



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### TEMA:

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS DEL CIBV “GOTITAS DE AMOR” DE LA PROVINCIA DE IMBABURA, CANTÓN IBARRA PARROQUIA SAN ANTONIO EN EL AÑO LECTIVO 2016-2017.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Docencia en Educación Parvularia.

### AUTORA:

Acosta Herrería Margarita Eulalia

### DIRECTOR:

MSc. Ximena Flores

Ibarra, 2017

DIRECTORA

MSc. XIMENA FLORES

Parvularia.  
Herrera, previo a la obtención del título de Licenciada en Docencia en Educación  
LECTIVO 2016-2017.", trabajo realizado por la señorita egresada: Margarita Eulalia Acosta  
IMBARURA, CANTÓN IBARRA PARROQUIA SAN ANTONIO EN EL AÑO  
NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS DEL CIBV "GOTTAS DE AMOR" DE LA PROVINCIA DE  
DE RELAJACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LOS  
he aceptado con satisfacción participar como Directora del Trabajo de Grado "TÉCNICAS  
Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra,  
Luego de haber sido designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de

ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente trabajo de grado a Dios por haberme dado la sabiduría para estudiar, a mi familia en especial a mi hijo por ser mi motivación para seguir esforzándome, a mis padres por el apoyo constante, a mi esposo que día a día me alentó a seguir preparándome para cumplir con mi meta, a mi hermano que con su ejemplo de constancia me enseñó el verdadero valor de los estudios.

**Margarita**

## **AGRADECIMIENTO**

De manera muy especial agradezco a la Universidad Técnica del Norte por abrirme las puertas hacia el camino de la sabiduría, en especial a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a cada uno de mis maestros durante el tiempo que duró mi etapa de estudiante, en especial a la MSc Marieta Carrillo Coordinadora, a las distinguidas autoridades del CIBV Gotitas de Amor, a los niños, niñas que pertenecen a esta noble institución, a la MSc Ximena Flores por ser mi guía para concluir con la tesis.

**Margarita**

## INDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DE LA DIRECTORA .....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
INDICE GENERAL .....	v
INDICE DE TABLAS .....	xi
INDICE DE GRÁFICOS.....	xii
RESUMEN .....	xiii
ABSTRAC .....	xiv
INTRODUCCION .....	xv
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>1</b>
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del problema. ....	2
1.3. Formulación del problema.....	4
1.4. Delimitación .....	4
1.4.1. Unidades de observación. ....	4
1.4.2. Delimitación espacial. ....	4
1.4.3. Delimitación temporal. ....	4
1.5. Objetivos.....	4
1.5.1. Objetivo general. ....	4
1.5.2. Objetivos específicos .....	5
1.6. Justificación. ....	5
1.7. Factibilidad. ....	6
<b>CAPITULO II .....</b>	<b>7</b>
2. MARCO TEÓRICO .....	7
2.1. Fundamentación teórica.....	7
2.1.1. Fundamentación filosófica. ....	7
2.1.2. Fundamentación psicológica. ....	8
2.1.3. Fundamentación pedagógica. ....	10
2.1.4. Fundamentación axiológica. ....	12
2.1.5. Fundamentación legal.....	12

2.1.6.	Técnicas de relajación. ....	13
2.1.6.1.	Importancia de la relajación. ....	15
2.1.6.2.	La relajación y los niños. ....	16
2.1.6.3.	Actividades de la práctica de las técnicas de relajación en niños. ....	18
2.1.6.3.1.	Juego frente al espejo .....	18
2.1.6.3.2.	Juego a carcajadas .....	18
2.1.6.3.3.	Juego la ducha .....	18
2.1.6.3.4.	Burbujas.....	19
2.1.6.3.5.	Harina/plastilina.....	19
2.1.6.3.6.	Imaginación visual.....	19
2.1.6.4.	Tipos de relajación para los niños.....	19
2.1.6.4.1.	Relajación respiratoria.....	20
2.1.6.4.2.	La relajación colectiva.....	21
2.1.6.4.3.	La relajación infantil.....	22
2.1.6.4.4.	La relajación conductual.....	23
2.1.6.4.5.	La relajación estática. ....	23
2.1.6.4.6.	Relajación por el canto .....	24
2.1.6.4.7.	Relajación con títeres.....	24
2.1.6.4.8.	Relajación por campanas. ....	24
2.1.6.4.9.	Relajación en movimiento .....	25
2.1.6.4.10.	Relajación con pequeña danza.....	25
2.1.6.4.11.	La Relajación con visualizaciones.....	25
2.1.6.4.12.	La relajación por meditaciones. ....	26
2.1.6.4.13.	Relajación por masajes. ....	26
2.1.6.4.14.	Relajación por tensión-distensión.....	26
2.1.6.4.15.	Relajación por balanceo.....	27
2.1.6.4.16.	Relajación por estiramiento .....	27
2.1.6.4.17.	Relajación por postración. ....	27
2.1.6.4.18.	Relajación por sacudida.....	27
2.1.6.4.19.	Relajación por inmovilización.....	28
2.1.6.5.	Recursos para trabajar la relajación.....	28
2.1.6.5.1.	Material del medio.....	28
2.1.6.5.2.	Incienso.....	28
2.1.6.6.	Sugerencias para los docentes .....	29

2.1.6.6.1.	Preparar un buen ambiente físico .....	29
2.1.6.6.2.	Establecer reglas .....	29
2.1.7.	Equilibrio emocional. ....	29
2.1.7.1.	Importancia del equilibrio emocional.....	33
2.1.7.2.	La educación emocional. ....	35
2.1.7.3.	Los sentimientos. ....	36
2.1.7.3.1.	La alegría .....	37
2.1.7.3.2.	El afecto .....	37
2.1.7.3.3.	Ira.....	37
2.1.7.3.4.	La tristeza .....	37
2.1.7.3.5.	La empatía .....	38
2.1.7.3.6.	Euforia .....	38
2.1.7.4.	Tipos de emociones. ....	38
2.1.7.4.1.	Las emociones primarias .....	38
2.1.7.4.2.	Las emociones secundarias.....	38
2.1.7.5.	Las emociones .....	38
2.1.7.5.1.	La vergüenza.....	39
2.1.7.5.2.	La confianza .....	40
2.1.7.5.3.	El autocontrol .....	40
2.1.7.5.4.	La autoestima.....	40
2.1.7.5.5.	La paz .....	40
2.1.7.5.6.	Asombro .....	40
2.1.7.5.7.	La hostilidad .....	41
2.1.7.5.8.	La serenidad.....	41
2.1.7.5.9.	La sorpresa.....	41
2.1.7.5.10.	La inseguridad .....	41
2.1.7.5.11.	El temor .....	41
2.1.7.6.	Factores que inciden en la estabilidad emocional. ....	42
2.1.7.6.1.	Influencia de las emociones en el desarrollo escolar. ....	42
2.1.7.6.2.	Influencia de las emociones en las relaciones sociales.....	42
2.2.	Posicionamiento teórico personal. ....	43
2.3.	Glosario de términos.....	44
2.4.	Preguntas directrices.....	46
2.5.	Matriz categorial.....	47

<b>CAPITULO III.....</b>	<b>48</b>
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	48
3.1. Tipos de investigación. ....	48
3.1.1. Investigación de campo. ....	48
3.1.2. Investigación bibliográfica. ....	48
3.1.3. Investigación descriptiva. ....	48
3.1.4. Investigación explicativa. ....	49
3.2. Métodos .....	49
3.2.1. Método analítico. ....	49
3.2.2. Método sintético. ....	50
3.2.3. Método inductivo.....	50
3.2.4. Método deductivo. ....	50
3.3. Técnicas .....	50
3.3.1. Observación. ....	50
3.3.2. Encuesta. ....	50
3.4. Instrumentos .....	51
3.4.1. Ficha de observación .....	51
3.4.2. Cuestionario.....	51
3.5. Población. ....	52
3.6. Muestra. ....	52
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>53</b>
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	53
4.1. Análisis descriptivo de cada pregunta de la encuesta aplicada a las docentes del CIBV “Gotitas de Amor” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016. ....	54
4.2. Análisis descriptivo de cada ítem aplicado a los niños del CIBV “Gotitas de Amor” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016. ....	64
4.3. Análisis descriptivo de cada pregunta de la entrevista aplicada a los padres de familia del CIBV “Gotitas de Amor” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016. ....	74
<b>CAPITULO V.....</b>	<b>84</b>
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	84

5.1.	Conclusiones.....	84
5.2.	Recomendaciones .....	84
5.3.	Respuestas a las preguntas directrices .....	85
<b>CAPITULO VI.....</b>		<b>87</b>
6.	PROPUESTA.....	87
6.1.	Título .....	87
6.2.	Justificación e importancia .....	87
6.3.	Fundamentación.....	88
6.3.1.	Técnicas de relajación .....	88
6.3.1.1.	La relajación en movimiento .....	88
6.3.1.2.	La relajación respiratoria .....	88
6.3.1.3.	La relajación conductual.....	89
6.3.1.4.	La relajación estática .....	89
6.3.1.5.	La relajación por canto .....	89
6.3.1.6.	La relajación colectiva.....	90
6.3.1.7.	Relajación con visualizaciones .....	90
6.3.1.8.	Relajación por masajes .....	90
6.3.1.9.	Relajación por balanceo.....	90
6.3.1.10.	Relajación por estiramiento .....	91
6.3.1.11.	La relajación por meditaciones.....	91
6.3.1.12.	La relajación de tensión y distensión.....	91
6.3.1.13.	La Relajación infantil .....	91
6.3.1.14.	La relajación de títeres.....	91
6.3.1.15.	Relajación por campanas .....	92
6.3.1.16.	Relajación por sacudida.....	92
6.3.1.17.	Relajación por postración .....	92
6.3.2.	Equilibrio emocional .....	92
6.3.2.1.	La alegría .....	93
6.3.2.2.	El afecto .....	93
6.3.2.3.	La empatía .....	93
6.3.2.4.	Euforia .....	93
6.3.2.5.	Ira.....	93
6.3.2.6.	La vergüenza.....	93

6.3.2.7.	La tristeza .....	94
6.3.2.8.	La confianza .....	94
6.3.2.9.	El autocontrol .....	94
6.3.2.10.	La autoestima.....	94
6.3.2.11.	La paz .....	94
6.3.2.12.	Asombro .....	95
6.3.2.13.	La hostilidad .....	95
6.3.2.14.	La serenidad.....	95
6.3.2.15.	La sorpresa.....	95
6.3.2.16.	La inseguridad .....	95
6.3.2.17.	Inteligencia emocional.....	95
6.3.2.18.	El temor .....	96
6.4.	Objetivos.....	96
6.4.1.	Objetivo general .....	96
6.4.2.	Objetivos específicos.....	96
6.5.	Ubicación sectorial y física.....	96
6.6.	Desarrollo de la propuesta .....	96
6.7.	Impactos.....	131
6.7.1.	Impacto social.....	131
6.7.2.	Impacto educativo.....	131
6.7.3.	Impacto ecológico.....	131
6.8.	Difusión .....	132
6.9.	Bibliografía .....	133
<b>ANEXOS.....</b>		<b>135</b>
Anexo N° 1 Árbol de problemas.....		136
Anexo N° 2 Ficha de observación diagnóstica.....		137
Anexo N° 3 Matriz de coherencia.....		138
Anexo N° 4 Matriz categorial .....		139
Anexo N° 5 Encuesta .....		140
Anexo N° 6 Entrevista.....		142
Anexo N° 7 Ficha de observación.....		145
Anexo N° 8 Fotos.....		146

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla N° 1</b> Población.....	52
<b>Tabla N° 2</b> Conocimiento de las técnicas de relajación. ....	54
<b>Tabla N° 3</b> Se ha capacitado.....	55
<b>Tabla N° 4</b> Cuenta con el material.....	56
<b>Tabla N° 5</b> Espacio adecuado.....	57
<b>Tabla N° 6</b> Nivel de equilibrio emocional de los niños.....	58
<b>Tabla N° 7</b> Guía de las técnicas de relajación .....	59
<b>Tabla N° 8</b> Contar con el apoyo de la guía de las técnicas de relajación. ....	60
<b>Tabla N° 9</b> Capacitación de las técnicas de relajación. ....	61
<b>Tabla N° 10</b> Medio para capacitarse.....	62
<b>Tabla N° 11</b> Ambiente del aula.....	63
<b>Tabla N° 12</b> Integración para trabajar en grupo .....	64
<b>Tabla N° 13</b> Estado de ánimo.....	65
<b>Tabla N° 14</b> Berrinches por separación de los padres. ....	66
<b>Tabla N° 15</b> Se muestra nervioso y tenso.....	67
<b>Tabla N° 16</b> Pelea con sus compañeros.....	68
<b>Tabla N° 17</b> Respeta las normas y las indicaciones. ....	69
<b>Tabla N° 18</b> Comparte el material.....	70
<b>Tabla N° 19</b> Interés por las actividades lúdicas.....	71
<b>Tabla N° 20</b> Cumple tareas encomendadas. ....	72
<b>Tabla N° 21</b> Participa activamente en las actividades.....	73
<b>Tabla N° 22</b> Correctivos que aplican los padres de familia. ....	74
<b>Tabla N° 23</b> Reacción de su hijo .....	75
<b>Tabla N° 24</b> Reacción cuando no le complace en algo. ....	76
<b>Tabla N° 25</b> Comportamiento en el CIBV .....	77
<b>Tabla N° 26</b> Comportamiento diferente en casa.....	78
<b>Tabla N° 27</b> Actitud en el hogar. ....	79
<b>Tabla N° 28</b> Reacción cuando asiste al CIBV. ....	80
<b>Tabla N° 29</b> Expresión de sentimientos. ....	81
<b>Tabla N° 30</b> Actividades de manera independiente.....	82
<b>Tabla N° 31</b> Que hace cuando su hijo se enoja. ....	83

## INDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico N° 1</b> Conocimiento de las técnicas de relajación. ....	54
<b>Gráfico N° 2</b> Se ha capacitado. ....	55
<b>Gráfico N° 3</b> Cuenta con el material ....	56
<b>Gráfico N° 4</b> Espacio adecuado. ....	57
<b>Gráfico N° 5</b> Nivel de equilibrio emocional de los niños. ....	58
<b>Gráfico N° 6</b> Guía de las técnicas de relajación.....	59
<b>Gráfico N° 7</b> Contar con el apoyo de la guía de las técnicas de relajación.....	60
<b>Gráfico N° 8</b> Capacitación de las técnicas de relajación.....	61
<b>Gráfico N° 9</b> Medio para capacitarse. ....	62
<b>Gráfico N° 10</b> Ambiente del aula ....	63
<b>Gráfico N° 11</b> Integración para trabajar en grupo ....	64
<b>Gráfico N° 12</b> Estado de ánimo.....	65
<b>Gráfico N° 13</b> Berrinches por separación de los padres.....	66
<b>Gráfico N° 14</b> Se muestra nervioso y tenso. ....	67
<b>Gráfico N° 15</b> Pelea con sus compañeros. ....	68
<b>Gráfico N° 16</b> Respeta las normas y las indicaciones.....	69
<b>Gráfico N° 17</b> Comparte el material. ....	70
<b>Gráfico N° 18</b> Interés por las actividades lúdicas ....	71
<b>Gráfico N° 19</b> Cumple tareas encomendadas.....	72
<b>Gráfico N° 20</b> Participa activamente en las actividades. ....	73
<b>Gráfico N° 21</b> Correctivos que aplican los padres de familia. ....	74
<b>Gráfico N° 22</b> Reacción de su hijo.....	75
<b>Gráfico N° 23</b> Reacción cuando no le complace en algo.....	76
<b>Gráfico N° 24</b> Quitar el castigo.....	77
<b>Gráfico N° 25</b> Comportamiento diferente en casa. ....	78
<b>Gráfico N° 26</b> Actitud en el hogar. ....	79
<b>Gráfico N° 27</b> Reacción cuando asiste al CIBV.....	80
<b>Gráfico N° 28</b> Expresión de sentimientos. ....	81
<b>Gráfico N° 29</b> Actividades de manera independiente. ....	82
<b>Gráfico N° 30</b> Que hace cuando su hijo se enoja. ....	83

## RESUMEN

La investigación se realizó en el CIBV Gotitas de Amor, en donde los niños y niñas presentan frecuentes berrinches, no permanecen en sus asientos de trabajo, hacen caso omiso a las órdenes de sus maestras, gritan, siendo este un obstáculo para que las docentes puedan impartir sus clases de una manera adecuada, y lograr aprendizajes significativos en los infantes, de 2 a 4 años de la provincia de Imbabura, Cantón Ibarra Parroquia San Antonio en el año 2016 – 2017. Tomando en cuenta que la investigación se fundamenta en las teorías: de Montessori y la teoría de valores; considerando que la teoría de Montessori sustenta de manera significativa este trabajo investigativo, porque es donde se permite al niño o niña a que encuentre solución a sus problemas, basándose en sus propias experiencias concretas, así como también que se puede dar a cada individuo la oportunidad de satisfacer sus potencialidades, para que sea un ser independiente y seguro además ayudar a manejar su autorregulación emocional, ya que se parte de los aspectos cognitivos, sociales, y afectivos del ambiente en el que se ven rodeados, así como también que ante esta problemática se planteó a través de una propuesta de Técnicas de Relajación para desarrollar el equilibrio emocional, partiendo de un diagnóstico que determine el nivel de equilibrio emocional que poseen los niños 2 a 4 años. Los métodos de investigación que se utilizaron son: Científico, Analítico, Sintético, Inductivo, y Deductivo. Así como la Investigación de campo y la investigación bibliográfica. Así mismo las técnicas que fueron aplicadas a niños, niñas, docentes y padres de familia son la observación, la encuesta, la entrevista. Es así que los principales resultados y análisis cualitativos arrojaron que las docentes necesitaban actualizar sus conocimientos en cuanto las técnicas de relajación para tener un mejor clima de clase y tener un mayor control conductual de los niños. El comportamiento agresivo repercute en el hogar, considerando que los padres de familia no tienen el control sobre el equilibrio emocional de sus hijos; es recomendable que las docentes se capaciten y apliquen la propuesta titulada Técnicas de Relajación para fomentar el Equilibrio Emocional a fin de que los niños y niñas de 2 a 4 años lo desarrollen, con la ayuda de estas actividades las docentes serán actualizadas. La propuesta de la investigación pretende difundir, y socializar las técnicas de relajación para que luego se ponga en práctica, y lograr un ambiente de calidez.

## ABSTRAC

The research was carried out in the “CIBV Gotitas de Amor” , where children often present tantrums, do not stay in their work seats, ignore the orders of their teachers, shout; it has been an obstacle for teachers to teach their classes in a suitable way and to achieve significant learning in infants from 2 to 4 years in Imbabura province, Ibarra canton, San Antonio Parish during 2016 - 2017. Taking into account this research is based on different theories : Montessori and his theory of values; considering that the Montessori’s theory supports this research significantly because the children are allowed to find a solution to their problems, based on their concrete experiences, as well as, each one is given the opportunity to satisfy own potentialities, being an independent and safe being, in addition, helping to manage their emotional self-regulation, since it is based on the cognitive, social, and affective aspects of their surrounded environment, as well as, this problematic was determined through a proposal of Relaxation Techniques to develop the emotional balance, from a diagnosis which determines the level of emotional balance they have. The research methods used were: Analytical, Synthetic, Inductive, and Deductive as well as Field and bibliographic research. Also the observation, survey and interview techniques were applied to children, teachers and parents. Thus, the main results and qualitative analyzes showed that teachers needed to update their knowledge about relaxation techniques, in order to have a better class atmosphere and for a better behavioral control. Aggressive behavior affects home, considering that parents do not have control over the emotional balance of their children; It is advisable for teachers to train and apply the proposal entitled Relaxation Techniques to promote Emotional Equilibrium so children from 2 to 4 years develop it and to put one’s knowledge to practical usage achieving warmth atmosphere.

**KEYWORDS:** Leisure activities, self-image, self-regulation, children, teaching, guide.

## INTRODUCCION

El tema que motivo fueron los frecuentes berrinches de los niños y niñas de 2 a 4 años que presentaban cuando no se cumplían sus deseos, eran niños con conductas disruptivas y con labilidad emocional, es así que frente a esto se planteó conocer el nivel de equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años, y diseñar una propuesta.

La siguiente investigación se forma de los siguientes capítulos.

**Capítulo I**, contiene los antecedentes del problema, planteamiento de problema, formulación del problema, delimitación, unidades de observación, delimitación del problema que incluye espacial y la temporal, el objetivo general y específico que pilotaron el desarrollo de la investigación, la justificación y factibilidad.

**Capítulo II**, detalla la fundamentación teórica que sustenta el tema de investigación, el posicionamiento teórico personal, el glosario de términos, preguntas directrices y la matriz categorial.

**Capítulo III**, describe la metodología de la investigación como los tipos de investigación, los métodos, técnicas, instrumentos la población y la muestra.

**Capítulo IV**, desglosa el análisis e interpretación de datos y resultados de la encuesta aplicada a docentes, la entrevista aplicada a los padres de familia y la ficha de observación a los niños de 2 a 4 años del CIBV Gotitas de Amor.

**Capítulo V**, contiene las conclusiones, recomendaciones en base a los objetivos específicos y a posibles soluciones de los problemas encontrados en los infantes y las docentes así como padres de familia y una alternativa para el desarrollo de la propuesta, y posibles respuestas a las preguntas directrices.

**Capítulo VI**, muestra el desarrollo de la propuesta de la solución al problema desarrollada en 30 técnicas de relación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.



# CAPITULO I

## 1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. Antecedentes.

En Estados Unidos muchas instituciones de nivel superior han realizado estudios sobre los berrinches de los niños, en el año 2005 en el estado de Vermont ya que querían tener los datos preliminares de los padres sobre la frecuencia, la intensidad y la duración de los berrinches, las reacciones emocionales desproporcionadas ante cierta situación con la aplicación de un cuestionario para los padres de familia; los frecuentes berrinches de los niños son causa de dolor de cabeza de los padres tomando en cuenta que este comportamiento se origina por diferentes motivos y situaciones como la incapacidad de expresar sus sentimientos, frustración, agotamiento, falta de atención, frente a esto los adultos y docentes no saben cómo actuar o que decirle al niño.

A nivel del Ecuador se ha dado énfasis a la atención temprana de los niños como lo menciona el enfoque del currículo de nivel inicial 2014, parte de la visión de que todos los niños y niñas son seres bio-psicosociales y culturales, únicos e irrepetibles y los ubica como actores centrales del proceso de enseñanza aprendizaje. En consecuencia, son sujetos de aprendizaje desde sus necesidades, potencialidades e intereses; por lo tanto, el documento reconoce y da valor a los deseos, sentimientos, derechos y expectativas de los niños, considerando y respondiendo a sus especificidades (nivel de desarrollo, edad, características de personalidad, ritmos, estilos de aprender, contexto cultural y lengua), atendiendo a la diversidad en todas sus manifestaciones, respondiendo a criterios de inclusión en igualdad de oportunidades.

De igual manera que propone la formación integral de los niños, esto implica el desarrollo

de los diferentes ámbitos que permiten especificar la tridimensionalidad de la formación del ser humano, es decir, lo actitudinal, lo cognitivo y lo psicomotriz, con énfasis predominante en lo actitudinal, ya que en este nivel es fundamental el fomento de la práctica de buenos hábitos y actitudes como base para la construcción de principios y valores que les permitirán desenvolverse como verdaderos seres humanos y configurar adecuadamente el desarrollo de su personalidad, identidad y confianza.

Es así que los niños del CIBV Gotitas de Amor por medio de los berrinches llaman la atención y piensan que esa es la forma adecuada de expresar su enfado, cansancio o malestar. También con llantos, pataletas es como los niños la mayoría de veces entran al establecimiento educativo.

Además que las personas que han tratado de encargarse de solucionar esta problemática son los psicólogos, doctores, del centro de salud de la localidad y el GAD de la misma localidad, ya que frente a estas situaciones las principales personas que desean saber del tema son los padres de familia y las maestras para no claudicar y darle lo que el niño pide; sino más bien que esa no es la manera adecuada de llamar la atención de las personas que lo rodean.

Con todos los datos que se obtendrán se realiza el presente estudio considerando la principal problemática de los berrinches de los niños, así como también el equilibrio emocional de los niños.

## **1.2. Planteamiento del problema.**

Se observó que los niños de 2 a 4 años del CIBV Gotitas de Amor de la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra parroquia San Antonio presentan un nivel considerablemente alto de frecuentes berrinches, cuando se presenta la asignación de consignas, las docentes

desconocen acerca de las técnicas de relajación así como también que, han oído muchas veces acerca de estas técnicas, pero al no saber mucho acerca del tema no las practican desconociendo que es de gran importancia este tipo de prácticas para una mejor enseñanza – aprendizaje, y esto trae como consecuencia dificultades de atención, rendimiento escolar y adaptación al centro educativo.

De igual manera que la docentes muestran poco interés por adecuar un ambiente necesario para la práctica de estas actividades de técnicas de relajación, de tal manera las clases no son lo suficientemente llamativas para los niños y niñas, y convierten el aula de clases en un ambiente totalmente desordenado, lleno de llanto y berrinches, es por eso que los niños, se sienten desmotivados y poco participativos.

Así como también que los padres de familia no han establecido reglas y normas de buen comportamiento, especialmente a la hora de entrada al centro educativo, y se lo detectó a través de la observación teniendo en cuenta que se lo ha analizado mediante la ayuda y la colaboración de las docentes, es de gran importancia su estudio y tal vez una posible solución, ya que este comportamiento ya casi se sale de las manos de las educadoras, dado que esta situación no permite mantener un ambiente adecuado dentro de la institución, ya que los niños muestran conductas disruptivas, rabieta, pegan, rompen las cosas, desde algún tiempo atrás que esto ha estado pasando; y el proceso de investigación se lo implementó con ayuda de las maestras del CIBV, ya que ellas mismas dieron fe y testimonio de que los niños cada vez que tienen oportunidad tienen este tipo de comportamiento, considerando que ellas pasan 8 horas diarias y han mirado que esta actitud va avanzando cada más .

Del mismo modo que los padres de familia son muy sobreprotectores siendo como principal efecto que los niños presentan labilidad emocional, casi en todo tiempo en la institución educativa y es así que cuando las docentes quieren dar clases buscan los recursos

y medios necesarios para tratar de borrar ese mal comportamiento de los niños, sin dejar a un lado la parte afectiva para los niños,

Por la problemática descrita es necesario plantear la siguiente interrogante:

### **1.3. Formulación del problema**

¿Cómo incide las técnicas de relajación en el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años del CIBV “Gotitas de Amor” de la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra, Parroquia San Antonio en el año 2016-2017?

### **1.4. Delimitación**

#### **1.4.1. Unidades de observación.**

La investigación se realizó a los niños, docentes y padres de familia.

#### **1.4.2. Delimitación espacial.**

Esta investigación se efectuó en el CIBV Gotitas de Amor de la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra, Parroquia San Antonio.

#### **1.4.3. Delimitación temporal.**

La investigación se realizó en el año lectivo 2016-2017.

### **1.5. Objetivos**

#### **1.5.1. Objetivo general.**

Identificar la incidencia las técnicas de relajación en el equilibrio emocional en los niños de 2 a 4 años del CIBV “Gotitas de Amor” de la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra, Parroquia San Antonio en el años lectivo 2016-2017.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Estructurar el fundamento teórico que permita sustentar por medio de la revisión bibliográfica, todos los elementos que interfieren en el equilibrio emocional y la aplicación de las técnicas de relajación para favorecer el desarrollo integral de los niños de 2 a 4 años del CIBV “Gotitas de Amor”.
- Conocer si las docentes del CIBV “Gotitas de Amor” de la provincia de Imbabura, cantón Ibarra, parroquia San Antonio aplican las técnicas de relajación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.
- Diseñar una alternativa para la posible solución del problema, por medio de la elaboración de la guía de técnicas de relajación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.

### **1.6. Justificación.**

La investigación se justifica por que la impulsividad de los niños de 2 a 4 años del CIBV” Gotitas de Amor” está afectando en el ambiente escolar ya que los niños al hacer berrinche no permiten que la docente imparta sus clases; tomando en cuenta que los niños no prestan la debida atención por lo que su rendimiento es inadecuado.

También que las técnicas de relajación serán de mucha ayuda, tanto para los padres de familia, niños, niñas y docentes, que mejoraran su disposición con sus hijos así con mayor precisión un cambio de actitud, ya que se logrará la empatía entre estos, para que sean más tolerantes frente a nuevas situaciones, por lo tanto si ellos mejoran su comportamiento las docentes podrán impartir sus clases con mayor facilidad y se favorecerá para todos. Los niños aprendiendo y la maestra logrando sus objetivos.

Lo que se busca cambiar con la presente investigación es principalmente el

comportamiento de los niños y en efecto mejorar la actitud de padres y madres de familia frente a sus hijos y su posicionamiento de autoridad y que sea un aporte oportuno para la educación de niños y niñas tomando en cuenta el niño tendría mejor disposición para tratar con los demás, y aumentaría la capacidad de enfrentar situaciones estresantes, en efecto que la información recibida será de fácil asimilación y no de complejidad para que los padres, madres de familia y maestras puedan aplicar las técnicas sin ninguna clase de inconveniente.

### **1.7. Factibilidad.**

La realización de la investigación contó con la bibliografía suficiente de la biblioteca de la Universidad Técnica del Norte así como también de revistas científicas.

Igualmente se contó con la colaboración de autoridades, docentes, madres y padres de familia del CIBV “Gotitas de Amor” tomando en cuenta que ellos dieron la debida apertura para la realización del estudio.

Además se dispuso de los recursos materiales, técnicos y económicos y los recursos personales para ejecutar la investigación, en efecto se pudo obtener resultados óptimos.

La disponibilidad por parte de la investigadora considerando la aplicación de instrumentos y técnicas, para efectuar la investigación de la manera más ética.

## CAPITULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Fundamentación teórica.

El estudio de las técnicas de relajación y el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años se fundamentó en la siguiente información de diferentes autores.

##### 2.1.1. Fundamentación filosófica.

###### Teoría de Kolb

Según la teoría de Kolb (1987) “identificó dos dimensiones principales del aprendizaje: la percepción y el procesamiento, es así que el aprendizaje es el resultado de la forma como las personas perciben y luego procesan lo que han percibido” (pag.45), se puede decir que dependerá del ambiente en el que se desarrollara para que muestre su comportamiento, ya que primero el nuevo aprendizaje lo asimila, lo hace suyo y luego lo pone en práctica y lo desarrolla. Considerando que el este es un modelo de reflexión que habla de que el aprendizaje experiencial es un recurso que transforma y desarrolla la capacidad del ser humano para poder aprender en base de sus experiencias propias.

Sin embargo, desde la primera infancia, el niño empieza a ser enseñado o modelado sobre lo que debe hacer, y es así que este hacer será su objetivo predominante para toda la vida.

Es decir, se considera que primero son personas, con inteligencia, sentimientos, emociones, anhelos, deseos de superación, etc., que necesitan ser tomados en cuenta para darle un objetivo real a ese que hacer diario.

Tomando en cuenta que la salud del cuerpo es muy importante, pero también lo es y muchísimo más del alma el de los sentimientos, el equilibrio emocional, junto con la

capacidad trascendente del espíritu humano, así como también que según el estilo de aprendizaje acomodador, es cuando el niño se debe acoplar a diferentes situaciones

Dentro del aspecto afectivo, las emociones desempeñan un papel extraordinariamente importante y decisivo en el hacer humano. James, W (2014).“Con razón se dice que en esencia, todas las emociones son impulsos para actuar. La raíz misma de la palabra emoción es motere, verbo latino que significa mover, además del prefijo que significa alejarse.” (p.64)

En todo lo que el ser humano realiza, utiliza tanto los sentimientos como el raciocinio, pero en los niños no se puede decir que ellos van aplicar esta teoría, es por eso que el adulto será siempre el ejemplo vivo para el párvulo, es por esto que siempre se debe saber cómo actuar y que decir frente a un niño por que las huellas del adulto las siguen los niños.

Tomando en consideración la edad de la persona así es el caso de los niños ya que no se puede decir que ellos aplican dicho concepto, es decir en un momento de peligro un niño de un año que está al filo de unas gradas y su juguete está en esas gradas él solo actuará y por ende caerá, no así será el caso de un niño de 6 u 8 años el sabrá que primero hay que bajar las gradas una por una y luego coger el juguete. Pero en muchas ocasiones las emociones rebasan al intelecto y aplastan la razón. De ahí la gran importancia que tiene el saber manejar bien la parte emocional para mantener el equilibrio entre el corazón y la cabeza, entre el saber cómo actuar. Existe una serie de emociones negativas con sus muchas combinaciones y variables.

### **2.1.2. Fundamentación psicológica.**

#### **Teoría Cognitiva**

Según Piaget, J (1991), los niños utilizan los procesos de la construcción y la invención. Es decir, intentan activamente comprender sus experiencias y entender lo que sucede y al hacerlo construye e inventan ideas y conductas que nunca han visto, los niños tratan

de entender su mundo al actuar de forma activa con objetos y personas, y, los cambios del desarrollo se consideran como producto de la actividad del niño; curiosidad, búsqueda, resolución de problemas. (p.16)

Es por eso que en los niños, las técnicas de relajación han sido utilizadas para tratar múltiples afecciones, estrés, hasta incluso la agresividad, con el objetivo de aliviar determinados síntomas. Además que este procedimiento o actividad ayudan a los niños con problemas de equilibrio emocional a reducir su tensión física y/o mental.

Generalmente permiten que el niño alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira.

Goleman (1996) afirma:

Existen, además, los estados de ánimo que se diferencian de las emociones en que son más permanentes. Una persona puede tener en un momento dado un ataque de ira que luego se le pasa. En cambio, otra puede estar irritable y de mal genio en forma permanente.

A pesar de que tenemos una mente intelectual y una mente emocional, ambas se intercomunican en forma constante y son esenciales la una para la otra. Es por eso que cuando se aclaran las ideas confusas, o las dudas, se siente inmediatamente un alivio emocional y una tranquilidad interior. (p 84)

La investigación se enmarcara en el paradigma de análisis y de acción pro positiva; es un análisis porque realiza una investigación a fondo del problema y es una acción que busca proponer una solución factible al problema; el mismo que tiene la finalidad de indagar los compromisos de equilibrio emocional dentro del aula, el ambiente con el que el niño se relaciona con sus compañeros y su relación con el comportamiento escolar.

La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo ayudando a mejorar su actitud frente a situaciones difíciles.

### **2.1.3. Fundamentación pedagógica.**

#### **Montessori, Pedagogía**

Montessori afirma que el niño, con su enorme potencial físico e intelectual, es un milagro frente a nosotros. Este hecho debe ser transmitido a todos los padres, educadores y personas interesadas en niños, porque la educación desde el comienzo de la vida podría cambiar verdaderamente el presente y futuro de la sociedad.

Tenemos que tener claro, eso sí, que el desarrollo del potencial humano no está determinado por nosotros. Solo podemos servir al desarrollo del niño, pues este se realiza en un espacio en el que hay leyes que rigen el funcionamiento de cada ser humano y cada desarrollo tiene que estar en armonía con todo el mundo que nos rodea y con todo el universo.

El niño es el padre del hombre, ya que es el niño quien se crea a sí mismo revelando la persona en la que puede transformarse. Esa transformación es su principal tarea, una tarea intensa e incesante que lleva a cabo naturalmente y con una inmensa alegría. Stoll, (2005) María Montessori sostuvo “que la alegría del niño debe ser tomada como un indicador de los aciertos del sistema educativo”. (p46)

Esta metodología tiene como finalidad reforzar el proceso de socialización de los niños con sus compañeros de aula al igual que con sus maestros; ya que los comportamientos y conducta son aprendidos en casa y transmitidos en el aula, dando a la educación un enfoque más flexible y menos rígido, mejorando su trato y la comunicación además que es una de las herramientas psicopedagógicas; es decir, que todos nos encontramos al mismo nivel y por ende a un mejor equilibrio emocional.

Además que esta teoría afirma que dependiendo de los estímulos que los niños reciben, dependerá para que este niño aprenda, y no solo aprendizajes cognitivos sino también, conductuales, influirá mucho de que el docente o la persona encargada del cuidado del párvulo deje que explore, se equivoque y de esto; aprenda, así como también que se deberá dejar que el niño muestre sus gustos y preferencias; siempre y cuando que ay que ponerle límites, es decir saber cuándo dejar que escoja, podrá escoger que ropa ponerse, pero no podrá elegir que dulce comer; por el lado del comportamiento se debe prever de otras actitudes del adulto al dejar que el niño muestre sus preferencias, estimular al niño para que en lo posible este feliz y tranquilo.

Es la primera vez que en una técnica se refiere a que todos los aprendizajes, incluido el del comportamiento debe provocar felicidad en el niño cada vez que aprenda algo nuevo y siempre incitar a la creatividad propia, y esto se logra en combinación con el juego.

En esta teoría se debe introducir el tema del comportamiento luego de que el niño establezca una verdadera confianza en sus propios conocimientos y en sí mismo, y esto dependerá en la seguridad que le muestre el adulto al párvulo.

De igual manera que en esta teoría se dio mayor énfasis en las bases de las estructuras sociales y cognoscitivas, tomando en cuenta además que el niño es ente activo y participativo en el aula de clase, y la docente ayudara a fomentar en los niños la colaboración entre todos, y ayuda mutua.

El aprendizaje se da por medio de la repetición de las actividades, para que el niño sienta el verdadero sentimiento de éxito, con el método de Montessori el niño puede trabajar donde él se sienta a gusto y confortable, así como que este ambiente preparado ayudara a la independencia del párvulo.

#### **2.1.4. Fundamentación axiológica.**

##### **Teoría de los valores**

La educación en los valores favorece el desarrollo del pensamiento, la capacidad de análisis crítico y al mismo tiempo, la afectividad, acciones y decisiones que no están guiadas sólo por la cabeza, también por el corazón en todo lo que se hace es decir que los niños y niñas son toda sinceridad en la demostración de afecto. Educar en valores significa liberar las fuerzas existentes en la persona, despertar o reavivar su capacidad de elegir opciones libremente. Requiere un ambiente donde la persona pueda expresarse tal como es, donde se sepa acogida por lo que es, no por lo que hace, dice o tiene.

Es por tal motivo que la investigación que se realizara se enfocara en el fortalecimiento de valores en los niños, para favorecer el desarrollo interpersonal y su relación con los compañeros, docentes y padres de familia.

#### **2.1.5. Fundamentación legal**

**Art. 26.-** La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

**Art. 27.-** La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

**Art. 28.-** La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente.

**Art. 29.-** El Estado garantizará la libertad de enseñanza, la libertad de cátedra en la educación superior, y el derecho de las personas de aprender en su propia lengua y ámbito cultural.

Las madres y padres o sus representantes tendrán la libertad de escoger para sus hijas e hijos una educación acorde con sus principios, creencias y opciones pedagógicas.

La presente investigación se sustentara en la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) y su Reglamento en el Art. 40, que define al nivel de Educación Inicial como el proceso de acompañamiento al desarrollo integral que considera los aspectos cognitivo, afectivo, psicomotriz, social, de identidad, autonomía y pertenencia a la comunidad y región desde los 3 años hasta los 5 años, garantiza sus derechos, diversidad cultural, ritmo propio de crecimiento y aprendizaje y potencia sus capacidades y destrezas.

#### **2.1.6. Técnicas de relajación.**

La palabra relajación, que se emplea comúnmente en numerosas culturas para describir un abanico de sensaciones, emociones y comportamientos, se asocia con sentimientos de placer, control y confianza en uno mismo; emociones como la risa, la calma y la tranquilidad; actividades como descansar, hacer ejercicio, darse un masaje, bañarse, escuchar música, comer, o solo hacer lo que más le gusta, en los niños puede ser jugar, cantar, reír, chillar, dormir, al igual que la práctica de técnicas de relajación. Sin embargo, es frecuente la incertidumbre acerca de lo que es la relajación como se debería aplicar lo cual se debería

escoger o cual sería mejor según por el problema, o la situación de estrés por la que esté pasando el niño.

La necesidad de la relajación como intervención terapéutica se hace evidente al observar los vínculos entre el estrés y la enfermedad. La relajación, cuando forma parte de las actividades cotidianas, puede funcionar como un mecanismo o una solución para reducir el estrés y, por tanto, ofrecer cierta protección ante los problemas derivados de éste.

La verdad es que “técnicas” de relajación, son los conjuntos de procedimientos, recursos métodos, o procedimientos ordenados y sistemáticos para llevarlos a cabo, hay muchos activos y pasivos, sencillos y complejos, corporales e introspectivos, técnicos y naturales, quizás tantos como personas que los practican.

En los niños dependiendo la edad serán sencillos para su fácil asimilación y fácil práctica. Lo curioso es que en relajación frecuentemente coinciden efectos con causas, capaz de revertir lo negativo de la ansiedad, en algo positivo o también la ansiedad psíquica produce tensión muscular y ésta a su vez condiciona-refuerza la ansiedad psíquica. “Con frecuencia a las técnicas de relajación se las ha llamado como vacunas contra el estrés” (Payne, 2005, p25). Es así que con todas las formas de practicar las técnicas de relajación forman un conjunto de posibilidades para salir del estrés.

Hay personas que se relajan fácilmente, otras simplemente se resisten ya que, aun están incrédulas del verdadero poder de la práctica de la relajación tenazmente, así como existe discrepancia entre los individuos en cuanto a los fenómenos vividos durante dicho estado: todo ello depende de la personalidad, del nivel de información-educación, del medio y de la voluntad es difícil que un niño pueda relajarse en un ambiente lleno de agresividad o de tensión.

### **2.1.6.1. *Importancia de la relajación.***

Para que la mente descanse y grabe lo aprendido; como todo el tiempo están aprendiendo cosas nuevas y más aún los niños, es necesario darles tiempo a que asimilen lo que vieron antes de efectuar otra actividad; no se debe cortar la actividad de los niños y niñas de golpe, primero se debe dar un aviso antes de cortar dicha actividad, ya que se crea un corto emocional en ellos; de forma contraria, se llega a crear una confusión en sus cerebros y llegan a olvidar lo que acaban de ver, y a no grabar lo nuevo; lo cual conlleva a que no pongan atención en lo que están haciendo y a ponerse a jugar o a hacer cualquier otra cosa; y este problema a la larga, va a producir un bajo rendimiento escolar.

“Las técnicas de relajación son importantes ya que son las más utilizadas, y eficaces para solucionar el problema del estrés, ya que favorece el predominio de la tranquilidad y la paz del individuo” (Ruiz, 2012, p55). Es sabido que entre más se practique las técnicas de relajación más las personas van interiorizando ese nuevo aprendizaje y lo hacen suyo.

También es sabido y demostrado, que los niños se distraen con mucha facilidad y terminan aburriéndose, por esta razón, es conveniente, tener lapsos de reposo o relajación entre cada actividad, para que no se les haga tan pesado el tiempo de estadía en la escuela. Es decir que es sabido que su atención es máxima de 5 a 10 minutos.

Es así que los niños se relajan cuando no piensan en relajarse, es decir los niños se relajan como consecuencia de una actividad que les resulta relajante no como un fin en sí mismo.

Los valores del silencio y de respeto no se enseñan cómo, se enseña un nuevo aprendizaje como un color, o una noción, simplemente se transmiten por el ambiente, por contagio, educando el estilo de vida de los niños creando niños tranquilos, fomentando la experiencia de la relajación en ellos.

Los valores como la tranquilidad nunca pueden estar separados de la experiencia y sobretodo de la ejemplaridad. Es muy habitual entrar en una clase y ver a todo el mundo nervioso y más aún el niño está cumpliendo o pasando por la etapa de adaptación. El primer paso a dar es que cada docente encuentre su propia metodología para llegar a desarrollar la tranquilidad en ellos.

En segundo lugar crear un entorno relajante. Los más pequeños son muy sensibles a todo aquello que pueden captar a su alrededor. El tono de la voz y la manera de hablar son factores poderosos para conseguir atención que se convierte en la base de la relajación.

#### **2.1.6.2. *La relajación y los niños.***

A menudo el aula pasa sobrecargada, con mucho ruido ambiental y los niños nerviosos, tensos. Esto les dificulta la atención y la concentración en lo que hacen. Todo esto hace pensar en la necesidad de practicar en las aulas la relajación como un recurso para mejorar el bienestar de niños y docentes. Y, de esta manera, mejorar el ambiente escolar.

La práctica diaria de la relajación tiene muchos beneficios en el organismo:

- En los niños la relajación sirve para distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental.
- Ayuda a aumentar la confianza en sí mismo, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje.
- Tras una actividad intelectual o física más o menos intensa, la relajación permite al niño alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad de paz y de concentración armoniosa para empezar con una nueva actividad.
- Canaliza y dirige las energías de los niños y niñas, ajusta el nivel de activación y produce un bienestar global en su cuerpo.

- También ayuda a enriquecer la sensibilidad y mejorar la calidad de sueño.
- Mejora la circulación sanguínea, disminuye la angustia, los ataques de pánico y ayuda a eliminar el tartamudeo.

Si es tan beneficiosa y, además, no requiere de materiales caros ni de disponer de grandes estructuras, sino que simplemente se la puede practicar en el aula.

Una práctica de técnicas de relajación para hacerla con niños se deberá tener en cuenta la edad del niño o niña, el ambiente en que se encuentre, y la disposición del mismo, ya que no se puede obligar al párvulo todo será de manera espontánea y natural.(Noret,2006,p.12)

Es decir que al igual que la disposición es importante también la edad, es así que no se puede hacer el mismo ejercicio a un niño mayor de edad que a un niño de menor edad, para cada edad existe un grado de complejidad.

Sería muy interesante iniciarse en la práctica de relajación en educación Infantil ya que, en esta edad, los niños tienen una gran capacidad de imaginación y, si se utiliza adecuadamente las instrucciones verbales, es muy fácil que sigan la relajación, y que mejor sería que se la aplique para la enseñanza- aprendizaje.

Los niños siguen con mucha naturalidad una visualización o meditación adaptada desde el primer día. Si se les acostumbra e introduce en sus vidas esta herramienta será más fácil que los niños la utilicen de manera natural cuando estén en hora clase.

Es realmente sorprendente como los niños son conscientes de los beneficios que tiene en ellos la relajación: y ellos se manifiestan “Me gusta porque ahora estoy livianito suavcito” “me siento tranquilito” “me gusta el silencio”

### **2.1.6.3. *Actividades de la práctica de las técnicas de relajación en niños.***

La autoestima es un pilar clave en la infancia de cada niño, ya que la valoración positiva de sí mismo permite al niño alcanzar sus objetivos desde la ilusión y la seguridad que otorga el creer en sus propias capacidades. Que mejor manera de alagar al niño cuando hace algo bien, es así que los niños descubren el orgullo del éxito, que le conduce a un mayor nivel de concentración de igual manera, surge el deseo de probar nuevas experiencias que le permiten seguir aprendiendo. Y también con ayuda de algunas actividades que le permitan llegar a una total calma o tranquilidad y estos medios pueden ser algunos como por ejemplo:

#### **2.1.6.3.1. *Juego frente al espejo***

En este juego un niño tiene que colocarse al frente del otro. Uno a un espejo y el otro será su reflejo. El niño que está frente al espejo tiene que realizar todos los movimientos que su compañero, tomando en cuenta que los movimientos sean suaves para que el otro niño pueda asimilarlos movimientos y lo haga con mucha más facilidad.

#### **2.1.6.3.2. *Juego a carcajadas***

Los niños se tienen que dividir en 2 grupos. El primero tiene que hacer todo lo posible por estar serio, en cuanto al otro grupo deberá realizar todo tipo de acciones, muecas, gestos para que sus compañeros se rían. Considerando un límite de tiempo que será máximo de 5 minutos, y luego cambiaran de lugares, así como también que por medio de la risa los niños se sienten muy bien y tranquilos.

#### **2.1.6.3.3. *Juego la ducha***

En este juego tienen que hacer grupos de 4 personas y cada equipo tiene que hacer un círculo y uno de los niños tiene que colocarse en el centro de éste, luego sus compañeros le harán masajes con las yemas de los dedos muy suavemente, simularan ser el agua que le está tocando por su cuerpo, y así cada niño o miembro del grupo se pondrá en la mitad.

#### *2.1.6.3.4. Burbujas*

No es necesario gastar dinero y no demora mucho tiempo en la preparación de las burbujas y además es una de las maneras más simples pero muy divertidas para que los infantes se puedan relajar, los niños llenaran su barriga de aire y soplaran pomos de jabón, es necesario repetir esta acción varias veces hasta que los niños se sientan muy tranquilos.

#### *2.1.6.3.5. Harina/plastilina*

Con esta actividad se trabajará la motricidad fina de los niños, y por supuesto en el momento de entregar plastilina o harina, el niño en el momento que amasa con sus manos sentirá total calma, también la maestra deberá trabajar y ayudar con la respiración de los niños, permitiendo que ellos en cuando hagan respiraciones profundas y esta actividad acompañarla con música relajante.

#### *2.1.6.3.6. Imaginación visual*

Es una de las técnicas más utilizadas por las docentes para trabajar con los niños, y más aún cuando están un poco enojados, con los ojos cerrados se imaginaran situaciones diferentes o pueden imitar sonidos de los animales, la docente utiliza diferentes tonos de voz, cuando finja la voz los niños podrán mayor concentración en la actividad que se está realizando.

Los juegos se deberán practicar todos los días para que así se vuelva un hábito en ellos, así como también que estos juegos ayudan a un mejor rendimiento escolar, físico, intelectual, y permiten que estén más atentos y pueden sentir cada una de las partes del su cuerpo, todo esto con la gran influencia de una adecuada respiración.

#### ***2.1.6.4. Tipos de relajación para los niños.***

La relajación parece ser muy individual. No todo el mundo se relaja con la misma música

es así que las investigaciones lo han demostrado que el predominio de la melodía, las notas largas, los ritmos lentos, regulares y repetitivos, la melodía sin cambios bruscos ni intervalos relevantes, consiguen la relajación en la mayoría de los niños.

“Uno de los contactos con los niños es saber modular la voz, saber jugar con ella tanto con su flujo como con su fuerza, y esforzarse por articular mejor, emitir una voz expresiva”. (Noret, 2006,p.16), es así que si tal vez por ahí un niño se está quedando dormido o esta distraído, la docente alzara la voz o cambiara de voz, tal vez por una voz chistosa el niño despertara.

Se ha de tener en cuenta que antes de relajar hay que conseguir atraer el interés y la atención, no siempre todos los niños se relajan con una relajación estática. Hay niños que se relajan más con el movimiento lento de brazos, piernas, manos, cuerpo, pero en cambio hay otros que con movimientos más rápidos logran la relajación.

Se puede encontrar danzas, adecuadas o simplemente con imaginación; crear pequeñas historias para conseguir estos movimientos.

#### *2.1.6.4.1. Relajación respiratoria*

La relajación respiratoria es aquella que se utiliza en el diario vivir, gracias a ella subsiste el ser humano inhalando y exhalando el oxígeno, tomando en cuenta que reporta un ejercicio de todo el organismo, dirigiéndola de manera regulada y adecuada; es fundamental empezar a ser conscientes de la respiración para poder realizar cualquier ejercicio de relajación. En los niños se trabajara la respiración día a día ya que al principio se dificultara un poco, pero es un trabajo constante.

Así como el inspirar por la nariz, bajar el aire hasta la barriga y expirar por la boca. Es importante que la docente refuerce las explicaciones con gestos que el niño pueda imitar,

repetiendo las veces que sea necesaria, ayudando en el infante a la expresión de sentimientos de afecto, es decir vamos a llenar de aire la pancita como el elefante hasta quedar gordo muy gordo, cosas así incentivarán y motivarán a los niños a practicar estos ejercicios.

#### *2.1.6.4.2. La relajación colectiva*

Es la práctica de actividades que se realiza en grupo sean estos pequeños o grandes ya que ambientalmente, la relajación se puede practicar de forma individual o colectiva, en ambos casos es más probable que se den fenómenos sugestivos, en un lugar cerrado o al aire libre, en un sitio tranquilo, de esta forma se fortalecerá al niño a borrar algún tipo de vergüenza, miedo; ya que todos realizarán la misma actividad que el hará, no hay normas fijas; así como también ayudara a su expresión de sentimientos positivos. Además, es verdad que la relajación suele exigir cierta técnica, pero en sí, más que una técnica o un método es un estado, estado que será más fácil de alcanzar con la práctica regular, es decir “entrenamiento en relajación” o “respuesta condicionada”.

Sin embargo, existen algunas claves para relajarse en diferentes niveles hasta llegar a lo espiritual de la persona, es así que se trabajara a veces más en unas partes de su ser interior que en otras con más especificidad, o más frecuencia o intensidad para relajarse.

Las técnicas de relajación consisten en relajar los músculos mediante cualquier técnica, descansando a la vez el espíritu y el cuerpo. Esto permite en gran medida disminuir la tensión y encontrar un equilibrio, un bienestar. En los niños y niñas se deberá estimular este equilibrio. Según la técnica empleada, se pueden relajar ciertas partes del cuerpo, ciertos grupos musculares, o el cuerpo en su totalidad.

La relajación se percibe aún como una actividad minoritaria, practicada por personas especiales o gravemente estresadas. Nadeau (2005) afirma. “Las técnicas de relajación en los niños sirven para descansar el organismo, para disminuir el estrés muscular y mental”. (p15).

Es decir hacer notar es que la práctica de estas técnicas favorece verdaderamente una mejor capacidad ayuda a la escucha ,una mayor participación y una mayor receptividad así como también que la relajación ayuda a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración y que esto permite además mejorar la calidad del aprendizaje.

Es recomendable que después de una actividad intelectual o física más o menos intensa, se realice algún tipo de técnica de relajación tomando en cuenta que esto permitirá al niño llegar a un estado de bienestar, de calma y de concentración armoniosa para llevar acabo la próxima actividad, existirá un mejor predisposición en los niños ya que el estar en un solo sitio, o solo dentro del aula, al niño estos factores pueden afectar su disposición de aprendizaje.

La relajación es el medio por el cual se puede llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que se desee.

#### *2.1.6.4.3. La relajación infantil*

Presenta muchos beneficios para todos los menores, siempre y cuando se practique habitualmente. Por un lado, el aprendizaje de métodos de relajación, mejora la seguridad que tienen en sí mismos, mostrándose más sociables y menos agresivos, y por otro, incrementa su alegría y espontaneidad. Esto puede observarse con claridad tanto en el seno de la familia como en la relación con otros niños.

La relajación produce en el niño una valoración de la imagen que construye de sí mismo. Debe hacer que el niño tome mayor confianza al potenciar las sensaciones corporales, faciales etc., es así que cuando los niños se pintan la cara sienten cierta seguridad porque pareciera que no son los mismos, se sienten diferentes e invencibles.

Es necesario introducir desde las edades más tempranas ejercicios que mejoren y beneficien la situación del niño frente a su propia actividad. Los niños deben aprender a gozar

de su cuerpo en reposo, disfrutar de la inactividad de la ausencia de estímulos y del silencio.

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

#### *2.1.6.4.4. La relajación conductual*

Trata del procesamiento de las reacciones que tiene el ser humano frente a situaciones diferentes en diferentes ámbitos, permite ciertas modificaciones, así como del comportamiento, tanto en el aprendizaje, adaptación, y en la expresión de sentimientos y emociones etc.

#### *2.1.6.4.5. La relajación estática.*

La relajación estática se trata de realizar ejercicios de tal manera que el cuerpo este quieto es donde se reduce la actividad general del organismo lo cual es beneficioso a nivel emocional y físico, es placentero y aporta total descanso, así como también a mejorar la inteligencia emocional en las personas, de igual manera adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones e identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.

Desde la música podemos estimular todos los aspectos humanos; el cuerpo, la mente, el entorno social, estará siempre enfocada en el afecto y las emociones. La inseguridad crea miedos de toda clase, el afecto da paz.

Para crear un ambiente tranquilo, si se quiere utilizar música clásica se puede escoger fragmentos lentos y tranquilos de Bach, Mozart, Beethoven, Shubert y muchos otros autores procurando que no intervengan demasiados contrastes tímbricos ni dinámicos.

El sonido de un solo instrumento, una flauta, una guitarra, un violín tocando una melodía que transmitan sensibilidad afectiva, a menudo puede ser muy relajante.

#### *2.1.6.4.6. Relajación por el canto*

La relajación por medio del canto permite que, el niño desarrolle su lenguaje y además permite percibir a través de las ondas musicales los diferentes ritmos y sonidos, ya sean estos suaves, ya que hay personas que entre más movida sea la canción se relajan más, o también en otros casos entre más suave sea la canción su relajación será más placentera; esto variara de persona a persona, depende mucho el estado de ánimo que el niño sienta es decir que por medio del canto será posible que el niño libere algún tipo de tensión, dolor o ira.

#### *2.1.6.4.7. Relajación con títeres.*

El juego en la actividad del niño no tiene reglas ni limitaciones. Los títeres pueden representar para los niños compañeros de juego.

Si se les hace hablar, pueden participar en la relajación de los más pequeños como una mascota, es así que entran en el juego y la complicidad de los diversos personajes fortaleciendo su autoconfianza y se potencia la escucha, fortaleciendo en ellos la sociabilidad entre compañeros.

#### *2.1.6.4.8. Relajación por campanas.*

El método Willems ayuda a descubrir la audición de las campanas y a utilizarlas con niños y niñas muy pequeños. Con ejercicios muy sencillos empleando las campanas pueden llegar a relajarse profundamente. Las expectativas y la capacidad de sorpresa o de placer pueden activarse por medio de pequeños juegos con instrumentos como las campanas.

Con estos instrumentos, el juego simbólico permite la relación afectiva, y la actitud de espera y de atención da la posibilidad de sorprenderse y de disfrutar del placer del sonido por medio del juego y de la relajación.

#### *2.1.6.4.9. Relajación en movimiento*

La relajación en movimiento es aquella actividad que se realiza de forma activa, con el cuerpo coordinando sus diferentes partes, extremidades inferiores y superiores, así como el rostro, es por medio del cuerpo que el ser humano muestra su estado emocional es por eso que cuando se baila se expresa alegría.

#### *2.1.6.4.10. Relajación con pequeña danza*

Sentir la música por medio del movimiento físico. En el caso de los niños se puede buscar una danza corta haciendo movimientos lentos y sencillos, hacerles partícipes de danzas culturales o desfiles; o también con la imaginación se puede crear un juego, en el que el movimiento pueda llevar a la relajación consiguiendo potenciar la sensibilidad musical.

Tomando en cuenta que se procura dar tranquilidad en la casa y en el aula. Así como también se debe practicar ejercicios de relajación: una pequeña danza, una canción, un cuento musical, una audición, siempre pequeños momentos, ejercicios cortos.

No se trata de dar una clase con niños dormidos, pero si ayudar a todos los niños y niñas a cultivar la atención, para aprender a escuchar.

Potenciando el afecto, el respeto, el silencio del entorno y cuidando la atención se podrá llegar a la relajación.

#### *2.1.6.4.11. La Relajación con visualizaciones.*

Es un modo de utilizar la imaginación, de una forma centrada para ayudar a la mente y al cuerpo a sentirse bien y a conectarse con su interior, fortaleciendo en su interior a expresar todo tipo de sentimientos como la tristeza, la ira, alegría, etc., simplemente con salir a un ambiente diferente que no sea el aula, puede ser un parque, o solo salir al patio y mirar al cielo.

#### *2.1.6.4.12. La relajación por meditaciones.*

La meditación es un entrenamiento de la mente que propicia una mejor concentración, mejorando así la interacción del niño en el proceso educativo y escolar, transmitiendo a través de esta actividad sentimientos de estados de paz, de serenidad y también la liberación de emociones negativas es aquí donde se afloran y se descubren grandes artistas de la música o el arte.

#### *2.1.6.4.13. Relajación por masajes.*

Los niños pueden utilizar las manos, pelotas blandas. No se obligara al niño a realizar ejercicios de relajación. Hay que motivarlos, pero sin presionar, ya que la relajación es una actividad voluntaria, y si es así se podrá desarrollar su autoconfianza, también es posible que ayude a los niños a su confianza en sí mismos y borrar miedos.

Cualquier momento puede considerarse propicio para tener diferentes momentos de silencio, y de calma en el aula fomentando la paz interior, y dejando a un lado lo que no deja seguir lo que pone mal a los niños o lo que los tiene nerviosos; a través de los masajes cada parte de cuerpo se sentirá mejor. Sin duda, un buen momento para practicar la relajación sería después de los patios, cuando los niños suelen llegar a las aulas más alteradas más cansados, después de haber jugado con sus compañeros. Otro momento adecuado para desarrollar la relajación podría ser al término de la práctica de psicomotricidad, ya que resulta un excelente medio para volver a la calma.

#### *2.1.6.4.14. Relajación por tensión-distensión.*

Esta técnica consiste simplemente en contraer un músculo o grupo muscular durante unos segundos, y luego relajarlo progresivamente, poco a poco, suavemente. Esta contracción permite sentir la distensión del músculo o grupo muscular, ya sea este en el cuerpo o también

en el rostro de los niños, mostrando diferentes expresiones, dolor, alegría, tristeza, emoción, asombro, etc.

#### *2.1.6.4.15. Relajación por balanceo.*

Esta técnica consiste en imitar el movimiento de una mecedora. Se trata de ejecutar un movimiento de vaivén hacia los lados o de delante hacia atrás y viceversa. La parte del cuerpo en reposo, debe estar descansada, y en balanceo, con la práctica de estas actividades se volverán un hábito y se acrecentará el autocontrol del cuerpo.

#### *2.1.6.4.16. Relajación por estiramiento*

Esta técnica consiste en estirar progresivamente una parte del cuerpo, en alargarla el máximo posible. Debe mantenerse esta posición durante unos segundos, y después relajar suavemente esta parte del cuerpo. Es importante relajar suavemente, sin brusquedad.

Después, balancear ligeramente alguna parte del cuerpo, la base para este tipo de relajación es la seguridad en sí mismo.

#### *2.1.6.4.17. Relajación por postración.*

Esta técnica consiste en dejar actuar la gravedad sobre el cuerpo. Así, tras haber elevado una parte del cuerpo, ésta se deja caer suavemente, deslizándola, sin brusquedad dejando en el cuerpo una sensación de paz y tranquilidad, es así que por medio de estos movimientos se fortalece en los niños la inteligencia emocional, esta actividad se la hace reposar durante unos segundos, y después se repite el movimiento dos o tres veces.

#### *2.1.6.4.18. Relajación por sacudida.*

Esta técnica consiste en agitar más o menos fuertemente una o más partes del cuerpo, de manera repetida, utilizando solo su cuerpo y poniéndolo en posiciones diferentes, es

recomendable que según la posición, se la practique sobre una alfombra o en un espacio abierto, buscando su espacio propio; en este tipo de relajación se tensionan las extremidades superiores e inferiores, esta actividad desarrolla en los niños la confianza y según las veces que se vayan a repetir los infantes perderán algún temor.

#### *2.1.6.4.19. Relajación por inmovilización.*

Esta técnica consiste simplemente en adoptar una posición inmóvil, en detener cualquier movimiento, en dejar el cuerpo en un estado de quietud total o casi total.

#### **2.1.6.5. Recursos para trabajar la relajación**

##### *2.1.6.5.1. Material del medio*

El material del medio es aquel que se diseña con la intención de facilitar un aprendizaje en los niños, de tal manera que se pueda reutilizar lo que ya fue utilizado, de una manera llamativa, estos materiales se los puede encontrar en cualquier parte pueden ser: rollos de papel higiénico, botellas vacías, semillas, cartón, cuentas, etc., todo aquello que se considere necesario y que pueda usarse para que los infantes se puedan relajar.

##### *2.1.6.5.2. Incienso*

Es una preparación de resinas aromáticas en las cuales se les añaden aceites naturales de flores, es así que cuando este es prendido esparce un aroma agradable, y no es dañino es más, por medio de su aroma las personas pueden relajarse totalmente.

Para la práctica de la relajación con ayuda del incienso en niños, debe hacerse con todo el cuidado posible, es decir una vez que se lo prenda se deberá colocar en un lugar donde los infantes no tengan acceso; así se preservara la seguridad de los párvulos; pues bien que por medio del aroma delicioso que ellos percibirán por medio de la respiración podrán relajarse,

esta práctica es recomendable antes de ir a tomar la siesta de la tarde, ya que es cuando ellos ya están cansados de un día de actividad física y mental.

### **2.1.6.6. Sugerencias para los docentes**

#### *2.1.6.6.1. Preparar un buen ambiente físico*

El espacio que será ocupado para el desarrollo de las actividades deberá ser ordenado y armónico, así como también que no deberá existir distractores como colgantes o estímulos visuales, esto es para exista mayor concentración y entrega por parte de los párvulos, motivar a los niños a trabajar con ropa cómoda; de no existir en espacio adecuado; la docente deberá adecuar uno para ellos, utilizando alfombras o una estera pequeña para cada niño, luego de cada clase de relajación incentivar siempre el orden.

#### *2.1.6.6.2. Establecer reglas*

Explique a los párvulos las reglas antes de empezar a practicar los ejercicios de relajación, y también que espera usted como docente de ellos, siempre explicar ¿Por qué?, ¿para qué? Se realiza cierto tipo de actividad; de una respuesta clara para que todos le puedan entender con palabras entendibles, empezar cada actividad con ejercicios de respiración.

Establecer compromisos de no gritar, dejar todo en su lugar luego de haber utilizado los diferentes materiales, que debemos cuidar los materiales y conservarlos, utilizar las palabras mágicas por favor, gracias, discúlpame, etc.

### **2.1.7. Equilibrio emocional.**

Se denomina equilibrio emocional a todas las respuestas emocionales adecuadas, que un ser humano brinda hacia el entorno que lo rodea. Si bien la adecuación puede tener cierta vaguedad, es importante percibir que el desequilibrio es la consecuencia de una relación entre

el sujeto y el mundo que lo rodea, y este desequilibrio se puede dar por no saber cómo actuar frente a una situación estresante, es así que se aplica la noción de estímulo y respuesta.

Si esta reacción o respuesta logra evadir o transformar en algo positivo el stress, la persona mantendrá un equilibrio en sus emociones; de lo contrario sufrirá sus consecuencias negativas que se resultara en una inadaptación.

Es por ello que el equilibrio emocional guarda mucha relevancia para entender el desenvolvimiento laboral, escolar, deportivo, cognitivo, etc.

El equilibrio emocional puede verse afectado debido a la falta de calidad de tiempo, con los padres o al tener padres de familia permisivos, esto constituye un serio y difícil problema para la educación de los niños siendo así, que ellos no alcanzan a obtener un adecuado comportamiento escolar acorde con las expectativas de sus docentes, alterando la convivencia escolar llegando a sentirse frustrado por su bajo rendimiento escolar o por no lograr lo deseado.

Además en los padres de familia se ven afectadas las contingencias, para reducir las conductas no deseadas de sus hijos.

Por ejemplo, la conducta de los padres de familia es que frente al desequilibrio emocional de sus hijos, lo que hacen es tratar de reducir el reforzamiento de conducta negativa, es así que si el adulto está enojado y el niño también no habrá solución, lo que pasa es que la paciencia se pierde muy rápidamente y esto conlleva a que ni los niños mejoren su conducta y que los padres no lleguen a evitar estas conductas negativas.

Es razonable pensar que aquellos niños y niñas con dificultad, para regular sus emociones y que presenten un comportamiento impulsivo, tengan una mayor probabilidad de experimentar dificultades en su adaptación a su entorno social, la escuela y posteriormente el

trabajo; mientras que aquellos niños con mayor capacidad para identificar, comprender y regular sus emociones estén mejor adaptados socialmente y disfruten de un mayor equilibrio emocional, ya que las habilidades sociales se han asociado positivamente con la calidad de las interacciones sociales, con la conducta social y de como en casa fue que aprendió esto, y el rendimiento académico.

Cada estado constituye, pues, por las estructuras que lo definen, una forma particular de equilibrio, y la evolución mental se efectúa en el sentido de una equilibración cada vez más avanzada, dentro de cualquier estado, con la conducta que le sigue que toda acción es decir, todo movimiento, todo pensamiento o todo sentimiento responde a una necesidad.

Una necesidad es siempre la manifestación de un desequilibrio: existe necesidad cuando algo, fuera del niño o de su organismo físico o mental ha cambiado se ha transformado, de tal manera que se impone un reajuste o acomodación de la conducta en función de esa transformación.

Podría decirse que en cada momento la acción de los niños se encuentra desequilibrada, y esto es por las transformaciones que surgen en su mundo, exterior o interior de su vida; y cada conducta nueva no sólo consiste en restablecer el equilibrio emocional, sino que tiende también hacia un equilibrio más estable que el que existía antes de la perturbación.

Es decir cuando un niño empieza su etapa de adaptación en un centro infantil es un cambio muy brusco para él, ya que del calor del hogar y de compartir a diario con su familia pasa a estar con personas desconocidas y a cambiar totalmente de ambiente, esto directamente afecta al equilibrio emocional del niño y empieza a cambiar notablemente su conducta.

También puede ser un cambio exterior que los padres tuvieron que cambiar de lugar de domicilio y el niño deberá adaptarse a su nuevo hogar y a sus nuevos amiguitos.

Los intereses de un niño dependerán, pues, en cada momento del conjunto de las nociones que haya adquirido a base de lo que comúnmente se le dice ensayo- error, así como de sus disposiciones socio-afectivas, puesto que dichos intereses también tienden a completar en el sentido de un mejor equilibrio emocional.

Considerando que los niños son muy volubles y ante cualquier cambio que le afecte directamente o indirectamente a su persona establecerá un cambio abrupto en su conducta y estado emocional, es decir si en un determinado momento escucho la afirmación si por ejemplo “si vamos a ir a parque a jugar” y de repente llovió y ya no pudieron salir el niño sentirá un estado de desilusión y ante esta situación su equilibrio emocional sufrirá una descompensación.

Puede llamarse "adaptación" al equilibrio emocional de tales asimilaciones y acomodaciones del niño: como la forma general del equilibrio psíquico, y el desarrollo mental colaboran en su organización progresiva, como una adaptación cada vez más precisa a la realidad, es decir que estos factores en los niños pueden aumentar el riesgo de los problemas de conducta y emocionales, y de esta manera tener importantes repercusiones a nivel personal, familiar y social.

Además que el equilibrio emocional de los niños no debería ser calificado por el hecho de que un niño debería estar quieto en un solo sitio, y no moverse o no decir nada, para que sus padres se sientan a gusto o digan que el niño es bien portado. Al contrario los adultos deberían adoptar actitudes y reglas, para sus hijos y saber decir no y que el niño pueda tener un equilibrio emocional adecuado, y no tenga oportunidad de hacer algún tipo de berrinche o demostrar mal comportamiento ya sea este en espacios públicos o dentro de casa.

Los problemas de conducta pueden darse externamente e internamente y tienen una relación con el bajo y alto control del yo respectivamente; es decir, las conductas externas

como la agresión, distractibilidad e hiperactividad pueden ser vistas como comportamientos donde predomina la impulsividad y un déficit de control del yo, es decir que los niños manejan un porcentaje elevado de posesión sobre sus padres y estos a su vez pueden dejarse manipular por sus hijos, mientras que en las conductas internas como ansiedad, depresión, aislamiento social e introversión se manifiesta un alto control del yo casi de la misma manera los niños que tienen esta actitud tienden a ser muy dependientes de sus padres.

#### ***2.1.7.1. Importancia del equilibrio emocional***

Cuando los niños pasan por momentos de tensión se sienten encerrados y sin encontrar una posible salida, se sienten aún más mal es por eso que es de importancia mantener un equilibrio emocionalmente aceptable, es decir como padres o como docentes antes de reprender a un niño, se debe pensar dos o más veces, analizar qué fue lo que paso, y preguntarle directamente a él, ya que algunas veces primero se actúa y luego se pregunta porque paso eso, tomando en cuenta que los niños son todo emoción y estas son las grandes condicionantes de su conducta, ya que pueden influenciar en su vida en multitud de sus sentidos. Su manifestación, puede convertir a personas integradas socialmente o excluidas, todo depende de la manera en que se las maneje.

Al igual que sucede con cualquier aprendizaje, las emociones determinarán la manera de afrontar la vida. Emoción, pensamiento y acción, son tres elementos muy relacionados, presentes en todo aquello que se hace a diario. La comprensión y el control de las emociones puede resultar imprescindible para la integración en sociedad, pero si esta falla, se puede convertir en personas inadaptadas, frustradas e infelices.

Hay que comprender y manejar las emociones, y se debe tener presente en todo momento, siendo la infancia una etapa crucial en el aprendizaje del manejo y control de las emociones son la base para un buen desarrollo a futuro.

La infancia es el momento en que mejor se adquieren los aprendizajes, y el manejo de las emociones es un aprendizaje fundamental y que, se puede decir, que se encuentra a la base de los demás, por encontrarse todo lo que se hace y que se ha impregnado como emoción.

Si bien para los adultos resulta verdaderamente difícil controlar las emociones en determinados momentos, para los niños este control es aún más complicado al carecer de experiencias previas similares y estrategias de abordaje ya que ellos están saliendo a un mundo nuevo, de emociones no saben con lo que se van a encontrar. En ocasiones, se han encontrado con niños cuyo control emocional es prácticamente inexistente. Se muestran irritables a menudo, no se les puede negar nada porque están acostumbrados a que se les permita y consienta casi todo.

Además, se muestran especialmente frágiles e irritables ante los fracasos, respondiendo de manera agresiva y hostil a este tipo de situaciones es normal en esta etapa.

Estas reacciones son realmente perjudiciales para el niño, ya que no sólo le van a limitar su relación e integración en el grupo de iguales, sino que incluso, pueden llegar a afectar a su salud. De hecho, algunas investigaciones han puesto de manifiesto que la experimentación de emociones negativas deriva en una disminución de las defensas, convirtiéndonos en personas vulnerables.

El conocimiento, comprensión y control de las emociones, es por tanto vital, pues éstas permiten adaptación, comunicación y el desenvolvimiento en la sociedad. Además, no se debe olvidar que la emoción es fiel compañera de la motivación, el motor de la consecución de objetivos.

Gracias a las emociones se puede sentir empatía hacia otras personas, recuperar recuerdos significativos de la vida e incluso superar exitosamente momentos complicados.

Destacando que la Inteligencia emocional en los niños es para la adquisición de competencias emocionales que preparan al niño para la vida, y le permite estar atento y poder defenderse de posibles peligros sociales que le puedan acontecer, como por ejemplo el de las adicciones.

La comprensión de las emociones permitirán también controlarlas y tolerarlas, pionero en los estudios de Inteligencia Emocional, Goleman (2014) decía que “ésta consistía en: el conocimiento de las propias emociones, y manejo de las mismas; en la motivación propia; en el reconocimiento de las emociones de los demás; en el establecimiento de emociones positivas con otras personas”. (p.10)

#### **2.1.7.2. *La educación emocional.***

Durante los primeros años de vida, los niños poseen una importante plasticidad cerebral, por lo que esta etapa y las experiencias y aprendizajes que se den en ella, son especialmente importantes para el enriquecimiento y adecuado desarrollo de la cognición y la afectividad es aquí donde dependerá de la estimulación que el niño o niña reciba.

Una de las principales preocupaciones de los padres es la educación de sus hijos, y cada vez más madres y padres buscan mejorar la calidad de esta educación, complementándola con una atención emocional adecuada, asegurando así el desarrollo integral del menor ya que es importante lo cognitivo pero aún más su estado emocional para la disposición del aprendizaje.

Padres y profesores son conscientes de la enorme importancia que la inteligencia emocional tiene en el desarrollo y la adquisición de una personalidad equilibrada. Es necesario contemplar al niño de forma completa intelectual, físico, emocional y social para estar atento frente a cualquier signo de alerta en su desarrollo.

Esta habilidad para manejar emociones de forma adecuada, se puede y debe desarrollar desde los primeros años de vida. Por lo que se propone crear un espacio para los niños en el que se le enseñe a través del juego a identificar, expresar y manejar adecuadamente sus emociones, permite que este vaya incorporando recursos que poco a poco puede generalizar a las situaciones de su vida cotidiana.

Una persona con inteligencia emocional posee confianza en sus capacidades; crea y mantiene relaciones satisfactorias, comunicando lo que necesita, piensa y siente, así como teniendo en cuenta los sentimientos de los otros; está motivado para explorar, afrontar desafíos y aprender; posee una autoestima alta; tiene recursos para la solución de conflictos, etc. Lo que influye de forma positiva en todas las áreas de su vida.

#### **2.1.7.3. *Los sentimientos.***

Los sentimientos son estados del ánimo que tiene el ser humano y que se producen por causas que lo impresionan, siendo estas impresiones tristes, dolorosas, alegres, es así que el sentimiento nace como el efecto consciente de un estado anímico.

Los sentimientos determinan como una persona reacciona ante distintos eventos o situaciones interviniendo los impulsos, la sensibilidad ya sea esto negativa o positiva.

Los sentimientos determinan el estado de ánimo, es así que cuando los sentimientos son puramente sanos existirá felicidad, es así que al contrario si no la existe habrá trastornos.

Es así que se activa un sistema de alarma que informa sobre cómo se encuentra el niño, qué le gusta o qué funciona mal a su alrededor con la finalidad de que las personas involucradas a su alrededor realicen cambios en su vida.

De igual manera hay que saber educar a los niños en cómo entender los sentimientos de otras personas, saber que es un sentimiento, emoción y tratar de vivenciarlos, es así que

primero deberá reconocer primero estos aspectos en sí mismo para luego reproducirlos en otros.

Algunos niños al igual que algunos adultos son más introvertidos, que otros ya que no todos los niños son iguales así tengan la misma edad, dependerá en el círculo familiar que haya crecido, es importante compartir los sentimientos aún más cuando se necesita ayuda.

#### *2.1.7.3.1. La alegría*

La alegría es una de las emociones en la que implica total gozo y bien estar, es un sentimiento que se produce por un acontecimiento positivo, es así que se muestra total felicidad y satisfacción.

#### *2.1.7.3.2. El afecto*

El afecto es la forma como el ser humano transmite su sentir de cariño a las demás personas, hacer sentir por medio de un abrazo por ejemplo que la otra persona le importa fortaleciendo las relaciones personales.

#### *2.1.7.3.3. Ira*

La ira es un estado anímico aquel sentimiento que conlleva el enojo o enfado muy grande, y este se da frecuentemente en los niños ya que aún no existe el raciocinio por parte de ellos, es decir si le quitan un juguete simplemente el responderá con llanto o con un golpe, pero el necesita como todo ser humano desfogar su ira de la manera que le sea posible.

#### *2.1.7.3.4. La tristeza*

La tristeza es un estado anímico por el cual se demuestra pesimismo, e insatisfacción, en los niños y niñas es un más frecuente, la tristeza no debe reprimirse porque si este es el caso traerá resultados como mal comportamiento, baja tolerancia, mala asertividad, mala comprensión de los sentimientos.

#### **2.1.7.3.5. *La empatía***

La empatía es la capacidad que se tiene para poder ponerse en el lugar de otra persona, saber cómo esa otra persona se siente, conectándose por medio de sentimientos y a la vez compartirlos, es así que la empatía se educa, se enseña es así que con los niños se puede aplicar cuando hacen algo malo.

#### **2.1.7.3.6. *Euforia***

La euforia es el resultado de total y plena alegría y satisfacción que es provocada por un estímulo positivo demostrando total plenitud.

#### **2.1.7.4. *Tipos de emociones.***

La mayoría de los expertos e investigadores en el tema de emociones concuerdan que existen básicamente dos tipos de emociones.

##### **2.1.7.4.1. *Las emociones primarias***

Que son aquellas que se desencadenan en respuesta de un evento como el miedo, el amor, el duelo, la rabia, la sorpresa, la aceptación, la alegría y la ira.

##### **2.1.7.4.2. *Las emociones secundarias***

Que son aquellas que surgen como consecuencia de las emociones primarias. Si se está sintiendo miedo, lo que sería una emoción primaria, como respuesta a la misma emoción secundaria podría ser: rabia o sentirse amenazado. Dependiendo de la situación a la que los niños se están enfrentando.

#### **2.1.7.5. *Las emociones***

Las emociones son reacciones, agitaciones que tiene el ánimo y que son producidas por

ideas, recuerdos, deseos, sentimientos, son estados del cuerpo que tienen mayor o menor intensidad de corta o larga duración todo dependerá de la situación que se esté viviendo. Las emociones afectan el vivir diario del niño e influyen en su comportamiento. Literalmente las sienten en el cuerpo y las manifiestan en sus expresiones faciales, que son observables fácilmente.

Las personas que logran una sana salud mental o lo que comúnmente denominamos inteligencia emocional, son conscientes de los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos por los cuales atraviesan para Aristóteles la emoción es una forma más o menos inteligente de concebir cierta situación, dominada por un instinto.

Descartes, hizo una lista de seis emociones básicas: asombro, amor, odio, deseo, gozo y tristeza, mientras que Watson solo mencionó tres emociones básicas: cólera, temor y amor. La mayoría de los investigadores afirman que, existen seis expresiones faciales básicas, felicidad, cólera, tristeza, disgusto y miedo. Valdecantos (2001) (p.64)

Es decir que las emociones son reacciones fisiológicas acompañadas de un sentimiento tomando en cuenta que lo importante es saber que son las emociones y aprender a manejarlas así como el stress, los problemas diarios y tomar las mejores decisiones. El aprender a manejar las emociones ayuda a que los niños tengan una mejor salud y que experimenten mejores relaciones con las demás personas.

#### *2.1.7.5.1. La vergüenza*

La vergüenza no es más que un estado de ánimo en el que interfieren en el ser humano, el temor, ganas de huir de algo que atemoriza, la vergüenza se la puede demostrar por el sonrojo que se produce en la personas que experimenta este estado de ánimo, en los niños en lo posible no se debe avergonzarlos en público, por así podrá desarrollarse inseguridad en él.

#### 2.1.7.5.2. *La confianza*

La confianza es la seguridad que el ser humano tiene de sí mismo, es depositar en sí mismo es elegir lo mejor cuando se presenta un problema, saber que es capaz de salir de este, y salir airoso, es importante fomentar en los niños la confianza, crear seres seguros y darles la oportunidad de que si se equivoca una vez para la próxima lo lograra.

#### 2.1.7.5.3. *El autocontrol*

El autocontrol es un estado de saber controlarse anímicamente, es algo que los niños aprenden con el tiempo y que empieza a establecer sus cimientos, cuando empieza la socialización y hay más interacción con su entorno.

#### 2.1.7.5.4. *La autoestima*

El autoestima es la base para un buen desarrollo emocional del niño, convirtiéndose en la semilla de su formación personal, ya que dependerá de qué porcentaje de autoestima haya logrado para que tenga unas buenas relaciones personales, y éxito en las actividades que practique a futuro, es así que si lo logra el niño se sentirá, seguro, valioso, competente, y entiende el verdadero significado del nuevo aprendizaje.

#### 2.1.7.5.5. *La paz*

La paz es un estado emocional donde se fomenta la armonía, tranquilidad, pero todo esto dependerá de la estimulación que reciba para llegar a la paz, para sentir que estado así nada le puede pasar y puede respirar con toda tranquilidad.

#### 2.1.7.5.6. *Asombro*

El asombro es la sorpresa, el pasmo, etc., y se produce cuando pasa algo inesperado, en los niños cuando están explorando su entorno casi siempre se llevan sorpresas, como el descubrir

un nuevo sonido, en una reacción que viene acompañada de una sensación de escalofrío por todo el cuerpo y se quedan quietos.

#### *2.1.7.5.7. La hostilidad*

La hostilidad es aquella forma social de resentimiento, que implica respuestas verbales o simplemente un mal gesto facial, es una combinación de disgusto con ira.

#### *2.1.7.5.8. La serenidad*

La serenidad es la sensación de bienestar, que favorece la localización de eventos que pasan alrededor, es así que las personas serenas pueden enfrentar de mejor manera los problemas, y pueden pensar, analizar y enfocar una solución.

#### *2.1.7.5.9. La sorpresa*

La sorpresa es la emoción que se impulsa en la aparición de un evento inesperado o repentino, es una emoción que puede ir aumentando o disminuyendo dependiendo el estímulo, y aumenta la actividad cognitiva.

#### *2.1.7.5.10. La inseguridad*

La inseguridad es una emoción negativa, en donde se experimentan sentimientos de inferioridad, o dudas sobre sí mismo, en los niños se debe evitar la inseguridad, ya que si los niños son inseguros no podrán sentirse bien y no podrán superar los problemas a futuro.

#### *2.1.7.5.11. El temor*

El temor es la emoción que todos los seres humanos han experimentado alguna vez, es decir los niños tienen miedo a algo, a la oscuridad, a la separación de la madre, al doctor, es un estado de vulnerabilidad, en los niños conforme van creciendo van desapareciendo sus miedos, o pueden ser más llevaderos, así como también que los padres explicaran que no ay

porque tener miedo; ya que la mayoría o casi la mayoría de miedos son solo producto de su imaginación.

#### **2.1.7.6. Factores que inciden en la estabilidad emocional.**

##### *2.1.7.6.1. Influencia de las emociones en el desarrollo escolar.*

En los últimos años, se ha visto la necesidad de darle la debida importancia al desarrollo de la inteligencia emocional y su influencia en las capacidades cognitivas así como la mejora de los resultados escolares.

El progresivo desarrollo de la capacidad cognitiva en el niño permite que las emociones se conviertan, en posibles facilitadoras de la atención y el uso del pensamiento de modo racional y creativo.

Así como también, un adecuado manejo de las emociones puede influir positivamente en la capacidad reflexiva, el sostenimiento de la atención, en definitiva, de gran ayuda en el rendimiento escolar y la influencia de las emociones en la imagen de sí mismo.

El progresivo conocimiento de las emociones ayudará a adquirir la capacidad de poder regular la manifestación de la emoción y modificar un estado anímico así como su exteriorización. Enseñar a los niños y niñas a reconocer y gestionar las emociones, les permite conocerse así mismo, incrementar la percepción de control sobre aquello que les pasa y aprender a auto motivarse.

##### *2.1.7.6.2. Influencia de las emociones en las relaciones sociales.*

Compartir el estado emocional de otras personas y poder ponerse en su lugar, va a ser fundamental para el desarrollo social del niño. Y es durante la infancia donde se comienzan a construir estas habilidades, que consisten en expresar, evaluar y compartir emociones con los

demás ya que es aquí donde se da oportunidad para fomentar un niño con buenas relaciones interpersonales, así como también que los niños son más fáciles de socializar más rápido que una persona adulta.

Las personas con una adecuada tolerancia a la frustración mantienen relaciones sociales más satisfactorias. A medida que el niño crece, las relaciones se amplían y se vuelven más complejas de llevarlas a cabo, requiriendo el desarrollo de más habilidades para relacionarse exitosamente con sus iguales. Entre las que se encuentran: expresar deseos y preferencias de forma clara, habilidad para no ser fácilmente intimidado por otros niños, expresar su frustración e ira de forma adecuada y tranquila, mostrar interés por los demás, ofrecer ayuda a los demás cuando lo necesitan, etc.

Las relaciones entre iguales son necesarias para el adecuado desarrollo de los niños. Tener amigos les permite sentirse parte del grupo y recibir apoyo en aquellos momentos en los que lo necesiten, compartir experiencias, intereses y gustos, establecer relaciones de confianza y les ayuda a construir una imagen adecuada de sí mismo, no será lo mismo jugar con adulto que jugar con un niño, se sentirá más en confianza con el niño y es así que muchos niños se vuelven líderes desde pequeños.

A su vez, la experiencia relacional va a permitir al niño aprender que conductas son adecuadas en cada contexto y situación y cuáles no, ocupar diferentes roles, ensayar interacciones, así como, manejar conflictos. Pero sobre todo va a funcionar como un factor de protección ante situaciones difíciles.

## **2.2. Posicionamiento teórico personal.**

Una vez estudiado las diferentes teorías, el trabajo de investigación se sustenta en la teoría de María Montessori tomando en cuenta que el niño aprende con alegría y libertad a través del juego, siendo este el camino más corto para que se relacione con sus iguales.

Es de mucha importancia la aplicación de las técnicas de relajación en los niños considerando que existe la necesidad de mejorar la relación entre compañeras, mejorar el ambiente educativo donde esta los niños, y además de su relación con los padres de familia, tomando como punto de partida, que todos trabajaran conjuntamente para un mejor desarrollo de dichas técnicas y que esta aplicación sea lo más seguido posible.

Los efectos significativos de la aplicación de las técnicas de relajación en los niños ayudaran a mejorar la relación con las docentes, compañeros y padres de familia, así como también favorecerá el rendimiento académico, de igual manera a la expresión de sentimientos y emociones.

### **2.3. Glosario de términos.**

**Desequilibrios:** El desajuste en ciertos parámetros que mantienen el equilibrio en un sistema.

**Estrés:** Es la respuesta que da nuestro cuerpo ante diversas situaciones que provocan tensión suficiente como para considerarlas una amenaza. El estrés es una respuesta autodefensiva del organismo ante todo; ciertos estímulos que hacen percibir nerviosismo y tensión en la persona.

**Emociones:** son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante.

**Inadaptación:** social es la incapacidad que manifiesta una persona a la hora de adaptarse a una situación determinada dentro del entorno en el cual vive y se desarrolla, por ejemplo, un desajuste personal, algún conflicto con el medio, fracaso ante los estímulos sociales, entre otros.

**Indagar:** Mediante la palabra indagar es posible expresar la acción de investigar o de llevar a cabo la averiguación de algo.

**Paradigma:** paradigma se utiliza en la vida cotidiana como sinónimo de “ejemplo” o para hacer referencia a algo que se toma como “modelo”.

**Psicopedagogía:** es la rama de la psicología que se encarga de los fenómenos de orden psicológico para llegar a una formulación más adecuada de los métodos didácticos y pedagógicos. Se encarga de los fundamentos del sujeto y del objeto de conocimiento y de su interrelación con el lenguaje.

**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.

**Sentimiento:** es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

**Técnica:** proviene de téchne, un vocablo de raíz griega que se ha traducido al español como “arte” o “ciencia”. Esta noción sirve para describir a un tipo de acciones regidas por normas o un cierto protocolo que tiene el propósito de arribar a un resultado específico.

**Voluble:** se usa recurrentemente en el lenguaje corriente para referirse a aquel individuo que presenta un carácter inconstante, es decir, que cambia con facilidad tanto sus gustos como sus opiniones.

#### **2.4. Preguntas directrices.**

- ¿Qué nivel de conocimiento tienen las docentes sobre las técnicas de relajación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años del CIBV Gotitas de Amor?
- ¿Qué nivel de equilibrio emocional tienen los niños frente a sus padres y docentes?
- ¿Necesitan las docentes la guía de técnicas de relajación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años?
- ¿Las docentes cuentan con el material adecuado para realizar las técnicas de relajación?

## 2.5. Matriz categorial.

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>-Técnicas de relajación, son los conjuntos de procedimientos y recursos de los que se sirve este arte y “métodos” o procedimientos ordenados y sistemáticos para llevarlos a cabo, hay muchos (activos y pasivos, occidentales y orientales, sencillos y complejos, corporales e introspectivos, técnicos y naturales), quizás tantos como personas que los practican.</p>	Técnicas de Relajación.	<p>Importancia de la Relajación.</p> <p>Actividades de la práctica de las técnicas de relajación en niños</p> <p>Tipos De Relajación Para Los Niños.</p>	<p>La relajación y los niños.</p> <p>Juego frente al espejo Juego a carcajadas Juego la ducha Burbujas Harina/plastilina Imaginación visual</p> <p>Relajación respiratoria La relajación Colectiva La Relajación Infantil La relajación conductual La relajación estática. Relajación por el canto Relajación con títeres. Relajación por campanas. Relajación en movimiento Relajación con pequeña danza La Relajación con visualizaciones. La relajación por meditaciones. Relajación por masajes. Relajación por Tensión-distensión. Relajación por balanceo. Relajación por estiramiento Relajación por Postración. Relajación por sacudida. Relajación por inmovilización.</p> <p>Material del medio Incienso Preparar un buen ambiente físico Establecer reglas</p>
<p>Se denomina equilibrio emocional a las respuestas emocionales adecuadas que un individuo brinda hacia el entorno que lo rodea. Es por ello que el equilibrio emocional guarda mucha relevancia para entender el desenvolvimiento laboral, escolar, deportivo, etc. De cualquier individuo.</p>	Equilibrio Emocional	<p>Recursos para trabajar la relajación</p> <p>Sugerencias para l@s docentes</p> <p>Importancia del equilibrio emocional</p> <p>Los sentimientos.</p> <p>Tipos de emociones</p> <p>Las emociones</p> <p>Factores que inciden en la estabilidad emocional.</p>	<p>La educación emocional.</p> <p>La alegría El afecto Ira La tristeza La empatía Euforia</p> <p>Las emociones primarias Las emociones secundarias</p> <p>La vergüenza La confianza El autocontrol La autoestima La paz Asombro La hostilidad La serenidad La sorpresa La inseguridad El temor</p> <p>Influencia de las emociones en el desarrollo escolar.</p> <p>Influencia de las emociones en las relaciones sociales.</p>

## CAPITULO III

### 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Tipos de investigación.

En el presente trabajo de investigación se utilizó las técnicas, tipos, métodos e instrumentos, necesarios y adecuados para la recolección de información, ya que sirvieron de base para la misma.

##### 3.1.1. Investigación de campo.

En la investigación que se realizó se utilizó la investigación de campo ya que permitió obtener información de las causas y efectos del problema a investigar que se presentó en el CIBV “Gotitas de Amor” de la provincia de Imbabura, cantón Ibarra parroquia San Antonio.

Además que el problema que fue investigado se manifestó en los niños de 2 a 4 años del CIBV “Gotitas de Amor”.

Así mismo que con toda la información que se obtuvo con el apoyo de la investigación de campo, ayudó a observar de manera directa el problema, y a través de esta se pudo dar una posible solución.

##### 3.1.2. Investigación bibliográfica.

El proyecto de investigación se basó en información recopilada de revistas científicas, páginas web, artículos científicos, que tenían información adecuada en relación al equilibrio emocional de los niños, y además datos sobre las técnicas de relajación.

##### 3.1.3. Investigación descriptiva.

En el proyecto que se investigó se utilizó la investigación descriptiva ya que ayudó a descubrir el problema entorno a los frecuentes berrinches de los niños del centro infantil ya

que esta problemática se presentaba más frecuentemente en los niños de 2 a 4 años, considerando que existía bajo rendimiento escolar, y que ante esta situación los niños no prestan la debida atención en las horas de clase, y así como también la relación de docentes, padres de familia , y las relaciones interpersonales entre compañeros.

#### **3.1.4. Investigación explicativa.**

Así mismo que las principales causas para este fenómeno es que los padres de familia tienen un carente control de la disciplina en sus hijos, además que existe sobreprotección por parte de ellos desatando el problema a investigar.

También que si los niños presentan esta actitud frente a sus padres y docentes tendrán efectos en su actitud presentando actitudes de niños poco participativos.

Además con la investigación lo que se pretende es que con toda la información recolectada, es dar una posible solución para tratar de mejorar el comportamiento y la actitud de los padres frente a situaciones difíciles de sus hijos, así como también mejorar el ambiente escolar de los niños y a través puedan mejorar su rendimiento escolar.

Así como también de las actividades que se propusieron para que las docentes y padres de familia las apliquen, son las técnicas de relajación para desarrollar en equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.

### **3.2. Métodos**

#### **3.2.1. Método analítico.**

Por medio de método analítico se pudo analizar y estudiar a fondo cada una de las causas y efectos del problema, con toda la información de las mismas se pudo analizarlos con detalle, cada uno de los aspectos que están inmiscuidos en el hecho, para estudiarlos por separado y mediante todos los datos e información obtenidos se pudo conocer más sobre el problema que se investigó

### **3.2.2. Método sintético.**

El proyecto de investigación uso el método sintético ya que ayudo a unir todos los elementos que intervenían en el problema, para estudiarlos en su totalidad.

### **3.2.3. Método inductivo.**

Mediante el método inductivo se pudo observar de manera más directa los aspectos tanto internos como externos y los cuales influyeron en el problema de investigación.

### **3.2.4. Método deductivo.**

Con el método Deductivo se partió en la investigación del problema en general, y se fue poco a poco descubriendo lo particular, así como también lo más grave del problema hasta llegar a lo más simple del mismo.

## **3.3. Técnicas**

### **3.3.1. Observación.**

La investigación se fundamentó básicamente en la observación, considerando que es la manera más oportuna y directa de ver el problema más cerca a través de la observación directa de los niños, de los hechos del problema investigado, utilizando la aplicación directa de la ficha de observación.

### **3.3.2. Encuesta.**

El proyecto de investigación aplico la encuesta a docentes, padres de familia y a las docentes para obtener información sobre el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años del CIBV “Gotitas de Amor”

### **3.4. Instrumentos**

#### **3.4.1. Ficha de observación**

En la investigación que se realizó se aplicó la ficha de observación ya que dentro de ella misma se podía apreciar los aspectos puntuales sobre los frecuentes berrinches que presentaban los niños, tomando en cuenta que el instrumento de observación se aplicó de manera directa mirando el problema en los niños, siendo que la misma se aplicó solo a los niños porque en ellos es en donde se presentaba la problemática.

#### **3.4.2. Cuestionario.**

Para la recolección de información del problema a investigar fue necesario la aplicación de un cuestionario, ya que dentro de este existió preguntas dirigidas a las docentes y padres de familia, tomando en cuenta que este cuestionario fue entregado a los mismos para que respondan de la manera más sincera posible sin la necesidad de la presencia del encuestador.

### 3.5. Población.

La población que será investigada está distribuida por:

**Tabla N° 1 Población**

<b>Población</b>	<b>Niños</b>	<b>Docentes</b>	<b>Padres de Familia</b>
<b>Sala uno</b>	17	2	17
<b>Sala dos</b>	14	2	14
<b>Total</b>	31	4	31

Total: 62

Fuente: Margarita Acosta Herrería

### 3.6. Muestra.

Tomando en cuenta que la población está compuesta por 31 niños de 2 a 4 años, 4 docentes, y 31 padres de familia del CIBV “Gotitas de Amor” de la Ciudad de Ibarra parroquia San Antonio, los cuales no pasan los 100 investigados no serán, necesario calcular la muestra.

## CAPITULO IV

### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta a las docentes y una entrevista a los padres de familia del CIBV “Gotitas de Amor” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016, y una ficha de observación a los niños de 2 a 4 años. Los datos fueron organizados, tabulados y representados en cuadros y gráficos de (barras, circulares, etc.), que muestran las frecuencias y porcentajes que arrojan las respuestas a las preguntas del cuestionario y los ítems de la observación.

El cuestionario se diseñó para conocer como inciden las técnicas de relajación en el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años en la institución investigada.

Las respuestas de las docentes, padres de familia y los aspectos observados en los niños de la institución objeto de la investigación se organizaron de la siguiente manera.

- Formulación de las preguntas
- Formulación de los ítems de observación
- Cuadros de tabulación
- Gráficos
- Análisis e interpretación de los resultados en función de la información recabada y el posicionamiento del investigador.

**4.1. Análisis descriptivo de cada pregunta de la encuesta aplicada a las docentes del CIBV “Gotitas de Amor” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016.**

**Pregunta 1**

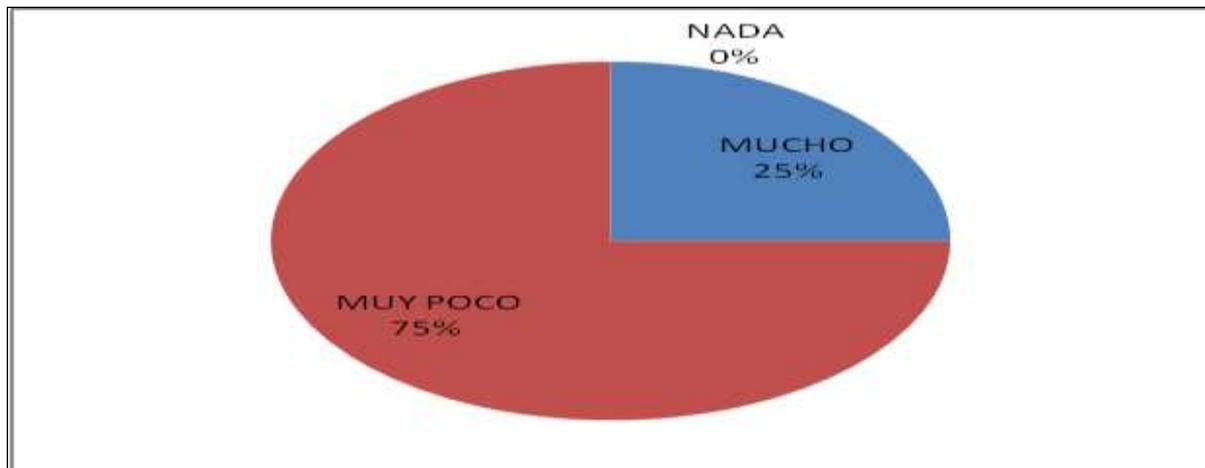
¿Qué tanto conoce usted de las técnicas de relajación?

**Tabla N° 2** Conocimiento de las técnicas de relajación.

<b>Respuestas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Mucho</b>	1	25%
<b>Poco</b>	3	75%
<b>Nada</b>	0	0%
<b>Total</b>	4	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las docentes de educación inicial del CIBV “Gotitas de Amor” en el año 2016.

**Gráfico N° 1** Conocimiento de las técnicas de relajación.



Fuente: Margarita Acosta

**Análisis Cualitativo**

La mayoría de las docentes encuestadas afirman que conocen poco acerca de las técnicas de relajación, y pocos conocen mucho sobre las técnicas de relajación, los datos evidencian que las docentes saben poco a acerca de técnicas de relajación.

## Pregunta 2

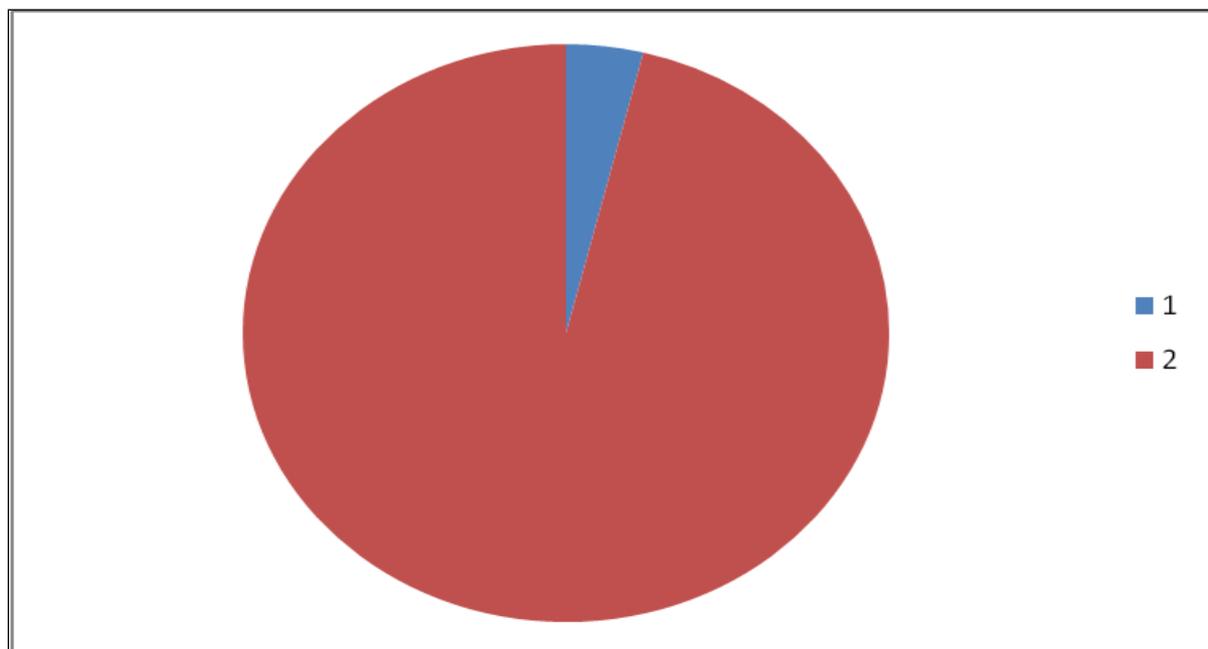
¿Se ha capacitado para conocer más sobre las técnicas de relajación?

**Tabla N° 3** Se ha capacitado

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
No	4	100%
Si	0	0%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a las docentes de educación inicial del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 2** Se ha capacitado.



Fuente: Margarita Acosta

## Análisis Cualitativo

La totalidad de docentes encuestadas afirman que no se han capacitado en cuanto a técnicas de relajación.

### Pregunta 3

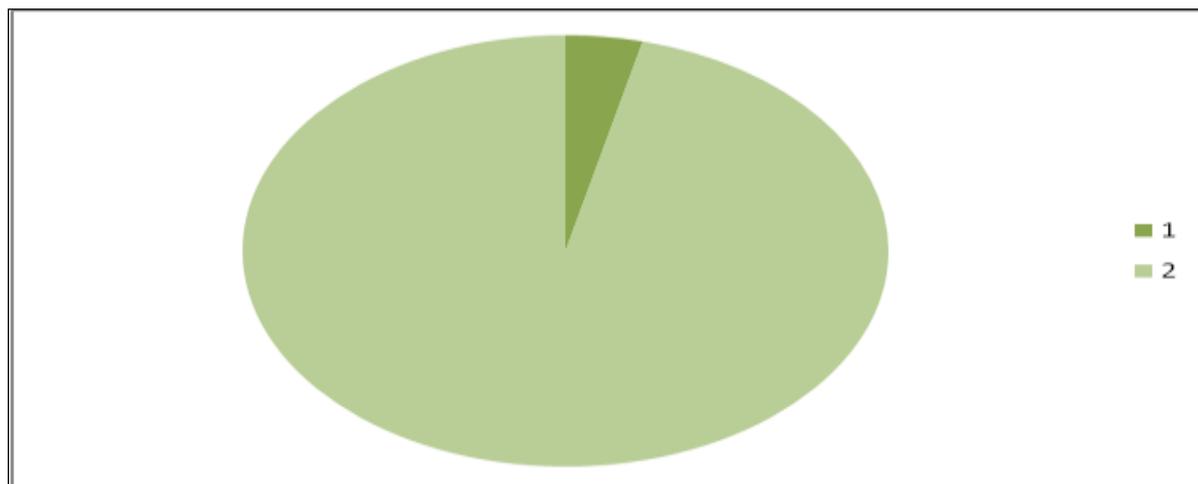
¿Cuenta con el material adecuado para aplicar las técnicas de relajación para que fortalezca el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años?

**Tabla N° 4** Cuenta con el material

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a las docentes de educación inicial del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 3** Cuenta con el material



Fuente: Margarita Acosta

### Análisis Cualitativo

La totalidad de las docentes a las cuales se les aplicó las encuestas dicen que no cuentan con el material adecuado para aplicar las técnicas de relajación.

#### Pregunta 4

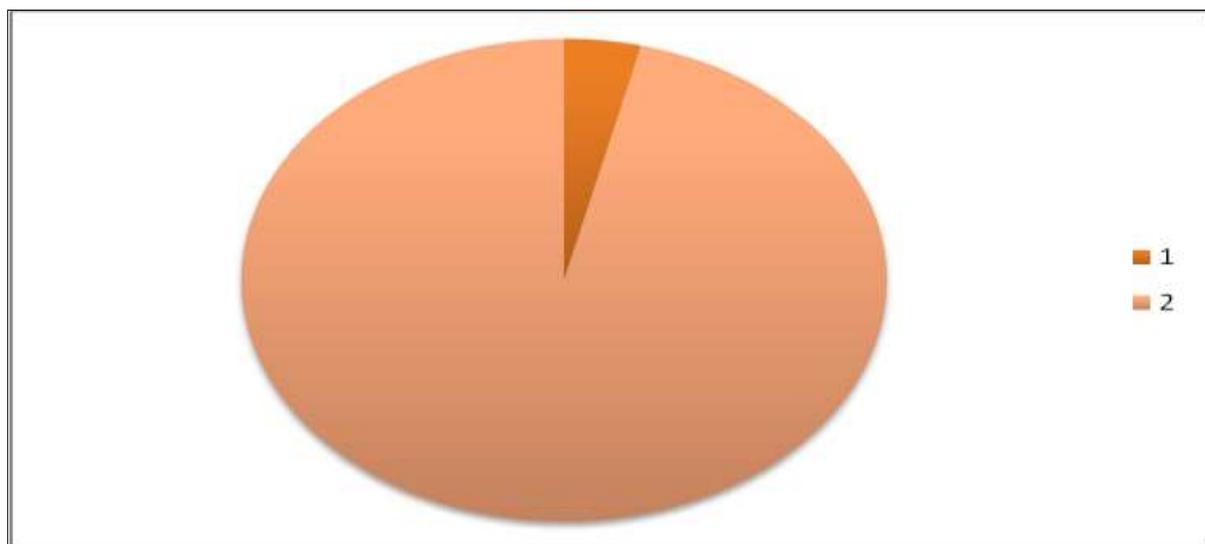
¿Cuenta con un espacio adecuado para aplicar las técnicas de relajación?

Tabla N° 5 Espacio adecuado.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
Total	4	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las docentes de educación inicial del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

Gráfico N° 4 Espacio adecuado.



Fuente: Margarita Acosta

#### Análisis Cualitativo

Según la encuesta aplicada a las docentes en su totalidad afirman que no tienen un espacio adecuado para poder aplicar las técnicas de relajación.

## Pregunta 5

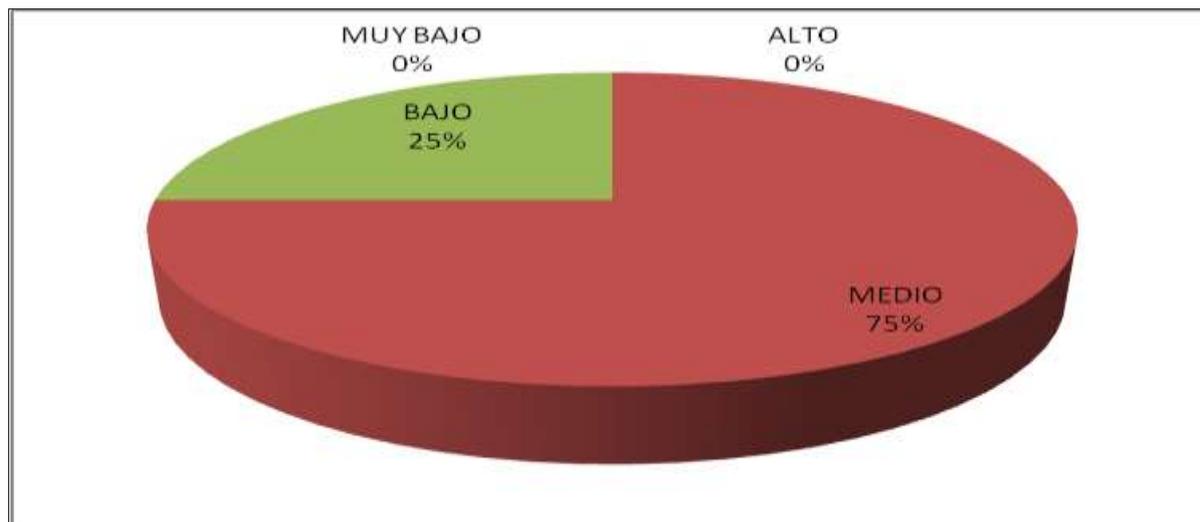
¿Qué nivel de equilibrio emocional tienen sus niños ante una dificultad?

**Tabla N° 6** Nivel de equilibrio emocional de los niños.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Alto	0	0%
Medio	3	75%
Bajo	1	25%
Muy bajo	0	0%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a las docentes de educación inicial del CIBV “Gotitas de Amor” en el año 2016.

**Gráfico N° 5** Nivel de equilibrio emocional de los niños.



Fuente: Margarita Acosta

## Análisis Cualitativo

Más de la mitad de las docentes encuestas dicen que el nivel de equilibrio de sus niños es medio, en cuanto a una minoría afirma que el nivel de equilibrio de los niños es bajo, según los datos se puede asegurar que el nivel de equilibrio emocional de los niños del CIBV es medio.

## Pregunta 6

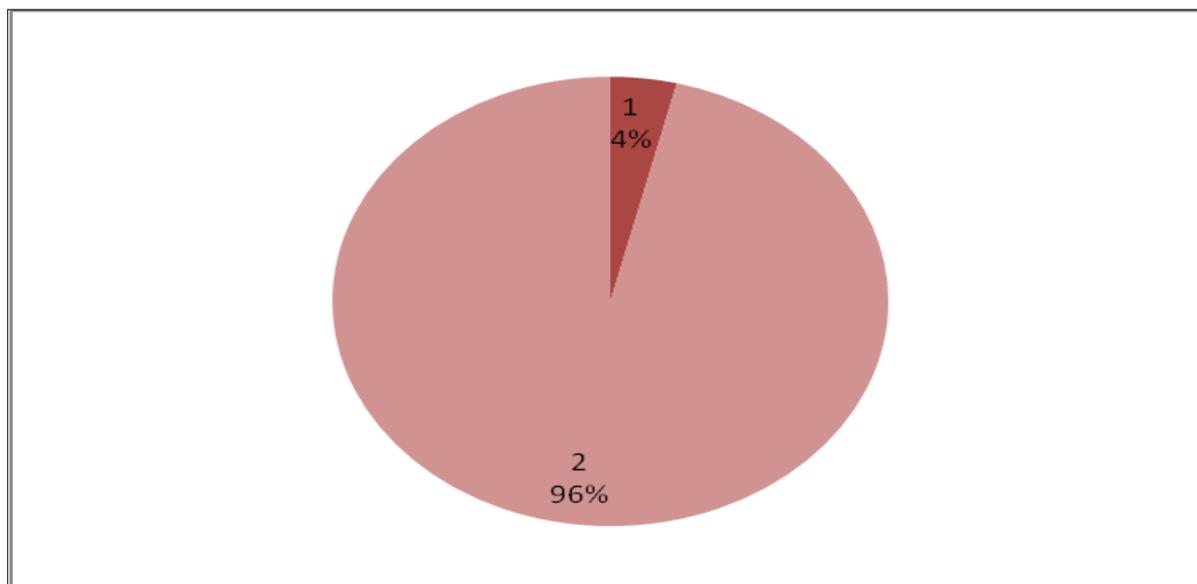
¿Le gustaría contar con una guía de las técnicas de relajación para el desarrollo del equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años?

**Tabla N° 7** Guía de las técnicas de relajación

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada a las docentes de educación inicial del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 6** Guía de las técnicas de relajación



Fuente: Margarita Acosta

## Análisis Cualitativo

La mayoría de docentes afirma que le gustaría contar con una guía de las técnicas de relajación, para el desarrollo del equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años, es así que se puede evidenciar que a las docentes si les gustaría contar con la guía acerca de las técnicas de relajación.

### Pregunta 7

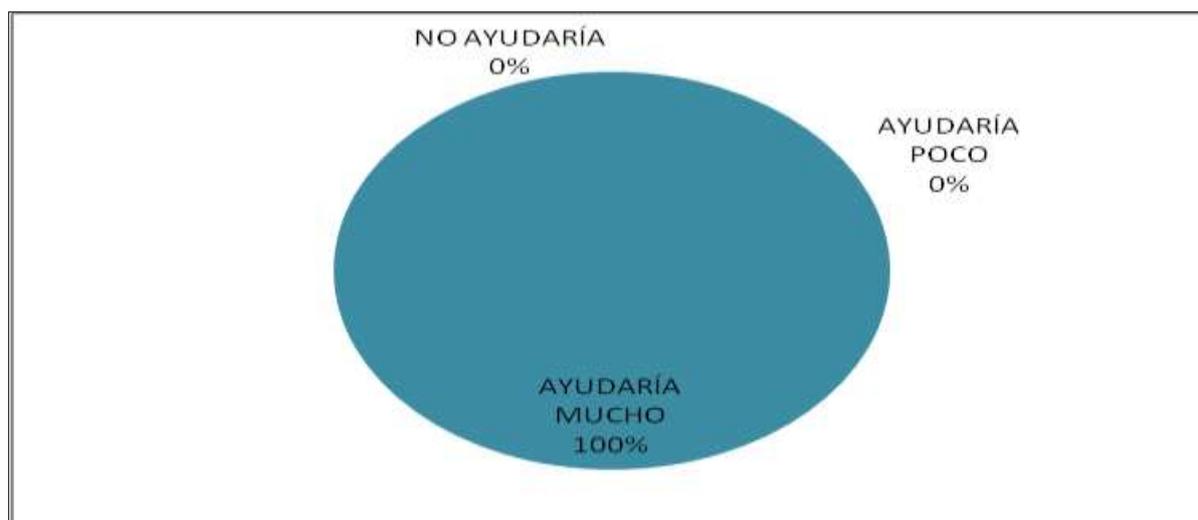
¿El apoyo de la guía de las técnicas de relajación ayudaría al desarrollo del equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años?

**Tabla N° 8** Contar con el apoyo de la guía de las técnicas de relajación.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Ayudaría mucho	4	100%
Ayudaría poco	0	0%
No ayudaría	0	0%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a las docentes de educación inicial del CIBV “Gotitas de Amor” en el año 2016.

**Gráfico N° 7** Contar con el apoyo de la guía de las técnicas de relajación.



Fuente: Margarita Acosta

### Análisis Cualitativo

La mayoría de docentes a las que se les aplicó la encuesta dice que ayudaría mucho, contar con la ayuda de una guía de las técnicas de relajación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años, así que según los datos la mayoría de docentes encuestadas afirman que sería de mucha ayuda la guía.

### Pregunta 8

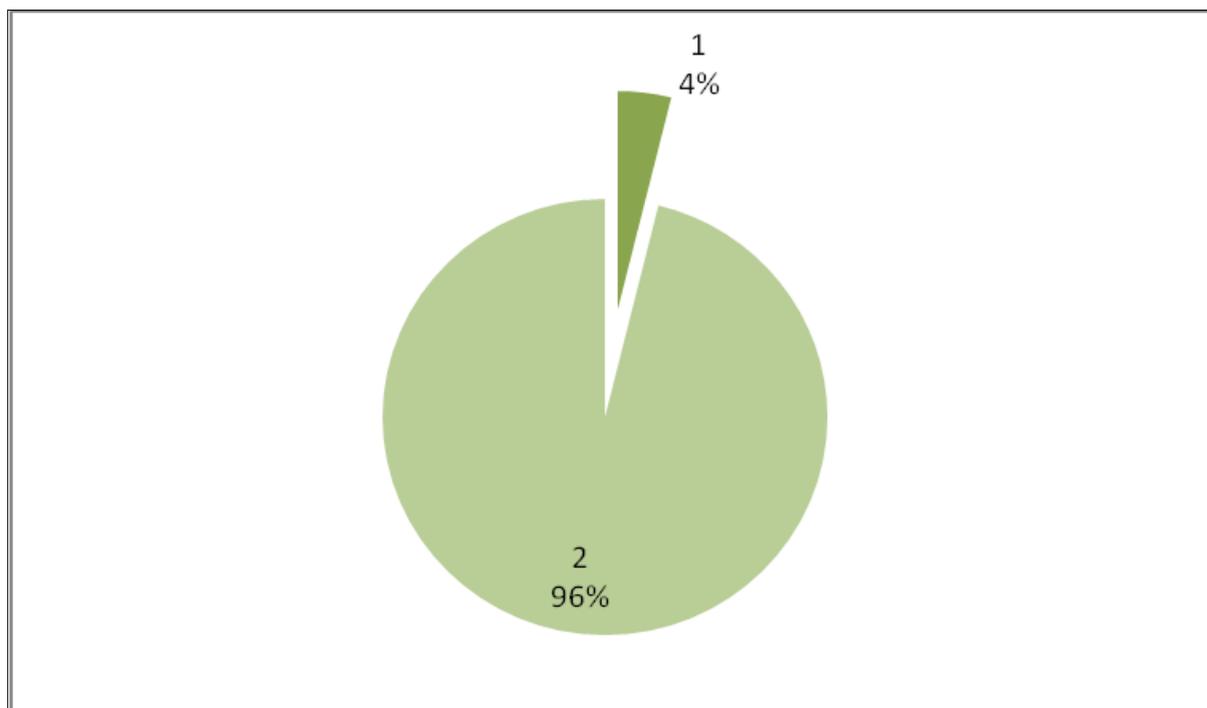
¿Necesita capacitarse en las técnicas de relajación?

**Tabla N° 9** Capacitación de las técnicas de relajación.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	100%
No	0	0%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a las docentes de educación inicial del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 8** Capacitación de las técnicas de relajación.



Fuente: Margarita Acosta

### Análisis Cualitativo

Según la encuesta aplicada la mayoría de docentes, afirman que si les gustaría capacitarse en el ámbito de las técnicas de relajación.

### Pregunta 9

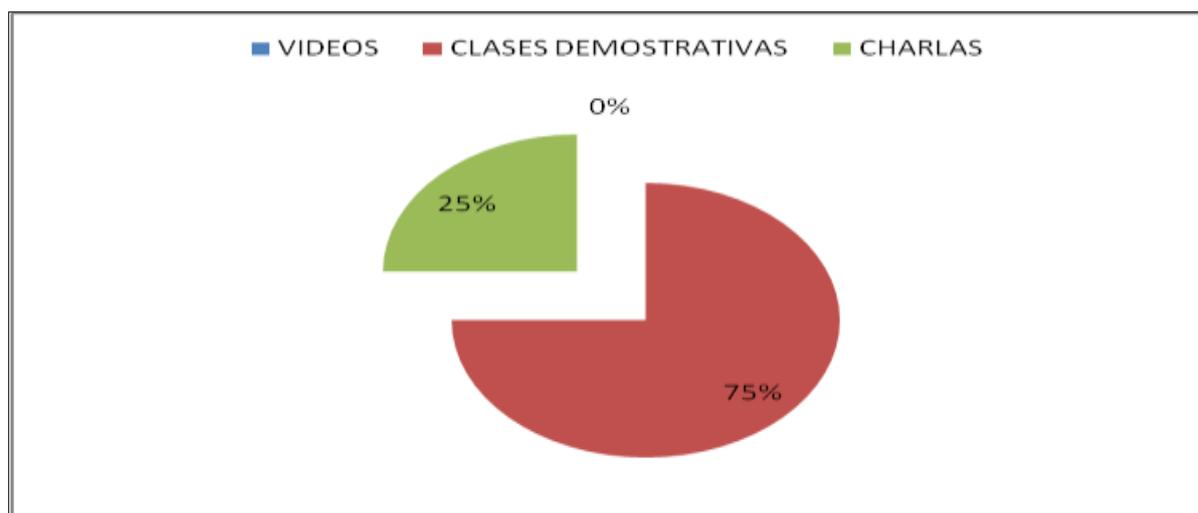
¿A través de que medio le gustaría capacitarse para obtener amplio conocimiento acerca de las técnicas de relajación?

Tabla N° 10 Medio para capacitarse.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Videos	0	0%
Clases demostrativas	3	75%
Charlas	1	25%
Total	4	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las docentes de educación inicial del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

Gráfico N° 9 Medio para capacitarse.



Fuente: Margarita Acosta

### Análisis Cualitativo

Más de la mitad de docentes encuestadas afirman que les gustaría capacitarse en cuanto a las técnicas de relajación, por medio de clases demostrativas, en cuanto que una minoría dice que le gustaría capacitarse por medio de charlas, según los datos se puede evidenciar que la mitad de docentes si gustarían de una capacitación.

## Pregunta 10

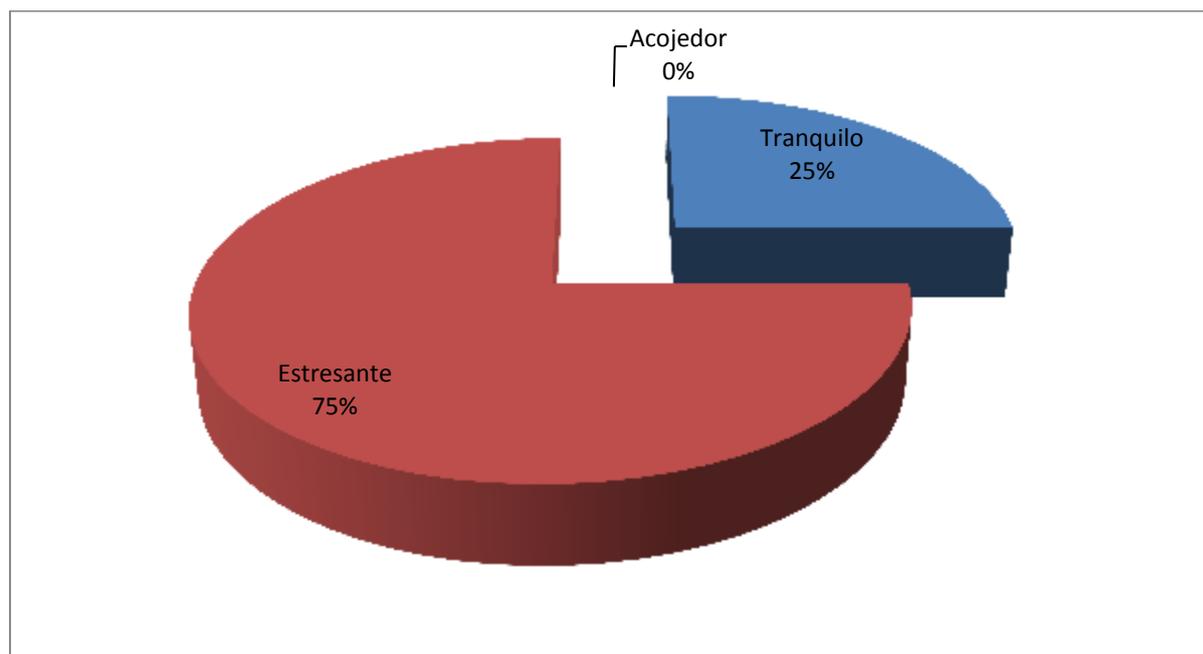
¿Cómo es el ambiente del aula entre compañeros?

Tabla N° 11 Ambiente del aula

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Tranquilo	1	25%
Estresante	3	75%
Acogedor	0	0%
Total	4	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las docentes de educación inicial del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

Gráfico N° 10 Ambiente del aula



Fuente: Margarita Acosta

## Análisis Cualitativo

La mayoría de docentes encuestados afirman que el ambiente del aula es estresante y una minoría dice que el ambiente es tranquilo, es así que se puede evidenciar que las docentes afirman el ambiente no es el adecuado para trabajar con los niños.

**4.2. Análisis descriptivo de cada ítem aplicado a los niños del CIBV “Gotitas de Amor” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016.**

**Observación 1**

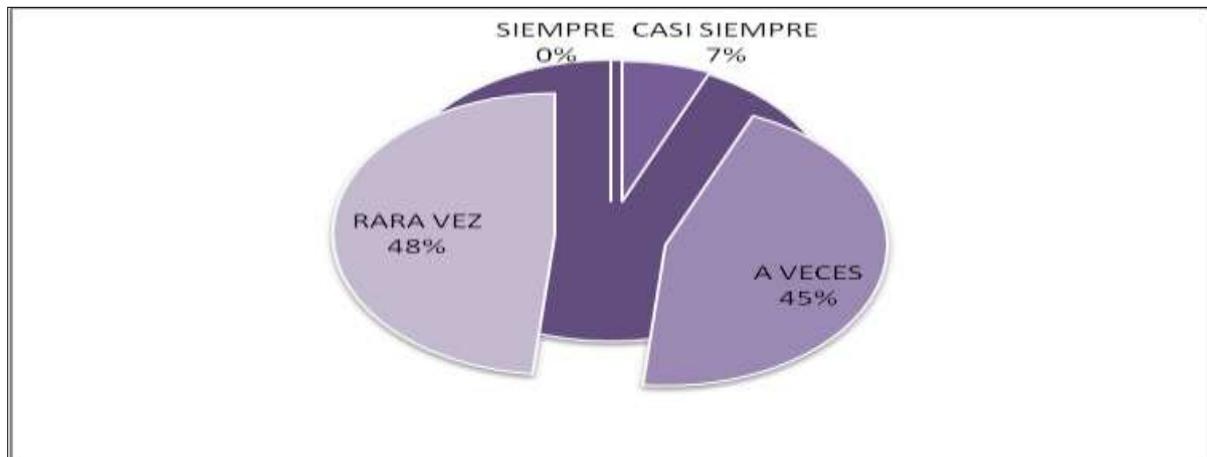
Se integra con sus compañeros para trabajar en grupo.

**Tabla N° 12** Integración para trabajar en grupo

<b>Respuestas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Siempre</b>	0	0%
<b>Casi siempre</b>	2	6,45%
<b>A veces</b>	14	45,16%
<b>Rara vez</b>	15	48,39%
<b>Total</b>	31	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 2 a 4 años del CIBV “Gotitas de Amor” en el año 2016.

**Gráfico N° 11** Integración para trabajar en grupo



Fuente: Margarita Acosta

**Análisis Cualitativo**

Menos de la mitad de los niños rara vez se integran con sus compañeros para trabajar en grupo, es así que en una minoría a veces y rara vez se integran a su grupo de compañeros, en cuanto que unos pocos siempre logran integrarse, los datos evidencian que los niños no se integran con gusto con sus compañeros para trabajar en grupo.

## Observación 2

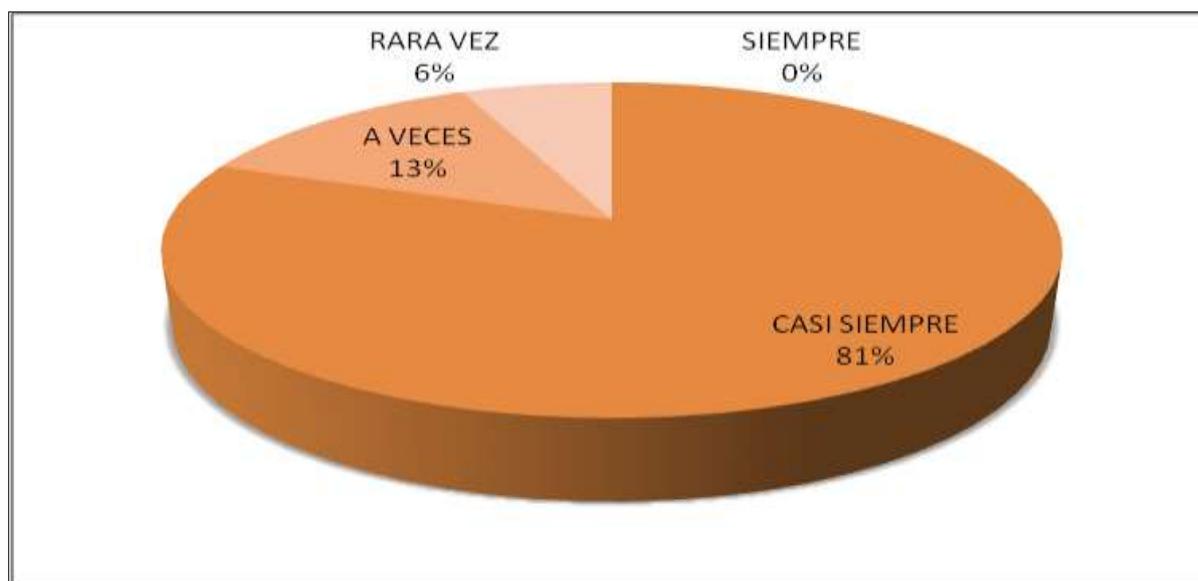
Cambia constantemente de estado de ánimo.

**Tabla N° 13** Estado de ánimo.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	25	80,65%
A veces	4	12,90%
Rara vez	2	6,45%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 2 a 4 años del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 12** Estado de ánimo.



Fuente: Margarita Acosta

## Análisis Cualitativo

La mayoría casi siempre cambia de estado de ánimo mientras que unos pocos rara vez y a veces los hacen es así que según los datos se evidencia que los niños cambian de estado de ánimo

### Observación 3

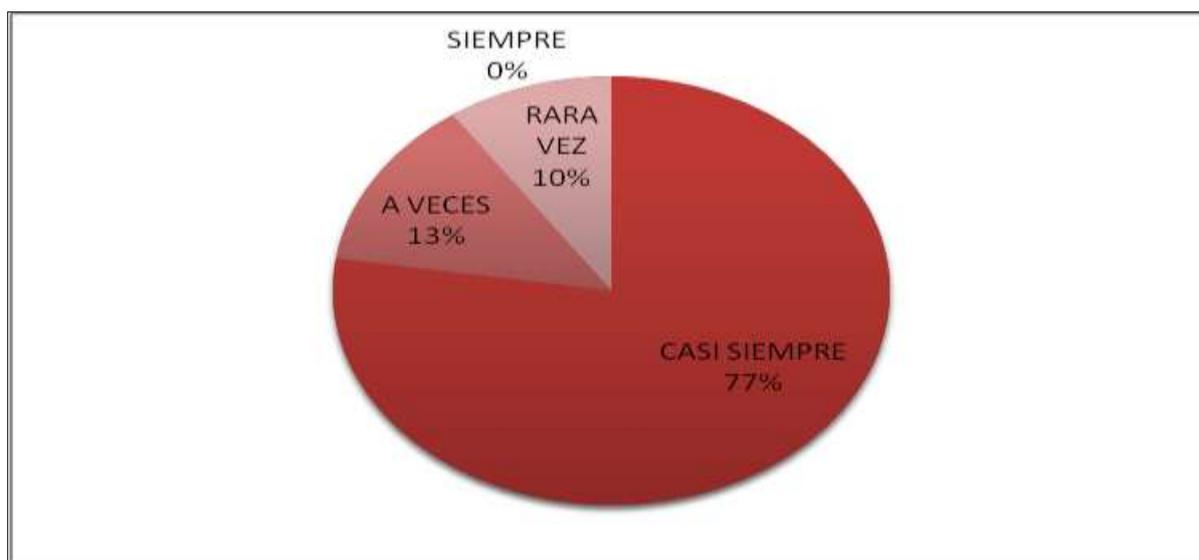
Cuando se separa de sus padres llora y hace berrinches.

**Tabla N° 14** Berrinches por separación de los padres.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	24	77,42%
A veces	4	12,90%
Rara vez	3	9,68%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 2 a 4 años del CIBV “Gotitas de Amor” en el año 2016.

**Gráfico N° 13** Berrinches por separación de los padres.



Fuente: Margarita Acosta

### Análisis Cualitativo

La mayoría de niños casi siempre lloran y hacen berrinche cuando se separan de sus padres, en cuanto que una minoría a veces reacciona de esa manera y unos pocos rara vez tienen esa actitud, según los datos se puede evidenciar los niños hacen berrinches casi siempre.

#### Observación 4

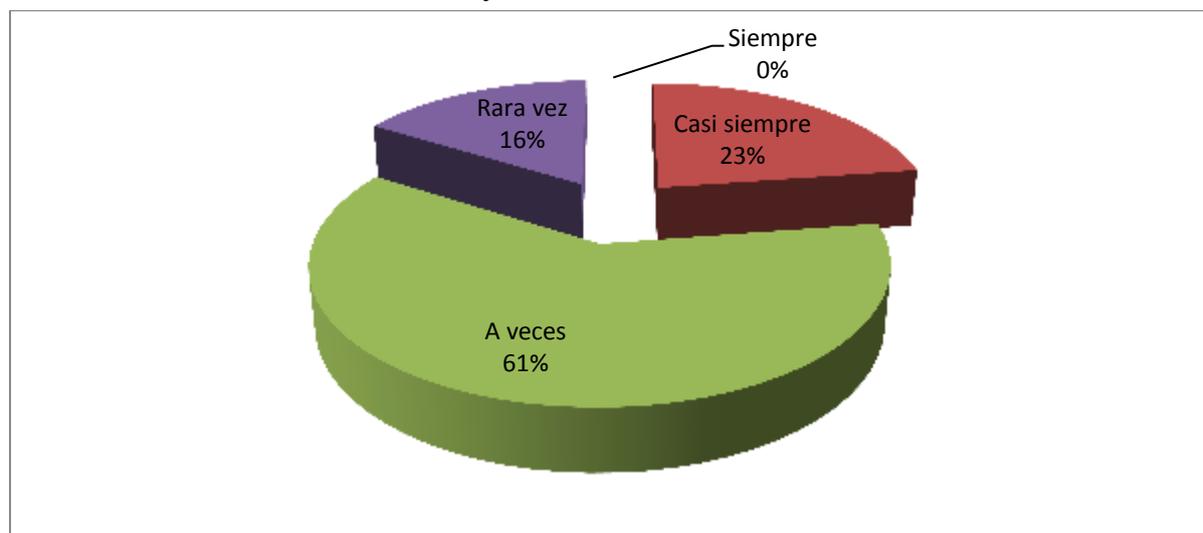
Se muestra nervioso y tenso cuando no ve a sus padres.

**Tabla N° 15** Se muestra nervioso y tenso.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	7	22,58%
A veces	19	61,29%
Rara vez	5	16,13%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 2 a 4 años del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 14** Se muestra nervioso y tenso.



Fuente: Margarita Acosta.

#### Análisis Cualitativo

Más de la mitad de los niños a veces se muestran nerviosos y tensos cuando no ven a sus padres, en cuanto que una minoría siempre tiene este comportamiento, y unos pocos rara vez lo hace, según los datos se evidencia que los niños se muestran tensos y nerviosos a veces.

## Observación 5

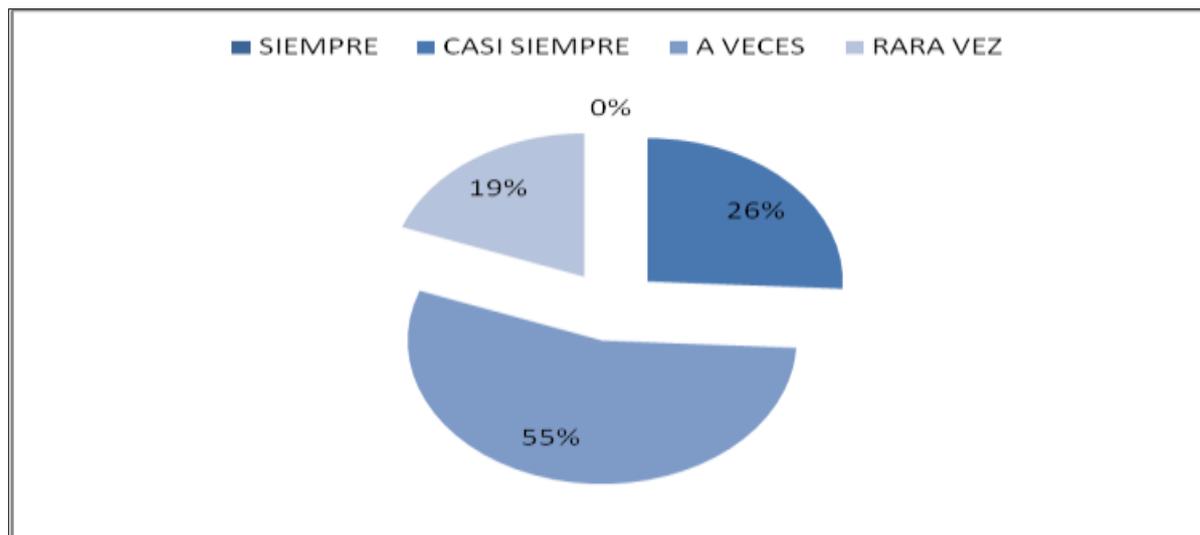
Pelea con sus compañeros.

**Tabla N° 16** Pelea con sus compañeros.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	8	25,81%
A veces	17	54,84%
Rara vez	6	19,35%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 2 a 4 años del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 15** Pelea con sus compañeros.



Fuente: Margarita Acosta

## Análisis Cualitativo

Más de la mitad de los niños A veces pelean con sus compañeros, una minoría casi siempre lo hace, en cuanto a unos poco que rara vez pelea con sus compañeros, según los datos los niños pelean con sus compañeros a veces.

## Observación 6

Respetar las normas y las indicaciones de padres de familia y docentes.

**Tabla N° 17** Respetar las normas y las indicaciones.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	3	9,68%
A veces	15	48,39%
Rara vez	13	41,94%
Total	31	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 2 a 4 años del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 16** Respetar las normas y las indicaciones.



Fuente: Margarita Acosta

## Análisis Cualitativo

Menos de la mitad de los niños a veces respetan las normas y las indicaciones de docentes y padres de familia, así como que una minoría de los niños rara vez lo hacen, en cuanto a unos pocos casi siempre lo hacen, es así que según los datos los niños a veces respetan las normas.

### Observación 7

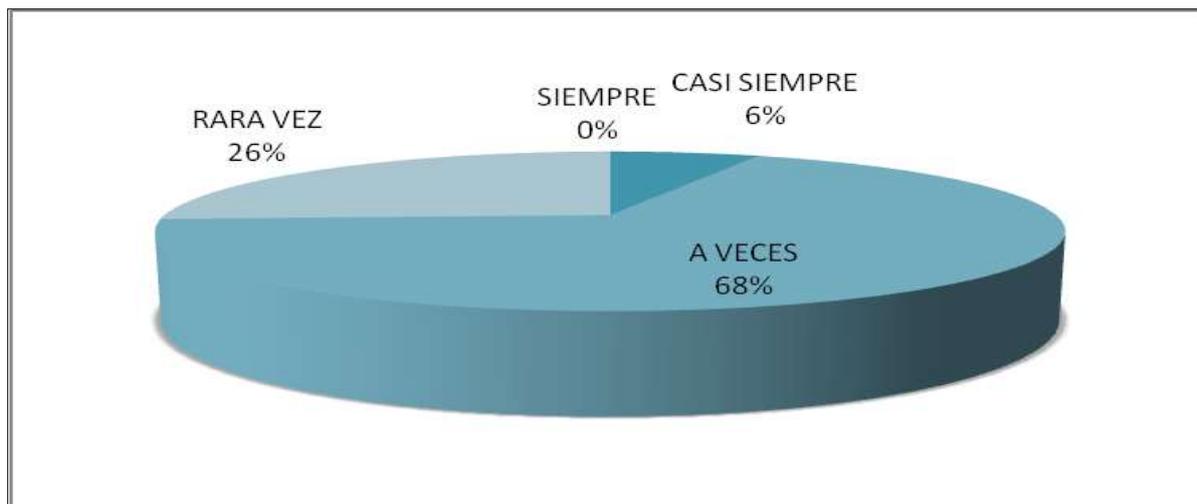
Comparte los materiales con sus compañeros.

**Tabla N° 18** Comparte el material.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	2	6,45%
A veces	21	67,74%
Rara vez	8	25,81%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 2 a 4 años del CIBV “Gotitas de Amor” en el año 2016.

**Gráfico N° 17** Comparte el material.



Fuente: Margarita Acosta.

### Análisis Cualitativo

La mayoría de los niños a veces comparte el material de trabajo con sus compañeros en cuanto a una minoría que lo hace rara vez, así como que unos pocos niños rara vez comparten el material, es así que a través de los datos se puede evidenciar que los niños comparten el material de trabajo a veces.

## Observación 8

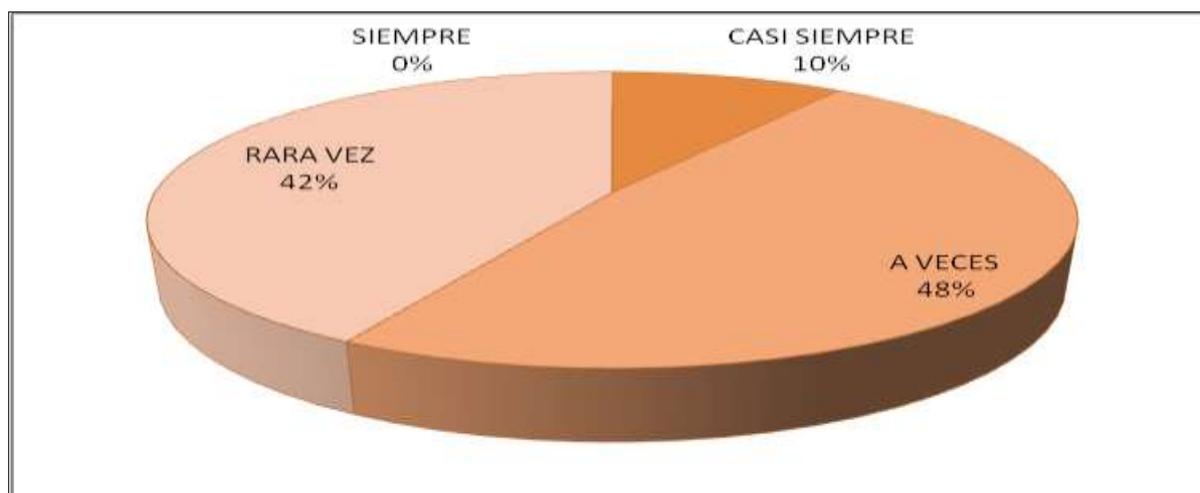
Muestra interés en las actividades lúdicas.

**Tabla N° 19** Interés por las actividades lúdicas.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	3	9,68%
A veces	15	48,39%
Rara vez	13	41,94%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 2 a 4 años del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 18** Interés por las actividades lúdicas



Fuente: Margarita Acosta.

## Análisis Cualitativo

Menos de la mitad de los niños a veces tienen interés por las actividades lúdicas, en cuanto a una minoría que rara vez muestra interés, y en una minoría que casi siempre lo muestra, a través de los datos se evidencia que los niños se muestran interesados en las actividades a veces.

## Observación 9

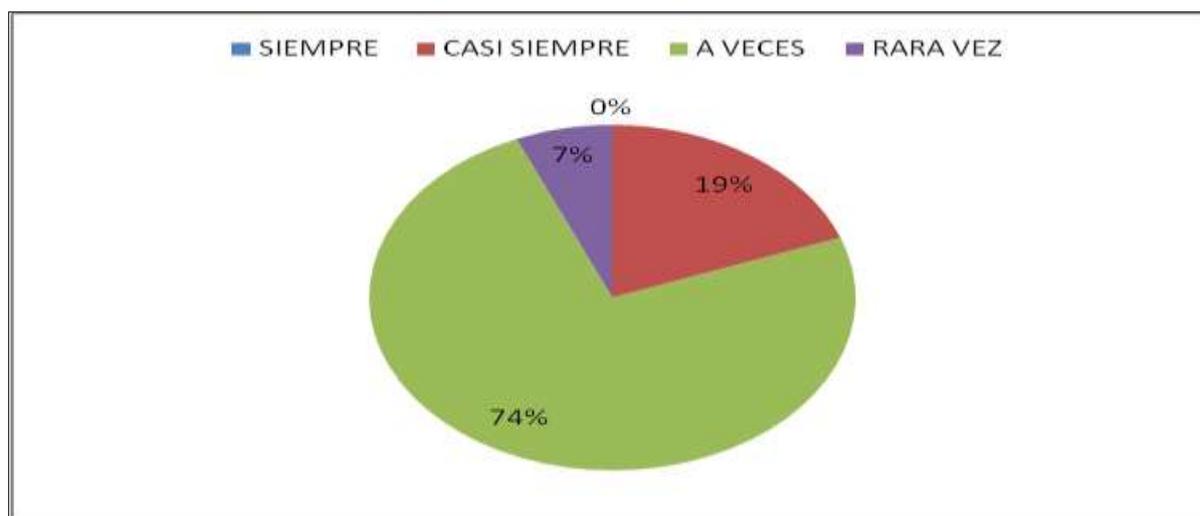
Cumple debidamente con las tareas encomendadas.

**Tabla N° 20** Cumple tareas encomendadas.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	6	19,35%
A veces	23	74,19%
Rara vez	2	6,45%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 2 a 4 años del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 19** Cumple tareas encomendadas.



Fuente: Margarita Acosta.

## Análisis Cualitativo

La mayoría de niños observados a veces cumplen con las tareas encomendadas, en cuanto a una minoría casi siempre cumplen con las tareas encomendadas, es así también que unos pocos rara vez lo hacen, así que según los datos se evidencian que solo a veces los niños cumplen con las tareas.

## Observación 10

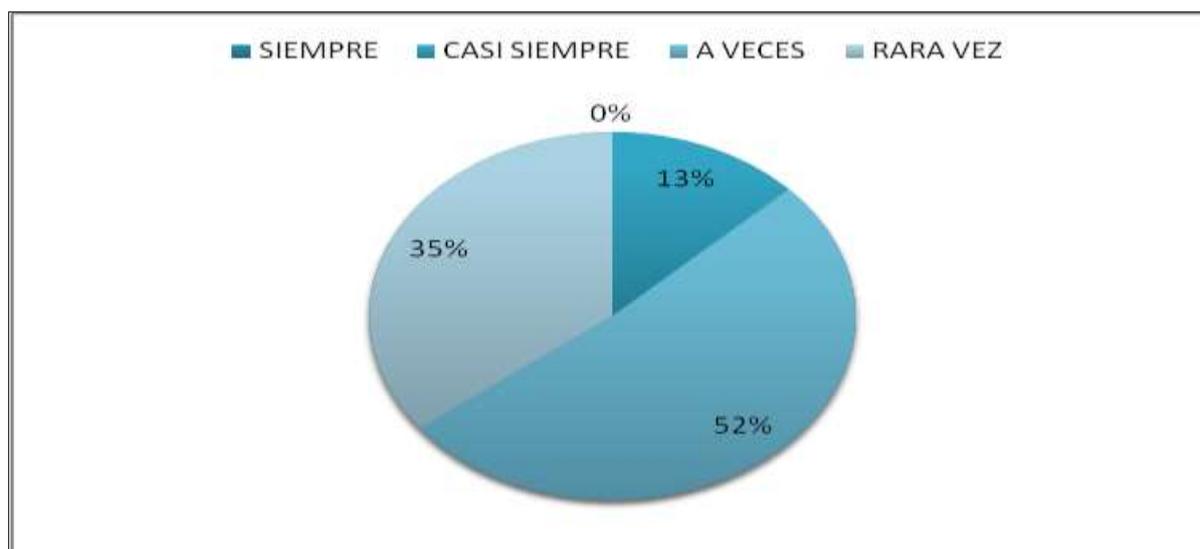
Participa activamente en las actividades.

**Tabla N° 21** Participa activamente en las actividades.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0%
Casi siempre	4	12,90%
A veces	16	51,61%
Rara vez	11	35,48%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños y niñas de 2 a 4 años del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 20** Participa activamente en las actividades.



Fuente: Margarita Acosta.

## Análisis Cualitativo

La mitad de los niños a veces participa activamente en las actividades, en cuanto a una minoría rara vez lo hace, y unos pocos niños siempre participan activamente en las actividades, según los datos los niños se muestran activos en las actividades a veces.

**4.3. Análisis descriptivo de cada pregunta de la entrevista aplicada a los padres de familia del CIBV “Gotitas de Amor” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016.**

**Pregunta 1**

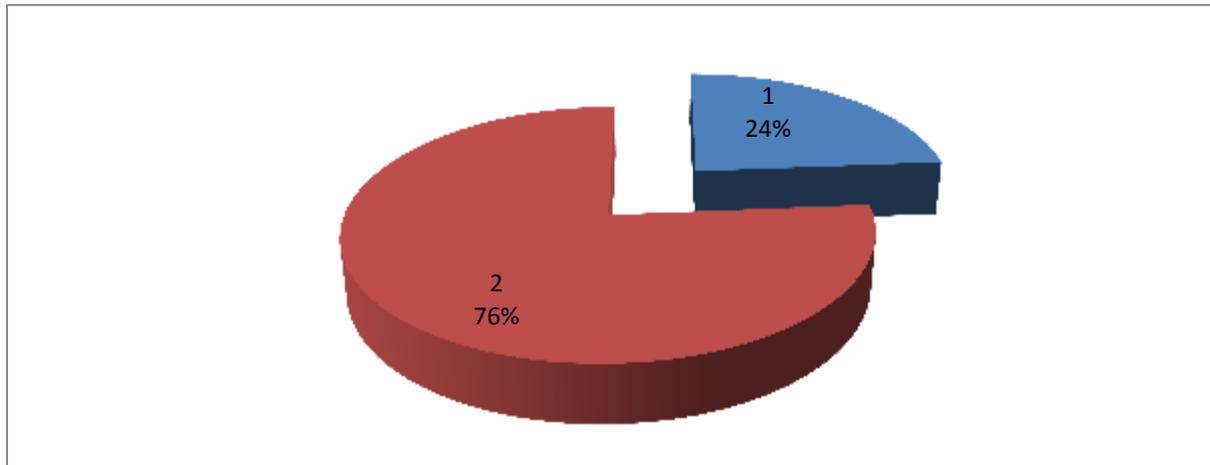
¿Qué correctivos aplica a su hijo cuando su comportamiento no es el adecuado?

**Tabla N° 22** Correctivos que aplican los padres de familia.

<b>Respuestas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Castigo verbal</b>	24	77,42%
<b>Castigo físico</b>	7	22,58%
<b>Total</b>	31	100%

Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia del CIBV “Gotitas de Amor” en el año 2016.

**Gráfico N° 21** Correctivos que aplican los padres de familia.



Fuente: Margarita Acosta.

**Análisis Cualitativo**

La mayoría de padres de familia entrevistados afirmaron que el castigo verbal es la manera, en la que ellos corrigen a sus hijos, en cuanto que una minoría manifestaron que el castigo con el juguete favorito es la opción de ellos, es así que los datos evidencian que los padres de familia optan por llamar la atención de sus hijos a través del castigo verbal.

## Pregunta 2

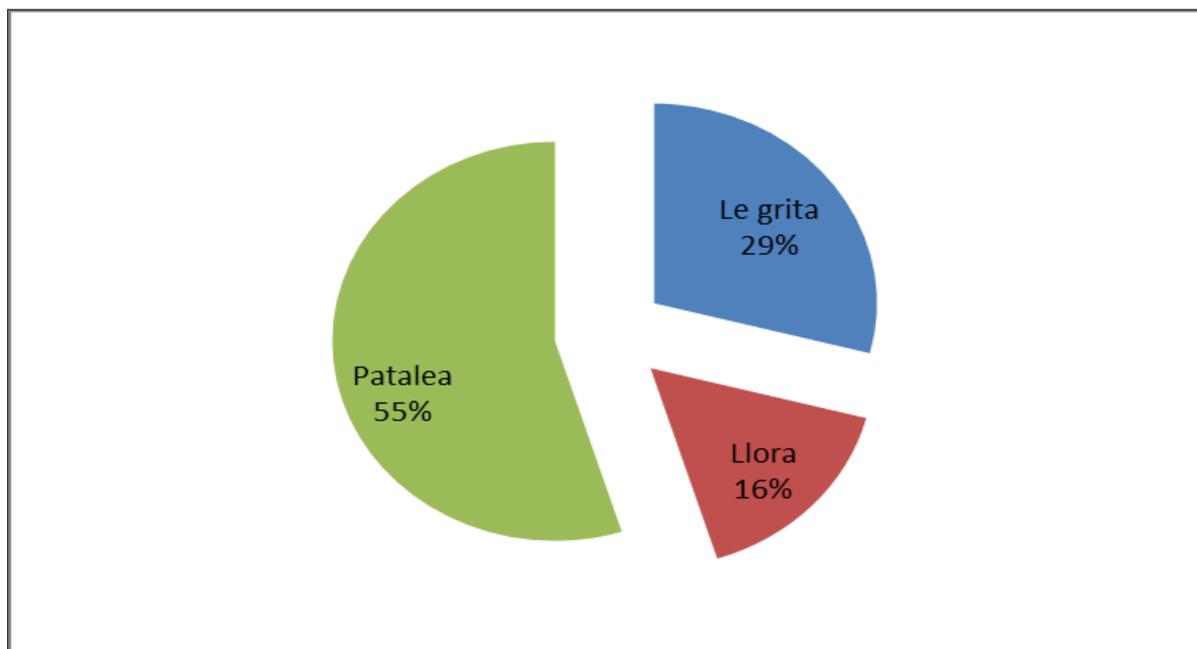
¿Cuándo reprende a su hijo este cómo reacciona?

**Tabla N° 23** Reacción de su hijo

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Le grita	9	29,03%
Llora	5	16,13%
Patalea	17	54,84%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 22** Reacción de su hijo



Fuente: Margarita Acosta.

## Análisis Cualitativo

Más de la mitad de los padres de familia afirman que sus hijos patalean cuando son reprendidos, en cuanto a una minoría afirma que sus hijos les gritan, y unos pocos lloran.

### Pregunta 3

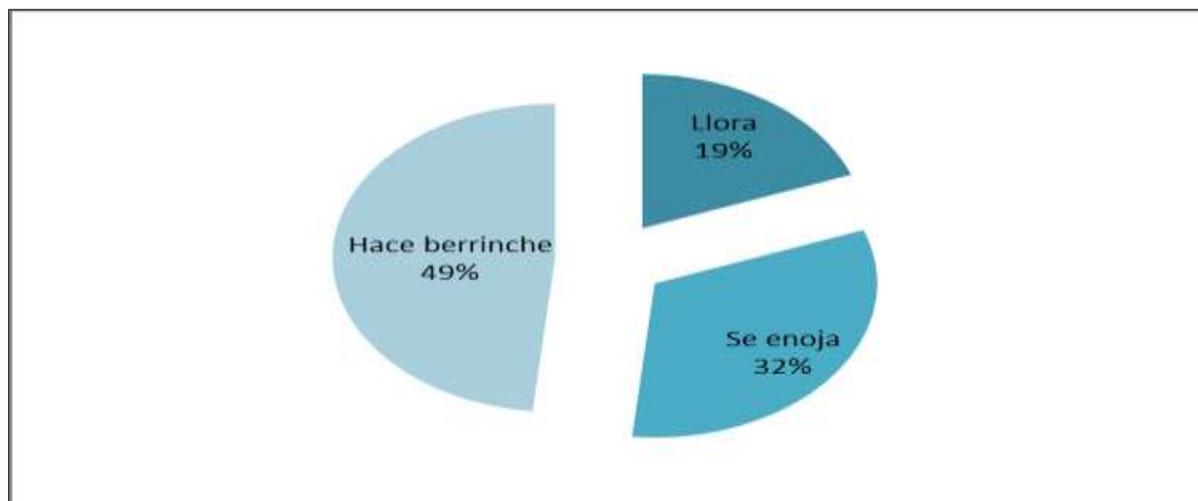
¿Su hijo cómo reacciona cuando usted no le puede complacer en algo?

**Tabla N° 24** Reacción cuando no le complace en algo.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Llora	6	19,35%
Se enoja	10	32,26%
Hace berrinche	15	48,39%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 23** Reacción cuando no le complace en algo.



Fuente: Margarita Acosta

### Análisis Cualitativo

La mayoría de padres de familia dicen que a veces sus hijos utilizan a las personas para conseguir lo que desean, en cuanto que en una minoría sus hijos si utilizan a otras personas, y unos pocos afirman que rara vez lo hacen, es así que los datos evidencian que los niños a veces utilizan a las personas para lograr lo que desean.

#### Pregunta 4

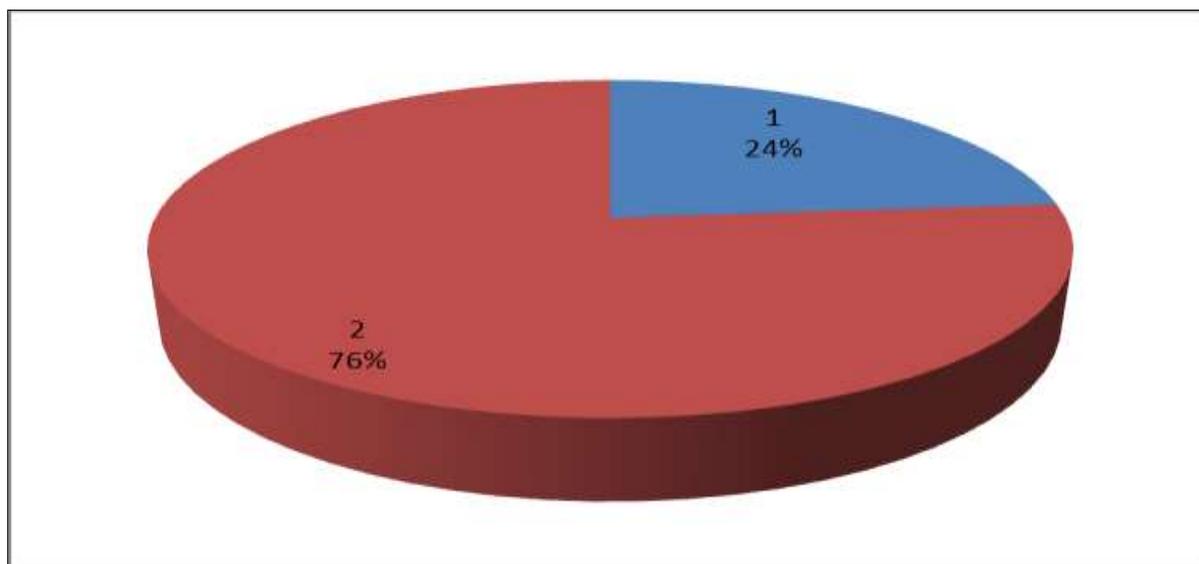
¿Ha preguntado cómo es el comportamiento de su hijo dentro del CIBV?

**Tabla N° 25** Comportamiento en el CIBV

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Si	27	87%
No	4	13%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 24** Quitar el castigo



Fuente: Margarita Acosta.

#### Análisis Cualitativo

Casi la totalidad de padres de familia entrevistados afirman que si han preguntado acerca de cómo es comportamiento de sus hijos en el CIBV en cuanto a unos pocos que no lo han hecho.

## Pregunta 5

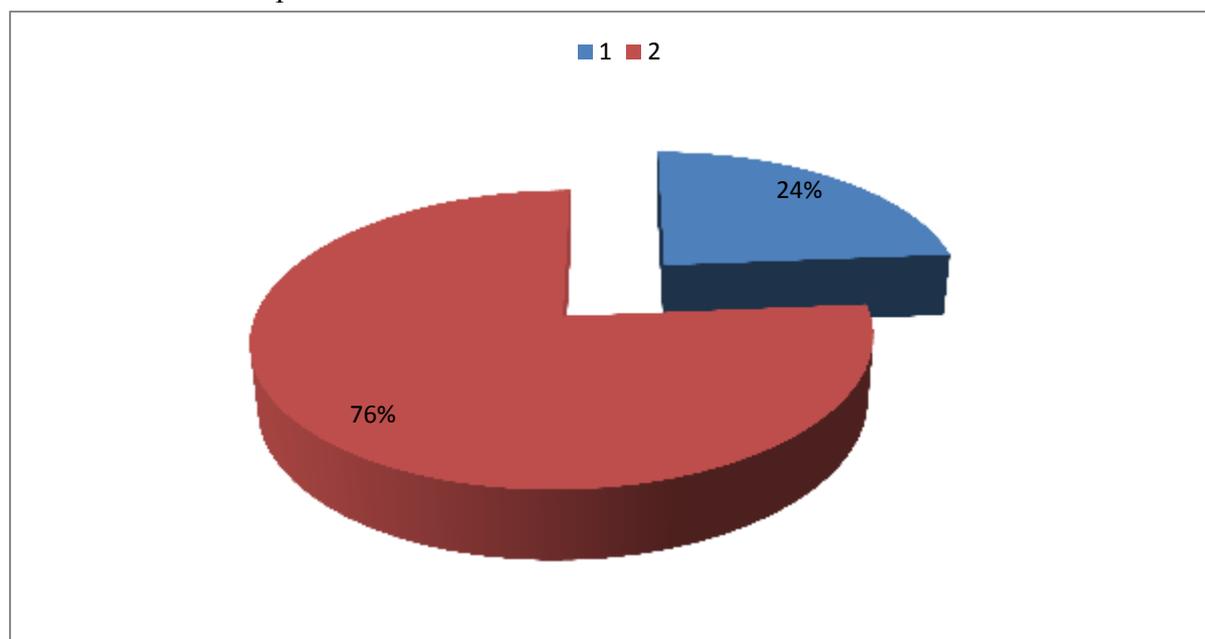
¿El comportamiento de su hijo es diferente en el CIBV que en su casa?

**Tabla N° 26** Comportamiento diferente en casa

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Se porta de igual manera	6	19
En casa su comportamiento es diferente	25	81
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 25** Comportamiento diferente en casa.



Fuente: Margarita Acosta.

### **Análisis Cualitativo.**

En la mayoría de padres de familia entrevistados afirman que el comportamiento de sus hijos es diferente al que tiene en casa, mientras que unos pocos dicen que es el mismo en los dos lugares.

## Pregunta 6

¿Cómo actúa su hijo dentro del hogar con? (hermanos, primos, otros).

Tabla N° 27 Actitud en el hogar.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Juega solo	5	16,13%
Se socializa	13	41,94%
Pelea	13	41,94%
Total	31	100%

Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

Gráfico N° 26 Actitud en el hogar.



Fuente: Margarita Acosta.

## Análisis Cualitativo

Menos de la mitad de los padres afirman que sus hijos en casa se socializan con hermanos, primos y otros, así como también que pelean, en cuanto que unos pocos afirman que sus hijos se socializan, según los datos menos de la mitad de los niños pelean y se socializan.

## Pregunta 7

¿Su hijo cuando va al CIBV de qué forma reacciona?

**Tabla N° 28** Reacción cuando asiste al CIBV.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Alegre	7	22,58%
Va sin ningún problema	11	35,48%
Hace pataletas	13	41,94%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 27** Reacción cuando asiste al CIBV.



Fuente: Margarita Acosta.

## Análisis Cualitativo

Menos de la mitad de padres de familia entrevistados afirman que sus hijos hacen pataletas para asistir al CIBV, en cuanto que en una minoría va sin ningún problema y unos pocos van alegres, es así que los datos evidencian que los niños hacen pataletas al ir al Centro Infantil.

## Pregunta 8

¿Es fácil para su hijo expresar fácilmente sentimientos?

**Tabla N° 29** Expresión de sentimientos.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	6	19,35%
A veces	25	80,65%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 28** Expresión de sentimientos.



Fuente: Margarita Acosta.

## Análisis Cualitativo

Casi la totalidad de padres de familia dice que a veces sus hijos pueden expresar fácilmente sus sentimientos, en cuanto que unos pocos lo hacen casi siempre, los datos evidencian que los niños solo a veces pueden expresar de manera fácil sus sentimientos.

## Pregunta 9

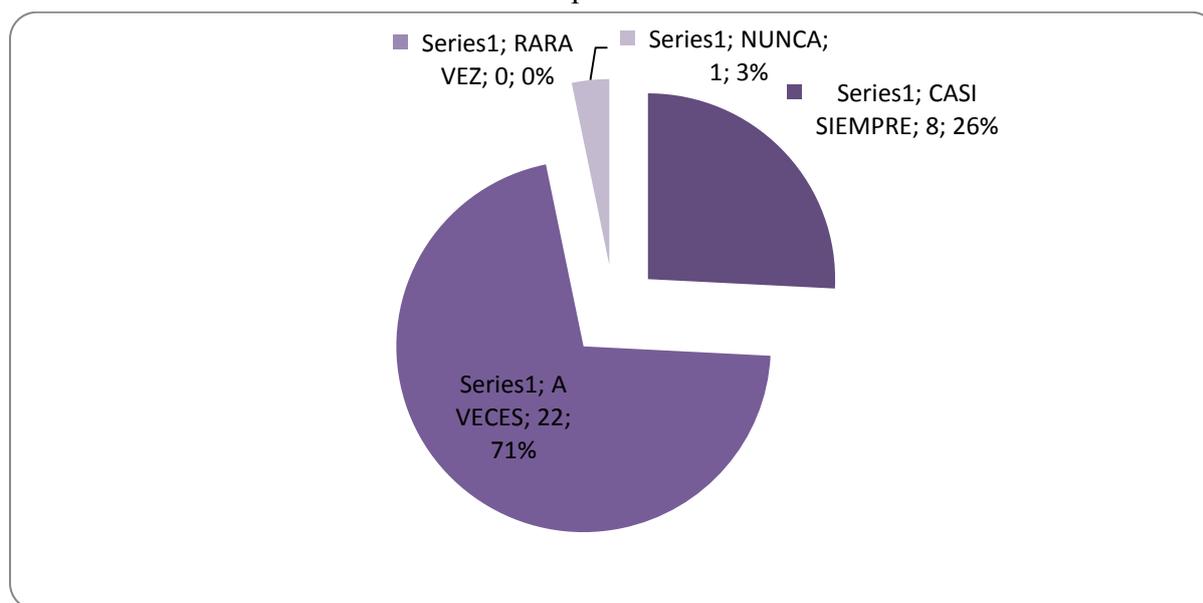
¿Le permite a su hijo realizar actividades como alimentarse de manera independiente?

**Tabla N° 30** Actividades de manera independiente.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
<b>Casi siempre</b>	8	25,81%
<b>A veces</b>	22	70,97%
<b>Rara vez</b>	0	0%
<b>Nunca</b>	1	3,23%
<b>Total</b>	31	100%

Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 29** Actividades de manera independiente.



Fuente: Margarita Acosta.

## Análisis Cualitativo

La mayoría de padres de familia entrevistados dicen que a veces dejan que sus hijos realicen actividades como comer solos, en cuanto que una minoría afirma que casi siempre dejan que sus hijos los hagan, y unos pocos nunca, es así que los datos evidencian que a veces los niños realizan actividades de manera independiente.

## Pregunta 10

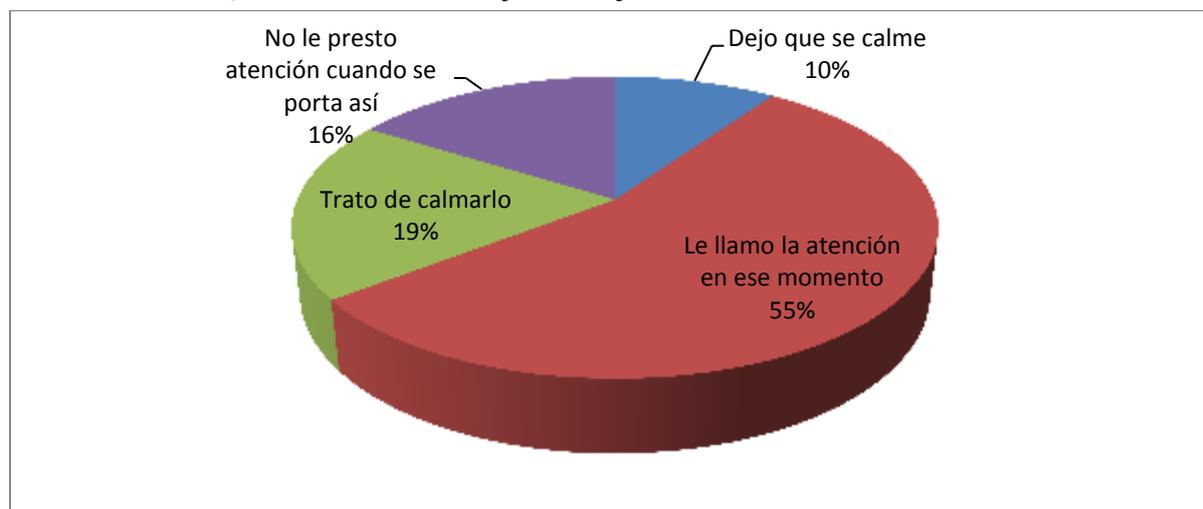
¿Cuándo su hijo está enojado usted que hace?

**Tabla N° 31** Que hace cuando su hijo se enoja.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Dejo que se calme	3	9,68%
Le llamo la atención en ese momento	17	54,84%
Trato de calmarlo	6	19,35%
No le prestó atención cuando se porta así	5	16,13%
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100%</b>

Fuente: Entrevista aplicada a los padres de familia del CIBV "Gotitas de Amor" en el año 2016.

**Gráfico N° 30** Que hace cuando su hijo se enoja.



Fuente: Margarita Acosta.

## Análisis Cualitativo

La mitad de los padres de familia a los que se les entrevisto afirman que cuando sus hijos se enojan les llaman la atención en ese momento, en cuanto a unos pocos dejan que se calmen y tratan de calmarlos a sus hijos y otros afirman que no les prestan atención cuando tienen esa actitud.

## **CAPITULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

- Las docentes del CIBV “Gotitas de Amor” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016, conocen muy poco acerca de las técnicas de relajación, para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años, no se han capacitado en cuanto al tema, no cuentan con material adecuado, y no disponen de un espacio conveniente. En consecuencia los niños no practican técnicas de relajación para desarrollar su equilibrio emocional.
- Los niños de 2 a 4 años rara vez se integran con sus compañeros, cambian constantemente de estado de ánimo, lloran, hacen berrinche cuando se separan de sus padres se muestran nerviosos, tensos cuando no los ven. En consecuencia los niños no tienen un buen desarrollo del equilibrio emocional.
- Los padres de familia del CIBV “Gotitas de Amor” aplican el castigo verbal cuando sus hijos no tienen un comportamiento adecuado, en consecuencia los niños cuando se ven reprendidos por sus padres hacen pataletas, y berrinches cuando no se les puede complacer en algo.
- Las docentes del CIBV “Gotitas de Amor” de la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016 afirman que les gustaría contar con una guía de las técnicas de relajación, así como también que les gustaría capacitarse, para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.

#### **5.2. Recomendaciones**

- Se recomienda a las docentes del CIBV “Gotitas de Amor” de la ciudad de Ibarra,

provincia de Imbabura en el año 2016, capacitarse en técnicas de relajación, elaboren el material adecuado y adapten el espacio físico correcto para que desarrollen el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.

- Es recomendable que las actividades rutinarias, se las cambie por actividades más llamativas, activas y también que estas se cambien constantemente, donde los niños utilicen todas sus energías, además de que se sientan a gusto por practicarlas.
- Se recomienda a las docentes proveerse de la guía de técnicas de relajación, y aplicarlas para mejorar el desarrollo del equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.
- Es recomendable que los padres de familia asistan a una Escuela para Padres, para ayudar a mejorar el equilibrio emocional de sus hijos de 2 a 4 años.
- Se recomienda aplicar las actividades de la guía de las técnicas de relajación, en las actividades diarias de los niños para mejorar su equilibrio emocional.

### **5.3. Respuestas a las preguntas directrices**

#### **Pregunta 1**

**¿Qué nivel de conocimiento tienen las docentes sobre las técnicas de relajación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años?**

Los datos obtenidos luego de haber aplicado la encuesta, las docentes del CIBV “Gotitas de Amor”, conocen poco acerca de las técnicas de relajación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años, ya que no se han capacitado en cuanto al tema.

#### **Pregunta 2**

**¿Qué nivel de equilibrio emocional tienen los niños frente a sus padres y docentes?**

Según los datos obtenidos después de haber aplicado la ficha de observación a los niños, y la entrevista a los padres de familia del CIBV se evidencia que los niños no se integran con

sus compañeros, además que cambian constantemente de ánimo, lloran y hacen berrinche, se muestran nerviosos cuando no ven a sus padres, y ellos afirman que no establecen reglas en sus hogares, y con mucha facilidad levantan los castigos a sus hijos.

### **Pregunta 3**

**¿Necesitan las docentes la guía de técnicas de relajación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años?**

A través de la encuesta aplicada a las docentes los datos evidencian que si necesitan la guía de las técnicas de relajación para poder desarrollar el equilibrio emocional de los niños.

### **Pregunta 4**

**¿Las docentes cuentan con el material adecuado para practicar las técnicas de relajación?**

Las docentes no cuentan con el material adecuado para practicar las técnicas de relajación con los niños de 2 a 4 años.

## CAPITULO VI

### 6. PROPUESTA

#### 6.1. Título

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA DESARROLLAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS.

#### 6.2. Justificación e importancia.

A fin de que los niños y niñas de 2 a 4 años desarrollen su equilibrio emocional se desarrolla una Guía de técnicas de relajación, con la ayuda de estas actividades las docentes serán capacitadas y le ayudará en sus conocimientos acerca del tema.

Considerando que a través de la práctica de dichas actividades de relajación se mejorará el equilibrio emocional de los niños y niñas de 2 a 4 años de edad, así también que por la facilidad que presentan las actividades los padres y madres de familia también podrán practicar en casa con los infantes.

Ya que en los tiempos actuales se vive en un total stress, y los párvulos también ya lo sufren y ven sus efectos, es por eso que es recomendable hacer práctica de las técnicas de relajación para mejorar su estado emocional, para enfrentar situaciones difíciles.

Es importante trabajar en el equilibrio emocional de los niños porque a través de las emociones ellos transmiten todo lo que sienten, además que para unos niños es más difícil que para otros expresar y dar a conocer lo que sienten, o por el contrario son muy expresivos, es por eso que mediante estas actividades aprenderán de alguna manera a controlar sus impulsos.

Además que los procesos que se utilizan para la práctica de las actividades de relajación

son de mucha facilidad y de poco tiempo, pero tiempo de calidad y entrega con actividades especialmente llamativas para que los infantes participen con entusiasmo.

Es así que la guía de las actividades de las técnicas de relajación cubren las necesidades principalmente de los niños, padres de familia y las docentes ya que ellos son las personas que pasan más tiempo con ellos.

### **6.3. Fundamentación**

#### **6.3.1. Técnicas de relajación**

Las técnicas de relajación son de vital importancia para lograr un estado de paz y quietud en el cuerpo y las diferentes partes del mismo, ya que son simplemente un conjunto de pasos, y procedimientos ordenados, tomando en cuenta que por medio de las técnicas se puede expresar sensaciones, emociones, sentimientos, etc.

Cuando se utiliza este tipo de técnicas en la vida cotidiana, estableciendo un horario se volverá costumbre a más de que ayudará a quitar el estrés.

##### **6.3.1.1. *La relajación en movimiento***

Es la actividad que se hace de forma activa utilizando solo el cuerpo, utilizando sus extremidades de forma coordinada es así que por medio del cuerpo se transmite emociones, dependerá de la posición en la que se encuentre para que sienta bien consigo mismo y eso lo pueda transmitir a las personas que lo rodean.

##### **6.3.1.2. *La relajación respiratoria***

La relajación respiratoria es aquella que se utiliza en el diario vivir, gracias a ella subsiste el ser humano inhalando y exhalando el oxígeno, tomando en cuenta que reporta un ejercicio de todo el organismo, dirigiéndola de manera regulada y adecuada; es fundamental empezar a

ser conscientes de la respiración para poder realizar cualquier ejercicio de relajación. En los niños se trabajara la respiración día a día ya que al principio se dificultara un poco, pero es un trabajo constante.

#### **6.3.1.3. *La relajación conductual***

Trata del procesamiento de las reacciones que tiene el ser humano frente a situaciones diferentes en diferentes ámbitos, permite ciertas modificaciones, así como del comportamiento, tanto en el aprendizaje, adaptación, y en la expresión de sentimientos y emociones etc.

#### **6.3.1.4. *La relajación estática***

La relajación estática se trata de realizar ejercicios de tal manera que el cuerpo este quieto es donde se reduce la actividad general del organismo lo cual es beneficioso a nivel emocional y físico, es placentero y aporta total descanso, así como también a mejorar la inteligencia emocional en las personas, de igual manera adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones e identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.

#### **6.3.1.5. *La relajación por canto***

El canto ayuda a desarrollar plenamente el lenguaje de los niños es así que poco a poco se van conectando con la música y la letra se vuelve totalmente familiar para ellos, la relajación por medio del canto permite que, el niño desarrolle su lenguaje y además permite percibir a través de las ondas musicales los diferentes ritmos y sonidos, ya sean estos suaves, ya que hay personas que entre más movida sea la canción se relajan más, es así que sin darse cuenta cuando cantan sienten toda la emoción y euforia y luego del canto se relajan totalmente es así, que por medio de la relajación por canto se vuelva más sensible, y ayuda a liberar tensiones o miedos.

#### **6.3.1.6. *La relajación colectiva***

Esta relajación es de forma grupal es decir que aquí se puede observar de manera directa como se puede relajar de forma colectiva observando cómo se puede tener paz y quietud, es así que por medio de los ejercicios los niños podrán perder la vergüenza ya que todos los niños está realizando la misma actividad, Es la práctica de actividades que se realiza en grupo sean estos pequeños o grandes ya que ambientalmente, la relajación se puede practicar de forma individual o colectiva, en ambos casos es más probable que se den fenómenos sugestivos, en un lugar cerrado o al aire libre, en un sitio tranquilo

#### **6.3.1.7. *Relajación con visualizaciones***

De cierto modo es donde los niños más participan ya que la imaginación es parte de su vida diaria, donde comparten con sus amigos, es así que se relajan imaginando ayudan a su mente y cuerpo desarrollando la expresión de sentimientos y emociones.

#### **6.3.1.8. *Relajación por masajes***

Este tipo de relajación se la puede practicar de dos maneras puede ser de manera individual o en parejas, es decir cómo se sientan más cómodos los infantes, así también que se puede usar material o no considerado que jamás se obligara a los infantes a practicar la relajación ya que debe ser voluntario, este tipo de relajación se la puede practicar luego del juego ya que fortalecerá la autoconfianza.

#### **6.3.1.9. *Relajación por balanceo***

Es aquí donde se utiliza el cuerpo de forma total controlando cada una de sus partes ya que la actividad se trata de imitar a una mecedora y por esta razón se fortalecerá el autocontrol de su cuerpo, practicando con los brazos, cabeza, piernas etc.; primero con todo el cuerpo y luego con cada una de las partes.

#### **6.3.1.10. *Relajación por estiramiento***

Consiste en estirar una a una las partes del cuerpo, es así que poco a poco se alargaran lo más que pueda mantener esa posición y luego relajarla suavemente repetir lo mismo con cada una de las partes es importante practicar de manera tranquila sin brusquedad, fortaleciendo la seguridad en sí mismo.

#### **6.3.1.11. *La relajación por meditaciones***

Es un entrenamiento de la mente que necesita mayor concentración esta técnica es un poco más difícil de practicar con los niños ya que su atención es dispersa, es así que si se logra esto su proceso educativo será más fructífero y mejorara la interacción.

#### **6.3.1.12. *La relajación de tensión y distensión***

Consiste en contraer un grupo de músculos de cualquier parte del cuerpo, durante unos segundos y poco después progresivamente relajarlo esta contracción permite sentir la distensión del músculo o grupo muscular, por ejemplo si este tipo de relajación se practica con el rostro el niño por medio del ejercicio transmitirá algunas expresiones.

#### **6.3.1.13. *La Relajación infantil***

Mejora la seguridad en sí mismo los ejercicios de relajación infantil presenten varios beneficios tomando en cuenta que se deben practicar a diario mejorando y desarrollando su aprendizaje de tal manera que el niño construye una valoración de sí mismo, ser más sociables más alegres y por su puesto menos agresivos.

#### **6.3.1.14. *La relajación de títeres***

Es el juego en donde la actividad del niño no tiene reglas ni limitaciones. Los títeres pueden representar para los niños unos compañeros de juego entrañables. Y si se les hace hablar, pueden participar en la relajación, es así que entran en el juego y la complicidad de los diversos.

#### **6.3.1.15. *Relajación por campanas***

Ayuda a descubrir la audición de las campanas y a utilizarlas con niños y niñas muy pequeños. Con ejercicios muy sencillos empleando las campanas pueden llegar a relajarse profundamente.

#### **6.3.1.16. *Relajación por sacudida***

Esta técnica consiste en agitar más o menos fuertemente una o más partes del cuerpo, de manera repetida, utilizando solo su cuerpo y poniéndolo en posiciones diferentes, en este tipo de relajación se tensionan las extremidades superiores e inferiores, esta actividad desarrolla en los niños la confianza.

#### **6.3.1.17. *Relajación por postración***

Esta técnica consiste en dejar actuar la gravedad sobre el cuerpo. Así, tras haber elevado una parte del cuerpo, ésta se deja caer lentamente, deslizándola, sin brusquedad dejando en el cuerpo una sensación de paz.

### **6.3.2. Equilibrio emocional**

El equilibrio emocional es la respuesta que da una persona al ambiente que lo rodea, es el estado emocional de cada ser, su comportamiento, su actitud frente a diferentes situaciones en la que este, se encuentre.

Dependerá del estímulo que reciba para que este reaccione de alguna manera, sea negativa o positiva, he ahí la importancia del equilibrio emocional y más aún en los niños, ya que ellos son aún más sensibles a las emociones, considerando que este equilibrio puede verse afectado por un sentimiento no atendido, o una necesidad no satisfecha, y es aquí donde posiblemente , entre un posible desequilibrio emocional.

#### **6.3.2.1. *La alegría***

La alegría es una de las tantas emociones que experimenta el ser humano en la vida, es un sentimiento de placer producido normalmente por un suceso favorable que suele manifestarse con un buen estado de ánimo, la satisfacción y la tendencia a la risa o la sonrisa.

#### **6.3.2.2. *El afecto***

El afecto es la forma como el ser humano transmite su sentir de cariño a las demás personas, hacer sentir por medio de un abrazo por ejemplo que la otra persona le importa fortaleciendo las relaciones personales.

#### **6.3.2.3. *La empatía***

La empatía es la capacidad que se tiene para poder ponerse en el lugar de otra persona, saber cómo esa otra persona se siente, conectándose por medio de sentimientos y a la vez compartirlos.

#### **6.3.2.4. *Euforia***

La euforia es el resultado de total y plena alegría y satisfacción que es provocada por un estímulo positivo demostrando total plenitud.

#### **6.3.2.5. *Ira***

La ira es un estado anímico aquel sentimiento que conlleva el enojo o enfado muy grande, y este se da frecuentemente en los niños ya que aún no existe el raciocinio por parte de ellos.

#### **6.3.2.6. *La vergüenza***

La vergüenza no es más que un estado de ánimo en el que interfieren en el ser humano, el temor, ganas de huir de algo que atemoriza, la vergüenza se la puede demostrar por el sonrojo miento en la personas que experimenta este estado de ánimo

### **6.3.2.7. *La tristeza***

La tristeza es un sentimiento que no debe reprimirse, en caso de que se reprima los niños tendrían consecuencias negativas, como por ejemplo: mal comportamiento, mala asertividad, mala comprensión de los sentimientos, baja tolerancia a la frustración, etc.

### **6.3.2.8. *La confianza***

La confianza es la seguridad que el ser humano tiene de sí mismo, es depositar en sí mismo es elegir lo mejor cuando se presenta un problema, saber que es capaz de salir de este, y salir airoso

### **6.3.2.9. *El autocontrol***

El autocontrol es un estado de saber controlarse anímicamente, es algo que los niños aprenden con el tiempo y que empieza a establecer sus cimientos, cuando empieza la socialización y hay más interacción con su entorno.

### **6.3.2.10. *La autoestima***

La autoestima es la base para un buen desarrollo emocional del niño, convirtiéndose en la semilla de su formación personal, ya que dependerá de qué porcentaje de autoestima haya logrado para que tenga unas buenas relaciones personales, y éxito

### **6.3.2.11. *La paz***

Es un estado emocional donde los niños de por si transmitirán en estado de tranquilidad, pero para llegar a este punto se debe estimular considerando que desde la educación inicial o preescolar, se debe fomentar la armonía y educarlos en valores ayudará que se formen y desarrollen desde el principio.

#### **6.3.2.12. *Asombro***

El asombro es la sorpresa, el pasmo, etc., y se produce cuando pasa algo inesperado, en los niños cuando están explorando su entorno casi siempre se llevan sorpresas, como el descubrir un nuevo sonido

#### **6.3.2.13. *La hostilidad***

La hostilidad es aquella forma social de resentimiento, que implica respuestas verbales o simplemente un mal gesto facial, es una combinación de disgusto con ira.

#### **6.3.2.14. *La serenidad***

La serenidad es la sensación de bienestar, que favorece la localización de eventos que pasan alrededor, es así que las personas serenas pueden enfrentar de mejor manera los problemas, y pueden pensar, analizar y enfocar una solución.

#### **6.3.2.15. *La sorpresa***

La sorpresa es la emoción que se impulsa en la aparición de un evento inesperado o repentino, es una emoción que puede ir aumentando o disminuyendo

#### **6.3.2.16. *La inseguridad***

La inseguridad es una emoción negativa, en donde se experimentan sentimientos de inferioridad, o dudas sobre sí mismo, en los niños se debe evitar la inseguridad.

#### **6.3.2.17. *Inteligencia emocional***

Inteligencia emocional en niños las emociones, esas grandes condicionantes de nuestra conducta, pueden influenciar nuestra vida en multitud de sentidos. Su manifestación, puede convertirnos en personas integradas socialmente o excluidas, todo depende de la manera en que se las maneje.

### **6.3.2.18. El temor**

El temor es la emoción que todos los seres humanos han experimentado alguna vez, es decir los niños tienen miedo a algo, a la oscuridad, a la separación de la madre, al doctor, es un estado de vulnerabilidad

## **6.4. Objetivos**

### **6.4.1. Objetivo general**

Orientar a docentes, padres de familia a practicar las técnicas de relajación para desarrollar en los niños de 2 a 4 años del Centro Infantil del Buen Vivir "Gotitas de Amor" de la provincia de Imbabura, cantón Ibarra, parroquia San Antonio en el año lectivo 2016- 2017.

### **6.4.2. Objetivos específicos**

- Diseñar una guía de técnicas de relajación con actividades que ayuden a desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.
- Elaborar la guía de técnicas de relajación, de manera secuencial de fácil aplicación, para padres de familia y docentes.
- Socializar las técnicas de relajación a las docentes y padres de familia para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.

## **6.5. Ubicación sectorial y física**

**País:** Ecuador

**Provincia.** Imbabura

**Cantón.** Ibarra

**Parroquia.** San Antonio

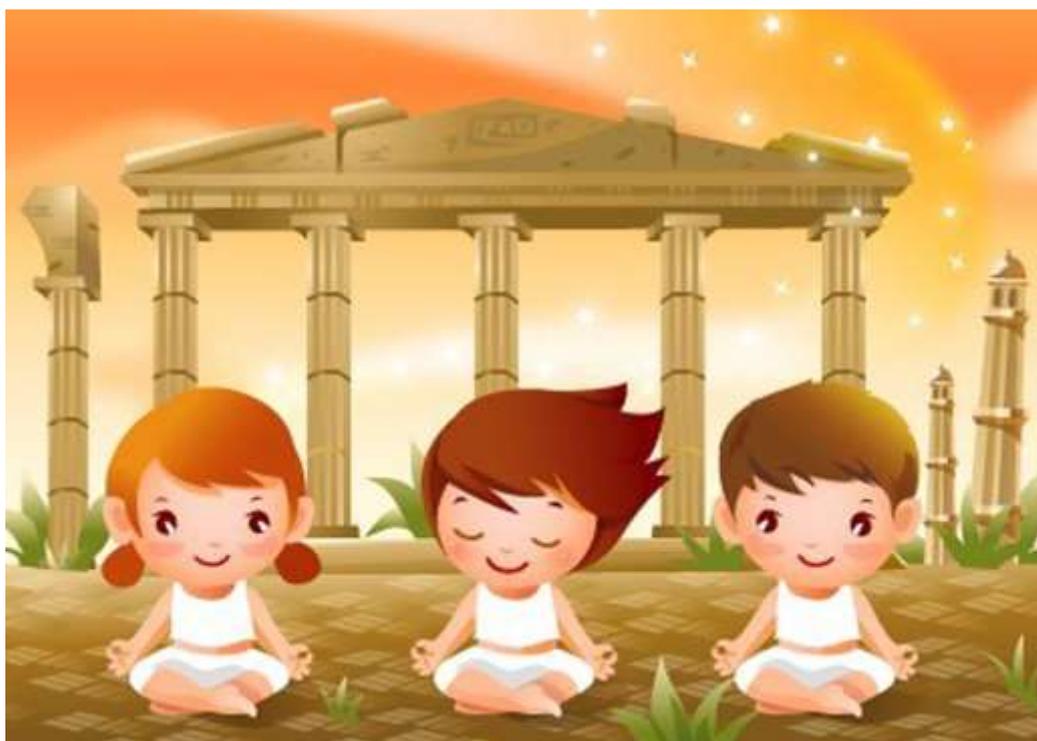
**Beneficiarios.** Los beneficiarios directos serán las docentes, niños y niñas de 2 a 4 años.

## **6.6. Desarrollo de la propuesta**



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA DESARROLLAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS



[goo.gl/uhCS3o](https://goo.gl/uhCS3o)

Autora: Margarita Acosta

2017

## INDICE

<b>Experiencia de aprendizaje N° 1</b>	<b>Bailar expresando alegría.....</b>	<b>101</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 2</b>	<b>Escucho cuentos.....</b>	<b>102</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 3</b>	<b>Me pongo en tu lugar.....</b>	<b>103</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 4</b>	<b>Máquina de la risa.....</b>	<b>104</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 5</b>	<b>Me divierto tarareando.....</b>	<b>105</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 6</b>	<b>Mi carita pintada.....</b>	<b>106</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 7</b>	<b>Mi muñeco.....</b>	<b>107</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 8</b>	<b>Me quedo dormido.....</b>	<b>108</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 9</b>	<b>Mi cuerpo se mece.....</b>	<b>109</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 10</b>	<b>Me muevo con mi cuerpo.....</b>	<b>110</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 11</b>	<b>Todo relajado.....</b>	<b>111</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 12</b>	<b>Soy un mago.....</b>	<b>112</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 13</b>	<b>Mi salón de belleza.....</b>	<b>113</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 14</b>	<b>Soy un pintor.....</b>	<b>114</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 15</b>	<b>¿Qué escucho?.....</b>	<b>115</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 16</b>	<b>Me gustaría ser.....</b>	<b>116</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 17</b>	<b>Una campanita.....</b>	<b>117</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 18</b>	<b>Ruedo Ruedo.....</b>	<b>118</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 19</b>	<b>Muñecos de trapo.....</b>	<b>119</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 20</b>	<b>Yo actúo.....</b>	<b>120</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 21</b>	<b>Soy dichoso.....</b>	<b>121</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 22</b>	<b>Cuento historias.....</b>	<b>122</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 23</b>	<b>Que lindos paisajes.....</b>	<b>123</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 24</b>	<b>¿Qué instrumento suena?.....</b>	<b>124</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 25</b>	<b>Me duermo.....</b>	<b>125</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 26</b>	<b>Ya no quiero enojarme.....</b>	<b>126</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 27</b>	<b>Mi carita”.....</b>	<b>127</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 28</b>	<b>Que chistoso.....</b>	<b>128</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 29</b>	<b>Nervios fuera.....</b>	<b>129</b>
<b>Experiencia de aprendizaje N° 30</b>	<b>Repto y me divierto.....</b>	<b>130</b>

## **PRESENTACIÓN**

La misión de un docente es fomentar en los niños y niñas un desarrollo óptimo, lleno de amor y cariño, así como también llenar su mundo de conocimiento, estimulando el desarrollo de las diferentes áreas su funcionamiento dependerá, de cuanto se haya estimulado ciertas áreas, es por eso que la afectividad y sus emociones son la base, en cuanto al aprendizaje, pero ay que tomar en cuenta también que no solo es necesario trabajar en, que el niño aprenda y aprenda, este conocimiento deberá ir de la mano con el bien estar emocional del mismo es por eso que las técnicas de relajación influyen de manera positiva con equilibrio emocional de los infantes ya que hoy en día ellos también viven en un constante estrés, ya sea este por diferentes motivos, es así que la aplicación de estas actividades de relajación tienen como visión el desarrollo del equilibrio emocional, dichas actividades están hechas para los niños de 2 a 4 años , con ayuda de las docentes para que trabajen conjuntamente con ellos, son 30 actividades que se desglosan con el tema, objetivo, tiempo, participantes, contenido científico y desarrollo, considerando también una evaluación al final, de igual manera mencionar que estas actividades son de mucha facilidad y divertidas para trabajar con docentes y padres de familia también, es así que se pretende lograr que por medio de la práctica de estas actividades los niños desarrollen el equilibrio emocional.

## **TIPS PARA UNA MEJOR RELAJACIÓN:**

### **Preparar un buen ambiente físico**

El espacio que será ocupado para el desarrollo de las actividades deberá ser ordenado y armónico, así como también que no deberá existir distractores como colgantes o estímulos visuales, esto es para exista mayor concentración y entrega por parte de los párvulos, motivar a los niños a trabajar con ropa cómoda; de no existir en espacio adecuado; la docente deberá adecuar uno para ellos, utilizando alfombras o una estera pequeña para cada niño, luego de cada clase de relajación incentivar siempre el orden.

### **Establecer reglas**

Explique a los niños y niñas las reglas antes de empezar a practicar los ejercicios de relajación, y también que espera usted como docente de ellos, siempre explicar ¿Por qué?, ¿para qué? Se realiza cierto tipo de actividad; de una respuesta clara para que todos le puedan entender con palabras entendibles, empezar cada actividad con ejercicios de respiración.

Establecer compromisos de no gritar, dejar todo en su lugar luego de haber utilizado los diferentes materiales, que debemos cuidar los materiales y conservarlos, utilizar las palabras mágicas por favor, gracias, discúlpame, etc.



## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°1 “Bailar expresando alegría”

### Experiencia de aprendizaje N° 1 Bailar expresando alegría

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Desarrollo personal y social	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	AULA		
<b>DESTREZA</b>	Identificar emociones de alegría en sus compañeros y expresar las suyas mediante el lenguaje no verbal.		
<b>OBJETIVO</b>	Desarrollar la expresión de emociones de alegría a través del baile al ritmo de canciones desarrollando el equilibrio emocional		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocarse en fila uno junto a otro.</li> <li>• En una caja habrá varios disfraces, antifaces, etc.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoger un disfraz.</li> <li>• Imaginar que son personajes encantados y que no se podrán mover.</li> <li>• La maestra se vestirá de hada madrina, pondrá música suave y les tocara con su varita mágica.</li> <li>• Los niños se desencantan y bailaran por toda el aula.</li> <li>• Luego los niños intercambian los antifaces.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailan y juegan expresando emociones de alegría en una fiesta de disfraces</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antifaces</li> <li>• Disfraz de hada madrina</li> <li>• Varita mágica</li> <li>• Grabadora</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	Bailan y juegan expresando emociones de alegría en una fiesta de disfraces.		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°2 “Escucho cuentos”

### Experiencia de aprendizaje N° 2 Escucho cuentos

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	<b>DE</b>	Desarrollo personal y social	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.	
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15	<b>ESPACIO</b>	AULA
<b>DESTREZA</b>		Expresar sentimientos de afecto relacionándose con sus amigos interactuando con ellos.			
<b>OBJETIVO</b>		Afianzar la expresión de sentimientos de afecto por medio de cuentos estimulando el equilibrio emocional.			
<b>METODOLOGIA</b>					
<b>INICIO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentarse en el piso formando un círculo.</li> <li>• Cantar la canción “el ratón vaquero”</li> </ul>			
<b>DESARROLLO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar el cuento “La muñeca triste”. Y utilizar siluetas</li> <li>• Cerrar los ojos, y sentir el beso de un peluche.</li> <li>• Expresar lo que sintieron cuando pasó esto, utilizando las siluetas.</li> <li>• Cada niño/a toma un muñeco y lo abraza.</li> </ul>			
<b>CIERRE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer una muñeca de masa y haga una demostración de afecto. Con dos caras una feliz y una triste.</li> <li>• Expresa sentimientos de afecto.</li> </ul>			
<b>RECURSOS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuento “La muñeca triste”</li> <li>• Peluches</li> <li>• Masa</li> </ul>			
<b>EVALUACION</b>					
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>		<b>Expresa sentimientos de afecto.</b>			
		<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>	





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°3 “Me pongo en tu lugar”

### Experiencia de aprendizaje N° 3 Me pongo en tu lugar

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Desarrollo personal y social	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	AULA		
<b>DESTREZA</b>	Identificar algunos sentimientos como la empatía jugando con sus compañeros.		
<b>OBJETIVO</b>	Fortalecer la empatía a través del juego con material concreto para desarrollar el equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir al patio formar una fila.</li> <li>• La maestra mostrara un video acerca de las discapacidades.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños dramatizaran algún personaje que ellos miraron en el video.</li> <li>• Un niño ara de guía será el que ayude al otro que tiene la discapacidad.</li> <li>• Dentro de una cajita adornada con papel regalo habrá diferentes caras con diferentes expresiones.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La educadora preguntara ¿Cómo se sintieron?</li> <li>• Expresar sentimiento de empatía con sus compañeros.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos.</li> <li>• Caja decorada</li> <li>• Tarjetas con expresiones.</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Expresa sentimiento de empatía con sus compañeros.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°4 “Máquina de la risa”

### Experiencia de aprendizaje N° 4 Máquina de la risa

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Desarrollo personal y social	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
		<b>ESPACIO</b>	AULA
<b>DESTREZA</b>	Empezar a unirse en pareja expresando sentimientos, para participar en juegos.		
<b>OBJETIVO</b>	Afianzar la expresión de euforia por medio del juego con las cosquillas.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sacarse los zapatos y las medias.</li> <li>• Recostarse en una alfombra.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerrar los ojos y escuchar música suave y relajante, en total silencio, el niño o niña que se ría será puesto un portarretrato de un payaso.</li> <li>• La maestra ira colocando la porta retrato del payaso de la risa.</li> <li>• Cuando ya hayan escogido al payaso este pedirá a los niños que cierren otra vez los ojos.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El niño o niña que se mueva o haga un ruido será atacado con cosquillas por el payaso de la risa. El payaso le ara cosquillas según el nombre.</li> <li>• Expresar sentimientos de euforia a través de la risa.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alfombra</li> <li>• Porta retrato de payaso</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	Expresa sentimientos de euforia a través de la risa		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°5 “Me divierto tarareando”

### Experiencia de aprendizaje N° 5 Me divierto tarareando

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	<b>DE</b>	Desarrollo personal y social	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.	
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15	<b>ESPACIO</b>	PATIO
<b>DESTREZA</b>	Mostrar agrado o desagrado ante situaciones mediante acciones que expliquen su aceptación o rechazo.				
<b>OBJETIVO</b>	Motivar la liberación de sentimientos de ira por medio del canto estimulando el equilibrio emocional				
<b>METODOLOGIA</b>					
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir al patio en forma de tren.</li> <li>• Acostarse en el césped.</li> </ul>				
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar el cielo y tararear una canción en diferentes tonos de voz.</li> <li>• Tararear canciones suavemente y rápidamente.</li> <li>• La educadora les dará un frasco, los niños los abrirán.</li> </ul>				
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En su frasco tararearan la canción y sus sentimientos de ira serán guardados.</li> <li>• Cada vez que sientan que están enojados abrirán el frasco liberando los sentimientos de ira.</li> </ul>				
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frascos transparentes</li> <li>• Grabadora</li> <li>• Música infantil.</li> </ul>				
<b>EVALUACION</b>					
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Libera sentimientos de ira por medio del canto.</b>				
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>		





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°6 “Mi carita pintada”

### Experiencia de aprendizaje N° 6 Mi carita pintada

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Desarrollo personal y social	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	AULA		
<b>DESTREZA</b>	Identificar el sentimiento de vergüenza mediante el lenguaje no verbal.		
<b>OBJETIVO</b>	Impulsar a superar la vergüenza a través de la actuación por mimo.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentarse en el piso.</li> <li>• Hacer ejercicios con su rostro, como fruncir el ceño, abrir la boca, y cerrar, cerrar los ojos muy fuerte y suavemente.</li> </ul>		
<b>DESSARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con la ayuda de la educadora pintarse la cara de mimo.</li> <li>• La maestra les dará un espejo, mirarse uno a uno en él.</li> <li>• En una bolsa mágica estarán fotos con diferentes expresiones, escoger uno.</li> <li>• Según la foto los niños trataran de imitar el sentimiento y los otros niños adivinaran que sentimiento es.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetir algunas veces los sentimientos que va a demostrar por medio del mimo, hasta entrar en confianza con sus amiguitos.</li> <li>• Actuar por medio del mimo superando la vergüenza.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espejo</li> <li>• Guantes blancos</li> <li>• Ropa negra</li> <li>• Maquillaje de mimo.</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Libera sentimientos de ira por medio del canto.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°7 “Mi muñeco”

### Experiencia de aprendizaje N° 7 Mi muñeco

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Expresión y comunicación.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Manifestación del lenguaje verbal y no verbal.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	PATIO		
<b>DESTREZA</b>	Manifestar sentimientos de tristeza con mayor intencionalidad mediante expresiones gestuales.		
<b>OBJETIVO</b>	Estimular la expresión de sentimientos de tristeza por medio de la manipulación de muñecos para desarrollar el equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir al patio en forma de tren.</li> <li>• Sentarse en fila uno junto a otro.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar un tesoro escondido en el patio.</li> <li>• Es una caja de regalo grande en la que abran muñecos que si les aplastan las manos lloran.</li> <li>• Tomar un muñeco cada niño, hacer que lllore el muñeco.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno por uno tratara de imitar el llanto del bebe, la educadora ayudara haciendo preguntas como ¿qué te pone triste?, o ¿te pones triste cuando...?</li> <li>• Expresa sentimientos de tristeza.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caja de cartón decorada.</li> <li>• Muñecos.</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	Expresa sentimientos de tristeza.		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°8 “Me quedo dormido”

### Experiencia de aprendizaje N° 8 Me quedo dormido

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>		Expresión y comunicación.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Manifestación del lenguaje verbal y no verbal.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15	<b>ESPACIO</b>
		SALA DE DESCANSO		
<b>DESTREZA</b>		Muestra confianza a la hora de compartir en juegos con sus compañeros.		
<b>OBJETIVO</b>		Potencializar el desarrollo de la autoconfianza por medio de la música clásica desarrollando el equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>				
<b>INICIO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilizarse a la sala de descanso.</li> <li>• Sacarse chompas, zapatos, medias.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recostarse sobre las colchonetas.</li> <li>• Imaginar que sus brazos, piernas, están muy cansados.</li> <li>• Los ojos también están pesados.</li> <li>• La Maestra pondrá música clásica a bajo volumen.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un niño el más tímido cojera dos plumas y pasara suavemente acariciando con ellas a sus compañeros.</li> <li>• Se muestra con autoconfianza al adormecerse con la música clásica.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchonetas, Grabadora, Cds, Plumas</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>				
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>		<b>Se muestra con autoconfianza al adormecerse con la música clásica.</b>		
		<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°9 “Mi cuerpo se mece”

### Experiencia de aprendizaje N° 9 Mi cuerpo se mece

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Expresión y comunicación.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Exploración del cuerpo y motricidad
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
		<b>ESPACIO</b>	AULA
<b>DESTREZA</b>	Mantiene relajado el cuerpo mientras se mece suavemente.		
<b>OBJETIVO</b>	Fortalecer el autocontrol del cuerpo por medio de sonidos de instrumentos musicales estimulando el equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir al patio y buscar su propio lugar.</li> <li>• Imaginar que todos son bebés.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La educadora pondrá música suave y relajante, con instrumentos musicales que suenen de vez en cuando.</li> <li>• Cada niño o niña se subirá con ayuda de la educadora a una amaca.</li> <li>• La educadora hará sonar diferentes instrumentos musicales, y solo cuando suenen la amaca será mecida.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños irán pasando uno a uno por la amaca.</li> <li>• Mecerse al ritmo de instrumentos musicales teniendo autocontrol del cuerpo.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lana</li> <li>• Instrumentos Musicales</li> <li>• Amaca</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Mecerse al ritmo de instrumentos musicales teniendo autocontrol del cuerpo.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°10**  
**“Me muevo con mi cuerpo”**

**Experiencia de aprendizaje N° 10 Me muevo con mi cuerpo**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Descubrimiento del medio natural y cultural.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Descubrimiento del medio natural y cultural.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	PATIO		
<b>DESTREZA</b>	Bailar libremente trasladando objetos de un lugar a otro.		
<b>OBJETIVO</b>	Estimular el fortalecimiento del autoestima por medio de la bailo terapia estirando las partes de su cuerpo desarrollando el equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir al patio y buscar su propio espacio.</li> <li>• Cantar la canción “El twis de los niños”</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coger un instrumento de gimnasia.</li> <li>• El instrumento escogido será con el que baile.</li> <li>• Observar que forma tiene, que textura tiene, etc.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Según cómo vaya sonando la música se irán estirando las partes del cuerpo, si la música es suave, los movimientos serán suaves, y así también si son rápidos.</li> <li>• Estirar las partes del cuerpo al ritmo de la bailo terapia fortaleciendo su autoestima.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grabadora</li> <li>• Equipo de Gimnasia</li> <li>• Cds</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	Estira las partes del cuerpo al ritmo de la bailo terapia fortaleciendo su autoestima.		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°11**  
**“Todo relajado”**

**Experiencia de aprendizaje N° 11 Todo relajado**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Desarrollo personal y social.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	AREA VERDE		
<b>DESTREZA</b>	Demuestra interés en participar en juegos propuestos por el adulto.		
<b>OBJETIVO</b>	Practicar el relajamiento por medio de la escucha de sonidos de la naturaleza para sentir paz y estimular el equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir a un espacio verde en el que haya naturaleza.</li> <li>• Observar lo que les rodea y decir la diferencias que encuentran con respecto a la ciudad.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugar un momento explorando el área, respirando el aire puro.</li> <li>• Sentarse en un espacio amplio en forma de circulo.</li> <li>• Con ayuda de la educadora vamos a confeccionar trajes.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una vez terminado los trajes los niños van a realizar una pasarela.</li> <li>• Demuestra sentimientos de paz modelando y escuchando sonidos de la naturaleza</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cinta Adhesiva</li> <li>• Grapadora</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Demuestra sentimientos de paz modelando y escuchando sonidos de la naturaleza.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°12 “Soy un mago”

### Experiencia de aprendizaje N° 12 Soy un mago

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>		Desarrollo personal y social.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.	
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15	<b>ESPACIO</b>	AULA
<b>DESTREZA</b>	Identificar las expresiones de emociones por medio del lenguaje no verbal.				
<b>OBJETIVO</b>	Afianzar las expresiones de asombro a través del juego de las estatuas.				
<b>METODOLOGIA</b>					
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En el aula sobre el piso se sentaran en forma de círculo.</li> <li>La educadora llevara un sombrero grande en el cual habar diferentes materiales.</li> </ul>				
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Detrás de una tela oscura los materiales serán puestos, los materiales no tendrán que ser vistos.</li> <li>Los niños miraran un acto de magia, la educadora, ara juegos de burbujas y juegos de mezcla de colores.</li> </ul>				
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Luego cada niño o niña también ara un acto de magia</li> <li>Expresar asombro por medio del juego de magia.</li> </ul>				
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pintura de diferentes colores.</li> <li>Burbujas</li> <li>Tela negra</li> </ul>				
<b>EVALUACION</b>					
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Expresa asombro jugando al mago</b>				
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>		





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°13**  
**“Mi salón de belleza”**

**Experiencia de aprendizaje N° 13 Mi salón de belleza**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Desarrollo personal y social.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	AULA		
<b>DESTREZA</b>	Reconocerse como niña o niño con sus características propias.		
<b>OBJETIVO</b>	Cambiar las emociones de vergüenza por medio del juego del salón de belleza estimulado el equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar un espacio amplio y cómodo.</li> <li>• Cogerse en parejas.</li> <li>• Lavarse la cara, ponerse un cintillo de tela y un mandil.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con una pañoleta uno de los niños e cubrirán los ojos.</li> <li>• Con ayuda de la educadora sobre una mesa se pondrán diferentes artículos de belleza.</li> <li>• El niño que este vendado los ojos, maquillara al otro que no lo este.</li> <li>• Luego repetir la acción con el otro que aún no está maquillado.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mirarse unos a otros como quedo su maquillaje.</li> <li>• Perder las emociones de vergüenza jugando al salón de belleza.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toallas</li> <li>• Cintillo</li> <li>• Mandil</li> <li>• Pañoleta</li> <li>• Artículos de belleza</li> <li>• Crema</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	Pierde emociones de vergüenza jugando al salon de belleza.		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°14**  
**“Soy un pintor”**

**Experiencia de aprendizaje N° 14 Soy un pintor**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Desarrollo personal y social.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	AULA		
<b>DESTREZA</b>	Mostrar agrado o desagrado por situaciones, mediante acciones.		
<b>OBJETIVO</b>	Potencializar la liberación de la hostilidad por medio de la pintura desarrollando su equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el aula pegar laminas A3 en la pared.</li> <li>• Ubicarse frente a la lámina, ponerse un mandil.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerrar los ojos y pensar en lo que más le molesta.</li> <li>• La maestra brinda pinturas de todo color a los niños.</li> <li>• Ponerse pintura en las manos.</li> <li>• Poner música rápida o suave.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar los colores que están en las manos no importa si es un solo color o varios.</li> <li>• Pintar liberando la hostilidad.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Láminas A3</li> <li>• Cinta adhesiva</li> <li>• Pinturas de agua</li> <li>• Mandiles</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Pinta liberando la hostilidad.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°15

### “¿Qué escucho?”

#### Experiencia de aprendizaje N° 15 ¿Qué escucho?

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	<b>DE</b>	Expresión y Comunicación	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Manifestación del lenguaje verbal y no verbal.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15	<b>ESPACIO</b>
		SALA DE DESCANSO		
<b>DESTREZA</b>	Manifestar sentimientos con mayor intencionalidad.			
<b>OBJETIVO</b>	Incrementar el desarrollo de sentimientos de serenidad a través de la meditación de sonidos suaves para el desarrollo del equilibrio emocional.			
<b>METODOLOGIA</b>				
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentarse sobre una alfombra.</li> <li>• Sacarse medias y zapatos.</li> <li>• Estirar todas las partes del cuerpo</li> </ul>			
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirar una y otra vez relajando su cuerpo.</li> <li>• Con una grabadora reproducir sonidos, los sonidos serán suaves.</li> <li>• Cuando los sonidos sean largos los niños abrazaran al compañero de alado</li> </ul>			
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando los sonidos sean cortos abrazaran a la maestra.</li> <li>• Expresar sentimientos de paz.</li> </ul>			
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alfombra</li> <li>• Grabadora</li> </ul>			
<b>EVALUACION</b>				
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	Expresa sentimientos de paz.			
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>	





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°16**  
**“Me gustaría ser”**

**Experiencia de aprendizaje N° 16 Me gustaría ser**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	<b>DE</b>	Desarrollo personal y social.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.	
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15	<b>ESPACIO</b>	AULA
<b>DESTREZA</b>	Reconocer los oficios que cumplen las personas.				
<b>OBJETIVO</b>	Desarrollar la estimulación de la autoconfianza por medio de la dramatización de los oficios para desarrollar el equilibrio emocional.				
<b>METODOLOGIA</b>					
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La maestra pedirá que los niños busquen en el aula diferentes fotos de los oficios.</li> <li>• Escoger uno de los oficios</li> </ul>				
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En un armario estará los disfraces escoger al que pertenece la imagen.</li> <li>• Disfrazar a los títeres</li> </ul>				
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubicarse detrás de un teatrín e inventarse con ayuda de la maestra una historia corta, los niños simularan otra voz.</li> <li>• Dramatizar los oficios desarrollando su autoconfianza.</li> </ul>				
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotos de Oficios</li> <li>• Disfraces para títeres.</li> <li>• Títeres</li> <li>• Teatrín</li> </ul>				
<b>EVALUACION</b>					
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Dramatiza los oficios desarrollando su autoconfianza.</b>				
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>		





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°17**  
**“Una campanita”**

**Experiencia de aprendizaje N° 17 Una campanita**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Descubrimiento del medio natural y cultural.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Descubrimiento del medio natural y cultural.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	PATIO		
<b>DESTREZA</b>	Diferenciar algunos sonidos.		
<b>OBJETIVO</b>	Impulsar las emociones de sorpresa a través del juego el rey del silencio para el desarrollo del equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	Formar un círculo tomándose de las manos. Darán vuelta al ritmo del sonido de una campana.		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A cada niño o niña se le dará una campana pequeña se la atará al tobillo.</li> <li>• La educadora pondrá música y los niños bailarán.</li> <li>• Los niños deberán moverse de un lado a otro moviendo todo su cuerpo</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando la música pare los niños deberán seguir moviéndose y haciendo sonar la campana, ahí descubrirán el sonido que tiene la campana.</li> <li>• Bailar experimentando sentimientos de sorpresa.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campanas</li> <li>• Lana</li> <li>• Grabadora</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Dramatiza los oficios desarrollando su autoconfianza.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°18 “Ruedo Ruedo”

### Experiencia de aprendizaje N° 18 Ruedo Ruedo

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>		Desarrollo personal y social.	<b>ÁMBITO DE APRENIDZAJE</b>	Vinculación emocional y social.	
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15	<b>ESPACIO</b>	PATIO
<b>DESTREZA</b>		Mostrar acciones de creciente autonomía.			
<b>OBJETIVO</b>		Disminuir la inseguridad rodando esquivando obstáculos para el desarrollo del equilibrio emocional.			
<b>METODOLOGIA</b>					
<b>INICIO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir a un área verde amplia.</li> <li>• Con diferentes objetos como sillas, mesas, pelotas, túneles de plástico, etc, distribuirlos por el área.</li> </ul>			
<b>DESARROLLO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños deberán llegar a la meta en donde estará un premio.</li> <li>• El secreto de jugar rodando será no utilizar las manos.</li> </ul>			
<b>CIERRE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• En una carrera de obstáculos los niños esquivaran lo que se encuentren en su camino.</li> <li>• Rodar esquivando obstáculos disminuyendo la inseguridad.</li> </ul>			
<b>RECURSOS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sillas</li> <li>• Mesas</li> <li>• Pelotas</li> <li>• Túneles</li> </ul>			
<b>EVALUACION</b>					
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>		<b>Rueda esquivando osbtaculos disminuyendo la inseguridad.</b>			
		<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>	





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°19 “Muñecos de trapo”

### Experiencia de aprendizaje N° 19 Muñecos de trapo

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Expresión y Comunicación.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Manifestación del lenguaje verbal y no verbal.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	PATIO		
<b>DESTREZA</b>	Representar a personas o personajes mediante el juego.		
<b>OBJETIVO</b>	Impulsar al desarrollo de la inteligencia emocional por medio de la dramatización de los muñecos de trapo desarrollando su equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ubicarse en fila.</li> <li>• Mirar a un títere de hilos.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada niño lo cojera y lo manipulará.</li> <li>• La educadora se convierte en hada madrina y les convierte en muñecos de trapo a todos.</li> <li>• Sentarse en el piso con la ayuda de la educadora se vestirán de muñecos de trapo luego les pondrá hilos y un pedazo de madera simulando que son muñecos de trapo.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intercambiar lugares con su otro compañero ¿Qué sintieron?</li> <li>• Dramatizar los muñecos de trapo desarrollando la inteligencia emocional.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilos</li> <li>• Disfraz de hada</li> <li>• Trozos de madera</li> <li>• Títeres</li> <li>• Disfraz de muñecos y muñecas</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Dramitaza desarrollando la inteligencia emocional..</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°20 Guantes blancos  
“Yo actúo”**

**Experiencia de aprendizaje N° 20 Yo actúo**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Desarrollo personal y social.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	PATIO		
<b>DESTREZA</b>	Logra reconocer sentimientos de sus iguales.		
<b>OBJETIVO</b>	Fomentar el desarrollo de la empatía a través de la dramatización.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentarse un niño/a junto a otro.</li> <li>• Uno de los dos será un Muñeco</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponerse detrás del niño/a que será muñeco.</li> <li>• Hacerle hacer movimientos chistosos cogiéndole de los brazos.-Dramatizar algo corto</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego cambiar de lugares y repetir la misma acción.</li> <li>• Dramatizar desarrollando su empatía.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa de muñecos</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Dramatiza desarrollando su empatía.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N21 “Soy dichoso”

### Experiencia de aprendizaje N° 21 Soy dichoso

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Desarrollo personal y social.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
		<b>ESPACIO</b>	AULA
<b>DESTREZA</b>	Integrarse en un juego con niños de su misma edad.		
<b>OBJETIVO</b>	Promover el desarrollo de emociones de dicha por medio del juego desarrollando el equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentarse un niño/a frente a otro en dos filas.</li> <li>• La educadora les dará bolitas de masa y les pondrá pintura para que den color a sus bolitas.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El aula será adornada con papel crepe, imaginándose que es una selva.</li> <li>• Los niños se recostaran sobre su estómago.</li> <li>• Se pasaran las bolitas de masa lanzándose e intercambiando las bolitas unos con otros.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego verán quien a recolectado mas bolitas.</li> <li>• Jugar desarrollando emociones de dicha.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masa</li> <li>• Pintura</li> <li>• Papel Crepe</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Juega desarrollando emociones de dicha.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°22**  
**“Cuento historias”**

**Experiencia de aprendizaje N° 22 Cuento historias**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Expresión y comunicación.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Manifestación verbal y no verbal..
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	AULA		
<b>DESTREZA</b>	Comunicar con intencionalidad sus sentimientos.		
<b>OBJETIVO</b>	Incentivar la expresividad de sentimientos de afecto por medio de historias contadas por los niños estimulando el equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponerse de pie formado un círculo.</li> <li>• En dos cestos puestos en el centro poner fotografías de la familia de cada niño, o recortes, láminas de diferentes acciones que expresen sentimientos.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasificar aquellas fotos de su familia y también imágenes que muestren afecto.</li> <li>• Escoger 3 o 4 por cada niño/a</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usando la técnica de collage los niños ordenar secuencias de historias cortas.</li> <li>• Contar una historia corta expresando sentimientos de afecto.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cestos</li> <li>• Fotografías</li> <li>• Recortes</li> <li>• Láminas</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Cuenta historias expresando sentimientos de afecto.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°23**  
**“Que lindos paisajes”**

**Experiencia de aprendizaje N° 23 Que lindos paisajes**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>		Expresión y comunicación.		<b>ÁMBITO DE APRENIDZAJE</b>	Manifestación verbal y no verbal.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15	<b>ESPACIO</b>	AULA
<b>DESTREZA</b>		Seguir instrucciones sencillas.			
<b>OBJETIVO</b>		Acrecentar la tranquilidad a través de la observación de imágenes de paisajes.			
<b>METODOLOGIA</b>					
<b>INICIO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentarse uno a lado de otro</li> <li>• En un aula poner carteles grandes con diferentes paisajes por toda el aula.</li> </ul>			
<b>DESARROLLO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sacarse los zapatos medias, chompas.</li> <li>• Ponerse cómodo.</li> <li>• Caminaran los niños por toda el aula y la educadora ira mostrando a los niños los diferentes paisajes, con la ayuda de música cada lugar del aula tendrá un sonido diferente acorde al paisaje.</li> </ul>			
<b>CIERRE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños estarán en una guía turística por toda el aula.</li> <li>• Observar imágenes demostrando tranquilidad.</li> </ul>			
<b>RECURSOS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carteles</li> <li>• Cinta Adhesiva</li> <li>• Grabadora</li> </ul>			
<b>EVALUACION</b>					
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>		<b>Observa imágenes desmostrando traquilidad.</b>			
		<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>	





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°24

### “¿Qué instrumento suena?”

Experiencia de aprendizaje N° 24 ¿Qué instrumento suena?

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>		Descubrimiento del medio natural y cultural.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Descubrimiento del medio natural y cultural.	
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15	<b>ESPACIO</b>	SALA DE DESCANSO.
<b>DESTREZA</b>	Explorar por medio de los sentidos instrumentos musicales.				
<b>OBJETIVO</b>	Ampliar su confianza a través de la escucha de sonidos de instrumentos musicales para desarrollar el equilibrio emocional.				
<b>METODOLOGIA</b>					
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recostarse sobre una alfombra.</li> <li>• Buscar su espacio propio.</li> <li>• La educadora encenderá un incienso.</li> </ul>				
<b>DESSARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerrar los ojos y escuchar.</li> <li>• Con una grabadora reproducir sonidos de instrumentos musicales.</li> <li>• Escuchar diferentes sonidos de instrumentos musicales.</li> </ul>				
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada niño escogerá un instrumento musical y todos armaremos una orquesta musical.</li> <li>• Escuchar sonidos de instrumentos musicales con confianza.</li> </ul>				
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumentos musicales.</li> <li>• Grabadora.</li> <li>• Alfombra</li> </ul>				
<b>EVALUACION</b>					
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Escucha sonidos de instrumentos musicales con confianza.</b>				
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>		





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°25**  
**“Me duermo”**

**Experiencia de aprendizaje N° 25 Me duermo**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Desarrollo personal y social.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	AULA		
<b>DESTREZA</b>	Demostrar agrado o desagrado ante una situación identificada a través del lenguaje gestual.		
<b>OBJETIVO</b>	Suprimir el temor dormitando con sonidos de la naturaleza estimulando el equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir al patio.</li> <li>• Recostarse en una colchoneta.</li> </ul>		
<b>DESSARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponerse lo más cómodo posible.</li> <li>• Escuchar sonidos de la naturaleza.</li> <li>• Soltar brazos y piernas relajarlos completamente.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerrar los ojos suavemente poco a poco.</li> <li>• Dormitar escuchando sonidos de la naturaleza sin temor.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colchoneta.</li> <li>• Cobijas</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Dormita escuchando sonidos de la naturaleza sin temor.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°26**  
**“Ya no quiero enojarme”**

**Experiencia de aprendizaje N° 26 Ya no quiero enojarme**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Expresión y comunicación.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Manifestación del lenguaje verbal y no verbal.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	PATIO		
<b>DESTREZA</b>	Jugar libremente expresando emociones.		
<b>OBJETIVO</b>	Liberar las emociones de irritabilidad para mejorar el equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir al patio en forma de tren.</li> <li>• Soltarse del tren y formar un círculo.</li> <li>• En cada esquina del patio hay tres regalos.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividirse en 4 grupos ir hacia uno de los regalos.</li> <li>• Romper el papel regalo con las manos y sacar lo que ay dentro, puede ser serpentinas, confeti, pitos etc., la educadora pondrá música para que los niños bailen y salten.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzar con las manos al aire lo que sacaron.</li> <li>• Jugar liberando emociones de irritabilidad.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cajas de regalo Grandes</li> <li>• Serpentinatas</li> <li>• Confeti</li> <li>• Grabadora</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Libera emociones de irritabilidad.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°27**  
**“Mi carita”**

**Experiencia de aprendizaje N° 27 Mi carita”**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Expresión y comunicación.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Manifestación del lenguaje verbal y no verbal.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	AULA		
<b>DESTREZA</b>	Expresar sentimiento de aceptabilidad por medio del lenguaje no verbal.		
<b>OBJETIVO</b>	Acrecentar los sentimientos de aceptación con el juego de mascarillas mejorando su equilibrio emocional.		

**METODOLOGIA**

<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentarse en una silla y recostar la cabeza sobre una almohada puesta encima de una mesa.</li> <li>• Ponerse una pañoleta alrededor de la cabeza cubriendo el cabello.</li> <li>• Cubrirse el rostro con mucha vaselina.</li> <li>• Recortar tiras de vendas de yeso.</li> <li>• En un recipiente con agua remojarlas unos segundos</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con ayuda de la maestra y otro niño le pondrán las vendas en la cara dejando libres los ojos y boca, formando una máscara, dejarla secar y sacar del rostro la máscara ver como salió.</li> <li>• Observar cuidadosamente cada rasgo de su rostro plasmado en el yeso.</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repetir la misma acción todos los niños/as.</li> <li>• Jugar a las mascarillas desarrollando sentimientos de aceptación.</li> </ul>
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vendas de yeso</li> <li>• Agua</li> <li>• Vaselina</li> <li>• Almohada</li> </ul>

**EVALUACION**

<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Juega a las mascarillas desarrollando sentimientos de aceptación.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°28**  
**“Que chistoso”**

**Experiencia de aprendizaje N° 28 Que chistoso**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Desarrollo personal y social.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Vinculación emocional y social.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	AULA		
<b>DESTREZA</b>	Expresar sentimientos de alegría con otros niños.		
<b>OBJETIVO</b>	Orientar los sentimientos de ira por medios de videos humorísticos para la estimulación del equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el aula sentarse en el piso uno junto a otro.</li> <li>• Todos los niños hacen expresiones de enojo.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mirarse en un espejo como es su cara cuando se enoja.</li> <li>• Relajar el rostro respirar.</li> <li>• Mientras los niños relajan el rostro la educadora les pondrá videos chistosos.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luego los niños dirán como se sintieron al ver su rostro tan feo porque estaban enojados, y como se sintieron cuando se rieron.</li> <li>• Mirar videos chistosos suprimiendo sentimientos de ira.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espejo Grande</li> <li>• Videos chistosos.</li> <li>• Computadora</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Mira videos chistosos suprimiendo sentimientos de ira.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>





## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°29 “Nervios fuera”

**Experiencia de aprendizaje N° 29 Nervios fuera**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>		Expresión y comunicación.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Exploración del cuerpo y motricidad..	
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15	<b>ESPACIO</b>	
		SALA DE DESCANSO.			
<b>DESTREZA</b>		Muestra seguridad y confianza a la hora de jugar.			
<b>OBJETIVO</b>		Estimular la expulsión de nervios por medio del juego.			
<b>METODOLOGIA</b>					
<b>INICIO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recostarse sobre una alfombra.</li> <li>• La maestra encenderá un incienso.</li> <li>• Cogerse en parejas.</li> <li>• Respirar profundamente</li> <li>• Sacarse prendas pesadas o que le cubran brazos y piernas.</li> </ul>			
<b>DESARROLLO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar en la piscina con los pies descalzos</li> <li>• Ayudar a la maestra hacer un pompón.</li> <li>• Esconder el pompón en una piscina de pelotas.</li> </ul>			
<b>CIERRE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños deberán encontrar todos los pompones posibles.</li> <li>• Jugar expulsando emociones de nervios.</li> </ul>			
<b>RECURSOS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pompones</li> <li>• Piscina de pelotas</li> </ul>			
<b>EVALUACION</b>					
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>		<b>Juega expulsando emociones de nervios.</b>			
		<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>	





**EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE N°30**  
**“Repto y me divierto”**

**Experiencia de aprendizaje N° 30 Repto y me divierto**

<b>EJE DE APRENDIZAJE</b>	Expresión y comunicación.	<b>ÁMBITO DE APRENDIZAJE</b>	Exploración del cuerpo y motricidad.
<b>EDAD</b>	2-4 años	<b>TIEMPO</b>	15
<b>ESPACIO</b>	SALA DE DESCANSO.		
<b>DESTREZA</b>	Realizar acciones de coordinación con sus extremidades superiores e inferiores.		
<b>OBJETIVO</b>	Fomentar a la expresión de sentimientos de alegría reptando coordinando brazos y piernas, para desarrollar el equilibrio emocional.		
<b>METODOLOGIA</b>			
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir a un espacio verde y amplio.</li> <li>• Recostarse boca abajo y poniendo los brazos atrás, suavemente.</li> <li>• Sacarse prendas pesadas o que le cubran brazos y piernas.</li> </ul>		
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imaginar que son gusanitos y hacer movimientos en su propio lugar, con el ritmo de música se moverán.</li> <li>• La maestra ara un túnel formado de mesas.</li> <li>• Los gusanos pasaran de uno en uno, en orden uno tras otro.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugaran los gusanos respetando su turno.</li> <li>• Reptar coordinando brazos y piernas expresando sentimientos de alegría.</li> </ul>		
<b>RECURSOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesas</li> <li>• grabadora</li> </ul>		
<b>EVALUACION</b>			
<b>INDICADOR DE EVALUACIÓN</b>	<b>Repta coordinando brazos y piernas expresando sentimientos de alegría.</b>		
	<b>INICIADA</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>ADQUIRIDA</b>



## **6.7. Impactos**

### **6.7.1. Impacto social**

Gracias a la aplicación de las actividades de técnicas de relajación los niños y niñas tuvieron un mayor disfrute con sus compañeros y círculo afectivo y social que le rodea, ya que mejoro su equilibrio emocional y tiene mejores reacciones frente a situaciones difíciles; es así que si el niño está bien, en la comunidad que está compartiendo día a día con él también se sintió muy bien, logrando que él, siendo niño pueda manejar de manera positiva las emociones negativas, de igual manera que los infantes a través de esta práctica de actividades de relajación adquirieron valores como el respeto, la empatía , la solidaridad, el afecto , etc., así mismo en los padres de familia.

### **6.7.2. Impacto educativo**

Con la aplicación de las actividades de las técnicas de relajación los niños y niñas mejoraron considerablemente su equilibrio emocional, logrando una mejor actitud antes situaciones que antes lo perturbaban, mejorando su atención en las horas de clases, volviéndose más participativo y colaborativo con las docentes y sus compañeros, así como con los padres de familia, sintiéndose gustosos del notable cambio en sus hijos.

### **6.7.3. Impacto ecológico**

Con la ayuda de las técnicas de relajación se logró que los niños y niñas desarrollen todas su habilidades y destrezas; que para muchos estaban escondidas, se logró que los niños se independicen y sean más creativos a la hora de compartir con sus compañeros, desarrollando valores y más unidad ,y así también con las docentes, de igual manera que los niños con todo lo aprendido en el CIBV transmitieron esos nuevos conocimientos en cada uno de sus hogares participando activamente con los miembros de sus familia, uniendo lazos.

## **6.8. Difusión**

Las actividades creadas de las técnicas de relajación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años será compartirá con las docentes del CIBV, teniendo esto como base para el desarrollo de sus clases, para que sean más llamativas y novedosas para los párvulos, así como también serán compartidas con los padres de familia para que trabajen desde casa.

## 6.9. Bibliografía

- Ariel Vite Sierra, Ignacio Pérez Granados y Mireya Ruiz Cabello.(2008). El impacto de la sensibilidad materna y el entrenamiento a padres en niños con problemas de conducta, 34, 163-175. Recuperado de <http://goo.gl/eQEuHy>.
- Ballesteros B , Medina A y Caycedo C. ( 2006). El bien estar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica. Revista scielo, vol.5. p.239-258. Recuperado de <http://goo.gl/Y4K0kx>.
- Vizquerra A y Pérez N. (2012).Educación Emocional: Estrategias para su puesta en práctica. Recuperado de <http://goo.gl/k5MPch>.
- Cabreros V, (2015). Técnicas De Relajación En El Aula: Propuesta Teórica Para Desarrollar El Autocontrol. ( Tesis de Grado). Universidad de Valladolid.
- Fernández, P. y Ruiz, D (2008).La Inteligencia emocional en la Educación. Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa. Vol. 6 (2) , pop: 421 – 436. Recuperado de <http://goo.gl/VsTV9x>.
- Goleman,D,(2008).Inteligencia Emocional. Recuperado de <https://goo.gl/uSKIDy>.
- Goleman, D,(2013). Liderazgo el poder de la Inteligencia Emocional. Recuperado de <https://goo.gl/cDxsxP>.
- Jadee, G. (2003).Estudios Pedagógicos. Revista Scielo. pp. 115-26 .<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052003000100008>.
- James, W.(2014).Estudios de la psicología: ¿Qué es una emoción.? DOI:10.1080 / 02109395.1985.10821418.
- Justo C,(2008). Relajación creativa, creatividad motriz y auto concepto en una muestra de niños de Educación Infantil. Revista Electrónica de Investigación Vol. 6 (1). pp: 29 – 50. Recuperado de <http://goo.gl/oSXTK9>.
- López G, García M. (2009). Interacción Familiar y Desarrollo Emocional en Niños y Niñas. Revista Scielo Vol. 7(2): pp: 785-802. Recuperado de <http://goo.gl/xRgSZE>.
- Martínez A,(2010). Pautas de crianza y desarrollo socio afectivo en la infancia. Diversitas Vol. 6 (1) pp. 111 – 121.DOI: <http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2010.0001.08>.
- Nadeau ,M,(2005).Juegos de Relajación. Barcelona España: Octaedro, S L.

Payne R,(2005). Técnicas de Relajación. Recuperado de <https://goo.gl/T2UiGF>.

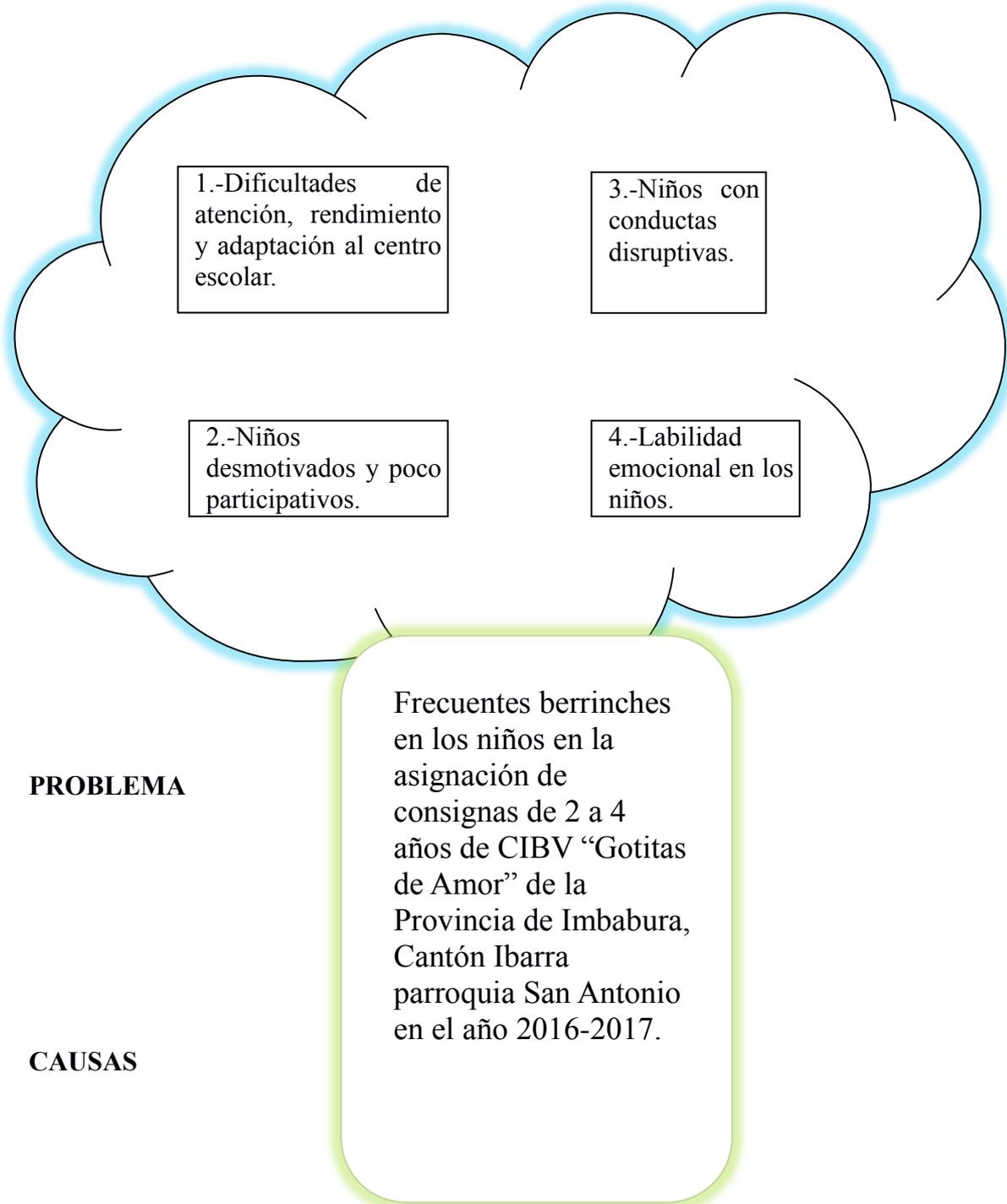
Sánchez M, Sánchez A, Zagalas J y Luque G, (2013). El Deporte como Vehículo de Integración. Sevilla, España: Deportiva. Recuperado de <https://goo.gl/GEBEXS>.

Stoll Lillard. (2005).La mano es el instrumento de la mente. Recuperado de <http://goo.gl/PFL3dO>.

Valdecantos (2001). Emociones Responsables. Revista de filosofía moral y política,25,63 -90  
DOI:10.3989/isegoria.2001.i25.585.

# ANEXOS

**Anexo N° 1 Árbol de problemas.**



<p>1.-Desconocimiento de la aplicación de las Técnicas de relajación dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>2.-Falta de interés por las docentes al crear un ambiente adecuado para los niños.</p>	<p>3.-Escases de reglas y normas de buen comportamiento por parte de los padres de familia.</p>	<p>4.-Padres muy sobreprotectores.</p>
--	---	---	--

## Anexo N° 2 Ficha de observación diagnóstica.

<b>Ficha de Observación</b>		
<b>Provincia:</b> Imbabura	<b>Cantón:</b> Ibarra	<b>Comunidad:</b> San Antonio.
<b>Institución:</b> CIBV "Gotitas de Amor"	<b>Clasificación:</b> Educación Inicial.	<b>Informantes:</b> Niños, padres de familia.
<b>Tema:</b> Frecuentes berrinches en la asignación de consignas.	<b>Investigador:</b> Margarita Acosta.	<b>Fecha:</b> 20/04/2016
<b>Objetivo:</b> Conocer las causas y efectos de los frecuentes berrinches en los niños.		
<b>ASPECTOS A OBSERVAR</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LO OBSERVADO</b>	<b>INTERPRETACIÓN</b>
<p>1) Desconocimiento de la aplicación de las Técnicas de relajación dentro del proceso enseñanza- aprendizaje.</p> <p>2) Falta de interés por las docentes al crear un ambiente adecuado para los niños.</p> <p>3) Escases de reglas y normas de buen comportamiento por parte de los padres de familia.</p> <p>4) Padres muy sobreprotectores.</p> <p>5) Dificultades de atención, rendimiento y adaptación al centro escolar.</p> <p>6) Niños con conductas disruptivas.</p> <p>7) Niños desmotivados y poco participativos.</p> <p>8) Labilidad emocional en los niños.</p>	<p>1) Las docentes al no saber o saber muy poco acerca de la relajación no le toman la debida atención, en el proceso de enseñanza aprendizaje de los niños y niñas.</p> <p>2) Al no conocer los beneficios que muestra la relajación en los niños, no se ha tomado la debida atención para desarrollar un ambiente adecuado para esta práctica.</p> <p>3) Los padres de familia no establecen reglas y tampoco normas de comportamiento.</p> <p>4) Además que los padres de familia no dejan que sus niños desarrollen por si solos sus capacidades en especial las destrezas de independencia, ya que ellos les sobreprotegen mucho, tomando como pretexto la edad que tienen los infantes.</p> <p>5) Los niños como no se pueden concentrar en la hora de clase porque su atención es dispersa no prestan la debida atención a la educadora y a su enseñanza por lo cual existe la dificultad de atención.</p> <p>6) Los niños al no practicar reglas ni tampoco normas de buena conducta, no toman la debida importancia a las reglas que son establecidas por las docentes en el CIBV .</p> <p>7) Al no tener el debido interés en la clase los niños y niñas se ven poco participativos, y si talvez alguna vez colaboran lo hacen con poco interés</p> <p>8) Los niños se muestran muy consentidos y mimados por sus padres es por eso que en varias ocasiones los niños no desean ingresar al CIBV ya que se observó que los niños llegan a marcados por sus padres, o en algunos casos llegan en coches.</p>	<p>Las docentes al no poseer el conocimiento necesario de la importancia de la aplicación de la técnicas de relajación, no cuentan con un espacio adecuado para la práctica de las mismas, así como también que las clases son poco llamativas y los niños no participan en ellas, así como también que los padres de familia no establecen normas y reglas de buena conducta.</p>

**Anexo N° 3 Matriz de coherencia.**

<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<p>¿Cómo incide las técnicas de relajación en el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años del CIBV “Gotitas de Amor” de la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra Parroquia San Antonio en el año 2016-2017?</p>	<p>Identificar como inciden las técnicas de relajación en el equilibrio emocional en los niños de 2 a 4 años del CIBV “Gotitas de Amor” de la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra, Parroquia San Antonio en el años lectivo 2016-2017.</p>
<b>PREGUNTAS DIRECTRICES</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<p>¿Qué nivel de conocimiento tienen las docentes sobre las técnicas de relajación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años?</p> <p>¿Qué nivel de equilibrio emocional tienen los niños frente a sus padres y docentes y compañeros?</p> <p>¿Necesitan las docentes la guía de técnicas de relajación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años?</p> <p>¿Cómo se podrá difundir las técnicas de relajación a padres de familia y docentes?</p>	<p>1. Conocer qué nivel de conocimiento tienen las docentes del CIBV “Gotitas de Amor” de la provincia de Imbabura, cantón Ibarra , parroquia San Antonio acerca de las técnicas de relajación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.</p> <p>2. Reconocer el nivel de equilibrio emocional de los niños frente a sus padres y docentes.</p> <p>3. Diseñar una propuesta de técnicas de relajación para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.</p> <p>4. Difundir las técnicas de relajación a padres de familia y docentes para desarrollar el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.</p>

### Anexo N° 4 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
-Técnicas de relajación, son los conjuntos de procedimientos y recursos de los que se sirve este arte y "métodos" o procedimientos ordenados y sistemáticos para llevarlos a cabo, hay muchos (activos y pasivos, occidentales y orientales, sencillos y complejos, corporales e introspectivos, técnicos y naturales), quizás tantos como personas que los practican.	Técnicas de Relajación.	<p>Importancia de la Relajación.</p> <p>Actividades de la práctica de las técnicas de relajación en niños</p> <p>Tipos De Relajación Para Los Niños.</p>	<p>La relajación y los niños.</p> <p>Juego frente al espejo Juego a carcajadas Juego la ducha Burbujas Harina/plastilina Imaginación visual</p> <p>Relajación respiratoria La relajación Colectiva La Relajación Infantil La relajación conductual La relajación estática. Relajación por el canto Relajación con títeres. Relajación por campanas. Relajación en movimiento Relajación con pequeña danza La Relajación con visualizaciones. La relajación por meditaciones. Relajación por masajes. Relajación por Tensión-distensión. Relajación por balanceo. Relajación por estiramiento Relajación por Postración. Relajación por sacudida. Relajación por inmovilización.</p> <p>Material del medio Incienso Preparar un buen ambiente físico Establecer reglas</p>
<p>Se denomina equilibrio emocional a las respuestas emocionales adecuadas que un individuo brinda hacia el entorno que lo rodea.</p> <p>Es por ello que el equilibrio emocional guarda mucha relevancia para entender el desenvolvimiento laboral, escolar, deportivo, etc. De cualquier individuo.</p>	Equilibrio Emocional	<p>Recursos para trabajar la relajación</p> <p>Sugerencias para los docentes</p> <p>Importancia del equilibrio emocional</p> <p>Los sentimientos.</p> <p>Tipos de emociones</p> <p>Las emociones</p> <p>Factores que inciden en la estabilidad emocional.</p>	<p>La educación emocional.</p> <p>La alegría El afecto Ira La tristeza La empatía Euforia</p> <p>Las emociones primarias Las emociones secundarias</p> <p>La vergüenza La confianza El autocontrol La autoestima La paz Asombro La hostilidad La serenidad La sorpresa La inseguridad El temor</p> <p>Influencia de las emociones en el desarrollo escolar.</p> <p>Influencia de las emociones en las relaciones sociales.</p>

**Anexo N° 5 Encuesta**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**Carrera de Licenciatura en Docencia en Educación Parvularia**

**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

Encuesta dirigida a las docentes de educación inicial de Centro Infantil del Buen Vivir “Gotitas de Amor” de la provincia de Imbabura, cantón Ibarra, parroquia San Antonio en año 2016- 2017.

Objetivo: Recabar información sobre el conocimiento de las docentes sobre las técnicas de relajación en el desarrollo del equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.

Indicaciones.

Marque con una X según su experiencia.

**1.- ¿Qué tanto conoce de las técnicas de relajación?**

MUCHO  POCO  NADA

**2.- ¿Se ha capacitado para conocer acerca de las técnicas de relajación?**

SI  NO

**3.- ¿Cuenta con el material adecuado para aplicar las técnicas de relajación que fortalezca el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años?**

SI  NO

**4.- ¿Cuenta con un espacio adecuado para aplicar las técnicas de?**

SI  NO

**5.- ¿Qué nivel de equilibrio emocional tienen sus niños ante una dificultad?**

ALTO	<input type="checkbox"/>	MEDIO	<input type="checkbox"/>
BAJO	<input type="checkbox"/>	MUY BAJO	<input type="checkbox"/>

**6.- ¿Le gustaría contar con una guía de las técnicas de relajación para el desarrollo del equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años?**

SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	----	--------------------------

**7.- ¿El apoyo de la guía de las técnicas de relajación ayudaría al desarrollo del equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años?**

Ayudaría mucho	<input type="checkbox"/>	Ayudaría poco	<input type="checkbox"/>
No ayudaría	<input type="checkbox"/>		

**8.- ¿Necesita capacitarse en las técnicas de relajación?**

SI	<input type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>
----	--------------------------	----	--------------------------

**9.- ¿A través de que medio le gustaría capacitarse para obtener un amplio conocimiento acerca de las técnicas de relajación?**

Videos	<input type="checkbox"/>	Clases Demostrativas	<input type="checkbox"/>
Charlas	<input type="checkbox"/>		

**10.- ¿Cómo es el ambiente del aula entre compañeros?**

Tranquilo	<input type="checkbox"/>	Estresante	<input type="checkbox"/>
Acogedor	<input type="checkbox"/>		

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN...**

## Anexo N° 6 Entrevista

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**Carrera de Licenciatura en Docencia en Educación Parvularia**  
**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

Entrevista dirigida a los padres de familia del Centro Infantil del Buen Vivir “Gotitas de Amor” de la provincia de Imbabura, cantón Ibarra, parroquia San Antonio en año 2016- 2017.

Objetivo: Recabar información sobre el equilibrio emocional de los niños de 2 a 4 años.

### 1.- ¿Qué correctivos aplica a su hijo cuando su comportamiento no es el adecuado?

Castigo verbal

Castigo físico

### 2.- ¿Cuándo reprende a su hijo este cómo reacciona?

Le grita

Llora

Patalea

### 3.- ¿Su hijo cómo reacciona cuando usted no le puede complacer en algo?

Llora

Se enoja

Hace berrinche

**4.- ¿Ha preguntado cómo es el comportamiento de su hijo dentro del CIBV?**

SI

NO

**5.- ¿El comportamiento de su hijo es diferente en el CIBV que en su casa?**

Se comporta de igual manera

En casa su comportamiento es diferente

**6.- ¿Cómo actúa su hijo dentro del hogar con? (hermanos, primos, otros).**

Juega solo

Se socializa

Pelea

**7.- ¿Su hijo cuando va al CIBV de qué forma reacciona?**

Alegre

Va sin ningún problema

Hace pataletas

**8.- ¿Es fácil para su hijo expresar fácilmente sentimientos?**

Casi siempre

A veces

Nunca

**9.- ¿Le permite a su hijo realizar alimentarse de manera independiente?**

- Casi siempre
- A veces
- Nunca

**10.- ¿Cuándo su hijo está enojado usted que hace?**

- Dejo que se calme
- Le llamo la atención en ese momento
- Trato de calmarlo
- No le prestó atención cuando se porta así

**Gracias por su colaboración**

## Anexo N° 7 Ficha de observación

### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### Carrera de Licenciatura en Docencia en Educación Parvularia

### MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

FICHA DE OBSERVACIÓN A LOS NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS DEL CIBV “GOTITAS DE AMOR” DE LA PROVINCIA DE IMBABURA, CATÓN IBARRA, PARROQUIA SAN ANTONIO EN EL AÑO 2016- 2017.

#### DATOS:

NOMBRE: \_\_\_\_\_

PARALELO: EDAD: 2 A 4 AÑOS

OBJETIVO: Recabar información acerca del equilibrio emocional de los niños.

N°	UNIDAD DE OBSERVACIÓN	VALORACIONES			
		Siempre	Casi siempre	A veces	Rara vez
1	Cumple debidamente con las tareas encomendadas.				
2	Pelea con sus compañeros				
3	Respeto las normas y las indicaciones.				
4	Comparte los materiales con sus compañeros.				
5	Muestra interés en las actividades lúdicas.				
6	Se integra con gusto con sus compañeros para trabajar en grupo.				
7	Participa activamente en las actividades.				
8	Cambia constantemente de estado de ánimo.				
9	Cuando se separa de sus padres llora y hace berrinches.				
10	Se muestra nervioso y tenso cuando no ve a sus padres.				

## Anexo N° 8 Fotos

Tema: Pintar liberando la hostilidad



Fuente: Niños de 2 a 4 años del CIBV Gotitas de Amor en el año 2016.

Tema: Bailar al ritmo de canciones expresando sentimientos de alegría.



Fuente: Niños de 2 a 4 años del CIBV Gotitas de Amor en el año 2016.



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

#### AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN

#### A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

##### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional determina la necesidad de disponer textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD	1003857529		
APELLIDOS Y NOMBRES	ACOSTA HERRERÍA MARGARITA EULALIA		
DIRECCIÓN	SAN ANTONIO BARRIO LOS NOGALES		
E-MAIL	margaritajd2013@gmail.com		
TELÉFONO FIJO	TELÉFONO MÓVIL	2-550-249	0998510117
DATOS DE LA OBRA			
TEMA	"TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS DEL CIBV "GOTITAS DE AMOR" DE LA PROVINCIA DE IMBABURA, CANTÓN IBARRA PARROQUIA SAN ANTONIO EN EL AÑO LECTIVO 2016-2017".		
AUTOR	ACOSTA HERRERÍA MARGARITA EULALIA		
FECHA	JULIO 2017		
PROGRAMA	SEMIPRESENCIAL		
TÍTULO POR QUE OPTA	LICENCIADA EN DOCENCIA EN EDUCACIÓN PARVULARIA.		
DIRECTOR	MSc. XIMENA FLORES		

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Margarita Eulalia Acosta Herrería, con cédula de identidad Nro. 1003857529, en calidad de autora y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, julio 2017

**LA AUTORA:**

(Firma).....

Nombre: Margarita Eulalia Acosta Herrería

Cédula: 1003857529



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Margarita Eulalia Acosta Herrería, con cédula de identidad Nro. 1003857529, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autora de la obra o trabajo de grado denominado: **"TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS DEL CIBV "GOTITAS DE AMOR" DE LA PROVINCIA DE IMBABURA, CANTÓN IBARRA PARROQUIA SAN ANTONIO EN EL AÑO LECTIVO 2016-2017 "**., que ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciada en Docencia en Educación Parvularia** en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, juliode 2017

(Firma) .....

Nombre: Margarita Eulalia Acosta Herrería

Cédula: 1003857529



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### DECLARACIÓN

Yo, Margarita Eulalia Acosta Herrería, con cédula de identidad N°. 1003857529, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; y que éste no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional.

A través de la presente declaración cedo los derechos de propiedad intelectual correspondientes a este trabajo, a la Universidad Técnica del Norte, según lo establecido por las Leyes de la Propiedad Intelectual, Reglamentos y Normativa vigente de la Universidad Técnica del Norte.

.....

Firma

Nombre: Margarita Eulalia Acosta Herrería

Cédula: 1003857529

Ibarra, julio 2017

## SUMMARY

This research was carried out in the "CIBV Gotitas de Amor", where children often present tantrums, they do not stay in their seats, ignore the orders of their teachers, shout; it has been an obstacle for teachers to teach their classes in a suitable way and to achieve significant learning in infants from 2 to 4 years in Imbabura province, Ibarra canton, San Antonio Parish during 2016 - 2017. Taking into account this research is based on different theories: Montessori and his theory of values; considering that the Montessori's theory supports this research significantly because the children are allowed to find a solution to their problems, based on their concrete experiences, as well as, each one is given the opportunity to satisfy own potentialities, being an independent and safe being, in addition, helping to manage their emotional self-regulation, since it is based on the cognitive, social, and affective aspects of their surrounded environment, as well as, this problematic was determined through a proposal of Relaxation Techniques to develop the emotional balance, from a diagnosis which determines the level of emotional balance they have. The research methods were: Scientific, Analytical, Synthetic, Inductive, and Deductive, as well as, Field and Bibliographic research. Also the observation, survey and interview techniques were applied to children, teachers and parents. Thus, the main results and qualitative analyzes showed that teachers needed to update their knowledge about relaxation techniques, in order to have a better class atmosphere and for a better behavioral control. Aggressive behavior affects home, considering that parents do not have control over the emotional balance of their children. It is advisable for teachers to train and apply the proposal entitled Relaxation Techniques to promote Emotional Equilibrium so children from 2 to 4 years develop it and teachers will be updated. The proposal aims to disseminate and socialize techniques of relaxation and to put one's knowledge to practical usage achieving warmth atmosphere.

**KEYWORDS:** Leisure activities, self-image, self-regulation, children, teaching, guide



A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Gustavo S." with a stylized flourish.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGIA**

*Ibarra, 20 de Julio de 2017*

**CERTIFICO:**

Que el Trabajo de Grado titulado: "TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS DEL CIBV "GOTITAS DE AMOR" DE LA PROVINCIA DE IMBABURA, CATÓN IBARRA, PARROQUIA SAN ANTONIO EN EL AÑO LECTIVO 2016-2017", de autoría de la señora Margarita Eulalia Acosta Herrería con C.I. 100385752-9 de la carrera de Licenciatura en Parvularia, ha sido revisado por el sistema URKUND con una verificación del 5% de similitud.

Atentamente,

**MSc. Ximena Flores**  
**DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO**

San Antonio ,7 de Octubre del 2016

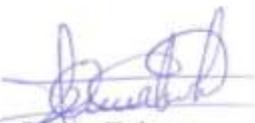
## ACEPTACIÓN

En mi calidad de Coordinadora del CIBV “GOTTAS DE AMOR” de la Parroquia San Antonio, tengo a bien decir que la institución acepta a la , Sra. **ACOSTA HERRÍA MARGARITA EULALIA**, portador(a) de la Cédula de Ciudadanía 100385752-9, estudiante de la Universidad Técnica del Norte, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología – FECYT de la Carrera de Educación Parvularia, aplicar el tema en la institución la investigación que se llevará acabo con el tema: **“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS DEL CIBV “GOTTAS DE AMOR” EN EL AÑO LECTIVO 2016 – 2017.**

Con el propósito de mejorar la calidad de aprendizaje en los niños y niñas, la solicitante puede acercarse a la institución cuando crea conveniente.

La interesada puede hacer uso del documento, en cuanto se refiera académicamente en el ámbito estudiantil.

Atentamente,



Tgla. Diana Tobar  
COORDINADORA  
Cel.: 0996540881



## CIBV "GOTITAS DE AMOR"

San Antonio, 6 de Junio del 2017

### EL CIBV "GOTITAS DE AMOR" EXTIENDE EL SIGUIENTE

#### CERTIFICADO

En mi calidad de Coordinadora del CIBV "GOTITAS DE AMOR", tengo a bien certificar que la, Sra. **Acosta Herrería Margarita Eulalia**, portador(a) de la Cédula de Ciudadanía 100385752-9, estudiante de la Universidad Técnica del Norte, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología – FECYT de la Carrera de Educación Parvularia, **socializó** en la institución la investigación de **"TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS DEL CIBV "GOTITAS DE AMOR" EN EL AÑO LECTIVO 2016 – 2017.**

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a la interesada dar el uso que estime conveniente, dentro de lo legal.

Atentamente,



Tgla. Diana Tobar  
COORDINADORA  
Cel.: 0996540881



San Antonio, 19 de Junio del 2017

### CERTIFICADO

En mi calidad de Coordinadora del CIBV **“GOTITAS DE AMOR** de la Parroquia de San Antonio , tengo a bien certificar que la , Sra. **ACOSTA HERRERÍA MARGARITA EULALIA**, portador(a) de la Cédula de Ciudadanía 100385752-9, estudiante de la Universidad Técnica del Norte, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología – FECYT de la Carrera de Educación Parvularia, **finalizó** en la institución la investigación de **“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS DEL CIBV “GOTITAS DE AMOR” EN EL AÑO LECTIVO 2016 – 2017.**

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a la interesada dar el uso que estime conveniente, dentro de lo legal.

Atentamente,



Tgla. Diana Tobar  
**COORDINADORA**  
Cel.: 0996540881



## SOLICITUD

San Antonio ,3 de Octubre del 2016

Yo , **ACOSTA HERRERÍA MARGARITA EULALIA**, portador(a) de la Cédula de Ciudadanía 100385752-9, estudiante de la Universidad Técnica del Norte, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología – FECYT de la Carrera de Educación Parvularia, solicitó de la manera más, comedida se me digne asistir a las clases en conjunto con las docentes para , la realización del trabajo de grado , puesto que a través de la convivencia y la observación directa se podrá fundamentar la problemática , poniendo en consideración suya el tema a investigar en la institución: **“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS EN EL AÑO LECTIVO 2016 – 2017.**

Esperando su pronta respuesta, me despido deseándole éxitos en sus labores. .

Atentamente,



Sra. Margarita Acosta

C.I.100385752-9



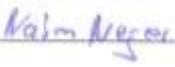
Recibido 3 octubre 2016



**AUTORIZACIÓN PARA LA TOMA Y PUBLICACIÓN DE IMÁGENES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CIBV "GOTITAS DE AMOR" DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DE IBARRA, DE LA PROVINCIA DE IMBABURA.**

Yo Margarita Eulalia Acosta Herrería con número de cédula 100385752-9 pido la autorización a los padres de familia o tutores legales para poder publicar las imágenes de sus hijos e hijas en mi Trabajo de Grado previo a la obtención de la licenciatura, en las cuales aparezcan individualmente o en grupo, realizando diferentes actividades de Técnicas de Relajación.

NOMBRE DE LOS NIÑOS/AS	NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O TUTOR LEGAL	CÉDULA	FIRMA
Carol Chilquinga	Viviana Pivasi	100420264-2	
Jeanpierre Chuquin	Veronica Luna	172036503-8	
Vitalia Chacha	Guadalupe Moyanga	000094764-4	
Jesús Piedra	Venessa Imbaquingo	10033218-9	
Nayely Puma	Miriam Puma	100322747-9	
Jordan Iles	Juan / O	100849149	
Monserrat Cadena	Alex Pantoya	100022148-2	
Sofy Tangua	Francis Tangua	100232628-4	
Maria Paula Ortega	Thalia Chuquiti	100352803-9	

GENESIS VENEGAS	DIANA ESPIN	1720636552	
Kevin Llanos	Geovana Llanos	100450400-5	
Milena Ortega	Francisco Rosales	100771766-4	
Genais Florica	Elizbeth Carrera	100704422-1	
Sebastián Guerra	Vanessa Marcha	100334547-4	
Julian López	Esteban López	100351494-6	
Sebastian López	Esteban López	100351494-6	
Alisson Mendoza	Jazmin Tirra	100366774-5	
Zamanta Neger	Naim Neger	100232372-7	
Gabriela Tiviana	Janileth Limaite	100388626-6	