que permitan que los niños y niñas posean aprendizajes significativos.

Diapositiva 4

Elaborado por: Salamea, María Belén.



¿Qué es la atención?

Es el proceso por el cual la mente humana enfoca toda la energía, o gran parte de ella, en un estímulo externo o interno.

Diapositiva 5

Elaborado por: Salamea, María Belén.

¿Qué es la concentración?

Es una habilidad fundamental en el proceso de conocimiento, manteniendo la atención focalizada sobre un punto de interés durante el tiempo que sea necesario.



Diapositiva 6

Elaborado por: Salamea, María Belén.

Influencia de la atención y concentración en el aprendizaje

La atención es el primer factor que influye en el rendimiento, y depende de la fuerza de concentración que pueda presentar el niño y niña. Se da por:

- ⊗ La novedad del estímulo.
- ⊗ Disposición y motivación.
- ⊗ El respeto y el trato.
- ⊗ Las buenas relaciones.



Diapositiva 7

Elaborado por: Salamea, María Belén

Características del niño o niña con poca atención y concentración.



Diapositiva 8

Elaborado por: Salamea, María Belén

Dificultades de aprendizaje por la falta de atención y concentración.



Diapositiva 9

Elaborado por: Salamea, María Belén

¿Qué es la relajación?

La relajación es la disminución o la desaparición de la tensión. De tal modo, la noción de relajación se puede aplicar a diversas circunstancias, elementos o situaciones siempre y cuando se dé esa condición de desaparición de la tensión. Esto puede ser entendido tanto a nivel físico, corporal, emocional, psicológico, político, etc.



Diapositiva 10

Elaborado por: *Salamea, María Belén*

Beneficios de la relajación

- ⊗ Ayuda a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje.
- ⊗ Tras una actividad intelectual o física mas o menos intensa, la relajación permite al niño alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración armoniosa para emprender su próxima actividad
- ⊗ Canaliza las energías de los niños, ajusta el nivel de activación y produce un bienestar global.
- ⊗ En los niños la relajación sirve para distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental.
Disminuye la agresividad.
- ⊗ Incrementa su alegría y espontaneidad.

Diapositiva 11

Elaborado por: *Salamea, María Belén*

Técnicas de relajación

② **Las mandalas** .- En un entorno agradable puede ser una buena actividad de relajación. Al pintarlas, nuestros hemisferios (hemisferio derecho e izquierdo) trabajan juntos, y es una actividad que puede ayudar a los niños a concentrarse.



Diapositiva12

Elaborado por: Salamea , María Belén

Método de relajación de Koeppen.- Se basa en la tensión y distensión de los músculos, pero los ejercicios y las instrucciones se hacen a través de juegos.

La técnica de la tortuga.- La técnica de la tortuga pretende trabajar la impulsividad. Para ello, haremos saber al niño que vamos a convertirnos en una tortuga.



Diapositiva 13

Elaborado por: Salamea , María Belén

El yoga.- En una práctica india, que esta relacionada con la naturaleza y el alma, se trabaja usando una serie de ejercicios físicos (asanas) y técnicas de respiración (pranayama) y meditación que mejora la salud, tonifica el cuerpo y lleva a un estado de relajación y de equilibrio.



Diapositiva 14

Elaborado por: Salamea, María Belén

Gracias

Diapositiva 14

Elaborado por: Salamea, María Belén

Anexo 4 Fotos de la Socialización



Fotografía: Bienvenida y presentación del tema.

Tomada por: Marcia Moya



Fotografía Reflexión al docente y padres de familia

Tomada por: Marcia Moya



Fotografías: Dinámica de integración.

Tomada por: Marcia Moya



Fotografías: Socialización del tema.

Tomada por: Marcia Moya



Fotografías: Presentación del ejercicio.

Tomada por: Marcia Moya





Fotografías: Realización del ejercicio.

Tomada por: Marcia Moya



Fotografías: Recomendaciones previas a la práctica de técnicas de relajación.

Tomada por: Marcia Moya



Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes del Centro Infantil del Buen Vivir Manos Unidas del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017.



Fotografías: Práctica técnica de respiración de la flor.

Tomada por: Marcia Moya







Fotografías: Práctica de la técnica de relajación muscular de koeppen (tortuga)

Tomada por: Marcia Moya

Anexo 5 Encuesta evaluativa luego de la socialización del tema

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"

ESCUELA DE DESARROLLO DEL TALENTO INFANTIL

ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES DEL CIBV

"MANOS UNIDAS"

PROPOSITO: Esta encuesta tiene como propósito, obtener información acerca del nivel de conocimiento que tienen las educadoras sobre la aplicación de técnicas de relajación para mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje

INSTRUCCIONES: Llenar con la mayor seriedad posible, ya que esto ayudará a determinar si el presente proyecto a realizarse es factible.

Edad:

Nivel Académico: Bachiller..... Superior.....

Años de servicios como docente:

Marque con una X la opción que considere correcta

1.- ¿Considera usted que la atención y concentración son elementos importantes del aprendizaje?

SI ___

NO ___

2.- Conoce los factores que afectan la atención y concentración de los niños y niñas dificultando el aprendizaje.

SI ___

NO ___

3.- Que hace usted cuando un niño o niña con los anteriores síntomas no permite desarrollar la clase e interrumpe a los demás educandos.

A.-Lo separa de inmediato del grupo para que le permita dar la clase

Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes del Centro Infantil del Buen Vivir Manos Unidas del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017.

B.-Lo ignora totalmente

C.-Le encomienda varias tareas al mismo tiempo para que se mantenga ocupado

D.-Aplica estrategias adecuadas como la relajación para mejorar su atención

A ___ B___ C___ D ___

4. Considera usted que la práctica de la relajación puede aumentar el nivel de atención y concentración evitando la impulsividad a través de un momento de calma y tranquilidad previo a la enseñanza.

SI ___ NO ___

5.- ¿Sabe usted cómo influye la falta de atención y concentración en los niños y niñas en el adecuado proceso de enseñanza aprendizaje?

SI ___ NO ___

6.-Usted ha sido participe de alguna actividad donde ha sido motivado de alguna manera a estimular a los niños y niñas con problemas de atención y concentración en el aprendizaje.

SI ___

NO ___

7.- Sabe usted que una de las dificultades de aprendizaje es el Déficit de atención con o sin hiperactividad (TDAH) y como tratarlo en el aula

SI ___

NO ___

8.- Conoce usted estrategias adecuadas para ayudar a los niños y niñas con problemas de atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje

SI ___

NO ___

9.-En una escala de 1-5 cuál cree que fue el resultado positivo de la práctica de relajación que experimento en el taller expuesto.

1= EXCELENTE ___

2=MUY BUENO ___

3= BUENO ___

4 =MALO ___

5=REGULAR ___

10.- ¿Le gustaría contar con el apoyo de una guía didáctica para mejorar la atención y concentración de los niños y niñas previo a la enseñanza?

SI ___

NO ___

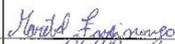
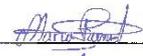
Gracias por su colaboración y atención presta

Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años de edad. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes del Centro Infantil del Buen Vivir Manos Unidas del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017.

Anexo 6 Firmas asistencias



Registro de Asistencia a taller de Socialización

Nombres	Apellidos	Número de Cédula	Firma
MARCIA Rocío	MOYA ASPATANI	1720207230	
NATALI Rocío	TORRES CARUANA	1721094058	
CARMEN Alicia	CASTRO FONSECA	171438189-2	
KAREL Rocío	MENDOZA CUENCA	131489102-7	
Maribel Aracelio	TACINANGO SIGCHA	1124222854	
ZEMBA Maria	VELAZQUEZ DOMINGUEZ	092018230-1	
Angel Rodolfo	ELBARRA BERO	1710993592	
Mariela Gabriela	PILAGUINGA CAIZA	171699685-3	
MARLENE de Jesús	OSORIO ALVAREZ	1719790402	
Verónica Alejandra	CEVALLOS CARRASQUIN	09101978-1	
Alcira Eugenia	RONDAL SIMBA	0917149022-1	
KATHERYNA Aileen	BASTIDAS MOYA	1729327559	
Diego David	OLMEDO TAPE	1713734372	

Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes del Centro Infantil del Buen Vivir Manos Unidas del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017



Roberto Santiago	Ordoñez Cevallos	040101978-1	<i>Roberto Ordoñez</i>
Jhonny Geocanny	Lanchimba Cetrucosque	1724014212	<i>Jhonny Geocanny</i>
Estelani Alejandra	Reyes Haldobato	172598667-1	<i>Estelani Reyes</i>
Emma Inga	Inga Sigcha	1710491125	<i>Emma Inga</i>

Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes del Centro Infantil del Buen Vivir Manos Unidas del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017

Anexo 7 Carta Socialización

CENTRO INFANTIL DE BUEN VIVIR**"MANOS UNIDAS"**

Felipe Rinaldi Ocaña y Alejandro La baka N32 E
Tel: 3210192



Quito, 27 de Agosto del 2017

Señores

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR CORDILLERA

Presente.

De mi consideración:

Me permito emitir el siguiente certificado correspondiente a la entrega e implementación de la **Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación** en el Centro Infantil del Buen Vivir "Manos Unidas", ya que ha cumplido con los requisitos solicitados por parte de nuestra institución, Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes del Centro Infantil del Buen Vivir Manos Unidas del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017.

El trabajo sobre **La relajación como una estrategia adecuada para mejorar la atención y concentración en niños y niñas de 3 años de edad, para Centro Infantil del Buen Vivir "Manos Unidas" del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo académico 2017, se encuentra terminado e implementado satisfactoriamente en la institución.**

Es todo lo que puedo decir en honor a la verdad.



Manos Unidas
CENTRO INFANTIL
Atentamente,

Lcda. Marlene Orozco
C.C:1719790402
Correo: m.j.oro@hotmail.com
Técnica Coordinadora de Desarrollo Infantil
CIBV Manos Unidas

Anexo 8 Certificado urkund



Urkund Analysis Result

Analysed Document: Salamea Maria Belen. DT 17-17. Mejorar la atención y concentración para un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en niños y niñas de 3 años. Guía didáctica de aplicación de técnicas de relajación dirigida a docentes.docx (D30344634)

Submitted: 2017-09-02 18:14:00

Submitted By: misangelesANDYISMA@outlook.com

Significance: 4 %

Sources included in the report:

1617_ti_Cenriquez_yogae estrategia.pdf (D26512630)
Monica Martinez.pdf (D23216269)
PROYECTO DE VIVIANA CHIPANTASI.pdf (D30323394)
1617_ti_jsamaniego_desarrollomotorgrueso.docx (D26508754)
<http://www.musicarelajante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koepfen/>

Instances where selected sources appear:

22