UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA: PSICOLOGIA INFANTIL Y EDUCACION PARVULARIA

TÍTULO

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PSICOFISIOLOGICAS PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE AGRESIVIDAD INFANTIL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DOROTEA CARRIÓN DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO SEPTIEMBRE 2013 JULIO 2014.

Tesis previa, a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia.

AUTORA: Claudia del Carmen Tocto Quituizaca

DIRECTOR: Dr. César León Aguirre Mg. Sc

LOJA-ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

Dr. Cesar León Aguirre. Mg. Sc

DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Que el informe de tesis titulada: **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PSICOFISIOLOGICAS PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE AGRESIVIDAD INFANTIL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DOROTEA CARRIÓN DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO SEPTIEMBRE 2013 JULIO 2014.** De la autoría de la señorita: **CLAUDIA DEL CARMEN TOCTO QUITUIZACA,** egresada de la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, ha sido dirigida y asesorada de acuerdo a los procedimientos reglamentarios y metodológico-técnicos que establece la institución.

Por consiguiente, se emite informe favorable para su presentación ante la autoridad y organismo competente para los fines legales pertinentes.

Loja, Septiembre del 2014

Dr. Cesar León Aguirre. Mg. Sc

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Claudia Del Carmen Tocto Quituizaca. Declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Claudia del Carmen Tocto Quituizaca

Firma: .....

Cédula: 110522421-4

Fecha: 05 de mayo de 2015.

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Claudia Del Carmen Tocto Quituizaca, declaro ser autora de la tesis titulada: **Técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad infantil de los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela Dorotea Carrión de la ciudad de Loja. Periodo septiembre 2013 julio 2014**, como requisito para optar al grado de: LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que confines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tengo convenio con la universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los cinco días del mes de mayo de 2015.

Firma:.....

Autor: Claudia del Carmen Tocto Quituizaca
Cédula: 110522421-4
Dirección: Av. Éxodo de Yangana
Correo electrónico: carmita-tqm@hotmail.com
Celular: 0990267178

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Dr. César León Aguirre Mg. Sc

Tribunal de grado

Mg. Sc. María Eugenia Rodríguez **(Presidenta)**

Mg. Sc. Rita Elizabeth Torres Valdivieso **(I Vocal)**

Mg. Sc. Zoila Gladys Merino Armijos **(II Vocal)**

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación el Arte y la Comunicación , a la carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, y a todos los docentes por sus sabios conocimientos transmitidos en el transcurso de mi formación profesional .

De manera especial al Director de Tesis Dr. César León Aguirre Mg. Sc. Por su orientación y apoyo desinteresado, contribuyendo en la elaboración y culminación del presente trabajo investigativo.

A la directora, maestra, educandos y padres de familia, de la Escuela Dorotea Carrión, por la apertura brindada y la aportación de la información necesaria para la elaboración del trabajo ya antes mencionado permitiéndome llegar al objetivo de la presente investigación.

LA AUTORA

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a mis padres quienes me brindaron su apoyo incondicional, cuya confianza y motivación me permitió alcanzar la meta propuesta; y de manera muy especial a mis hijas Domenica y Jhoanna, quienes son un símbolo de esfuerzo, a los niños de la Escuela Dorotea Carrión de nivel inicial quienes contribuyeron con mi trabajo de forma oportuna depositando su confianza en mí, permitiéndome avanzar en mi formación profesional.

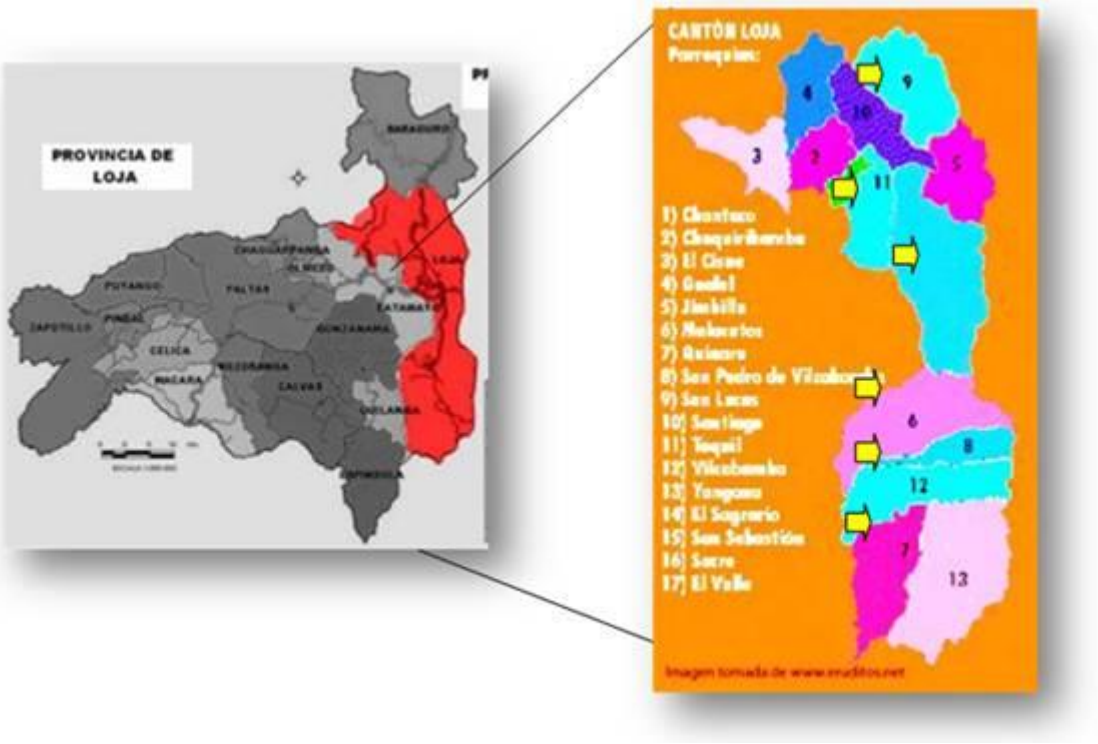
Claudia del Carmen Tocto Quituizaca

MATRIZ ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

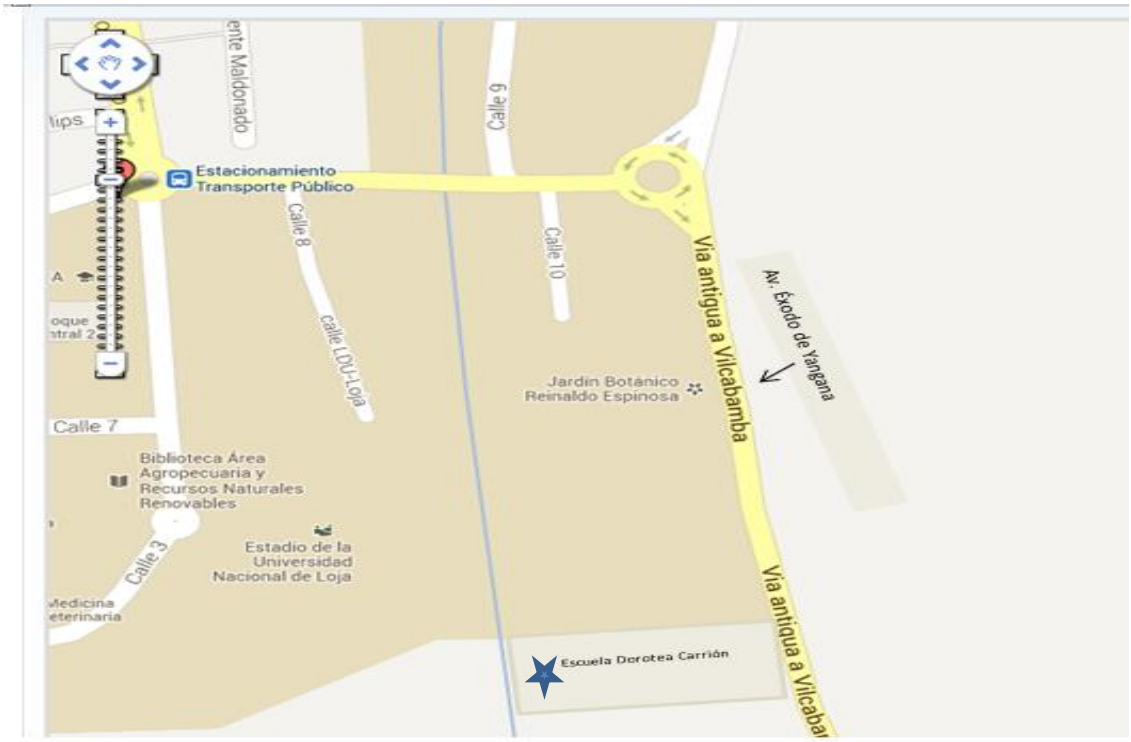
Biblioteca: Área de la Educación el Arte y la Comunicación											
Tipo de documento	**Autora/ nombre del documento**	**Fuente**	**Fecha/ año**	**Ámbito geográfico**						**Otras desagregaciones**	**Notas observaciones**
				Nacional	Regional	Provincia	Cantón	Parroquia	Barrio comunidad		
Tesis	Claudia Del Carmen Tocto Quituizaca ***Técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad infantil de los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela Dorotea Carrión de la ciudad de Loja. Periodo septiembre 2013 julio 2014***	Universidad Nacional de Loja	2014	Ecuador	Zona 7	Loja	Loja	San Sebastián	Barrio "El Capulí"	CD	Lic. Ciencias de la Educación, Mención Psicología infantil y Educación Parvularia

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

Mapa geográfico de la provincia y cantones de Loja



Croquis de la escuela Dorotea Carrión



ESQUEMA DE TESIS

- ✓ PORTADA
- ✓ CERTIFICACIÓN
- ✓ AUTORÍA
- ✓ CARTA DE AUTORIZACIÓN
- ✓ AGRADECIMIENTO
- ✓ DEDICATORIA
- ✓ MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- ✓ MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ✓ ESQUEMA DE TESIS

a. Título

b. Resumen (castellano e inglés)

c. Introducción

d. Revisión de la literatura

e. Materiales y métodos

f. Resultados

g. Discusión

h. Conclusiones

i. Recomendaciones

j. Bibliografía

k. Anexos

-Proyecto de tesis

a. TÍTULO

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PSICOFISIOLOGICAS PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE AGRESIVIDAD INFANTIL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DOROTEA CARRIÓN DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO SEPTIEMBRE 2013 JULIO 2014.

b. **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación de carácter teórico-práctico, titulado: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PSICOFISIOLÓGICAS PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE AGRESIVIDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DOROTEA CARRIÓN DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO SEPTIEMBRE 2013 JULIO 2014. Se ha estructurado y desarrollado de conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional.

Se ha planteado cinco objetivos; un general; Analizar los fundamentos teóricos de las técnicas de relajación psicofisiológicos y de agresividad infantil en los niños y niñas de 4 a 5 años.

Y cuatro específicos: Determinar el nivel de agresividad. Seleccionar las técnicas de relajación psicofisiológica. Aplicar un Programa de las técnicas de relajación psicofisiológicas. Validar la pertinencia de las técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad en los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela Dorotea Carrión de la ciudad de Loja.

Se utilizó el método sintético, deductivo inductivo, descriptivo, hermenéutico y analítico, como instrumentos se usó la observación y el test de la Familia, dirigido a los niños con el propósito de recoger la información y datos necesarios.

Según los resultados obtenidos se determinaron que los niños y niñas presentan problemas de agresividad y a través de la aplicación de la fórmula de correlación de Pearson se muestra una relación inversa lineal negativa moderada del -0,79 de eficacia, donde las técnicas de relajación ayudan a disminuir los problemas de agresividad.

SUMMARY

The present research of theoretical and practical entitled: PSYCHOPHYSIOLOGICAL RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE THE LEVEL OF AGGRESSIVENESS OF CHILDREN OF 4-5 YEARS OF SCHOOL DOROTEA CARRIÓN DE LOJA. SEPTEMBER 2013 PERIOD JULY 2014. Has been structured and developed in accordance with the Rules of Academic System of National University.

Has set five objectives; general; To analyze the theoretical foundations of psychophysiological relaxation techniques and child aggression in children aged 4-5 years.

And four specific: Determine the level of aggressiveness. Select psychophysiological relaxation techniques. Implement a Program psychophysiological relaxation technique. Validate the relevance of psychophysiological relaxation techniques to reduce levels of aggression in children of 4-5 years of school Dorotea Carrión de Loja.

Synthetic, deductive inductive, descriptive, hermeneutic, analytical method, as instruments of observation and test of the Family, aimed at children in order to gather the necessary information and data used was used.

According to the results obtained were determined that children have problems with aggression and through the application of the formula Pearson correlation moderate negative linear inverse relationship of -0.79 efficacy, where relaxation techniques help shown reduce aggression problems

c. INTRODUCCIÓN

En la actualidad experimentamos una seria de factores que dificulta, alteran y provocan un sin número de frustraciones y ansiedades que afectan a los adultos y aún más en los niños, por tal razón se ha planteado el siguiente tema; TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PSICOFISIOLÓGICAS PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE AGRESIVIDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DOROTEA CARRIÓN DE LA CIUDAD DE LOJA. Los ejercicios propuestos, permitirán a los profesores y a los niños atenuar la tensión nerviosa y muscular, evitando el estrés, y combatir dificultades.

La relajación, tiene que ver con el estadio de comodidad y placer tanto corporal como menta que permite alcanzar el confort y paz interior. En este sentido, la relajación de un niño o niña se puede lograr a partir del desarrollo de ciertas actividades tales como: relajación progresiva, relajación de koppen y en forma de juego.

La agresividad infantil, es una conducta que busca causar daño físico o psicológico, a través de burlas gritos o golpes, siendo este comportamiento una forma de expresar sus frustraciones, que aíslan a los niños del medio social, de ahí la importancia que los docentes actúen de mejor manera para prevenir estas conductas.

Entre las problemáticas encontradas tenemos, que la docente no emplea técnicas adecuadas para tratar el problema de agresividad, por otra parte los niños presentan problemas de agresividad física y verbal hacia sus compañeros, desobediencia hacia la maestra, desembocándose en problemas de aprendizaje y baja autoestima.

Entre los objetivos planteados tenemos:

- Analizar los fundamentos teóricos de las técnicas de relajación psicofisiológicos y

de agresividad infantil de los niños y niñas de 4 a 5 años.

- Determinar el nivel de agresividad que presentan los niños y niñas de 4 a 5 años. Seleccionar las técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad de los niños y niñas de 4 a 5 años.
- Aplicar un Programa de las técnicas de relajación psicofisiológicas que sirvan para disminuir los niveles de agresividad de los niños y niñas de 4 a 5 años.
- Validar la pertinencia de las técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad de los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela Dorotea Carrión de la ciudad de Loja.

El presente trabajo se encuentra dividido en tres partes, la primera contiene los fundamentos teóricos del proyecto de investigación, la segunda contiene aspectos metodológicos en las que se basa el proyecto con instrumentos y técnicas, la tercera dirigida a los resultados, conclusiones y recomendaciones.

Fundamentación teórico.- El capítulo 1, está conformado por las siguientes temáticas: por el concepto y tipos de relajación, se destaca los beneficios y consejos a la docente para aplicarlas, tanto en su postura, en el aula, respiración y concentración.

El capítulo 2, está orientado al estudia de la agresividad en la que se destaca el concepto teorías, evaluación y factores que fomentan la agresividad, se da a conocer los distintos tipos de agresividad ya se por el modo en el que se produce, o por el tipo de relación interpersonal que se tenga, se da también algunos concejos para los docentes de cómo hacer para tratar esta problemática. Encontramos instrumentos para diagnosticar la agresividad infantil como la ficha de observación y el Test de la familia.

En tanto que el capítulo 3 contiene: Algunas técnicas de relajación (progresiva, Koppen, tortuga y a manera de juego) y el Programa de técnicas de relajación para

disminuir la agresividad infantil, estructura, descripción y cronograma de las sesiones que lo constituyen.

Se ha creído conveniente la utilización de métodos y técnicas apropiados con la finalidad de desarrollar con éxito la investigación.

Métodos: Analítico sintético, deductivo, inductivo, descriptivo, hermenéutico. A través del test de la familia se obtuvo que los niños manifiesten agresividad, frustración y desobediencia esto se determina con la presencia de características en los dibujos realizados por los niños.

Con la aplicación de la ficha de observación se obtuvo que: existe, destrucción de cosas, desobediencia, ataques a otros y amenaza. Para realizar la validación se aplicó la fórmula de Correlación de Pearson, por medio de la cual se pudo determinar en el test de la familia y la ficha de observación, que existe una correlación negativa lineal inversa de -0,79, demostrando que el pre test X tiende a aumentar en tanto que el pos test Y disminuye, por lo que según la fórmula aplicada la agresividad en el pre test tiene un nivel alto, en tanto que al aplicar las técnicas de relación en el post test la agresividad tiende a disminuir

Por lo que se concluye que es necesario que los docentes se actualicen en las técnicas a utilizar, para que puedan establecer un buen diagnóstico y se pueda intervenir en los niños y niñas en el momento oportuno. Ante esto se recomienda a los y las docentes aplicar e incorporar las técnicas de relajación dentro de la planificación diaria para lograr un ambiente sano y fuera de agresión.

d. REVISIÓN DE LA LITERATURA

Técnicas de relajación psicofisiológicas

Fundamentación teórica

Las principales técnicas de relajación, tienen sus orígenes formales en los primeros años de nuestro siglo: las primeras publicaciones sobre la relajación son la progresiva de Jacobson en 1929 y la relajación autógena de Schultz de 1932.

La evolución de las técnicas de relajación se dio a lo largo del siglo XX y su consolidación como procedimientos válidos de intervención psicológica en el mismo siglo.

La relajación sirve para desarrollar en el niño habilidades de autocontrol de las conductas destructivas y agresivas, como insultar, empujar, dar puñetazos, patadas, etc.

Mental: Se basa en el uso de "la conciencia" o el conjunto de funciones del cerebro, a fin de, visualizar internamente un estado armónico del ser humano.

Física: Descanso muscular, por medio de toda actividad que genere satisfacción en el organismo mientras éste se encuentre en movimiento y después de estarlo.

¿Qué es la relajación?

La relajación es definida como “la acción de provocar el relajamiento de la tensión de los músculos para obtener un reposo completo”. Así se considera que “la relajación es casi sinónimo de distensión muscular y psíquica, con descenso o eliminación de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo que realizan los músculos en acción, lo que facilita la recuperación paulatina de la calma, el equilibrio y la paz”.

También podemos definir la relajación como “el conjunto de respuestas musculares en principio, y fisiológicas generales después, incompatibles con otro conjunto de

respuestas, llamadas respuestas emocionales de ansiedad.” Desde una perspectiva más generalizada, por relajación puede entenderse esa sensación de descanso y paz que se adueña de nosotros, cuando en nuestro cuerpo no existen tensiones y nuestra mente se halla libre de todo tipo de ansiedades o pensamientos perturbadores.

Las emociones intensas, especialmente las negativas tienen un alto nivel de actividad fisiológica, por el contrario los estados de tranquilidad, como en el caso de la relajación, el nivel de activación fisiológica es mínimo.

Algunos tipos de relajación

Contracción-distensión: Esta contracción máxima permite sentir la distensión del grupo muscular al contraer los músculos por unos segundo y luego aflojar.

Balanceo: Se trata de realizar un movimiento de adelante hacia atrás, o de derecha a izquierda.

Estiramiento-relajación: Consiste en estirar progresivamente una parte de cuerpo, alargándola lo más posible y luego aflojar suavemente la parte del cuerpo que se esté relajando.

Caída: Consiste en levantar una parte del cuerpo y luego caer lentamente, resbalando imaginando o repitiendo que “esta pesado”.

Respiración profunda: Favorece a la relajación, de manera que el entrenamiento en ciertas pautas respiratorias puede ser un adecuado procedimiento para la reducción de los efectos del estrés y, en general, los trastornos debidos a un exceso de activación. Respiración profunda Se trata de un ejercicio útil para la reducción del nivel de activación general. Sentarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda.

Respiración rítmica controlada Este ejercicio facilita la concentración y el control del proceso de respiración.

Visualización: se pone cómodo al niño ya se acostado o sentado en el piso con los ojos cerrados, se debe imaginar un lugar relajante.

Conteo: contar es otra técnica de relajación popular. Cierra los ojos y contar hacia atrás lentamente, del 10 al 0.

La visualización.- Consiste en imaginar una escena tranquila y dejar ir toda la tensión y la ansiedad. Establece lo que es más tranquilizador, ya sea una playa tropical, un lugar favorito de la infancia, o un valle tranquilo y arbolado. Parece J. pág. 58

La relajación física

La relajación física es más difícil de lograr que la relajación mental, ya que la vida moderna nos obliga a mantenernos en tensión y a estar siempre apurados. M. (2007)http://psicologia.laguia2000.com/

La relajación física se basa en relajar los músculos, alejando tensiones y elevando los sentimientos de tranquilidad mental. Se debe aplicar dos técnicas físicas que ayudaran a reducir las tenciones:

- La relajación muscular progresiva
- La concentración

Sabiendo utilizar y combinar adecuadamente estas técnicas de relajación se conseguirá múltiples beneficios tanto psicológicos como fisiológicos pues se mantiene un estado armónico entre la mente y el cuerpo. Permite disminuir sentimientos de culpabilidad, vergüenza, tristeza, agresividad, ira y frustraciones.

Beneficios de las técnicas de relajación

La relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos. Y tiene diferentes beneficios: ayuda a mostrar a los niños más sociables y menos agresivos, y por otro, incrementa su alegría y espontaneidad. El niño toma mayor confianza al potenciar las sensaciones corporales.

Ayuda la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje.

Permite al niño alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración armoniosa para emprender su próxima actividad. Chóliz M. (2013)

- Ayuda a vencer la timidez
- Contribuye a la intervención en problemas de tics
- Enriquece la sensibilidad
- Mejora la calidad del sueño
- Mejora la circulación sanguínea
- Disminuye la ansiedad, los ataques de pánico y la angustia.
- La relajación contribuye al desarrollo de la lateralidad.
- Psicomotricidad, relajación y sordera, ayuda también a suavizar la voz y a mejorar la sensibilidad, y a dormir mejor.

Ayuda a desarrollar el gusto por todo lo relacionado con el cuerpo, como la danza, la expresión corporal, la actividad deportiva, el dibujo, etc.

La relajación beneficia más al niño que al adulto, dada su capacidad de concentración más corta y su mayor necesidad de moverse.

El estado de calma favorecerá a su vez el desarrollo de la creatividad, «el instinto

creativo contribuye al equilibrio de la sociedad y a la calidad de vida». Bonnet G. Bousingen R.(2000). Pág. 28-30

Consejos para aplicarlos con niños

Principalmente para realizar los ejercicios de relajación es primordial y necesario que la educadora se encuentre relajada no puede presentarse alterada o tensa.

- Realizar los ejercicios previamente.
- Pueden ser muy útiles después de un berrinche/pataleta, antes de ir a dormir, o cuando observamos que el pequeño pasa por una situación de estrés.
- Se debe presentar la relajación como juego.
- Debemos tener en cuenta las diferencias de cada niño.
- No se debe obligar al niño a realizar los ejercicios de relajación.
- El ambiente debe ser, relajante, tranquilo, con una temperatura adecuada y una luz ligera.
- Si el niño disfruta de las técnicas de relajación tampoco es favorable decirle que no se las va a efectuar.
- No debemos amenazar.
- Es muy importante que el tono de voz que utilice la persona que va a efectuar las técnicas de relajación sea adecuado.
- Es importante que las técnicas de relajación que utilicemos estén acordes con el grupo de niños con los que se va a trabajar y adaptadas a su edad. Snel Eline (2013 pág. 51-55)

Postura adecuada para los niños y niñas

¡En cualquier lugar! Lo ideal es utilizarlo en una superficie dura como el suelo, ya que los músculos se pueden relajar más fácilmente y la tensión desaparece con más facilidad, sobre una superficie dura. Pero también se puede efectuar muy bien un juego

de relajación en posición erguida o sentado en una silla. La ventaja de estas posiciones, es que permiten al niño aprender a relajarse en cualquier situación.

Cada niño debe tener el espacio necesario para que no se distraiga ni moleste a los demás. Benítez Grande Caballero *(2011 pág. 30)*

La relajación la podemos lograr sentados o incluso de pie, aunque si disponemos de un lugar para poder estar tumbado es mucho mejor. También se puede realizar en grupo, por ejemplo en un aula y enseñarla a toda la clase, los resultados son excelentes.

La cabeza tiene que estar un poco inclinada hacia delante y los hombros relajados.

La ropa.- Es recomendable que el niño no lleve prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra.

- Colores ambientales: verde, azul, evitar colores saturados
- Música ambiental tranquila (clásica, "New-Age", hindú, canto gregoriano…)

La relajación en el aula

Los niños son un torbellino de energía, y de vez en cuando es bueno que los niños se paren, respiren, se relajen y se calmen.

1.- Instrucciones simples y cortas.

2.- Las sesiones cortas y frecuentes para compensar la falta de atención del niño. Una sesión puede durar unos 15 minutos.

3.- Hay que controlar los aspectos ambientales, puesto que los niños pequeños son fácilmente distraibles.

4.- La persona que enseña la relajación al niño debe ayudarlo físicamente.

5.- Es importante el modelado, por lo que ayuda la presencia de otro.

¿Cuándo y cómo aplicar las técnicas de relajación?

Son beneficiosos antes o después de una actividad física o mental más o menos intensa. Del mismo modo, se puede incluir dentro de otra actividad, para restablecer la calma o para aumentar la concentración.

Al terminado el recreo deberemos establecer un momento de relajación en el que los niños aprendan a respirar y a relajarse.

También deberemos terminar las clases de psicomotricidad con un ejercicio de relajación que les ayude a volver a la calma.

La respiración

Una buena respiración ayuda a controlar el estrés, el miedo, el dolor o la violencia, favorece la disminución de los mareos y del dolor de cabeza. La tensión emocional produce tensión muscular y la relajación es cambiar esa rigidez por la flexibilidad muscular. La respiración abdominal es esencial para que el cerebro reciba menos estímulos y disminuya la tensión emocional.

Pasos para conseguir una respiración abdominal profunda:

1º Inspirar por la nariz.

2º Bajar el diafragma.

3º Abombar el vientre para recibir la mayor cantidad de aire.

4º Mantener unos segundos la inspiración.

5º Empezar a expulsar el aire por la boca lentamente metiendo el abdomen

La concentración

Nuestros pensamientos influyen en forma extraordinaria sobre nuestros estados emotivos y nerviosos, ya que sus esquemas marcan la pauta de tensión nerviosa y

nuestra condición anímica y mental. Por lo que la concentración, al igual que la respiración, es esencial para que una sesión de relajación se haga con éxito.

La concentración es, además, dirigir la mirada, los pensamientos o las sensaciones hacia un objeto y mantenerlos ahí. De hecho, es reunirlo todo en un sólo lugar durante un periodo de tiempo. Para calmar la agitación mental, hay técnicas sencillas:

Fijar la atención en un objeto, repetir un sonido, mirar una figura geométrica, oler un perfume, pensar en un recuerdo, escuchar sonidos exteriores, para hacer foco luego en el silencio interior. El ejercicio clave es la respiración.

Los beneficios de la concentración:

Desarrollo de la capacidad de memoria fotográfica, y del razonamiento.
Desarrollo de la voluntad.
Desarrollo de la capacidad de concentración.
Desarrollo de la capacidad de observación.
Desarrollo de un mayor control de las emociones.
Desarrollo de mejores relaciones interpersonales.

Agresividad infantil

Agresividad

"La palabra agresividad viene del latín "agredí" que significa "atacar". Implica que alguien está decidido a imponer su voluntad a otra persona u objeto incluso si ello significa que las consecuencias podrían causar daños físico o psíquico" (Pearce J, 1995, pág. 57).

Teorías sobre los comportamientos agresivos

Teorías Activas.- Hace referencia a que la agresividad está en los impulsos internos y por lo tanto afirman que es innata.

Teoría Psicoanalítica.- Afirma que la agresividad es innata en el ser humano. El instinto agresivo, está ligado con las manifestaciones sexuales durante la etapa fálica y la agresión aparece frente al peligro y competitividad.

Teoría etológica.- agresividad es un instinto indispensable para la supervivencia de ambas especies.

Teorías Reactivas (reacción frente a un estímulo del ambiente)

Estás teorías ponen énfasis en la influencia del ambiente en las conductas agresivas, ya que afirman que estas son aprendidas por el sujeto según el medio en el que se desenvuelva.

Teoría del impulso.- Se refiere a que la agresividad es resultado de la frustración, la misma que activa un impulso agresivo que se reduce mediante alguna forma de respuesta agresiva.

Teorías de la Personalidad.- Afirma que la agresividad se aprende por imitación de modelos agresivos. Erazo E.(2012, pág. 80-86)

Teoría del Aprendizaje Social.- "Esta teoría se centra en los conceptos de refuerzo y observación, ya que sostiene que los seres humanos adquieren destrezas y conductas mediante la imitación, pero destaca que entre la observación y la imitación intervienen además factores cognitivos como la reflexión y la simbolización.

En definitiva el comportamiento depende del ambiente así como de los factores psicológicos del individuo (atención, retención, producción y motivación)"

Existen mecanismos que activan la agresividad, y estos incluyen: la paternidad inadecuada, es decir que los padres acostumbran a no fortalecer un buen

comportamiento sino que mediante el castigo violento pueden reforzar más bien las conductas agresivas; la frustración, que puede ser el resultado del castigo y aunque no siempre conduce a la agresión y la influencia de la violencia en la vida real.

¿Qué es agresividad?

La agresividad de los niños se presenta en forma de pataletas y ataques de ira cuando no consigue lo que quiere, su reacción suele ser mayor a lo esperada se muestran comportamientos morder, pegar, dañar a los demás de forma intencionada y a partir de los cuatro años la agresividad se manifiesta de forma verbal.

Ribes (1972), define a la agresión como una forma intensa y violenta de conducta física que produce consecuencias aversivas y daños en otros sujetos, así como respuestas verbales con efectos muy similares debido a su contenido e intensidad.

Evolución de la agresividad

Serrano Isabel (2006, pág. 10) (según lo citado Herbert, 1985) la agresividad es muy frecuente en los primeros años de vida del niño puesto a que el niño no tiene otra manera de descargar sus frustraciones.

Hacia los cuatro años empieza a disminuir sustancialmente la destructividad y los intentos de humillar a otro. Es a partir de los 4 años, cuando esta agresividad pasa a ser expresada verbalmente. Generalmente, tras este comportamiento hay una baja autoestima, un ser que lucha por autoafirmarse y/o la expresión de un exceso de tensión o angustia que no encuentra otra vía de escape. Para unos, la agresión es una forma de dominar al grupo y para otros es imitar lo que han visto o vivido en casa.

A los cinco años la mayoría de los niños han superado esta etapa de negativismo. Oposición y rebeldía o las acciones físicas de rechazo, pero esto se logra si el desarrollo

se ha efectuado con normalidad sin embargo si existen factores que perturben esta evolución podría provocar la falta de equilibrio y por ende un problema irreversible perdurable hasta la vida adulta. Christian Zaczyk, (2002, pág. 19-22)

Factores que fomentan la agresividad

Según A. Bandura y Walters. (1974. Pág. 8-12), el niño aprende los comportamientos agresivos por imitación de: modelos agresivos, mediante un aprendizaje vicario, (identificación especial de las figuras paternas).

Se manifiesta expresando la impotencia de agresión externa: Rabietas como forma análoga de oposición a la autoridad materna y en relación a veces con la adquisición de hábitos, á partir de los 4 años. Paletas: Descarga afectiva-motriz directa de los momentos caóticos que vive el niño pequeño, en cuyo caso tendría a desaparecer; como síntoma cuando el niño disponga de otros medios de descargas como el lenguaje. Marta Guerri (2013)

Falta de coherencia en la educación: genera confusión en el niño, una conducta es castigada unas veces y otras no; o hasta es elogiada.

Cuando se castiga una agresión, con agresión física o mediante amenazas.

Padres permisivos: que dejan a sus hijos hacer lo que quieren y no les enseñan normas de convivencia. Una educación poco exigente fomenta conductas agresivas porque el niño crece creyendo que es dueño del mundo y tiene derecho a hacer lo que desee sin tener en cuenta a los demás.

Carencias afectivas.- crea desconcierto en los niños, repercutiendo negativamente porque el niño tratará de llamar la atención. La indiferencia, falta de afecto y atención entre padres e hijos. La atención y afecto que un niño necesita es que compartan con él y no dejarlos con la televisión, juguetes y caprichos.

Relaciones deterioradas.- en la familia, y principalmente entre los padres generan tensiones que pueden inducir al niño a comportarse agresivamente.

Familiares

• Funcionamiento familiar. Separación y divorcio mal gestionados, conflictividad conyugal, violencia doméstica.

• Estructura familiar: familias muy extensas, madres solteras. Se trata de factores muy relacionados con el nivel socio-económico bajo: falta de recursos.

• Psicopatología paterna: especialmente en el caso de un trastorno antisocial de la personalidad en el padre, abuso de substancias en ambos padres, o depresión materna.

• Abusos físicos y sexuales.

Biológicos

Se han estudiado como factores de riesgo parentales aspectos como la depresión materna antes del parto, psicopatología, autoestima, representación interna de las relaciones, familia monoparental.

La depresión materna predice problemas externalizantes en preescolares y multiplica el riesgo de trastorno de conducta en el niño.

Ambiente

Las conductas antisociales que se generan en los miembros de una familia sirven de modelo y entrenamiento para las conductas antisociales que los niños exhiben en otros ambientes. Josep Cornellà, Canals, Àlex Llusent, Guillamet. (2009)

La mayoría de estudios aseguran que los niños tienden a imitar las acciones

violentas que ven en TV. Se ha observado, además, que los niños agresivos escogen preferentemente programas violentos y que hay más niños que niñas adictos a estas programaciones por lo que se podría explicar entonces porque existen más niños violentos que las niñas.

La imitación es el primer mecanismo de aprendizaje que tienen los niños y éstos no son especialmente selectivos en lo que imitan, y lo hacen tanto con modelos reales como con personas en la televisión o dibujos animados. Vera Ponce, Silvia (2004).

Tipos de agresividad

La agresividad hace difícil la convivencia pacífica en el entorno del niño, pues la agresividad y desobediencia generan el rechazo de padres y profesores, lo que a su vez facilita la utilización cada vez más frecuente de estos comportamientos. Además, con la impulsividad se dificulta el aprendizaje, elevando el riesgo de deserción escolar. Igualmente, se genera rechazo entre los compañeros. Una vez aislado, el niño tiende a buscar compañeros con problemas similares orientándose a una vida de violencia y delincuencia. Ramos. (2012). http://www.educacioninicial.com

De acuerdo con Buss (1961), podemos clasificar el comportamiento agresivo atendiendo a las siguientes variables

Por el modo que se produce.- Ataque a otra persona por elementos verbales o físicos.

Agresividad física

La acción se realiza mediante una acción física como pegar, empujar, morder, pellizcar, la emoción desencadena el estado más grave de conducta violenta que genera daño físico en el medio. Se puede identificar la agresión física debido a las evidencias

con moretones, rasguños y lesiones leves no justificados. En cuanto a las manifestaciones físicas, son conductas intencionadas que pueden causar daño físico, conductas como pegar a otros. Visto de esta forma el golpe es un impacto que puede causar lesión física y que puede provenir de otra persona u objeto.

Agresividad verbal

Suelen ser insultos y burlas resulta intimidante, ofensivo: sin importar cuál sea el lugar o momento, su objetivo será despertar el miedo y el temor en los otros, asegurándose así poder y autoridad. El agresivo verbal tendrá como objetivo hacerte sentir "poca cosa", incapaz, débil e inseguro. De ahí se deriva, el insulto y la ofensa.

Por el tipo de relación interpersonal

El problema surge cuando los pequeños convierten esta respuesta en un hábito. La agresividad en estos casos se generaliza y es utilizada por los niños y niñas como una herramienta de gran poder para conseguir lo que quieren. M. Dorado Mesa. y M. C. Jané Ballabriga. (2001. *Pág. 4-7)*

Agresividad directa.- Confrontación abierta entre el agresor y la víctima, mediante ataques físicos, rechazo, amenazas verbales, destrucción de la propiedad.

Agresividad indirecta.- Cuando está orientada a dañar el entorno que rodea a la persona a la cual va dirigida la agresividad de cualquier forma que se produzca causa daño, dolor y sufrimiento tanto para quien realiza la acción como para quien la produce.

Perfil del niño agresivo

Según el DSM-IV (2012):

Un patrón de comportamiento negativista, hostil y desafiante que dura por lo menos 6 meses, estando presentes cuatro (o más) de los siguientes síntomas:

1) A menudo se encoleriza o incurre en pataletas.

2) Discute con adultos.

3) Desafía activamente a los adultos o rehúsa cumplir sus demandas.

4) Molesta deliberadamente a otras personas.

5) Acusa a otros de sus errores o mal comportamiento.

6) Es susceptible o fácilmente molestado por otros.

7) Es colérico y resentido.

8) Es rencoroso o vengativo.

Las conductas agresivas pudieran ser relativamente deseables en el proceso de socialización, entendiéndose como indicios de combatividad, con las cuales se llegaría a obtener pequeños logros, pero que no debe pasar los límites aceptables para que se considere como adaptativa.

El educador debe:

Reconocer que, si el ambiente en el hogar no cambia, no podrá esperarse que el infante rinda en el nivel esperado en el área escolar.

Trabajar, si le permite en forma paralela ayudando a la familia.

Es fundamental en primer lugar que los pequeños aprendan a manejar sus sentimientos negativos, que sepan auto controlarse y manejar la ira y la frustración.

Practica la relajación. Es importante que enseñemos a los niños y niñas a relajarse, podemos practicar con ellos diferentes técnicas de relajación, enséñales a contar hasta diez, a respirar, etc.

Establece normas claras y concisas. Que no confundan al pequeño y que sepa cuáles son las consecuencias de sus conductas agresivas. Rodríguez Celia (2013)

Instrumentos para diagnosticar la agresividad infantil

Hay que dilucidar donde acaban los límites de una conducta agresiva que se encuentra dentro de unos márgenes de normalidad y donde empieza una conducta patológica.

Hay que considerar:

- El nivel: la gravedad y la frecuencia de los actos antisociales en comparación con los niños de la misma edad y sexo.

- La pauta y el escenario: la variedad de los actos antisociales y de los escenarios en que se llevan a cabo.

- La persistencia o duración a lo largo de un tiempo determinado. Se supone un mínimo de seis meses para entender que una conducta anómala muestra persistencia.

- El impacto: la angustia y el deterioro social del propio niño y la disrupción y el daño causado a otras personas.

Un comportamiento excesivamente agresivo en la infancia si no se trata derivará probablemente en fracaso escolar y en conducta antisocial en la adolescencia y edad adulto.

Para diagnosticar la agresividad será necesario utilizar técnicas e instrumentos adecuados, coherentes y pertinentes que permitan establecer un buen diagnóstico. Carrasco, Miguel A. (2006, pàg.70-71)

¿Qué hacer ante la agresividad?

- Reducir la exposición de modelos agresivos (cuidar sobre todo nuestra conducta, la de los que le rodean y lo que ven en los medios)

- Reducir estímulos aversivos (eliminar los conflictos, eliminar la falta de afecto y de elogios hacia el niño)

-Practicar la relajación, para nosotros y para ellos, como si fuese un juego: les ayudará a reducir tensiones innecesarias.

- Establecer un acuerdo entre los padres: Si uno permite casi todo y el otro no el niño se confundirá y se rebelará con facilidad.

- Guardar congruencia entre lo que pedimos y cómo lo pedimos.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para la realización del presente trabajo de intervención social, teórico, práctico, se ha creído conveniente la utilización de materiales y métodos apropiados con la finalidad de desarrollar con éxito la investigación.

Métodos.

Analítico sintético.- Sirvió para la extracción de las partes de un todo con la única finalidad de estudiarlas y analizarlas para comprender de mejor manera como las técnicas de relajación disminuye los niveles de agresividad, además contribuyeron a la elaboración de la problemática y marco teórico para realizar las conclusiones, recomendaciones, y diagnóstico. Permitió interpretar la información de los instrumentos.

Método deductivo.- ayudó a la conceptualización de la información en general para llegar a la particularidad de que las técnicas de relajación pueden contribuir al mejoramiento de la convivencia escolar, la concentración y el aprendizaje en los niños y niñas al disminuir los niveles de agresividad.

Método inductivo: Ayudó a obtener datos particulares del centro de investigación para conseguir conclusiones generales, que sirvieron como un aporte para futuras investigaciones relacionadas con este tema.

Fue utilizado para la elaboración de las encuestas en las cuales permitió la obtención de información sobre el tema de investigación de igual manera permitió a la realización de la guía de observación con el propósito de obtener información, verídica.

Método descriptivo.- Sirvió para describir la realidad observada y plasmarlo en la problemática, justificación y objetivos puede presentar información en una forma manejable, proporcionando resúmenes sencillos.

Método hermenéutico.- Permitió realizar la lectura e interpretación de los textos e información para la elaboración de los fundamentos teóricos y comprender de mejor manera los aspectos teóricos de las variables planteadas.

Método analítico Ayudó a la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. Este método permitió conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar datos, realizar resúmenes, y seleccionar técnicas.

Técnicas e instrumentos

Observación.- Enfocada en los niños y niñas de la escuela Dorotea Carrión con la finalidad de observar la realidad y plasmarla en la problemática al igual que permitió observar la conducta de los niños y niñas.

Test de la familia: Permitió evaluar clínicamente como el niño percibe subjetivamente las relaciones entre los miembros de la familia y a través de sus rasgo de dibujo determinar si existe agresividad.

PROCESO METODOLÓGICO PARA EL DESARROLLO DE LOS OBJETIVO Para la tabulación e interpretación de la información, el procedimiento será a través de procedimientos aplicados mediante estadística descriptiva que servirá para la validación y la pertinencia de la propuesta alternativa, aplicación y resultados.					
OBJETIVOS	**MÉTODOS**	**TÉCNICAS**	**ACTIVIDADES**	**MATERIALES**	**RESULTADOS**
Analizar los fundamentos teóricos de las técnicas de relajación psicofisiológicos y de agresividad infantil.	Analítico, descriptivo, hermenéutico.	Lectura, Resumen Subrayado.	Consulta en biblioteca, libros e internet.	Libros, resaltador, lápiz, libreta de apuntes, computadora flash memory.	Fundamentación teórica del capítulo 1.
Determinar el nivel de agresividad que presentan los niños y niñas de 4 a 5 años.	Sintético inductivo deductivo.	Lectura, critica, analítica, resumen ficha de observación y test.	Consulta en biblioteca, libros e internet, aplicación de test y ficha de observación.	Cuadernillo de test lápiz, libreta de apuntes, computadora flash memory.	Compilación de los test para diagnosticar la agresividad infantil.

Seleccionar las técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad de los niños y niñas de 4 a 5 años.	Analítico, hermenéutico.	Lectura, resumen y subrayado.	Consulta en bibliotecas, internet, manuales y libros.	Manuales libros, lápiz resaltador, libreta de apuntes, computadora, cd, flash memory.	Elección de las técnicas de relajación.
Aplicar un Programa de las técnicas de relajación psicofisiológicas que sirvan para disminuir los niveles de agresividad de los niños y niñas de 4 a 5 años.	Descriptivo, analítica.	Técnicas de koppen, Jacobson, de la tortuga y de juego.	Consulta en biblioteca e internet. Aplicación a los niños de la escuela las técnicas de relajación psicofisiológica.	Guía de técnicas de relajación, material didáctico colchoneta, alfombra, sillas, grabadora, cd.	Ejecución del programa de técnicas de relajación.
Validar la pertinencia de las técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad de los niños y niñas de 4 a 5 años.	Estadístico, sintético, deductivo, analítico.	Validación estadística, análisis e interpretación de datos a través de la fórmula de Correlación de Pearson.	Recolección de resultados, Análisis y verificación de datos, e interpretación del test de la familia y ficha de observación.	Hojas, lápiz, borrador, calculadora, computadora.	Validación de la pertinencia del programa.

f. RESULTADOS

COEFICIENTE DE CORRELACIÓN DE PEARSON

PRE-TEST DE LA FAMILIA

Características / N Niños	**Dientes** Agresividad-opresión	**Dedos en punta** Agresividad-frustración	**Trazo fuerte** Violencia	**Cabello en puntas** agresividad	**Asimetría de extremidades y cuerpo** Desobediencia
Sujeto 1	2	2	2	2	2
Sujeto 2	1	2	1	2	2
Sujeto 3	2	2	2	2	2
sujeto 4	2	2	1	2	2

Fuente: Test de la Familia
Elaboración: Claudia Del Carmen Tocto Quituizaca

Tabla de valores X

Si= 2

No= 1

POST -TEST DE LA FAMILIA

Características / N Niños	**Dientes** Agresividad-opresión	**Dedos en punta** Agresividad-frustración	**Trazo fuerte** Violencia	**Cabello en puntas** agresividad	**Asimetría de extremidades y cuerpo** Desobediencia
Sujeto 1	1	1	1	1	1
Sujeto 2	1	1	2	1	1
Sujeto 3	1	1	1	1	1
sujeto 4	1	1	2	1	1

Fuente: Test de la Familia
Elaboración: Claudia Del Carmen Tocto Quituizaca

Tabla de valores Y

Si= 2

No= 1

N NIÑOS	PRE-TEST X	POST-TEST Y	X^2	Y^2	XY
Sujeto 1	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
Sujeto 2	1	1	1	1	1
	2	1	4	1	2
	1	2	1	4	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
Sujeto 3	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
Sujeto 4	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	1	2	1	4	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
N= 20	**∑ X = 37**	**∑ Y= 22**	**∑ X^2 = 71**	**∑ Y^2= 26**	**∑ XY= 39**

FÓRMULA DE CORRELACIÓN DE PEARSON

$$R(XY) = \frac{N\sum \mathrm{XY} - (\sum \mathrm{X})(\sum \mathrm{Y})}{\sqrt{[N(\sum \mathrm{x}^2) - (\sum \mathrm{X})^2][N(\sum \mathrm{Y}^2) - (\sum \mathrm{Y})^2]}}$$

$$R(XY) = \frac{20(39) - (37)(22)}{\sqrt{[20(71) - (37)^2][20(26) - (22)^2]}}$$

$$R(XY) = \frac{780 - 814}{\sqrt{[1420 - 1369][520 - 484]}}$$

$$R(XY) = \frac{-34}{\sqrt{[51][36]}}$$

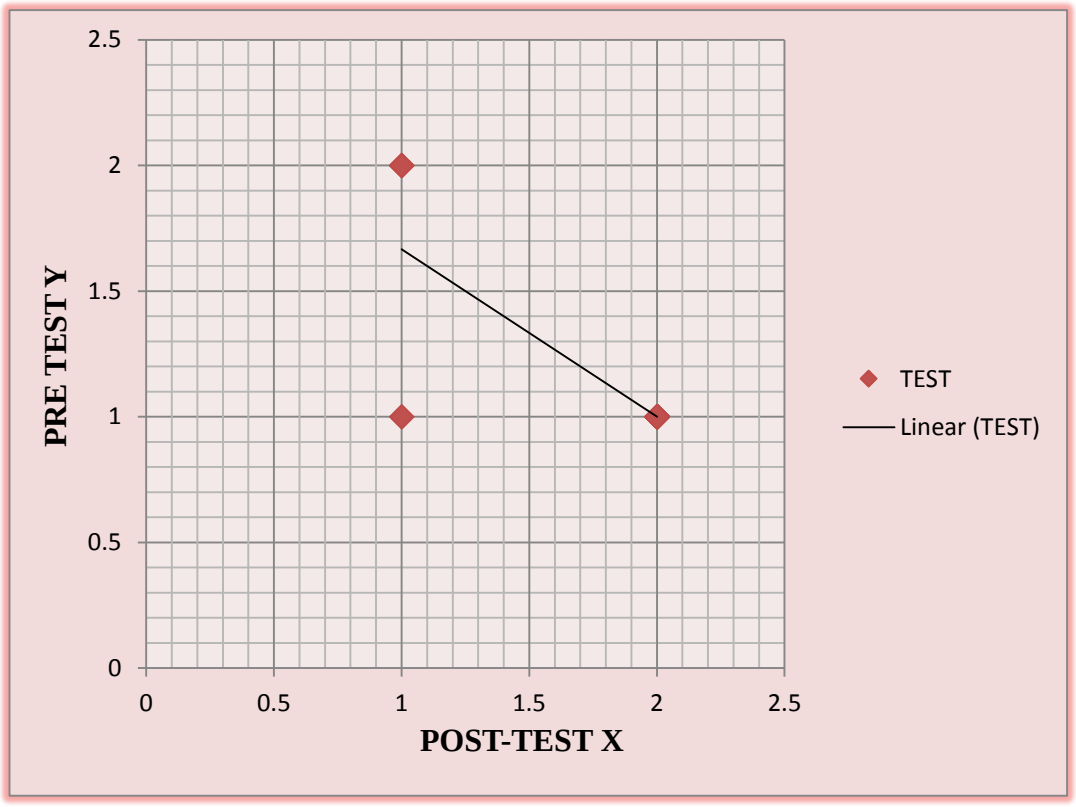
$$R(XY) = \frac{-34}{\sqrt{1836}}$$

$$R(XY) = \frac{-34}{42{,}84857057}$$

$$R(XY) = -0{,}793492047$$

Representación gráfica de la correlación de dispersión de Pearson

TEST DE LA FAMILIA



Interpretación: Existe una relación inversa lineal negativa, considerable, del – 0,79 según la representación gráfica de dispersión hay una descendencia que va de derecha a izquierda, y en la nube de puntos existen un par que van de 1-1, dos pares que van de 1-2 en tanto que existe 17 pares que se encuentra de 2-1. Se observa un crecimiento de X, y una tendencia a disminuir de Y.

COEFICIENTE DE CORRELACIÓN DE PEARSON

PRE-TEST DE FICHA DE OBSERVACIÓN

características / N Niños	Demasiado activo	Destruye cosas	desobediente	Ataca a otros	Amenaza
Sujeto 1	2	2	2	2	2
Sujeto 2	2	2	2	2	2
Sujeto 3	2	2	2	2	2
sujeto 4	2	2	2	1	1

Fuente: ficha de observación
Elaboración: Claudia Del Carmen Tocto Quituizaca

Tabla de valores X

Siempre= 2

A veces= 1

Nunca= 0

POST -TEST DE FICHA DE OBSERVACIÓN

características / N Niños	Demasiado activo	Destruye cosas	desobediente	Ataca a otros	Amenaza
Sujeto 1	1	1	1	1	1
Sujeto 2	1	1	1	1	1
Sujeto 3	1	1	1	1	1
sujeto 4	1	1	2	2	2

Fuente: ficha de observación
Elaboración: Claudia Del Carmen Tocto Quituizaca

Tabla de valores Y

Siempre= 2

A veces= 1

Nunca= 0

N NIÑOS	PRE-TEST X	POST-TEST Y	X^2	Y^2	XY
Sujeto 1	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
Sujeto 2	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
Sujeto 3	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
Sujeto 4	2	1	4	1	2
	2	1	4	1	2
	2	2	4	4	4
	1	2	1	4	2
	1	2	1	4	2
N= 20	**∑ X = 38**	**∑ Y= 23**	**∑ X^2 = 74**	**∑ Y^2= 29**	**∑ XY= 42**

FÓRMULA DE CORRELACIÓN DE PEARSON

$$R(XY) = \frac{N\sum \mathrm{XY} - (\sum \mathrm{X})(\sum \mathrm{Y})}{\sqrt{[N(\sum \mathrm{x}^2) - (\sum \mathrm{X})^2][N(\sum \mathrm{Y}^2) - (\sum \mathrm{Y})^2]}}$$

$$R(XY) = \frac{20(42) - (38)(23)}{\sqrt{[20(74) - (38)^2][20(29) - (23)^2]}}$$

$$R(XY) = \frac{840 - 874}{\sqrt{[1480 - 1444][580 - 529]}}$$

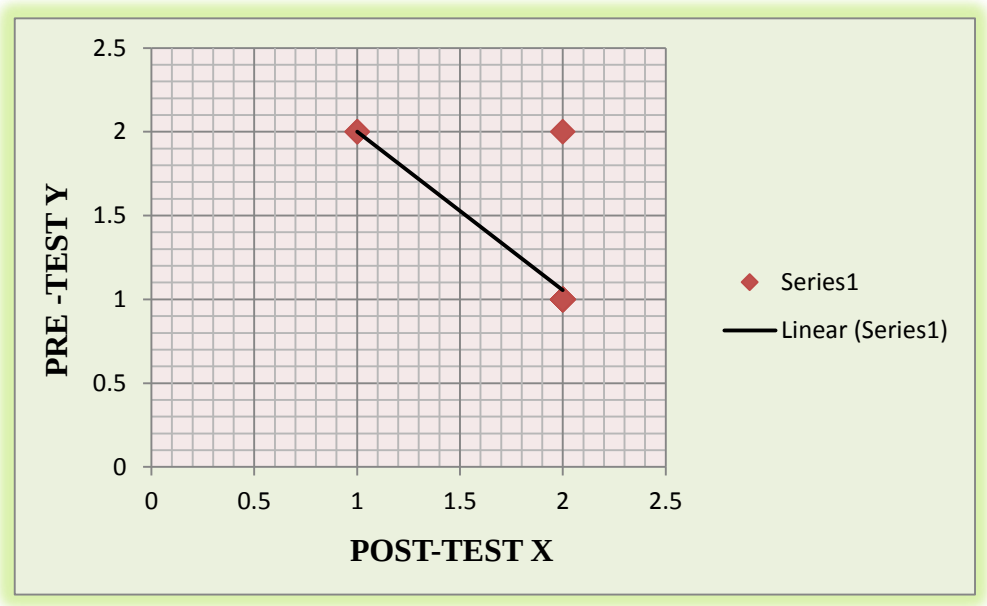
$$R(XY) = \frac{-34}{\sqrt{[36][51]}}$$

$$R(XY) = \frac{-34}{\sqrt{1836}}$$

$$R(XY) = \frac{-34}{42{,}84857057}$$

$$R(XY) = -0{,}793492047$$

Representación gráfica de la correlación de dispersión de Pearson



Interpretación: Existe una relación inversa lineal negativa, considerable, del – 0,79 según la representación gráfica de dispersión, existen dos pares que van de 1-2, 17 pares que van de 2-1 en tanto que existe un par que se encuentra de 2-2. Se observa un crecimiento de X, se observa una tendencia a disminuir de Y.

g. DISCUSIÓN

En el presente trabajo de investigación titulada*:* Técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad infantil de los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela Dorotea Carrión de la ciudad de Loja. Periodo septiembre 2013 julio 2014.

Se realizó el diagnóstico a través de la observación y el test de la familia de Louis Corman se pudo determinar que los niños y niñas tienen niveles de agresividad alto en los cuales se presentan características como ansiedad, desobediencia, frustración, agresividad física y verbal, por lo que se ha planteado la siguiente alternativa; técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad en niños y niñas de 4 a 5 años, que consta de ocho sesiones, los cuales tiene una duración de una sesión por semana, entre los ejercicios tenemos: técnicas de relajación de la tortuga, técnica de relajación de Koppen, de Jacobson y los técnicas a manera de juego, los cuales están adaptados a las necesidades de los niños y niñas.

Para obtener los resultados y validación del programa se aplicó la fórmula de correlación inversa de Pearson, donde se obtuvo un resultado del -0,79 en el test de la familia y observación, logrando de mostrar que existe una relación inversa lineal negativa, en la que se demuestra que las puntuaciones altas en X el pre test, se asocian con los valores bajos en Y del post test. Por ende al aplicar la alternativa de las técnicas de relajación psicofisiológicas, los niveles de agresividad en los niños y niñas tienden a disminuir por lo que resulta favorable, la aplicación y difusión del programa para ayudar a mejorar las conductas agresivas, e implementar un nuevo método que consiste en fomentar habilidades y destrezas cognoscitivas que permiten analizar las dificultades, de ira o agresión, sin tener que suprimirlos u ocultarlos ante el temor de ser aislados regañados, de esta forma se garantiza un el Buen Vivir.

h. CONCLUSIONES

Como estudiante de la Carrera Psicología Infantil y Educación Parvularia, del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, una vez culminado el presente trabajo de investigación se puede concluir lo siguiente:

1. La agresividad es un problema que afecta a los niños y niñas en general, y al no estar preparadas para enfrentarlos podemos causar daños irreversibles en su posterior desarrollo evolutivo social, emocional y cognitivo, de ahí la importancia de estudiar y analizar los fundamentos teóricas, técnicas y métodos apropiados, que forman parte esencial del problema y la solución.
2. Es necesario conocer y establecer un buen diagnóstico a través de instrumentos útiles, y pertinentes, de esta forma podremos establecer una alternativa de intervención que permita superar los problemas de agresividad en niños y niñas.
3. Al aplicar y validar la alternativa de intervención de los técnicas de relajación para disminuir los niveles de agresividad, se puede demostrar que existe una correlación negativa lineal inversa moderada del -0,79, por lo que al aumentar la relajación psicofisiológica, los niveles de agresividad tienden a disminuir.

i. RECOMENDACIONES

Al concluir el presente trabajo de investigación de realiza las siguientes recomendaciones:

1. Los y las docentes deben actualizar su formación profesional en lo teórico para luego emplearlo en lo práctico, de esta forma se logrará el éxito estudiantil y prevención de posibles problemas de conductas agresivas.
2. El diagnóstico, para prevenir la agresividad deberá ser oportuno, y a través de la utilización de instrumentos adecuados que permitirá la anticipación y preparación de alternativas.
3. Se debe implementar las técnicas de relajación psicofisiológicas, como hábito, en las aulas con los niños y niñas, como un medio para reducir los niveles de agresividad infantil y desarrollar nuevas habilidades.

PROPUESTA ALTERNATIVA

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PSICOFISIOLÓGICAS

Descripción de técnicas de relajación

Algunas técnicas de relajación

"La importancia de las técnicas de relajación no reside en ellas mismas, si no en la aplicación que se haga de ellas. No son fines en sí mismas, si no medios para alcanzar una serie de objetivos. El objetivo fundamental es dotar al individuo de la habilidad para hacer frente a situaciones cotidianas que le están produciendo tensión o ansiedad". Miller (2009) Idea Sapiens http://ideasapiens.blogsmedia.com/

Relajación progresiva

La relajación progresiva es una técnica desarrollada por Edmund Jacobson con la que se reduce la ansiedad relajando la tensión muscular y aumenta la tranquilidad mental.

Objetivo: provocar una tranquilidad mental suprimiendo paulatinamente la tensión muscular de todas las partes del cuerpo. Payne R. *(2005, pág. 79)*

Los ejercicios se llevarán a cabo por 10-15 minutos como mucho.

Beneficios

- ✓ Incrementa la concentración.
- ✓ Facilita la creatividad.
- ✓ Disminuye la agresividad y emociones negativas
- ✓ Ayuda a la expresión corporal
- ✓ Permite descargar energía negativa
- ✓ Mantiene un equilibrio emocional

EJERCICIOS

GRUPO M (manos y brazos) Puños: Cierre los puños todo lo fuerte que pueda durante cinco segundos y sienta la tensión que esto produce. Después, relájelos por completo y note la diferencia entre la tensión y el relajamiento. Concéntrese en desplegar los músculos durante aproximadamente un minuto.

Parte anterior de los brazos: Ahora doble los brazos por los codos para tensar los músculos de la parte anterior de los brazos. Mantenga esta posición durante unos cinco segundos y después relájese y deje colgar los brazos a lo largo de su cuerpo. Continúe desplegando los músculos y concéntrese en la sensación de dejarse ir durante un minuto más o menos.

Parte posterior de los brazos: En esta ocasión debe extender los brazos todo lo rígidamente que pueda. Sienta la tensión en la parte posterior de sus brazos durante los cinco segundos y después relájese.

GRUPO N (hombros y nuca)

Hombros: Encoja los hombros, elevándolos hacia la nuca todo lo que pueda y sintiendo la tensión en ellos. Mantenga esa misma posición durante cinco segundos y después relájese. Deje que sus hombros caigan y se desplieguen. Mantenga esa sensación de dejarse llevar durante un minuto.

Nuca: Puede tensar estos músculos apretando la parte posterior de la cabeza contra el respaldo del sillón o del sofá, todo lo fuerte que pueda, durante unos cinco segundos.

GRUPO O (frente, ojos y entrecejo)

Frente y cuero cabelludo: Ponga en tensión estos músculos elevando las cejas como en un signo de interrogación. Trate de elevar las cejas todo lo que pueda y mantenga esa misma posición durante unos cinco segundos. Sienta la tensión y después relájese.

Ojos y entrecejo: Póngalos en tensión frunciéndolos todo lo fuertemente que pueda al mismo tiempo que cierra con fuerza los ojos. Mantenga esa misma posición de tensión durante cinco segundos y después relájese. Sienta el alivio de dejarse llevar y siga

suavizando la caída de las cejas.

GRUPO C (labios y cuello)

Labios: Los músculos de los labios y del rostro pueden ser tensados presionando ligeramente los labios. Mantenga esa posición durante cinco segundos y después relájese.

Mandíbula: Puede ser tensada apretando los dientes durante cinco segundos. Sienta la tensión en la mandíbula y después relaje los músculos. Finalmente, separe ligeramente los dientes, de modo que no se produzca ninguna tensión en la mandíbula y se sienta el alivio de dejarse llevar durante el minuto siguiente. Cuello: estos músculos pueden ser tensados colocando la punta de la lengua sobre el paladar y presionando hacia arriba todo lo fuerte que pueda durante unos cinco segundos.

GRUPO T (tronco y pecho)

Pecho: Respiración profunda: Haga una aspiración profunda y contenga la respiración durante unos cinco segundos. Sienta la tensión en el pecho y después exhale el aire, concentrándose en la sensación de dejarse llevar. A continuación, vuelva a respirar profundamente. Sienta la tensión. Contenga la respiración durante unos cinco segundos, exhale y relájese. Mantenga la respiración superficial y relájese como antes. Cada vez que exhale debe sentir el alivio de dejarse llevar. Continúe practicando este ejercicio durante el minuto siguiente.

Respiración diafragmática: Esta respiración tiene tres fases:

Inspire aire por la nariz de tal manera que la zona del vientre se eleve.

Acabe de llenar los pulmones de aire.

Expire el aire lentamente por la boca.

Estómago: Encoja los músculos situados alrededor de la zona del estómago como si se estuviera preparando para recibir un golpe.

GRUPO P (piernas y caderas)

Piernas: Ténselas apretando los muslos y las nalgas, extendiendo las piernas hacia delante y dirigiendo los dedos de los pies hacia abajo. Mantenga esa misma posición durante cinco segundos. Sienta la tensión en sus piernas y caderas y después relájese por completo. Sienta cómo la tensión va desapareciendo de sus piernas y caderas y siga dejándose llevar, desplegando los músculos durante el minuto siguiente.

Todo el cuerpo: Durante los dos o tres minutos siguientes concéntrese en relajar todos los grandes músculos. Sienta cómo se va hundiendo cada vez más y más profundamente en la cama, sofá o sillón mientras su cuerpo se hace más y más pesado y se relaja cada vez más profundamente.

Técnicas de koppen

Edad: 3 a 11 años

Tiempo de aplicación: todos los días, 10 minutos pero, si no es posible, es suficiente un entrenamiento de 10 minutos, 3 días en semana.

Procedimiento

Explicarles que vamos a hacer unos ejercicios muy divertidos que van a ayudarles a que su cuerpo esté más tranquilo. Cada día se puede trabajar un grupo diferente, incluyendo el trabajado el día anterior hasta completar la serie

Objetivo: Enseñar a los niños a relajarse de forma agradable, desarrollar su

inteligencia emocional.

Beneficios:

Aumenta la confianza en uno mismo.

Mejora la memoria y la concentración.

Mejora la calidad del aprendizaje.

Permite distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental.

Canaliza las energías del niño

Ayuda a vencer la timidez.

Contribuye a la intervención de tics.

Tras la actividad física, permite alcanzar un estado de bienestar y tranquilidad.

Reduce la ansiedad y mejora la calidad del sueño.

Mejora la circulación sanguínea. *M Rosa del Rincón (2012) psicomoral. http://psicomoral.blogspot.com/2012/07/relajacion-muscular-para-ninos.html*

Manos y brazos

***"(3 veces con cada mano)**:*

Imagina que tienes un **limón** en tu mano izquierda...

(1) Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo...

Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo...

Ahora déjalo caer y fíjate cómo están tus músculos cuando están relajados.

(2) Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo, pero ahora trata de exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el primer limón... muy bien.

Ahora tira el limón y relájate.

(3) Una vez más..., toma otro limón en tu mano izquierda y exprímele todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte, fuerte...

Ahora vamos a exprimir limones con la mano derecha... cogemos el primero...

(Repetimos el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos otras **tres veces**)"

Brazos y hombros

3 veces por semana "Ahora vamos a imaginarnos que somos un **gato muy muy perezoso** y Queremos estirarnos...

(1) Estira tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado... muy bien...

(2) Vamos a estirar otra vez... estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte...

(3) Ahora una vez más..., vamos a intentar estirar los brazos, pero esta vez tanto, tanto que vamos a intentar tocar el techo... ¿de acuerdo?

Estira los brazos enfrente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros.

(4) Otra vez... vamos a intentar tocar el techo... estiramos los brazos... los levantamos sobre nuestra cabeza... tiramos de ellos hacia atrás... y los dejamos caer...

Hombros y cuello

"(3 veces): Ahora imagina que eres una **tortuga**...

Imagínate que estás sentado encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol..., te sientes tranquilo y seguro allí...

(1) ¡Oh! de repente, sientes una sensación de peligro... ¡Vamos! mete la cabeza en tu concha... Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón...

Ahora el peligro ya pasó..., puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol...

(2) ¡Cuidado! más peligro, rápido... mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte..., ¿vale?... ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen...

(3) Una vez más... ¡peligro! esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu concha... mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros... ¿de acuerdo?... bien... ya puedes salir de tu concha, ya no hay peligro....

Mandíbula

"(3 veces): Imagínate que tienes un **enorme chicle** en la boca que es muy difícil de masticar porque está muy duro...

(1) Intenta morderlo..., deja que los músculos de tu cuello te ayuden...

Ahora relájate..., deja tu mandíbula floja..., relajada..., fíjate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer... muy bien...

(2) Vamos a masticar ahora otro chicle..., mastícalo fuerte..., intenta apretarlo..., que semeta entre tus dientes... muy bien..., lo estás consiguiendo... Ahora relájate..., deja caer la mandíbula..., es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle, ¿verdad?

(3) Una vez más vamos a intentar morderlo.

Cara, nariz y frente

"(3 veces): Bueno..., ha venido volando una de esas **molestas moscas** y se ha posado en tu nariz..., trata de espantarla pero sin usar tus manos...

(1) Intenta hacerlo arrugando tu nariz...

Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas...

Deja tu nariz arrugada, fuerte...

¡Bien!... ¡has conseguido alejarla!, ahora puedes relajar tu nariz.

(2) ¡Oh! por ahí vuelve esa pesada mosca..., arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas... ¿vale?... Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también.

(3) ¡Oh! ¡Otra vez regresa esa pesada mosca!, pero esta vez se ha posado en tu frente... Haz arrugas con tu frente..., intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte... ¡Muy bien!, ya se ha ido para siempre...

Estómago

(3 y 2 veces): Imagina que estás acostado tranquilamente sobre la hierba tomando el sol y de repente vez que viene hacia ti un **elefante.**

El elefante no está mirando por donde pisa y no te ha visto, por lo que va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! no tienes tiempo de escapar...

(1) Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, muy muy duro... aguanta así..., espera..., parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección...

(2) ¡Oh! ¡Por ahí vuelve otra vez!, ¿estás preparado?...

Tensa el estómago fuerte..., si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño... pon tu estómago duro como una roca... Parece que nuevamente se va... puedes relajarte...

(3) Tensa el estómago... ténsalo fuerte..., lo tienes casi encima de ti..., pon duro el estómago..., está poniendo una pata encima de ti..., ¡tensa fuerte!... Esta vez vas a imaginarte que quieres pasar a través de una **estrecha valla** en cuyos bordes hay unas estacas. Tienes que intentar pasar y para ello te tienes que hacer delgado metiendo tu estómago hacia dentro, intentando que tu estómago toque tu columna.

(1) Trata de meter el estómago todo lo más que pueda, tienes que atravesar esa valla. Ahora relájate y siente cómo tu estómago está ahora flojo... muy bien...

(2) Vamos a intentar nuevamente pasar a través de esa valla.

Mete el estómago..., intenta que toque tu columna..., déjalo realmente metido, muy metido, tan metido como puedas..., aguanta así..., tienes que pasar esa valla. M Rosa del Rincón (2012)

Piernas y pies

Psicología infantil (2011) "ahora pretendes estar derecho (de pie) descalzo sobre un gran charco de barro. Aprietas tus dedos del pie contra el barro. Intenta que tus dedos del pie lleguen al fondo de la charca de barro. Quizá necesites que la empujen tus piernas. Empuja, separa los dedos y nota como el barro pasa entre ellos. Ahora pisa fuerte el barro. Relaja tus pies. Deja sueltos tus dedos y nota lo bien que te encuentras cuando estás relajado. Vuelve a la charca de barro. Introduce de nuevo los dedos del pie. Deja que los músculos de las piernas ayuden a los dedos a empujar. Empuja, fuerte. Bien, sal fuera de nuevo. Relaja tus piernas, tus pies y los dedos de los pies. Nota lo bien que se está relajado. Nota una especie de tranquilidad y hormigueo". http://orientacioninfantojuvenil.blogspot.com

Técnica de la tortuga.- Marlene Schneider, Arthur Robin. (1974)

Esta técnica utiliza la analogía de la tortuga, la cual, se repliega dentro de su concha cuando se siente amenazada. De la misma manera, se enseña al niño a replegarse dentro del caparazón imaginario cuando se sienta amenazado, al no poder controlar sus impulsos y emociones ante estímulos ambientales.

El objetivo: proporcionar a los niños medios idóneos para canalizar la ira. Es decir,

pretende enseñar a los niños a controlar la agresividad, y analizar adecuadamente las situaciones de autocontrol.

- En la primera fase se enseña al niño como debe responder ante el término "tortuga" lo deberá hacer cerrando los ojos, pegando los brazos al cuerpo, bajando la cabeza al mismo tiempo que la mete entre los hombros, y replegándose como una tortuga en su caparazón.
- En la segunda fase el niño aprende a relajarse. Para ello se deberá tensar los músculos y mantenerlo así mientras elimina tensiones.
- La fase tercera generalización de la posición de tortuga y la relajación a diferentes situaciones y contextos.
- La última fase estrategias de solución de problemas interpersonales. Desarrollo: se deberá contar la siguiente historia

A veces tus padres o el profesor pueden pedirte que hagas algo y cuando no lo haces se enfadan. En esta situación es bueno que recuerdes cómo solucionan las tortugas sus problemas. ¿Sabes lo que hacen? Pues se meten en su caparazón.

Cuando se poner en práctica según Isabel Serrano (1996)

- Cuando el niño perciba que va a dar una respuesta agresiva
- Cuando el niño se sienta frustrado o enfadado a punto de iniciar una rabieta
- Siempre que se diga la palabra tortuga

Técnicas de relajación a manera de juego

Micheline Nadeau, (2012). Las técnicas de relajación se han visto siempre desde un punto holista donde quienes lo practican, son siempre personas extramente estresadas o personas especiales, los niños están más tranquilos y aprenden mejor tras una actividad

física. Cada juego presentado deberá realizarse en un tiempo considerable de entre 3 a 15 minutos y se los puede realizar todos los días.

El corazón

Edad: De 4 a 5 años

Tiempo de duración: 10 a 15 min

Objetivo: alcanzar un estado de reposo alternado de movimientos muy enérgicos y movimientos muy ligeros

Desarrollo: se forma dos grupos y se colocara a los niños en fila una a lado del otro luego se les pedirá que corran en un mismo lugar sin moverse de su sitio, mientras nosotros diremos corre, corre, corre…

Se los dejara corre por unos treinta segundos luego cuando diga corazón ustedes se acostaran el piso boca arriba lo más rápido posible, luego con su manito sentirán su carrazón que late fuerte y deprisa, luego se pondrán de pie y correrán aún más deprisa por otros treinta segundos y sentir el corazón nuevamente repetir el juego varias veces y luego quedarse acostada esperando que los latidos vuelvan a la normalidad.

El polo

Edad: De 4 a 5 años

Tiempo de duración: 10 a 15 min

Objetivo: alcanzar un estado de tranquilidad mediante movimientos de contracción y distención. Desarrollo: iniciamos motivando a los niños a correr bailar o saltar, durante unos minutos luego daré tres palmadas y diré “sol” entonces los niños deberán responder “uf que calor”, con su manito ligeramente pasado por su frente, después se dirá “polo” y se quedaran donde estén muy quietitos cuando diga se “derrite” los niños deberán ir doblando el cuerpo hasta quedar en el piso muy quietitos

El globo

Edad: De 4a 5 años

Material: humano

Tiempo de duración: 10 a 15 min

Objetivo: Descansar utilizando la espiración y la inspiración.

Desarrollo: Los niños se convierten en globos que se hinchan y se deshinchan. Nos colocamos en un círculo y estiramos los brazos horizontalmente sin tocar a ningún compañero o compañera. La maestra dirá que en sus manos tiene una bomba que hincha al globito y cada que diga Inflar se tomara aire de modo que se hinche la barriga mientras levantas los brazos. Cuando te lo indique, pondrás la mano en tu vientre y dejarás salir el aire del globo. Espirarás el aire por la boca suavemente mientras vuelves a bajar los brazos.

El avión

Edad: De 4a 5 años

Tiempo de duración: 10 a 15 min

Objetivo Conducir al alumno a un estado de descanso mediante una posición inmóvil durante un largo periodo de tiempo.

Desarrollo: Cada niño imita el avión en el despegue, en el vuelo y en el aterrizaje. Se debe tener un espacio considerable para que cada niño pueda correr y estirarse en el suelo sin tocar al niño o niña y no perturbar al resto. Cuando diga «Todos los pasajeros se tienen que abrochar el cinturón de seguridad», ustedes sean pilotos que se abrocharon el cinturón. Ahora vamos hacer cuenta regresiva para el despegue: «Cinco, cuatro, tres, dos, uno… ¡Despegue!» En este momento, se transformaran en avión y despegaran con los brazos abiertos y volar rápido muy rápido. Cuando silbe (o dé tres palmadas),

bajaran la velocidad, sacaras las ruedas acercando las rodillas al suelo y seguidamente aterrizaras.

A continuación, nos acostamos boca abajo en el piso, como un avión que está en el suelo. Cuando vea que el avión está quieto, que no se mueve más, se les tocaré la planta del pie con la mano. Eso querrá decir que la puerta se abre y que todos los pasajeros pueden salir. Micheline Nadeau, (2007)

El soldado de plomo

Edad: De 3 años

Material: humano

Objetivos: ayudar a la respiración, atención, concentración y control del cuerpo

Tiempo de duración: 10 a 15 min

Desarrollo: Nos ponemos de pie con las manos a los costados, piernas juntas bien estiradas, espalda recta, cuello derecho, cabeza derecha mirando al frente (posición de firmes). Nos imaginamos que nos convertimos en un soldado de plomo y vas a poner todo tu cuerpo muy tenso, muy duro. Luego nos imaginamos que somos un hombre de chicle y poco a poco vas a ir relajando todo tu cuerpo, lo vas a poner flojito, flojito.

La respiración de globo

Jugos tomados y adaptados de Michéle Guillaud *(*2005 p*ág. 07-15)* la relajación es indispensable para el equilibrio y el desarrollo sano, los juegos planteados ayudaran a la lateralidad, centralización, focalización y concentración.

Edad: De 3 años

Material: un globo por niño

Objetivos: Tomar conciencia de la respiración, atención, concentración y percepción táctil.

Tiempo de duración: 10 a 15 min

Desarrollo: los niños se recuestan en el suelo, manta o colchoneta, y se relajan, se le entrega un globo para que ellos lo abrasen y lo coloquen sobre su vientre, lo suelta con mucho cuidado y respiramos e inspiramos lentamente para que los niños observen como se mueve el globo con los movimiento de respiración.

El árbol

Edad: De 4 años

Material: ninguno

Objetivos: Control del cuerpo, conciencia de la respiración y relajación

Tiempo de duración: 10 a 15 min

Desarrollo: formas un circulo con los niños, ellos deben estar parados firmes y con las piernas ligeramente abiertas y dobladas con la espalda recta, nos imaginamos que somos árboles balanceados por el viento, para crecer el árbol deberá tomar energía del suelo, para ello vamos a frotar las manos en nuestro cuerpo desde la raíz hasta la copa (pies a cabeza), lo realizamos varias veces hasta lograr contralar el ritmo de respiración e inspiración abriendo los brazos a la altura del pecho repetirlo de 3 a 4 veces.

La ducha

Edad: A partir de 4-5 años

Materiales: Recursos humanos

Tiempo de duración: 15 a 20 min.

Objetivos: Esta actividad busca relajar el cuerpo luego de una sesión que haya requerido esfuerzo físico, se conseguirá concentración y delicadeza.

Desarrollo: se realiza grupos de trabajando dependiendo del número de alumno lo ideal será grupos de cinco. Se lo colocara en círculo y uno de los niños deberá ir el medio sentado o recostado como mejor se crea conveniente. Los compañeros lo masajean con las yemas de sus deditos con suma delicadeza y cuidado evitando alteraciones y disturbios los dedos deben aparentar ser el agua de una ducha.

Programa de técnicas de relajación para disminuir la agresividad infantil

¿Cómo aplicar las técnicas de relajación?

Técnicas y procedimientos

Para efectuar las técnicas de relajación se deberá seguir un programa, el cual debe ser cumplido con responsabilidad para lograr alcanzar los objetivos deseados, para ello se a planteado tres etapa y ocho sesiones detalladas a continuación.

Etapa inicial.- En la etapa inicial se realiza la aplicación de instrumentos, la elección de la muestra a través de la observación. Test de familia y una ficha de observación, cuyo objetivo es el explorar la agresividad en los niños y niñas y obtener un diagnóstico inicial.

Etapa interventiva.- La investigación incluye un programa en técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir la agresividad infantil para dotar a los niños de habilidades ante situaciones problemáticas. La estrategia que se utilice puede ser la exhibición de imágenes en el contexto grupal, representación corporal, música, videos y juegos

Estructura de las sesiones.- Recepción de los niños, técnicas de reconocimiento, Técnicas lúdico-pedagógicas, representación de las imágenes, diálogo sobre los ejercicios realizados, técnica de cierre el juego. Las sesiones se realizaran una por

semana y en caso de que sea necesario se la repetirá, la evaluación dependerá de cómo la desarrolle y la aceptación que tenga el niño frente a las técnicas de relajación y teniendo en cuenta el estado de ánimo y predisposición de los niños al momento de realizarlas.

Etapa final.- Evaluación de resultados se toma en cuenta la evolución de los niños y niñas en el área de la agresividad utilizando la observación como herramienta y la aplicación de los instrumento por segunda vez.

Cronograma de actividades y sesiones de las técnicas de relajación psicofisiológicas.

Tiempo	Nombre de la técnica	Objetivo	Técnica / Ejercicios	Participantes	Recursos	Resultado
05-05-2014 a 09-05-2014 5 veces por semana durante 15 minutos **1 sesión**	**La técnica de "la Tortuga"**	Enseñar a los niños a controlar la agresividad, y analizar adecuada mente las situaciones de autocontrol	**"la Tortuga"** Leer al niño la historia de la tortuga. Se invitará al niño a dramatizar la sensación de frustración de la tortuga, su rabia contenida e intento de introducirse en el caparazón. Juego: **El soldado de plomo**	Niños Docente Alumna	-Cuento -Laminas -Afiches -Música	El niño se relaja reflexiona sobre sus acciones E intenta controlar sus emociones
12-05-2014 a 16 -05-2014 5 veces por semana durante 10 o 15 minutos **2 sesión**	**Relajación Muscular de Koppen**	Enseñar a los niños a relajarse de forma agradable, desarrollar su inteligencia emocional.	**Manos y brazos** Imagina que tienes un **limón** en tu mano izquierda... -exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo... - Ahora déjalo caer y fíjate cómo están tus músculos cuando están relajados. Exprimirlo cada vez más fuerte (Repetimos **tres veces**) con el brazo y la mano derecha.	Niños Docente Alumna	Lamina Colchoneta Limón	Se relaja se divierte y conoce una nueva forma de expresarse corporalmente

19-05-2014 a 23-05-2014 5 veces por semana durante 10 o 15 minutos **3 sesión**	**Relajación Muscular de Koppen**	Enseñar a los niños a relajarse de forma agradable, desarrollar su inteligencia emocional.	**Brazos y hombros** Imaginarnos que somos un **gato perezoso** y queremos estirarnos... Estira tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. -Juego: **El corazón**	Niños Docente Alumna	Lamina colchoneta	Se distrae se relaja y se integra con agrado respeta órdenes y a sus compañeros
26-05-2014 a 30-05-2014 **(4 veces):** por semana durante 10 o 15 minutos **4 sesión**	**Relajación Muscular de Koppen**	Enseñar a los niños a relajarse de forma agradable, desarrollar su inteligencia emocional.	**Mandíbula** Imagínate que tienes un **enorme chicle** en la boca que es muy difícil de masticar. Intenta morderlo…, deja que los músculos de tu cuello te ayuden… Ahora relájate…, deja tu mandíbula floja… -Juego: **El globo** **Cara, nariz y frente.-** Imagina unas molestas moscas sentadas en tu nariz…, trata de espantarla pero sin usar tus manos… Intenta hacerlo arrugando tu nariz… Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas… Deja tu nariz arrugada, fuerte…	Niños Docente Alumna	Imágenes colchoneta Chicles globos	Interacciona se relaja y mantiene la calma con gran destreza

	Relajación Muscular de Koppen	Enseñar a los niños a relajarse de forma agradable, desarrollar su inteligencia emocional.	Imagina pisas **barro espeso**... quieres meter los pies en él... probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar... Volvemos dentro del espeso pantano... mete los pies dentro..., lo más dentro que puedas... deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies... empuja fuerte..., el barro cada vez está más duro... .	Niños Docente Alumna	Colchoneta Cd Grabadora	Obedece ordenes se relaja y trabaja con entusiasmo colaboración y con calma
02-06-2014 06-06-2014 **(3 veces):** por semana durante 10 o 15 minutos **5 sesión**	**Técnicas de Jacobson**	Provocar una tranquilidad mental suprimiendo paulatinamente la tensión muscular de todas las partes del cuerpo, provocada por la ansiedad**,** mediante la tensión	**GRUPO M (manos y brazos)** Puños: Cierre los puntos todo lo fuerte que pueda durante cinco segundos y sienta la tensión que esto produce. Parte anterior de los brazos: Ahora doble los brazos por los codos para tensar los músculos de la parte anterior de los brazos. Parte posterior de los brazos: En esta ocasión debe extender los brazos todo lo rígidamente que pueda. - Juego La respiración de globo	Niños Docente Alumna	Música Colchoneta globos	Relaja los músculos controla la respiración y sus acciones

09-06-2014 13-06-2014 **3 veces** por semana durante 10 o 15 minutos 6 sesión	**Técnicas de Jacobson**	Provocar una tranquilidad mental suprimiendo paulatinamente la tensión muscular de todas las partes del cuerpo, provocada por la ansiedad**,** mediante la tensión	**GRUPO N (hombros y nuca)** Hombros: Encoja los hombros, elevándolos hacia la nuca todo lo que pueda y sintiendo la tensión en ellos. Nuca: Puede tensar estos músculos apretando la parte posterior de la cabeza contra el respaldo del sillón o del sofá, todo lo fuerte que pueda. -Juego El árbol	Niños Docente Alumna	Silla Colchonet a Música	Encoje, tensa y relaja los músculos con éxito, se relaciona, distrae y mojara su comportamiento
16-06-2014 20-06-2014 **3 veces** por semana durante 10 o 15 minutos 7 sesión	**Técnicas de Jacobson**	Provocar una tranquilidad mental suprimiendo paulatinamente la tensión muscular de todas las partes del cuerpo, provocada por la	**GRUPO O (frente, ojos y entrecejo)** Frente y cuero cabelludo: Ponga en tensión estos músculos elevando las cejas como en un signo de interrogación. Ojos y entrecejo: Póngalos en tensión frunciéndolos todo lo fuertemente que pueda -Juego Varita mágica **GRUPO C (labios y cuello)** Labios: Los músculos pueden ser	Niños Docente Alumna	Silla Colchonet a Música Varita	Tensa los músculos y los relaja con éxito se mantiene tranquilo

		ansiedad**,** mediante la tensión	presionados ligeramente los labios. Mandíbula: Puede ser tensada apretando los dientes durante cinco segundos.			
23-06-2014 27-06-2014 **3 veces** por semana durante 10 o 15 minutos 8 sesión	**Técnicas de Jacobson**	Provocar una tranquilidad mental suprimiendo paulatinamente la tensión muscular de todas las partes del cuerpo, provocada por la ansiedad**,** mediante la tensión	**GRUPO T (tronco y pecho)** Pecho: Respiración profunda: Haga una aspiración profunda y contenga la respiración durante unos cinco segundos. Estómago: Encoja los músculos situados alrededor de la zona del estómago como si se estuviera preparando para recibir un golpe. -Juego La ducha **GRUPO P (piernas y caderas)**Piernas: Ténselas apretando los muslos y las nalgas, extendiendo las piernas hacia delante y dirigiendo los dedos de los pies hacia abajo -Juego La mecedora	Niños Docente Alumna	Globo colchoneta Música	Se mantiene tranquilo y logra una respiración adecuada

j. BIBLIOGRAFÍA

Micheline Nadeau. (2005) *Juegos de relajación De 5 a 12 años Método Rejuego. Pág. 29-35*

Marta Guerri.(2013). *La agresividad.* http://www.psicoactiva.com/blog/la-agresividad/

Yeni del Carmen Carvallo Ramos. (2012). *Agresividad.* http://www.educacioninicial.com

Josep Cornellà, Canals, Àlex Llusent, Guillamet. (2009). *Agresividad y violencia en el niño y en el adolescente. http://atencioneducativatelezac.wikispaces.com*

M. Dorado Mesa. y M. C. Jané Ballabriga. (2001) *La conducta agresiva en preescolares: revisión de factores implicados y evolución. psiquiatria.com. Pág. 4-7*

Christian Zaczyk, (2002). *La Agresividad Comprenderla y Evitarla*, Ediciones Paidós Ibérica. Pág. 19-22

Michéle Guillaud Ediciones Ceae. *(*2005) *Como Relajar a los Niños en Preescolar. Pág. 07-15*

Snel Eline. Editorial Kairós, S.A. (2013).*Tranquilos y atentos como una rana. Pág. 45-62*

Allen Frances; Michael B. First; Harold Alan Pincus , Masson, Elsevier España, (2002) *dsm-iv-tr: manual de diagnóstico diferencial. Pág. 39-43*

Carrasco Ortiz, Miguel Angel. (2006). *Evaluación de la conducta agresiva. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) pág. 70-71*

Vera Ponce, Silvia Maritza. (2004). *La agresividad en los niños y su manejo A través del juego educativo. Pág. 35-41.*

Pearce J. *Editorial Paidós, (1996). Peleas y provocaciones: cómo ayudar a tu hijo a controlar su agresividad. Pág.57-59*

Serrano Pintado Isabel. Pirámide,(1996) *Agresividad infantil. Pág 10-23*

Rodríguez Celia (2013), Agresividad en los niños y niñas. http://www.educapeques.com

Benítez Grande Caballero. *(2011), La mejora del alumnado y del grupo a través de la relajación en el aula.* Editorial Libros *Pág. 30*

Bonnet G. Bousingen R. (2000). *La relajación. Pág. 28-30*

Payne R. *(2005). Técnicas de relajación.* Editorial Paidotribo *Pág. 99*

Erazo E.(2012)*Terapia Asistida con Canes en niños de preescolar para disminuir los niveles de agresividad en el Centro Infantil "Nuevo Día*". (tesis de pregrado). Universidad Politécnica Salesiana, Quito Ecuador. pag 80-86.

M Rosa del Rincón (2012) *psicomoral.* http://psicomoral.blogspot.com/2012/07/relajacion-muscular-para-ninos.html

Chóliz, M (2013): *Técnicas para el control de la activación www.uv.es/=choliz* Facultad de Psicología Universidad de Valencia

M. (2007) *La relajación mental y muscular* http://psicologia.laguia2000.com/

Bandura A. y Walters. (1974). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Alianza Editorial. Pág. 8 12

Miller (2009) Idea Sapiens http://ideasapiens.blogsmedia.com/

k. ANEXOS 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA: PSICOLOGIA INFANTIL Y EDUCACION PARVULARIA

Tema

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PSICOFISIOLOGICAS PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE AGRESIVIDAD INFANTIL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DOROTEA CARRIÓN DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO SEPTIEMBRE 2013 JULIO 2014.

Proyecto de tesis previo, a la obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia.

AUTORA: Claudia del Carmen Tocto

DOCENTE: Dr. César León Aguirre Mg. Sc

LOJA-ECUADOR

2014

a. Tema

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PSICOFISIOLOGICAS PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE AGRESIVIDAD INFANTIL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DOROTEA CARRIÓN DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO SEPTIEMBRE 2013 JULIO 2014.

b. Problemática

Desde hace mucho tiempo se conoce el termino agresividad, en los Centros Infantiles por lo que se lo considera un problema frecuente en los niños y niñas, los gritos, berrinches, mordidas y patadas, son acciones que se presentan y se repiten casi seguido, esto por lo tanto dificulta el trabajo de las docentes con el resto de los niños, y el ambiente de trabajo se vuelve tenso y hostil.

Los castigos, amenazas, el aislamiento y recriminaciones a los niños que actúan de manera agresiva, ha sido la única solución tangible, que han tenido hasta ahora, los docentes para poder manejar y controlar el ambiente en el aula, pero la pregunta que debemos plantearnos es ¿Realmente estamos ayudando a los llamados niños "problema"?, pues considerando las consecuencias que tenemos como resultado de las acciones anteriores, podemos establecer que los niños se los vuelve seres insensibles y renuentes a cooperar, niños resentidos, que no entienden a ciencia cierta el por qué de sus acciones, y siendo simplemente una vía de escape de sus frustraciones, y los efectos que tiene sobre sus aprendizaje, en tanto que su socialización es escasa, por lo que al dar una respuesta a la pregunta sería que debemos buscar otra alternativa que ayude a mejorar las habilidades del pequeño mas no a perjudicar y afectar a su autoestima.

Por lo que un buen pronóstico a tiempo nos ayudará a resolver el problema de la agresividad infantil que tanto invalidan a padres y maestros. Esta sería la mejor alternativa para anticiparnos a consecuencias y acciones innecesarias, es por ello que para mejora las "conductas malas" debemos adelantarnos, para evitar que posteriormente se generen otras patologías psicológicas en la edad adulta. Vera 2004. "El clima humano que rodea al niño es capital para su evolución, e incluso hay momentos en los que resulta decisivo" La educación de calidad no es posible si no incluye la formación valorar. La agresividad es una manifestación externa de

hospitalidad, odio o furor que puede estar dirigida como contra, así mismo como contra los demás. Según A. Bandura, el niño aprende los comportamientos agresivos por imitación de: modelos agresivos, mediante un aprendizaje vicario, (identificación especial de las figuras paternas). Se manifiesta expresando la impotencia de agresión externa, como forma análoga de oposición a la autoridad materna y en relación a veces con la adquisición de hábitos, a partir de los 4 años las razones más frecuentes de excitación son las dificultades propias de la relación social. Descarga afectiva-motriz directa de los momentos caóticos que vive el niño pequeño, en cuyo caso tendría a desaparecer; como síntoma cuando el niño disponga de otros medios de descargas.

Una de las alternativas para el tratamiento de las conductas agresivas son las estrategias de distinto índole en la modificación conductual, los cuales según Kazdin (2000) "...consisten en un enfoque de la evaluación, valoración y alteración de la conducta. Se enfocan hacia el estudio de la conducta adaptativa pro-social y la reducción de la conducta desadaptativa en la vida diaria" (p. 3).

Entonces las técnicas de relajación psicofisiológicas, tienen como objetivo trabajar las respuestas ante situaciones que generan ansiedad, miedo frustración, e indiscutiblemente serán transmitidas como agresividad.

El método de relajación psicofisiológicas es una de las muchas metodologías que se basan en la relación existente entre el estado físico y emocional, por lo que relajando, mediante la tensión y distensión, nuestros músculos, llegaremos a un estado de tranquilidad generalizado.

Al igual que se aprende cualquier otro tipo de habilidad, enseñar al niño a relajarse implica que éste debe practicarlo en la misma medida que lo haría con el resto de habilidades.

Escudero (2000), la relajación se establecen sobre la base de neutralizar los trastornos originados por la hiperactividad o stress, eliminar la tensión física, mental y emocional, favorecer la recuperación rápida de la fatiga y el descanso, combate el estrés, la ansiedad y la angustia, aumentar y facilitar un aprovechamiento de la energía física y psíquica, desarrolla la concentración, previene la irritabilidad, el insomnio y la depresión.

ASPECTOS GENERALES:

LUGAR: Escuela Dorotea Carrión

DIRECCIÓN Y TELÉFONO DEL CENTRO: Barrió el capulí. Av. Ex. De Yangana vía antigua a Malacatos. Telf. 072545247

PROVINCIA: Loja CANTON: Loja PARROQUIA: San Sebastián

NOMBRE DE LA DIRECTORA: Licda. Susana Vásconez

NOMBRE DE LA MAESTRA: Licda. Diana Samaniego

NÚMERO TOTAL DE MAESTRAS: 9 maestras

NÚMERO TOTAL DE NIÑOS: 89 niños y niñas NÚMERO DE NIÑOS/AS DEL NIVEL INICIAL: 24 niños y niñas (18 niños y 6 niñas) EDAD: 3-4 y 4-5

DATOS HISTÓRICOS DEL CENTRO:

La escuela Dorotea Carrión tiene 72 años de vida institucional educativa creada el 24 de mayo de 1942 tras la donación de un terreno por parte Sr. Ordoñez quien al observar la necesidad de una institución educativa que este orientado a contribuir con el desarrollo integral de los niños y niñas de este sector se llevó adelante el proyecto de construcción de la escuela desde entonces ha prestado servicios educativos de alta calidad.

En la actualidad la escuela está constituida por nueve maestros que atiende a 89 niños y niñas.

Cuentan con 6 aulas (3 compartidas y 3 independientes) las cuales son: 2 de Hormigón armado, 2 de estructura metálica y 2construcción mixta cuenta con 4 baterías sanitarias, un urinario y dos lavamanos, 1 patio de cemento con juegos recreativos (columpio sube y bajas y rodaderas).

CROQUIS

CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE TRABAJO.- La muestra a considerar para realizar el presente trabajo es de 4 niños (3 niños y 1 niña) y una docente.

Con el proceso de recopilación de información realizada mediante la aplicación de varios instrumentos: Observación directa y test.

Que han servido para la formulación de la presente problemática y sobre la base del interés del conocimiento para planificar el presente proyecto de investigación social considero pertinente priorizar los siguientes aspectos:

Según la aplicación inicial de los instrumentos puede constatar la existencia de agresividad, siendo la oposición, la desobediencia, impulsividad, la agresión física y verbal al igual que las rabietas, las que se presentan con mayor frecuencia e intensidad, como resultado podemos decir que la agresividad infantil esta presentes en los niños y niñas de la institución educativa.

Entre las dificultades que se pudieron apreciar en el centro educativo destacamos de mayor relevancia el problema de agresividad, presentándose lo siguiente:

- Dificultad de la docente para manejar problemas de agresividad
- Uso inadecuado y falta de conocimiento de técnicas favorables para manejar la agresividad
- Aplicación de amenazas como alternativa ejemplo "te llevo donde el Doctor, para que te pinche" o "vamos para dejarte donde los niños grandes"
- Falta de control de la maestra en el aula

En cuanto a los niños presenta

- Son aislados por lo que no ponen la debida atención
- Su autoestima es baja y se sienten apartados por el grupo
- Son poco sociables y no tienen amigos
- Son considerados niños "malos" a causa del aislamiento
- Los niños golpean, arañan, empujan o muerden frecuentemente a los compañeros de aula.

Por todo lo antes expuesto es pertinente y necesario realizar como tema de investigación TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PSICOFISIOLOGICAS PARA DISMINUIR LOS NIVELES DE AGRESIVIDAD INFANTIL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DOROTEA CARRIÓN DE LA CIUDAD DE LOJA. PERIODO SEPTIEMBRE 2013 JULIO 2014.

c. **Justificación**

Es muy frecuente encontrarnos con conductas agresivas en los niños, lo que resulta normal en ciertas edades y ésta a su vez desaparece sin embargo, en muchas ocasiones, la agresividad no disminuye a medida que crecen, por tanto, es aquí donde empezamos a encontrar el verdadero problema y hemos de actuar para que esto no pase, de ahí la importancia de que docentes y padres se informen y tengan conocimientos de cómo tratar esta temática.

El objeto de la investigación es aportar con un estudio de técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad en los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela Dorotea Carrión, que constituye un hecho de interés, debido a que si no se trata en la infancia la agresividad, probablemente originará problemas en el futuro, y se plasmará en forma de fracaso escolar, falta de capacidad de socialización y dificultades de adaptación.

El comportamiento agresivo repercute en las relaciones socio-afectivos del niño y en su adaptación al medio ambiente en el que se desenvuelve. Ante esta circunstancia, el profesorado y las familias demandan información precisa y pautas para controlar estas situaciones. Ello ha suscitado la necesidad de plantear y diseñar instrumentos para su detección temprana y elaborar propuestas de intervención eficaces. El presente trabajo permitirá conocer ciertas características del niño agresivo, las posibles causas y soluciones, es de interés investigar este tema porque es un problema que se viene dándose desde hace tiempo atrás en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los y las estudiantes de todo el país y por tanto de esta institución educativa, los resultados de esta investigación serán a largo plazo y tendrá un impacto en el aspecto social de las familias y hogares de la comunidad en general. Se contó con la apertura del centro educativo, la colaboración de la maestra, los niños y padres de familia; la disponibilidad de tiempo de la investigadora, los recursos económicos y la bibliografía recolectada (libros, revistas e internet).

d. Objetivos

1. Analizar los fundamentos teóricos de las técnicas de relajación psicofisiológicos y de agresividad infantil de los niños y niñas de 4 a 5 años.

2. Determinar el nivel de agresividad que presentan los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela Dorotea Carrión de la ciudad de Loja.

3. Seleccionar las técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad de los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela Dorotea Carrión de la ciudad de Loja.

4. Aplicar un Programa de las técnicas de relajación psicofisiológicas que sirvan para disminuir los niveles de agresividad de los niños y niñas de 4 a 5 años la escuela Dorotea Carrión de la ciudad de Loja.

5. Validar la pertinencia de las técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad en los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela Dorotea Carrión de la ciudad de Loja.

e. ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

Capítulo I

1. Técnicas de relajación psicofisiológicas

1.1 Fundamentación teórica

1.2 ¿Qué es la relajación?

1.3 Algunos tipos de relajación

1.4 La relajación física

1.5 Beneficios de las técnicas de relajación

1.6 Consejos para aplicarlos con niños

1.7 Postura adecuada para los niños y niñas

1.8 La relajación en el aula

1.9 La respiración.

1.10 ¿Cuándo y cómo se debe aplicar las técnicas de relajación?

1.11 La concentración

Capitulo ll

2. Agresividad infantil

2.1 Agresividad

2.2 Teorías sobre los comportamientos agresivos

2.3 ¿Qué es agresividad?

2.4 Evolución de la agresividad

2.5 Factores que fomentan la agresividad

2.5.1 Familiares

2.5.2 Biológicos

2.5.3 Ambiente

2.6 Tipos de agresividad

2.6.1 Por el modo que se produce

2.6.1.1 Agresividad física

2.6.1.2 Agresividad verbal

2.6.2 Por el tipo de relación interpersonal

2.6.2.1 Agresividad

2.6.2.2 Agresividad indirecta

2.7 Perfil del niño agresivo

2.8 El educador debe

2.9 Instrumentos para diagnosticar la agresividad infantil

2.9.1 Ficha de observación

2.9.2 Test de la familia

2.10 ¿Qué hacer ante la agresividad?

Capitulo lll

3. Descripción de técnicas de relajación

3.1 Algunas técnicas de relajación

3.2 Relajación progresiva

3.3 Técnicas de koppen

3.3.1 Manos y brazos

3.3.2 Brazos y hombros

3.3.3 Hombros y cuello

3.3.4 Mandíbula

3.3.5 Cara, nariz y frente

3.3.6 Estómago

3.3.7 Piernas y pies

3.4 Técnica de la tortuga

3.5 Técnicas de relajación a manera de juego

3.5.1 El corazón

3.5.2 El polo

3.5.3 El globo

3.5.4 El avión

3.5.5 El soldado de plomo

3.5.6 La respiración de globo

3.5.7 El árbol

3.5.8 La ducha

3.6 Programa de técnicas de relajación para disminuir la agresividad infantil

¿Cómo aplicar las técnicas de relajación?

3.6.1 Técnicas y procedimientos

3.6.1.1 Etapa inicial.

3.6.1.2 Etapa interventiva.

3.6.1.3 Etapa final.

3.6.1.4 Cronograma de actividades.

Capítulo I

1. Técnicas de relajación psicofisiológicas

1.1 Fundamentación teórica

Como docentes debemos estar atentos al estado de ánimo y motivación de nuestro grupo, en ocasiones dependiendo de la hora los alumnos se muestran estresados sin ganas de trabajar, desmotivados, los que hace que la dinámica del grupo no sea la mejor para realizar nuestras actividades educativas

Las principales técnicas de relajación, tienen sus orígenes formales en los primeros años de nuestro siglo: las primeras publicaciones sobre la relajación son la progresiva de Jacobson en 1929 y la relajación autógena de Schultz de 1932.

Otras técnicas de relajación, como las basadas en el biofeedback o retroalimentación, son bastante recientes, ya que se desarrollaron formalmente a partir de los años 60 y 70.

La relajación surge como consecuencia de la presencia del estrés, con el fin de superarlo y establecer una mejora en la calidad de vida del ser humano. El estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón.

La evolución de las técnicas de relajación a lo largo del siglo XX y su consolidación como procedimientos válidos de intervención psicológica se ha debido en gran medida al fuerte impulso que recibieron dentro de la Terapia y Modificación de conducta, al ser consideradas como parte integrante de otras técnicas. Las técnicas de relajación sirven para desarrollar en el niño habilidades de autocontrol de las conductas destructivas y agresivas, como insultar, empujar, dar puñetazos, patadas, etc.

Mental: es la propuesta científica que estimula la armonía CONSCIENTE DEL SER, ya que, se basa en el uso de "la conciencia" o el conjunto de funciones del cerebro,

a fin de, visualizar internamente un estado armónico del ser humano, ésta utiliza como medio más eficaz a la concentración en la respiración, para un mayor nivel de tranquilidad mental.

Física: es el descanso muscular, por medio de toda actividad que genere satisfacción en el organismo mientras éste se encuentre en movimiento y después de estarlo.

1.2 ¿Qué es la relajación?

La relajación es considerada como un estado de reposo o tranquilidad. Por lo tanto lo opuesto a este estado de armonía y equilibrio sería un estado de excitación general.

En primer lugar, hemos de considerar que la palabra relajación proviene del latín relaxatio, que significa aflojar o soltar. (Hay que tener en cuenta que esto, se refiere, tanto a los músculos, como a las tensiones de tipo emocional).

En este sentido, la relajación es definida como "la acción de provocar el relajamiento de la tensión de los músculos para obtener un reposo completo". Así se considera que "la relajación es casi sinónimo de distensión muscular y psíquica, con descenso o eliminación de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo que realizan los músculos en acción, lo que facilita la recuperación paulatina de la calma, el equilibrio y la paz".

También podemos definir la relajación como "el conjunto de respuestas musculares en principio, y fisiológicas generales después, incompatibles con otro conjunto de respuestas, llamadas respuestas emocionales de ansiedad."

Desde una perspectiva más generalizada, por relajación puede entenderse esa sensación de descanso y paz que se adueña de nosotros, cuando en nuestro cuerpo no existen tensiones y nuestra mente se halla libre de todo tipo de ansiedades o pensamientos perturbadores.

Es el proceso por el cuál un individuo es capaz de lograr un determinado proceso de

distensión muscular y psíquico empleado diversas estrategias.

Desde un punto de vista psicológico, la relajación se la interpreta como un estado de características fisiológicas, subjetivas y conductuales. Las emociones intensas, especialmente las negativas (ira, agresividad, estrés, etc.) tienen un alto nivel de actividad fisiológica, por el contrario los estados de tranquilidad, como en el caso de la relajación, el nivel de activación fisiológica se supone debe ser mínimo. Por lo que comprender, entender, estudiar y practicar las técnicas de relajación resultan de gran beneficio para combatir las emociones negativas y ayudar, también a los niños, a generar estrategias para el control de ciertas conductas y afrontar o reducir miedos, ansiedad o síntomas depresivos.

La importancia que tiene el saber aplicar las técnicas de relajación no reside en ellas mismas, sino en el buen uso que se haga de ella, es así que se las considera como un medios para alcanzar una serie de proyecciones, cuyo objetivo fundamental es dotar al individuo de habilidades que pueda usar en las situaciones cotidianas caóticas que produzcan en el niño tensión o ansiedad.

La relajación consiste 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 y bienestar, sería entonces generar un estado de satisfacción tanto física como psicológica, donde el desgaste energético se reduzca considerablemente.

La relajación constituye un típico proceso psicofisiológico de carácter interactivo, donde lo fisiológico y lo psicológico interactúan siendo partes integrantes del proceso, como causa y efecto.

1.3 Algunos tipos de relajación

Contracción-distensión: Técnica que consiste en contraer los músculos durante

unos segundos para luego aflojar la contracción se la conoce como progresiva.

Esta contracción máxima permite sentir la distensión del grupo muscular objeto del ejercicio. Por ejemplo sentado en una silla, extender ambas piernas poniéndolas en tensión, contar hasta cinco, y luego relajar llevándolas a la posición inicial suavemente. Se puede hacer lo mismo tensando diferentes partes del cuerpo.

Balanceo: Técnica que consiste en imitar el movimiento de un balancín, o de un columpio. Se trata de realizar un movimiento de adelante hacia atrás, o de derecha a izquierda. La parte del cuerpo que se está relajando (por ejemplo, un brazo, una pierna, la cabeza). Estiramiento-relajación: Consiste en estirar progresivamente una parte de cuerpo, alargándola lo más posible. Debe mantenerse esa postura durante unos segundos y luego aflojar suavemente la parte del cuerpo que se esté relajando. Es importante aflojarla con suavidad, en lugar de hacerlo caer de golpee pues podría tener o causar daño. Después, se balancea ligeramente esa parte del cuerpo.

Caída: Consiste en dejar que la fuerza de gravedad actué sobre el cuerpo. Luego de haber levantado una parte del cuerpo, la dejamos caer lentamente, resbalando imaginando o repitiendo que “esta pesado”. Descansando durante unos segundos y luego se repite el movimiento dos o tres veces.

Respiración profunda: respirar profundamente, pensando que se siente calmado y relajado, con las manos juntas a la altura del pecho, inspirando por la nariz, conteniéndolo unos segundos y luego espirar por la boca, se lo realiza durante varios minutos, pero no se esfuerce en la respiración.

Se asume que la respiración completa, favorece a la relajación, de manera que el entrenamiento en ciertas pautas respiratorias puede ser un adecuado procedimiento para

la reducción de los efectos del estrés y, en general, los trastornos debidos a un exceso de activación.

-Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen debajo de donde apoyan las manos. Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa.

-Mantener la respiración. Repetirse interiormente "mi cuerpo está relajado"

-Exhalar el aire despacio al mismo tiempo que se repite a uno mismo órdenes de relajación.

Visualización: se pone cómodo al niño ya se acostado o sentado en el piso con los ojos cerrados, se debe imaginar un lugar relajante en la naturaleza donde ha estado antes o donde desea ir. Este lugar podría ser una playa, un bosque o simplemente.

Conteo: contar es otra técnica de relajación popular. Cierra los ojos y contar hacia atrás lentamente, de 100 a cero. Pero como se trata de niños se puede utilizar una variante contar hasta el 10 en forma accedente o decente de la manera en la que más se facilite, se puede invitar a los niños a visualizar o diseñar una escalera en la que se aprecien los números y contar, despacio, con tranquilidad y armonía.

Pensar en un objeto que se encuentre simple y placentero. Estudiar cada detalle en la mente. O imaginar un color que cambia en bellos patrones y tonos, que se mezcla, que cambia. Imaginar un escenario tranquilo-copos de nieve cayendo o un día de primavera en el campo, con vacas y caballos pastando en una pradera.

1.4 La relajación física

La relajación física es más difícil de lograr que la relajación mental, ya que la vida moderna nos obliga a mantenernos en tensión y a estar siempre apurados. La relajación

mental consiste en la concentración de la atención en algo. Puede ser en la propia respiración normal, o en una imagen cualquiera que sugiera paz y tranquilidad. M. (2007)http://psicologia.laguia2000.com

La relajación física se basa en relajar los músculos, alejando tensiones y elevando los sentimientos de tranquilidad mental. Se debe aplicar dos técnicas físicas que ayudaran a reducir las tenciones:

- La relajación muscular progresiva
- La concentración

Sabiendo utilizar y combinar adecuadamente estas técnicas de relajación se conseguirá múltiples beneficios tanto psicológicos como fisiológicos pues se mantiene un estado armónico entre la mente y el cuerpo. Es especialmente importante si se necesita pensar con claridad y obtener un buen desempeño cuando se está bajo presión por lo que se optimiza la concentración y el rendimiento académico del niño.

Diferentes métodos de relajación tienen diferentes efectos y funcionan para diferentes personas. Las técnicas de relajación se han denominado como la "aspirina de la terapia", y se han usado indiscriminadamente. Sin embargo no todo es válido para todo el mundo ni en todo momento, como demuestra la aparición del denominado efecto paradójico de la relajación (experimentación de ansiedad y angustia durante la práctica de la relajación).

La mejor forma de enseñar relajación no es imponer uno o dos métodos a todo el mundo, sino presentar varios métodos y desarrollar una secuencia de relajación individualizada, adaptada a las necesidades y objetivos del cliente.

El objetivo del entrenamiento en relajación va más allá de la respuesta de relajación, definida como un bajo nivel de activación fisiológica. Los objetivos adicionales son: el desarrollo de habilidades cognitivas de enfoque, pasividad, receptividad; y adquisición de estructuras cognitivas, esto es, creencias, valores y compromisos dirigidos hacia la profundización de la relajación y la propagación de sus recompensas a toda la vida.

Permite disminuir sentimientos de culpabilidad, vergüenza, tristeza, agresividad, ira y frustraciones.

1.5 Beneficios de las técnicas de relajación

La relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos.

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. El niño toma mayor confianza al potenciar las sensaciones corporales. Es necesario introducir desde las edades más tempranas como ejercicios que mejoren y beneficien la situación del niño frente a su propia actividad.

En los niños la relajación sirve para distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental. Ayuda a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje.

Tras una actividad intelectual o física más o menos intensa, la relajación permite al niño alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración armoniosa para emprender su próxima actividad. Chóliz M. (2013)

Entre los beneficios de la utilización de manera continuada de técnicas de relajación con niños, se puede destacar que la relajación:

- Permite distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mente.
- Canaliza las energías del niños
- Ayuda a vencer la timidez
- Contribuye a la intervención en problemas de tics
- Enriquece la sensibilidad
- Tras la actividad física, permite alcanzar un estado de bienestar y tranquilidad
- Mejora la calidad del sueño
- Mejora la circulación sanguínea
- Disminuye la ansiedad, los ataques de pánico y la angustia
- Los niños que padecen asma pueden prevenir las crisis o disminuirlas
- Produce bienestar global

La relajación es una herramienta eficaz para restablecer o mantener un estado de equilibrio y de armonía. También favorece o mejora la capacidad para escuchar, una mayor participación y una mayor receptividad.

Permite además mejorar la calidad del aprendizaje.

La relajación contribuye al desarrollo de la lateralidad; también provee al alumno de referencias espaciales (horizontal, vertical, derecha, izquierda, arriba, abajo, delante, detrás) que son indispensables para la lectura y la escritura.

La relajación canaliza las energías de los niños; ésta ajusta el nivel de activación y procura un bienestar global. Psicomotricidad, relajación y sordera, ayuda también a suavizar la voz y a mejorar la sensibilidad, y a dormir mejor.

El estado de calma favorecerá a su vez el desarrollo de la creatividad, «el instinto creativo contribuye al equilibrio de la sociedad y a la calidad de vida». Por último, a los niños que tienen problemas de salud, los estados de calma regulares les ayudan a prevenir las crisis y a intervenir con más eficacia cuando éstas ocurren. Bonnet G. Bousingen R. (2000). Pág. 28-30

1.6 Consejos para aplicarlos con niños

Principalmente para realizar los ejercicios de relajación es primordial que la

educadora se encuentre relajada ya que de ella depende el éxito de la aplicación y demostración de la relajación no puede presentarse alterada o tensa, sin duda el niño lo percibirá y al recibir las energías tensas será imposible lograr la relajación en los más pequeños.

Es recomendable previamente realizar estos ejercicios, ya que las sensaciones de tranquilidad o de estrés se pueden transmitir fácilmente. Es importante que los pequeños aprendan a desarrollar las técnicas para que puedan relajarse y manejar situaciones o emociones complejas. Las técnicas de relajación con niños pueden ser muy útiles después de un berrinche/pataleta, antes de ir a dormir, o cuando observamos que el pequeño pasa por una situación de estrés para combatir un miedo, entre otras.

Debemos tener en cuenta las diferencias de cada niño, ya que algunos requieren más tiempo para relajarse que otros. No se debe obligar al niño a realizar los ejercicios de relajación, al igual que no se lo debe forzar a jugar si no lo desea pues con esto

conseguiremos que el niño aborrezca la relajación, por el contrario no debemos dejar de motivarlos e incentivarlos mas no presionarlos, ya que debe hacerse como una actividad voluntaria. (Cosasdelainfancia.com)

El ambiente debe ser, relajante, tranquilo, con una temperatura adecuada y una luz ligera. Se puede poner algo de música de relajación si se desea, para ayudar a calmar al niño y a uno mismo. Es importante también que antes de empezar un juego se debe explicar ¿por qué? y ¿para qué? nos servirá. Por el contrario si el niño disfruta de las técnicas de relajación tampoco es favorable decirle que no se las va a efectuar si no se portan bien, no están tranquilos o se encuentran más agitados de lo normal.

Cada sesión de relajación es una sesión de descanso, de bienestar, por lo tanto nosotros decidimos, hasta cuándo es necesario jugar a un juego de relajación. No debemos amenazar a los niños con frases como «Si siguen molestando o peleando hacemos relajación». Sería desastroso. Los niños no tendrían gusto por relajarse ni por estar en calma.

Es muy importante que el tono de voz que utilice la persona que va a efectuar las técnicas de relajación sea adecuado, debe emplear un timbre de voz alto pero armonioso y tranquilo de manera que permita mantener un equilibrio sano.

Es importante que las técnicas de relajación que utilicemos estén acordes con el grupo de niños con los que se va a trabajar y adaptadas a su edad, entonces se debe recurrir al juego para poderlas aplicar y tener éxito con lo que querremos conseguir. Snel Eline (2013 pág. 51-55)

1.7 Postura adecuada para los niños y niñas

¡En cualquier lugar! Lo ideal es utilizarlo en una superficie dura como el suelo, ya

que los músculos se pueden relajar más fácilmente y la tensión desaparece con más facilidad, sobre una superficie. De hecho, si la superficie es más dura que nuestros músculos, éstos pueden «ceder» más fácilmente y por lo tanto, relajarse; en cambio, sobre una superficie blanda, nuestros músculos están más duros y son los que sostienen las tensiones. De todas maneras, una colchoneta delgada no se considera una superficie blanda, y ayuda a aislar el frío del suelo.

Pero también se puede efectuar muy bien un juego de relajación en posición erguida o sentado en una silla. Lo importante, en el fondo, es aprender a relajarse. La ventaja de estas posiciones, es que permiten al niño aprender a relajarse en cualquier situación, lo que permitirá repetir por sí mismo el juego más tarde, y en el lugar que se encuentre.

Cada niño debe tener el espacio necesario para no tocarse con el de a lado, pero debe estar lo suficientemente cerca de nosotros para que entiendan sin dificultad las consignas a medida que la técnica se va desarrollando. Benítez Grande Caballero *(2011 pág. 30)*

La relajación la podemos lograr sentados o incluso de pie, aunque si disponemos de un lugar para poder estar tumbado es mucho mejor.

También se puede realizar en grupo, por ejemplo en un aula y enseñarla a toda la clase, los resultados son excelentes. Si la realizamos sentados podemos adoptar la llamada postura del "cochero", denominada así porque era la postura que utilizaban antiguamente para guiar a los animales en un coche de caballos, llegándose a dormir el cochero.

La podemos conseguir sentados con las piernas un poco separadas, antebrazos sobre las piernas y manos ligeramente colgando. La cabeza tiene que estar un poco inclinada hacia delante y los hombros relajados. Es preferible que el lugar sea siempre

el mismo, para conseguir un control estimular adecuado, pero si esto no es posible se puede realizar en varios sitios.

La ropa.- Es recomendable que el sujeto que no lleve prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra. Es recomendable no llevar las gafas, quitarse los zapatos, a ser posible evitar sujetadores que opriman, tener cuidado con las lentes de contacto, etc.

- Colores ambientales: verde, azul, evitar colores saturados
- Música ambiental tranquila (clásica, "New-Age", hindú, canto gregoriano…)

1.8 La relajación en el aula

Los niños son un torbellino de energía, y de vez en cuando es bueno que los niños se paren, respiren, se relajen y se calmen. Esto les va a ayudar a trabajar mejor, a estar más tranquilos y a tener un mejor comportamiento.

1.- Instrucciones simples y cortas.

2.- Las sesiones deben de ser cortas y frecuentes para compensar la falta de atención del niño. Una sesión puede durar unos 15 minutos.

3.- Hay que controlar más los aspectos ambientales, puesto que los niños pequeños son fácilmente distraibles. Se debe de intentar que la habitación no presente excesivos elementos distractores y que en la medida de lo posible sea silenciosa.

4.- La persona que enseña la relajación al niño debe ayudarlo físicamente, por ejemplo, cogerle el brazo para indicarle que lo ponga rígido y soltarlo para comprobar que está relajado.

5.- Es importante el modelado, por lo que ayuda la presencia de otro

1.9 ¿Cuándo y cómo se debe aplicar las técnicas de relajación?

Estos juegos son útiles en cualquier ocasión. Son beneficiosos antes o después de una actividad física o mental más o menos intensa. Del mismo modo, se puede incluir dentro de otra actividad, para restablecer la calma o para aumentar la concentración.

Durante la jornada escolar hay varios momentos en los que los niños deben relajarse. Después de comer, por el reposo que necesita el momento de la digestión y después haber realizado una actividad que les ha alterado.

Por esta razón una vez terminado el recreo deberemos establecer un momento de relajación en el que los niños aprendan a respirar y a relajarse.

- Alargar las frases e ir bajando el tono de voz.
- Dar instrucciones simples y cortas.
- Utilizar elogios verbales.
- Tocar o acariciar las partes del cuerpo que vamos nombrando con el fin de asegurarnos que comprende lo que le decimos.
- Si fuera necesario, podemos utilizar el moldeamiento para corregir una postura.
- Utilizar un lugar tranquilo para la realización de las sesiones de relajación, evitando todos los posibles factores que puedan contribuir a la distracción o a la tensión.
- Que la persona que va a realizar la relajación tenga puesta una ropa cómoda.

1.10 La respiración.

La respiración es un factor importante en toda sesión de relajación. La espiración permite que el aire salga del cuerpo y que el dióxido de carbono sea expulsado. La

inspiración permite llenarse de aire, de absorber el oxígeno que necesitan nuestras células.

Una buena respiración ayuda a controlar el estrés, el miedo, el dolor o la violencia, favorece la disminución de los mareos y del dolor de cabeza. La tensión emocional produce tensión muscular y la relajación es cambiar la rigidez por la flexibilidad muscular.

Pasos para conseguir una respiración abdominal profunda:

1º Inspirar por la nariz.

2º Bajar el diafragma.

3º Abombar el vientre para recibir la mayor cantidad de aire.

4º Mantener unos segundos la inspiración.

5º Empezar a expulsar el aire por la boca lentamente metiendo el abdomen

1.11 La concentración

Nuestros pensamientos influyen en forma extraordinaria sobre nuestros estados emotivos y nerviosos, ya que sus esquemas marcan la pauta de tensión nerviosa y nuestra condición anímica y mental. Los pensamientos que cruzan por nuestra mente en forma habitual son verdaderas piedras angulares sobre las que construimos nuestra vida material y evocan un estado emocional equivalente a su intención y calidad.

Los ejercicios de concentración asocian una postura física de quietud con una actividad mental centrada en un objetivo.

Para calmar la agitación mental, hay técnicas sencillas: fijar la atención en un objeto, repetir un sonido, mirar una figura geométrica, oler un perfume, pensar en un recuerdo, escuchar sonidos exteriores, para hacer foco luego en el silencio interior.

Los beneficios de la concentración:

Desarrollo de la capacidad de memoria fotográfica, y del razonamiento.

Desarrollo de la voluntad.

Desarrollo de la capacidad de concentración.

Desarrollo de la capacidad de observación.

Capitulo ll

2. Agresividad infantil

2.1 Agresividad

"La palabra agresividad viene del latín "agredí" que significa "atacar". Implica que alguien está decidido a imponer su voluntad a otra persona u objeto incluso si ello significa que las consecuencias podrían causar daños físico o psíquico" (Pearce, 1995, pág. 57).

2.2 Teorías sobre los comportamientos agresivos

Teorías Activas

Hace referencia a que la agresividad está en los impulsos internos y por lo tanto afirman que es innata porque viene con el ser humano desde su nacimiento.

Teoría Psicoanalítica

Afirma que la agresividad es innata en el ser humano. "Según las teorías Freudianas el instinto agresivo es una apetencia primaria, que actúa en el niño desde el comienzo mismo de la vida. El instinto agresivo, está ligado con las manifestaciones sexuales durante la etapa fálica y la agresión aparece bajo las actitudes más agradables de virilidad, postura protectora, temeridad frente al peligro y competitividad."

Teoría etológica

Los etólogos basados en sus observaciones sobre conducta animal han generalizado de alguna forma sus conclusiones al hombre afirmando que la agresividad es un instinto indispensable para la supervivencia de ambas especies.

Teorías Reactivas (reacción frente a un estímulo del ambiente) Estás teorías ponen énfasis en la influencia del ambiente en las conductas agresivas, ya que afirman que estas son aprendidas por el sujeto según el medio en el que se desenvuelva y se las considera una reacción de emergencia ante los estímulos ambientales.

Teoría del impulso

Se refiere a que la agresividad es resultado de la frustración, la misma que activa un impulso agresivo que se reduce mediante alguna forma de respuesta agresiva. Sin embargo esta hipótesis ha perdido credibilidad ya que no puede explicar todas las conductas agresivas.

Teorías de la Personalidad

Afirma que la agresividad se aprende por imitación de modelos agresivos. Aquí la frustración es vista más bien como facilitadora de los comportamientos agresivos, más no como una condición necesaria para estos. Erazo E.(2012, pág. 80-86)

Teoría del Aprendizaje Social

Considera que el ambiente es un factor determinante en el comportamiento de los individuos. “Esta teoría se centra en los conceptos de refuerzo y observación, ya que sostiene que los seres humanos adquieren destrezas y conductas mediante la imitación, pero destaca que entre la observación y la imitación intervienen además factores

cognitivos como la reflexión y la simbolización. En definitiva el comportamiento depende del ambiente así como de los factores psicológicos del individuo (atención, retención, producción y motivación)"

Para Bandura A. y Walters. (1974. Pág. 8-12), uno de los mayores exponentes de esta teoría, la concepción del refuerzo de Skinner, quien asegura que el estímulo es el que aumenta la probabilidad de que ocurra una respuesta, para Bandura el reforzador interactúa con elementos simbólicos y es un elemento motivacional.

El modelamiento es un componente importante en este enfoque y es la estrategia fundamental de este estudio ya que las actividades de intervención que se plantean han adoptado este modelo de intervención y por lo tanto es necesario detallar la fundamentación del mismo. Otro factor es el déficit de habilidades necesarias para afrontar situaciones frustrantes. Según "Bandura (1973) la ausencia de estrategias verbales para afrontar el estrés a menudo conduce a la agresión.

2.3 ¿Qué es agresividad?

La agresividad de los niños se presenta en forma de pataletas y ataques de ira cuando no consigue lo que quiere, su reacción suele ser mayor a lo esperada se muestran comportamientos morder, pegar, dañar a los demás de forma intencionada y a partir de los cuatro años la agresividad se manifiesta de forma verbal.

Encontramos que para Freud (1973) la agresividad está concebida por el instinto de muerte-destrucción. Ribes (1972), define a la agresión como una forma intensa y violenta de conducta física que produce consecuencias aversivas y daños en otros sujetos, así como respuestas verbales con efectos muy similares debido a su contenido e intensidad.

Bronson (1975, citado en Manning, 1983), propone que gran parte de la agresión está orientada hacia la propiedad, es decir cuando el niño intenta obtener un juguete lo arrebata, sin tener en cuenta las necesidades del otro y a menudo el otro se resiste enérgicamente.

2.4 Evolución de la agresividad

Serrano Isabel (2006) (según lo citado Herbert, 1985) la agresividad es muy frecuente en los primeros años de vida del niño puesto a que el niño no tiene otra manera de descargar sus frustraciones.

Nivel máximo.- a los dos años a partir de los cuales disminuye hasta alcanzar niveles más moderados en la edad escolar. Hacia los cuatro años empieza a disminuir sustancialmente la destructividad y los intentos de humillar a otro.

Es a partir de los 4 años, cuando esta agresividad pasa a ser expresada verbalmente.

Esto ocurre en el desarrollo normal de todo niño. Lo que sucede es que algunos continúan mostrándose agresivos, y esto sí que se convierte en una conducta problemática. El grado de agresividad, la edad de aparición, así como su permanencia en el tiempo hará determinar la intervención de un psicólogo infantil que abarque el problema desde su globalidad.

Para lograr algún cambio en dicho comportamiento, habrá que incidir directamente sobre las causas que lo originan, además de educarle en el control de sí mismo.

Al hablar de agresividad nos referimos a la agresividad física como a la verbal, y la auto-agresividad como a la agresividad contra los demás. Tanto el comportamiento autodestructivo como el de agresividad contra los demás pueden llegar a resultar muy

peligrosos; de ahí, que no deben ignorarse, ni se puede esperar a que se resuelvan por sí solos.

A los cinco años la mayoría de los niños han superado esta etapa de negativismo. Oposición y rebeldía o las acciones físicas de rechazo, pero esto se logra si el desarrollo se ha efectuado con normalidad sin embargo si existen factores que perturben esta evolución podría provocar la falta de equilibrio y por ende un problema irreversible perdurable hasta la vida adulta. Christian Zaczyk, (2002, pág. 19-22)

2.5 Factores que fomentan la agresividad

Según A. Bandura, el niño aprende los comportamientos agresivos por imitación de: modelos agresivos, mediante un aprendizaje vicario, (identificación especial de las figuras paternas). También se debe al exceso de castigo físico.

Se manifiesta expresando la impotencia de agresión externa: Rabietas como forma análoga de oposición a la autoridad materna y en relación a veces con la adquisición de hábitos, á partir de los 4 años las razones más frecuentes de excitación son las dificultades propias de la relación social.

Pataletas: Descarga afectiva-motriz directa de los momentos caóticos que vive el niño pequeño, en cuyo caso tendría a desaparecer; como síntoma cuando el niño disponga de otros medios de descargas como el lenguaje. Marta Guerri (2013)

Falta de coherencia en la educación: genera confusión en el niño Una conducta es castigada unas veces y otras no; o hasta es elogiada. Cuando se castiga una agresión, con agresión física o mediante amenazas. Si el padre regaña al niño pero la madre no lo hace, genera contradicciones entre los padres que se descalifican delante de los

hijos. Padres permisivos: que dejan a sus hijos hacer lo que quieren y no les enseñan normas de convivencia y no existen los límites.

Carencias afectivas.- crea desconcierto en los niños, repercutiendo negativamente porque el niño tratará de llamar la atención mediante el único recurso que les queda: las conductas agresivas. Dejar que el niño haga lo que quiera, sin límites.

2.5.1 Familiares

• Funcionamiento familiar. Separación y divorcio mal gestionados, conflictividad conyugal, violencia doméstica.

• Estructura familiar: familias muy extensas, madres solteras. Se trata de factores muy relacionados con el nivel socio-económico bajo: falta de recursos.

• Psicopatología paterna: especialmente en el caso de un trastorno antisocial de la personalidad en el padre, abuso de substancias en ambos padres, o depresión materna.

• Abusos físicos y sexuales.

2.5.2 Biológicos

Se han estudiado como factores de riesgo parentales aspectos como la depresión materna antes del parto, psicopatología, autoestima, representación interna de las relaciones, familia monoparental, estresores familiares tales como masificación de familiares dentro de una misma casa, bajo nivel económico, conflicto matrimonial.

La depresión materna predice problemas externalizantes en preescolares y multiplica el riesgo de trastorno de conducta en el niño. Estos síntomas depresivos pueden estar presentes en las primeras etapas de la vida del niño y condicionar el establecimiento de un apego desorganizado.

2.5.3 Ambiente

Contexto social determinados en primer lugar por la influencia de la familia, ya que en la edad infantil, el ambiente familiar incide en la conducta del sujeto de manera predominante. Recientes estudios afirman que las conductas antisociales que se generan en los miembros de una familia sirven de modelo y entrenamiento para las conductas antisociales que los niños exhiben en otros ambientes, como por ejemplo la escuela, debido a un proceso de generalización de conductas antisociales. Josep Cornellà, Canals, Àlex Llusent, Guillamet. (2009).

La mayoría de estudios aseguran que los niños tienden a imitar las acciones violentas que ven en TV. Se ha observado, además, que los niños agresivos escogen preferentemente programas violentos y que hay más niños que niñas adictos a estas programaciones por lo que se podría explicar entonces porque existen más niños violentos que las niñas.

La imitación es el primer mecanismo de aprendizaje que tienen los niños y éstos no son especialmente selectivos en lo que imitan, y lo hacen tanto con modelos reales como con personas en la televisión o dibujos animados. En muchas series infantiles y juveniles los niños se sienten identificados con los personajes, intentado imitar sus conductas y de ahí que surgen conflictos dado que la vida real es diferente.

2.6 Tipos de agresividad

La agresividad hace difícil la convivencia pacífica en el entorno del niño, pues la

agresividad y desobediencia generan el rechazo de padres y profesores, lo que a su vez facilita la utilización cada vez más frecuente de estos comportamientos.

2.6.1 Por el modo que se produce

Ataque a otra persona por elementos verbales o físicos.

2.6.1.1 Agresividad física

La acción se realiza mediante una acción física como pegar, empujar, morder, pellizcar; La emoción desencadena el estado más grave de conducta violenta que genera daño físico en el medio. Se puede identificar la agresión física debido a las evidencias con moretones, rasguños y lesiones leves no justificados. En cuanto a las manifestaciones físicas, son conductas intencionadas que pueden causar daño físico, conductas como pegar a otros . Se puede inferir que las manifestaciones físicas son conductas que ocasionan una lesión o daño a otro, a través de elementos corporales que se convierte en un acto violento. Es por ello que las manifestaciones físicas se definen operacionalmente como todas las expresiones de orden conductual que se realizan con la intención de producir daño corporal. La agresión física está relacionada con la intención de causar alguna lesión a otra persona con el fin de lastimarlo, dañarlo, de tal manera que existen diversas manifestaciones físicas que pueden identificarse como las causantes de dicha lesión o daño.

El golpe se define como un impacto o contacto con cierto grado de fuerza, choque violento de dos cuerpos. Visto de esta forma el golpe es un impacto que puede causar lesión física y que puede provenir de otra persona u objeto.

2.6.1.2 Agresividad verbal

Suelen ser insultos y burlas resulta intimidante, ofensivo: sin importar cuál sea el

lugar o momento, su objetivo será despertar el miedo y el temor en los otros, asegurándose así poder y autoridad. Su propia inseguridad es la que le impide establecer vínculos sanos y relaciones interpersonales prósperas.

Ejercerá su poder a partir de: Los gritos, insultos verbales, los malos tratos, la desvalorización continúa de sus semejantes.

2.6.2 Por el tipo de relación interpersonal

La agresividad es una respuesta normal a una emoción de ira y de frustración. Forma parte del bagaje emocional con el que nacemos las personas.

El problema surge cuando los pequeños convierten esta respuesta en un hábito. La agresividad en estos casos se generaliza y es utilizada por los niños y niñas como una herramienta de gran poder para conseguir lo que quieren.

Comienza como una manera de hacer salir una emoción negativa de ira y de frustración y se generaliza aún sin existir estas emociones. M. Dorado Mesa. y M. C. Jané Ballabriga. (2001. *Pág. 4-7)*

2.6.2.1 Agresividad directa: en forma de amenaza, ataque o rechazo, hecha mediante una acción física como pegar, empujar, morder; o una acción verbal, por medio de insultos, decir groserías. Confrontación abierta entre el agresor y la víctima, mediante ataques físicos, rechazo, amenazas verbales, destrucción de la propiedad.

2.6.2.2 Agresividad indirecta

Puede ser vulgar como divulgar un cotilleo, o físico como destruir la propiedad de alguien, se manifiesta cuando el niño daña objetos o pertenencias de la persona a quien quiere agredir; o contenida cuando el niño hace muecas, grita o murmura su frustración.

Conductas que hieren a los otros indirectamente, a través de la manipulación de las relaciones con los iguales: control directo, dispersión de rumores, mantenimiento de secretos, silencio, avergonzar en un ambiente social, alienación social, rechazo por parte del grupo, e incluso exclusión social.

2.7 Perfil del niño agresivo

Según el DSM-IV (2002):

Un patrón de comportamiento negativista, hostil y desafiante que dura por lo menos 6 meses, estando presentes cuatro (o más) de los siguientes síntomas:

1) A menudo se encoleriza o incurre en pataletas.

2) A menudo discute con adultos.

3) A menudo desafía activamente a los adultos o rehúsa cumplir sus demandas.

4) A menudo molesta deliberadamente a otras personas.

5) A menudo acusa a otros de sus errores o mal comportamiento.

6) A menudo es susceptible o fácilmente molestado por otros.

7) A menudo es colérico y resentido.

8) A menudo es rencoroso o vengativo.

Las conductas agresivas pudieran ser relativamente deseables en el proceso de socialización, entendiéndose como indicios de combatividad, con las cuales se llegaría a obtener pequeños logros, pero que no debe pasar los límites aceptables para que se considere como adaptativa.

2.8 El educador debe:

Reconocer que, si el ambiente en el hogar no cambia, no podrá esperarse que el infante rinda en el nivel esperado en el área escolar.

Es fundamental en primer lugar que los pequeños aprendan a manejar sus sentimientos negativos, que sepan auto controlarse y manejar la ira y la frustración.

La emoción, forma parte de la persona y no se puede evitar, pero lo que si podemos controlar es la respuesta en forma de conducta que damos a esa emoción. Ocurre que cuando los pequeños se comportan de forma agresiva, aprenden en determinadas ocasiones un mensaje erróneo.

Es importante que enseñemos a los niños y niñas a relajarse, podemos practicar con diferentes técnicas de relajación, enséñales a contar hasta diez, a respirar, etc.

Pregúntale el porqué de esas conductas, averigua si le pasa algo. Y explícale que no es la manera adecuada de actuar.

Establece normas claras y concisas. Que no confundan al pequeño y que sepa cuáles son las consecuencias de su conducta agresiva. Rodríguez Celia (2013)s.

El objetivo es frenar la conducta agresiva, si respondemos con agresividad lo único que conseguimos es aumentar la ira y la frustración y además le damos un ejemplo contrario a lo que pretendemos conseguir.

2.9 Instrumentos para diagnosticar la agresividad infantil

Hay que dilucidar donde acaban los límites de una conducta agresiva que se encuentra dentro de unos márgenes de normalidad y donde empieza una conducta patológica.

Hay que considerar:

- El nivel: la gravedad y la frecuencia de los actos antisociales en comparación

con los niños de la misma edad y sexo.

- La pauta y el escenario: la variedad de los actos antisociales y de los escenarios en que se llevan a cabo. Es importante valorar adecuadamente al niño que muestra patrones de agresividad tanto en casa como en la escuela.

- La persistencia o duración a lo largo de un tiempo determinado. Se supone un mínimo de seis meses para entender que una conducta anómala muestra persistencia.

- El impacto: la angustia y el deterioro social del propio niño y la disrupción y el daño causado a otras personas.

Un comportamiento excesivamente agresivo en la infancia si no se trata derivará probablemente en fracaso escolar y en conducta antisocial en la adolescencia y edad adulto porque principalmente son niños con dificultades para socializarse y adaptarse a su propio ambiente.

Cuando este tipo de niño presenta un trastorno de comportamiento hacia el desafío y la oposición, muchas veces puede ser porque existe un patrón débil de autoridad que dificulta seriamente durante el desarrollo normal en el día a día del niño.

Para diagnosticar la agresividad será necesario utilizar técnicas e instrumentos adecuados, coherentes y pertinentes que permitan establecer un buen diagnóstico. Carrasco, Miguel A. (2006, pàg.70-71)

2.9.1 Ficha de observación

Para utilizar la ficha de observación se debe tener en cuenta la acción que comete el niño durante el día y marcarlas cuantas veces sea necesario de acuerdo a las conductas agresivas que presente. Se suma el número de veces de la acción y luego se lo divide

para el número de días de esta forma podremos saber cuál es la frecuencia con la que se comete la agresividad y al mayor número se presenta mayor será el nivel de agresividad, según Isabel Serreno (2007).

2.9.2 Test de la familia

Creado por Porot (1952). Técnica del dibujo libre. Prueba de personalidad que puede administrarse a los niños y adolescentes.

Luego de realizar el dibujo se debe realizar una breve entrevista, para poder realizar la libre exploración de la afectividad infantil, evalúa como el niño percibe subjetivamente las relaciones entre los miembros de la familia y como se incluye el en este sistema.

La indicación es: "**dibuja una familia",** o bien, "imagina una familia que te inventes y dibújala", si el niño no entiende se puede agregar: "dibuja todo lo que quieras, las personas de una familia, y si quieres objetos o animales".

Al terminar de hacer el dibujo, se le elogia y se le pide que lo explique.

El autor recomienda que se le hagan una serie de preguntas como:

¿Dónde están?, ¿qué hacen ahí? ¿Cuál es el más bueno de todos en esta familia?

¿Por qué?, ¿cuál es el más feliz? Y ¿por qué?

¿Cuál es el menos feliz? Y ¿por qué?

¿Tú en esta familia a quién prefieres?, suponiendo que fueras parte de esta familia ¿quién serías tú?

2.10 ¿Qué hacer ante la agresividad?

- Eliminar estímulos desencadenantes (si se pelea mucho con el primo, no dejarles mucho rato solos)

- Reducir la exposición de modelos agresivos (cuidar sobre todo nuestra conducta, la de los que le rodean y lo que ven en los medios)

- Reducir estímulos aversivos (eliminar los conflictos, eliminar la falta de afecto y de elogios hacia el niño)

- Exponerle a modelos que desarrollen conductas alternativas a las agresivas para resolver conflictos (personas o personajes conocidos para él o famosos)

- Guardar congruencia entre lo que pedimos y cómo lo pedimos: si a voces le decimos "¡Deja de gritar!" o "¡No se pega!" mientras lo hacemos nosotros, desconcertaremos al niño además de caer en la paradoja de intentar mostrarle de forma agresiva ¿cómo no ser agresivo?

Capitulo lll

3. Descripción de técnicas de relajación

3.1 Algunas técnicas de relajación

"La importancia de las técnicas de relajación no reside en ellas mismas, si no en la aplicación que se haga de ellas. No son fines en sí mismas, si no medios para alcanzar una serie de objetivos. El objetivo fundamental es dotar al individuo de la habilidad para hacer frente a situaciones cotidianas que le están produciendo tensión o ansiedad". Miller (2009) Idea Sapiens http://ideasapiens.blogsmedia.com/

3.2 Relajación progresiva

La relajación progresiva es una técnica desarrollada por Edmund Jacobson con la que se reduce la ansiedad relajando la tensión muscular y aumenta la tranquilidad mental

Objetivo: provocar una tranquilidad mental suprimiendo paulatinamente la tensión muscular de todas las partes del cuerpo, provocada por la ansiedad**,** mediante la tensión y la relajación muscular voluntaria, prestando especial atención a las sensaciones que se producen. Payne R. *(2005, pág. 79)*

Los ejercicios se llevarán a cabo por 10-15 minutos como mucho. No requieren de algún equipo especial (solo ropa cómoda y tranquilidad) se puede repetir los ejercicios dos a tres veces cada uno por día.

Beneficios

- ✓ Incrementa la concentración.
- ✓ Facilita la creatividad
- ✓ Disminuye la agresividad y emociones negativas
- ✓ Ayuda a la expresión corporal
- ✓ Permite descargar energía negativa
- ✓ Mantiene un equilibrio
- ✓ emocional

EJERCICIOS

GRUPO M (manos y brazos) Puños: Cierre los puntos todo lo fuerte que pueda durante cinco segundos y sienta la tensión que esto produce. Después, relájelos por completo y note la diferencia entre la tensión y el relajamiento. Concéntrese en desplegar los músculos durante aproximadamente un minuto.

Parte anterior de los brazos: Ahora doble los brazos por los codos para tensar los músculos de la parte anterior de los brazos. Mantenga esta posición durante unos cinco

segundos y después relájese y deje colgar los brazos a lo largo de su cuerpo. Desplegando los músculos y concéntrese en la sensación descanso.

Parte posterior de los brazos: En esta ocasión debe extender los brazos todo lo rígidamente que pueda. Sienta la tensión en la parte posterior de sus brazos durante los cinco segundos y después relájese. Extienda los brazos a lo largo de su cuerpo y siga dejando que los músculos se desplieguen durante aproximadamente un minuto.

Ahora utilice un minuto extra y concéntrese en todos los músculos de las manos y de los brazos, dejando que los sienta cada vez más y más profundamente relajados.

GRUPO N (hombros y nuca) Hombros: Encoja los hombros, elevándolos hacia la nuca todo lo que pueda y sintiendo la tensión en ellos.

Mantenga esa misma posición durante cinco segundos y después relájese. Deje que sus hombros caigan y se desplieguen. Mantenga esa sensación de dejarse llevar durante un minuto. Nuca: Puede tensar estos músculos apretando la parte posterior de la cabeza contra el respaldo del sillón o del sofá, todo lo fuerte que pueda, durante unos cinco segundos.

Sienta la tensión y después relaje la nuca y sienta cómo su cabeza descansa suavemente. Concéntrese en la sensación de dejarse llevar durante el siguiente minuto. Después, deje que se relajen por completo durante otro minuto los músculos de la nuca, hombros y brazos.

GRUPO O (frente, ojos y entrecejo)

Frente y cuero cabelludo: Ponga en tensión estos músculos elevando las cejas como en un signo de interrogación. Trate de elevar las cejas todo lo que pueda y mantenga

esa misma posición durante unos cinco segundos. Sienta la tensión y después relájese. Note la diferencia existente entre la tensión y el relajamiento y mantenga la sensación de dejarse llevar. Mantenga los ojos quietos y mirando directamente hacia delante.

Ojos y entrecejo: Póngalos en tensión frunciéndolos todo lo fuertemente que pueda al mismo tiempo que cierra con fuerza los ojos. Mantenga esa misma posición de tensión durante cinco segundos y después relájese. Sienta el alivio de dejarse llevar y siga suavizando la caída de las cejas. Durante el minuto siguiente concéntrese únicamente en estos músculos.

Después, durante otro minuto, deje que se relajen por completo los músculos existentes alrededor de los ojos, en la frente, nuca, hombros y brazos.

GRUPO C (labios y cuello) Labios: Los músculos de los labios y del rostro pueden ser tensados presionando ligeramente los labios.

Mantenga esa posición durante cinco segundos y después relájese. Deje que sus labios descansen juntos y siga notando la sensación de dejarse llevar durante aproximadamente un minuto.

Mandíbula: Puede ser tensada apretando los dientes durante cinco segundos. Sienta la tensión en la mandíbula y después relaje los músculos. Finalmente, separe ligeramente los dientes, de modo que no se produzca ninguna tensión en la mandíbula y se sienta el alivio de dejarse llevar durante el minuto siguiente.

Cuello: estos músculos pueden ser tensados colocando la punta de la lengua sobre el paladar y presionando hacia arriba todo lo fuerte que pueda durante unos cinco segundos. Sienta la sensación de dejarse llevar y deje que su lengua se hunda en el

fondo de su boca. Mantenga la sensación de relajamiento durante aproximadamente un minuto.

GRUPO T (tronco y pecho)

Pecho: Respiración profunda: Haga una aspiración profunda y contenga la respiración durante unos cinco segundos. Sienta la tensión en el pecho y después exhale el aire, concentrándose en la sensación de dejarse llevar. A continuación, vuelva a respirar profundamente. Sienta la tensión. Contenga la respiración durante unos cinco segundos, exhale y relájese.

Estómago: Encoja los músculos situados alrededor de la zona del estómago como si se estuviera preparando para recibir un golpe. Sienta la tensión mientras los músculos están encogidos y rígidos. Mantenga esta posición durante unos cinco segundos. Después relájese y deje caer los músculos del estómago, relajados. Siga notando la sensación de dejarse llevar durante el minuto siguiente.

Y ahora, durante otro minuto, concéntrese en relajar todos los músculos del tronco, el cuello, el rostro y los brazos.

GRUPO P (piernas y caderas)

Piernas: Ténselas apretando los muslos y las nalgas, extendiendo las piernas hacia delante y dirigiendo los dedos de los pies hacia abajo. Mantenga esa misma posición durante cinco segundos. Sienta la tensión en sus piernas y caderas y después relájese por completo. Sienta cómo la tensión va desapareciendo de sus piernas y caderas y siga dejándose llevar, desplegando los músculos durante el minuto siguiente. Todo el cuerpo: Durante los dos o tres minutos siguientes concéntrese en relajar todos los grandes músculos. Sienta cómo se va hundiendo cada vez más y más profundamente

en la cama, sofá o sillón mientras su cuerpo se hace más y más pesado y se relaja cada vez más profundamente. Mantenga esa sensación en la mente todo lo vívidamente que pueda, sintiendo cómo se va relajando más y más. Durante este período mantenga los ojos cerrados y trate de ver en su mente la imagen agradable. Al cabo de unos pocos minutos abra los ojos y vuelva a mover el cuerpo lentamente. Después levántese y reanude su rutina diaria.

3.3 Técnicas de koppen

Edad: 3 a 11 años

Tiempo de aplicación: todos los días, 10 minutos pero, si no es posible, es suficiente un entrenamiento de 10 minutos, 3 días en semana.

Procedimiento

Explicarles que vamos a hacer unos ejercicios muy divertidos que van a ayudarles a que su cuerpo esté más tranquilo. Sentados, hacer una serie de respiraciones abdominales para calmarse. A continuación se procede a los ejercicios de tensión-distensión por grupos. Cada día se puede trabajar un grupo diferente, incluyendo el trabajado el día anterior hasta completar la serie.

Objetivo: Enseñar a los niños a relajarse de forma agradable, desarrollar su inteligencia emocional.

Beneficios:

- ✓ Aumenta la confianza en uno mismo.
- ✓ Mejora la memoria y la concentración.
- ✓ Mejora la calidad del aprendizaje.

- ✓ Canaliza las energías del niño
- ✓ Ayuda a vencer la timidez.
- ✓ Enriquece la sensibilidad.
- ✓ Reduce la ansiedad.
- ✓ Mejora la circulación sanguínea. *M Rosa del Rincón (2012) psicomoral. http://psicomoral.blogspot.com/2012/07/relajacion-muscular-para-ninos.html*

3.3.1 Manos y brazos

"(3 veces con cada mano): Imagina que tienes un **limón** en tu mano izquierda...

(1) Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo... Siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás exprimiendo... Ahora déjalo caer y fíjate cómo están tus músculos cuando están relajados.

(2) Coge ahora otro limón y trata de exprimirlo, pero ahora trata de exprímelo más fuerte de lo que lo hiciste con el primer limón... muy bien. Ahora tira el limón y relájate. Fíjate qué bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados.

(3) Una vez más..., toma otro limón en tu mano izquierda y exprímele todo el zumo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte, fuerte... Ahora relájate y deja caer el limón. Ahora vamos a exprimir limones con la mano derecha... cogemos el primero... (Repetimos el mismo procedimiento con la mano y el brazo derechos otras **tres veces**)"

3.3.2 Brazos y hombros

3 veces por semana "Ahora vamos a imaginarnos que somos un **gato muy muy perezoso** y queremos estirarnos...

(1) Estira tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia

atrás. Fíjate en el tirón que sientes en tus hombros. Ahora deja caer tus brazos a tu lado... muy bien...

(2) Vamos a estirar otra vez... estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte... Ahora déjalos caer... muy bien. Fíjate cómo tus hombros se sienten ahora más relajados.

(3) Ahora una vez más..., vamos a intentar estirar los brazos, pero esta vez tanto, tanto que vamos a intentar tocar el techo... ¿de acuerdo? Estira los brazos enfrente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros.

(4) Otra vez... vamos a intentar tocar el techo... estiramos los brazos... los levantamos sobre nuestra cabeza... tiramos de ellos hacia atrás... y los dejamos caer...

(5) Un último estirón ahora muy muy fuerte... estiramos... y ahora los dejamos caer y nos fíjanos qué bien nos sentimos cuando estamos relajados."

3.3.3 Hombros y cuello

"(3 veces): Ahora imagina que eres una **tortuga**... Imagínate que estás sentado encima de una roca en un apacible y tranquilo estanque relajándote al calor del sol..., te sientes tranquilo y seguro allí...

(1) ¡Oh! de repente, sientes una sensación de peligro... ¡Vamos! mete la cabeza en tu concha... Trata de llevar tus hombros hacia tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón... Ahora el peligro ya pasó..., puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol...

(2) ¡Cuidado! más peligro, rápido... mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte..., ¿vale?... ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus hombros se relajen...

(3) Una vez más... ¡peligro! esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu concha... mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros... ¿de acuerdo?... bien... ya puedes salir de tu concha, ya no hay peligro....

3.3.4. Mandíbula

"(3 veces): Imagínate que tienes un **enorme chicle** en la boca que es muy difícil de masticar porque está muy duro...

(1) Intenta morderlo..., deja que los músculos de tu cuello te ayuden... Ahora relájate..., deja tu mandíbula floja..., relajada..., fíjate qué bien te sientes cuando dejas tu mandíbula caer... muy bien...

(2) Vamos a masticar ahora otro chicle..., mastícalo fuerte..., intenta apretarlo..., que se meta entre tus dientes... muy bien..., lo estás consiguiendo... Ahora relájate..., deja caer la mandíbula..., es mucho mejor estar así, que estar luchando con ese chicle, ¿verdad?

(3) Una vez más vamos a intentar morderlo... muérdelo lo más fuerte que puedas, más fuerte muy bien..., estás trabajando muy bien...

3.3.5 Cara, nariz y frente

"(3 veces): Bueno..., ha venido volando una de esas **molestas moscas** y se ha posado en tu nariz..., trata de espantarla pero sin usar tus manos...

(1) Intenta hacerlo arrugando tu nariz... Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas... Deja tu nariz arrugada, fuerte... ¡Bien!... ¡has conseguido alejarla!, ahora puedes relajar tu nariz.

(2) ¡Oh! por ahí vuelve esa pesada mosca..., arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas... ¿vale?... Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también.

(3) ¡Oh! ¡Otra vez regresa esa pesada mosca!, pero esta vez se ha posado en tu frente... Haz arrugas con tu frente..., intenta cazar la mosca con tus arrugas, fuerte... ¡Muy bien!, ya se ha ido para siempre... Puedes relajarte, intenta dejar tu cara tranquila..., sin arrugas... Siente cómo tu cara está ahora más tranquila y relajada"

3.3.6 Estómago

(3 y 2 veces): Imagina que estás tumbado tranquilamente sobre la hierba tomando el sol y de repente vez que viene hacia ti un **elefante.** El elefante no está mirando por donde pisa y no te ha visto, por lo que va a poner un pie sobre tu estómago, ¡no te muevas! no tienes tiempo de escapar...

(1) Trata de tensar el estómago poniéndolo duro, realmente duro, muy muy duro... aguanta así... espera... parece como si el elefante se fuera a ir en otra dirección... Relájate... deja el estómago blandito y relajado lo más que puedas... Así te sientes mucho mejor.

(2) ¡Oh! ¡por ahí vuelve otra vez!, ¿estás preparado?... Tensa el estómago fuerte..., si él te pisa y tienes el estómago duro no te hará daño... pon tu estómago duro como una roca... ¿vale?... Parece que nuevamente se va... puedes relajarte... Siente la diferencia que existe cuando tensas el estómago y cuando lo dejas relajado.

(3) Tensa el estómago... ténsalo fuerte..., lo tienes casi encima de ti..., pon duro el estómago..., está poniendo una pata encima de ti..., ¡tensa fuerte! Tienes que intentar pasar y para ello te tienes que hacer delgado metiendo tu estómago hacia dentro, intentando que tu estómago toque tu columna.

(2) Trata de meter el estómago todo lo más que pueda, tienes que atravesar esa valla. Ahora relájate y siente cómo tu estómago está ahora flojo... muy bien...

(2) Vamos a intentar nuevamente pasar a través de esa valla. Mete el estómago..., intenta que toque tu columna..., déjalo realmente metido, muy metido, tan metido como puedas..., aguanta así..., tienes que pasar esa valla.... ¡Muy bien!, has conseguido pasar a través de esa estrecha valla sin pincharte con sus estacas. Relájate ahora, deja que tu estómago vuelva a su posición normal. Así te sientes mejor. Lo has hecho muy bien". M Rosa del Rincón (2012)

3.3.7 Piernas y pies

Ahora pretendes estar derecho (de pie) descalzo sobre un gran charco de barro. Aprietas tus dedos del pie contra el barro. Intenta que tus dedos del pie lleguen al fondo de la charca de barro. Quizá necesites que la empujen tus piernas. Empuja, separa los dedos y nota como el barro pasa entre ellos. Ahora pisa fuerte el barro. Relaja tus pies. Deja sueltos tus dedos y nota lo bien que te encuentras cuando estás relajado. Vuelve a la charca de barro. Introduce de nuevo los dedos del pie. Deja que los músculos de las piernas ayuden a los dedos a empujar.

Empuja, fuerte. Bien, sal fuera de nuevo. Relaja tus piernas, tus pies y los dedos de los pies. Nota lo bien que se está relajado. Nota una especie de tranquilidad y hormigueo. http://orientacioninfantojuvenil.blogspot.com

3.4 Técnica de la tortuga

Marlene Schneider, Arthur Robin. (1974)

Esta técnica utiliza la analogía de la tortuga, la cual, se repliega dentro de su concha cuando se siente amenazada. De la misma manera, se enseña al niño a replegarse dentro del caparazón imaginario cuando se sienta amenazado, al no poder controlar sus impulsos y emociones ante estímulos ambientales.

El objetivo: proporcionar a los niños medios idóneos para canalizar la ira. Es decir, pretende enseñar a los niños a controlar la agresividad, y analizar adecuadamente las situaciones de autocontrol.

Tiempo de aplicación: 6 semanas y que pueden implementarse en la clase por los mismos maestros.

- En la primera fase se enseña al niño como debe responder ante el término "tortuga" lo deberá hacer cerrando los ojos, pegando los brazos al cuerpo, bajando la cabeza al mismo tiempo que la mete entre los hombros, y replegándose como una tortuga en su caparazón.
- En la segunda fase el niño aprende a relajarse. Para ello se deberá tensar los músculos y mantenerlo así mientras elimina tensiones.

- La fase tercera generalización de la posición de tortuga y la relajación a diferentes situaciones y contextos.

- La última fase estrategias de solución de problemas interpersonales. Desarrollo: se deberá contar la siguiente historia

"A veces tus padres o el profesor pueden pedirte que hagas algo y cuando no lo haces

se enfadan. Cuando sucede esto tú te pones furioso porque piensas que ellos te tienen manía. En esta situación es bueno que recuerdes cómo solucionan las tortugas sus problemas. ¿Sabes lo que hacen?. Pues se meten en su caparazón. Te voy a contar lo que hizo una tortuga que se llamaba Pepe en una situación difícil.

Cuando se poner en práctica según Isabel Serrano (1996)

- Cuando el niño perciba que va a dar una respuesta agresiva
- Cuando el niño se sienta frustrado o enfadado a punto de iniciar una rabieta
- Siempre que se diga la palabra tortuga

3.5 Técnicas de relajación a manera de juego

Micheline Nadeau, (2012). Las técnicas de relajación se han visto siempre desde un punto holista donde quienes lo practican, son siempre personas extramente estresadas o personas especiales, los niños están más tranquilos y aprenden mejor tras una actividad física. Cada juego presentado deberá realizarse en un tiempo considerable de entre 3 a 15 minutos y se los puede realizar todos los días.

3.5.1 El corazón

Edad: De 4 a 5 años

Tiempo de duración: 10 a 15 min

Objetivo: alcanzar un estado de reposo alternado de movimientos muy enérgicos y movimientos muy ligeros

Desarrollo: se forma dos grupos y se colocara a los niños en fila una a lado del otro luego se les pedirá que corran en un mismo lugar sin moverse de su sitio, mientras nosotros diremos corre, corre, corre… Se los dejara corre por unos treinta segundos luego cuando diga corazón ustedes se acostaran el piso boca arriba lo más rápido

posible, luego con su manito sentirán su carrazón que late fuerte y deprisa, luego se pondrán de pie y correrán aún más deprisa por otros treinta segundos y sentir el corazón nuevamente repetir el juego varias veces y luego quedarse acostada esperando que los latidos vuelvan a la normalidad.

3.5.2 El polo

Edad: De 4 a 5 años

Tiempo de duración: 10 a 15 min

Objetivo: alcanzar un estado de tranquilidad mediante movimientos de contracción y distención.

Desarrollo: iniciamos motivando a los niños a correr bailar o saltar, durante unos minutos luego daré tres palmadas y diré "sol" entonces los niños deberán responder "uf que calor", con su manito ligeramente pasado por su frente, después se dirá "polo" y se quedaran donde estén muy quietitos cuando diga se "derrite" los niños deberán ir doblando el cuerpo hasta quedar en el piso muy quietitos.

3.5.3 El globo

Edad: De 4 a 5 años

Material: humano

Tiempo de duración: 10 a 15 min

Objetivo: Descansar utilizando la espiración y la inspiración.

Desarrollo: Los niños se convierten en globos que se hinchan y se deshinchan. Nos colocamos en un círculo y estiramos los brazos horizontalmente sin tocar a ningún compañero o compañera. La maestra dirá que en sus manos tiene una bomba que hincha al globito y cada que diga Inflar se tomara aire de modo que se hinche la barriga

mientras levantas los brazos. Cuando te lo indique, pondrás la mano en tu vientre y dejarás salir el aire del globo.

3.5.4 El avión

Edad: De 4a 5 años

Tiempo de duración: 10 a 15 min

Objetivo Conducir al alumno a un estado de descanso mediante una posición inmóvil durante un largo periodo de tiempo.

Desarrollo: Cada niño imita el avión en el despegue, en el vuelo y en el aterrizaje. Se debe tener un espacio considerable para que cada niño pueda correr y estirarse en el suelo sin tocar al niño o niña y no perturbar al resto.

Cuando diga «Todos los pasajeros se tienen que abrochar el cinturón de seguridad», ustedes sean pilotas que se abrocharon el cinturón. Ahora vamos hacer cuenta regresiva para el despegue: «Cinco, cuatro, tres, dos, uno… ¡Despegue!»

En este momento, se transformaran en avión y despegaran con los brazos abiertos y volar rápido muy rápido. Cuando silbe (o dé tres palmadas), bajaran la velocidad, sacaras las ruedas acercando las rodillas al suelo y seguidamente aterrizaras. Eso querrá decir que la puerta se abre y que todos los pasajeros pueden salir. Micheline Nadeau, (2007)

3.5.5 El soldado de plomo

Edad: De 3 años

Material: humano

Objetivos: ayudar a la respiración, atención, concentración y control del cuerpo

Tiempo de duración: 10 a 15 min

Desarrollo: Ahora aprenderás como te puedes relajar estando de pie, vamos por pasos. Nos ponemos de pie con las manos a los costados, piernas juntas bien estiradas, espalda recta, cuello derecho, cabeza derecha mirando al frente (posición de firmes). Nos imaginamos que nos convertimos en un soldado de plomo y vas a poner todo tu cuerpo muy tenso, muy duro. Luego nos imaginamos que somos un hombre de chicle y poco a poco vas a ir relajando todo tu cuerpo, lo vas a poner flojito, flojito. Inhalamos, con la boca cerrada por la nariz tranquilamente todo el aire que puedas y lo llevarás hasta tu abdomen contando mentalmente 1, 2, 3 cuando exhalemos vas a sacar lentamente el aire por la boca mientras cuentas 4, 5, 6. . . (Osorio M. et, al. 2008)

3.5.6 La respiración de globo

Jugos tomados y adaptados de Michéle Guillaud *(*2005 p*ág. 07-15)* la relajación es indispensable para el equilibrio y el desarrollo sano, los juegos planteados ayudaran a la lateralidad, centralización, focalización y concentración.

Edad: De 3 años

Material: un globo por niño

Objetivos: Tomar conciencia de la respiración, atención, concentración y percepción táctil. Tiempo de duración: 10 a 15 min

Desarrollo: los niños se recuestan en el suelo, manta o colchoneta, y se relajan, se le entrega un globo para que ellos lo abrasen y lo coloquen sobre su vientre, lo suelta con mucho cuidado y respiramos e inspiramos lentamente para que los niños observen como se mueve el globo con los movimiento de respiración, el ejercicio ayuda a comprender mejor la respiración abdominal y la importancia de la respiración para el sistema nervioso.

3.5.7 El árbol

Edad: De 4 años. Tiempo de duración: 10 a 15 min

Objetivos: Control del cuerpo, conciencia de la respiración y relajación

Desarrollo: formas un circulo con los niños, ellos deben estar parados firmes y con las piernas ligeramente abiertas y dobladas con la espalda recta, nos imaginamos que somos árboles balanceados por el viento, para crecer el árbol deberá tomar energía del suelo, para ello vamos a frotar las manos en nuestro cuerpo desde la raíz hasta la copa (pies a cabeza), lo realizamos varias veces hasta lograr contralar el ritmo de respiración e inspiración abriendo los brazos a la altura del pecho repetirlo de 3 a 4 veces. Al imaginar el viento nos moveremos con nuestros brazos sobre la cabeza de un lado a otro rápido y lento.

3.5.8 La ducha

Edad: A partir de 4-5 años. Tiempo de duración: 15 a 20 min.

Objetivos: Esta actividad busca relajar el cuerpo luego de una sesión que haya requerido esfuerzo físico, se conseguirá concentración y delicadeza al realizar esta técnica de relajación.

Desarrollo: se realiza grupos de trabajando dependiendo del número de alumno lo ideal será grupos de cinco. Se lo colocara en círculo y uno de los niños deberá ir el medio sentado o recostado como mejor se crea conveniente. Los compañeros lo masajean con las yemas de sus deditos con suma delicadeza y cuidado evitando alteraciones y disturbios los dedos deben aparentar ser el agua de una ducha. Después se cambiará hasta que pasen todos por el centro.

3.6 Programa de técnicas de relajación para disminuir la agresividad infantil

¿Cómo aplicar las técnicas de relajación?

3.6.1 Técnicas y procedimientos

Para efectuar las técnicas de relajación se deberá seguir un programa, el cual debe ser cumplido con responsabilidad para lograr alcanzar los objetivos deseados, para ello se a planteado tres etapa y ocho sesiones detalladas a continuación.

3.6.1.1 Etapa inicial.

En la etapa inicial se realiza la aplicación de instrumentos, la elección de la muestra a través de la observación. La primera aplicación del test de familia y una ficha de observación, cuyo objetivo es el explorar la agresividad en los niños y niñas y obtener un diagnóstico inicial.

3.6.1.2 Etapa interventiva.

La investigación incluye un programa en técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir la agresividad infantil para dotar a los niños de habilidades ante situaciones problemáticas. En específico intenta desarrollar el sentido de calma frente agresividad y destrezas en la solución de problemas, el autocontrol y la tolerancia de la frustración y ansiedad.

La estrategia que se utilice puede ser la exhibición de imágenes en el contexto grupal, representación corporal, música, videos y juegos

Estructura de las sesiones

1. Recepción de los niños
2. Técnicas de reconocimiento.

3. Técnicas lúdico-pedagógicas
4. Representación de las imágenes
5. Dialogo sobre los ejercicios realizados
6. Técnica de cierre el juego

Las sesiones se realizaran una por semana y en caso de que sea necesario se la repetirá, la evaluación dependerá de cómo la desarrolle y la aceptación que tenga el niño frente a las técnicas de relajación y teniendo en cuenta el estado de ánimo y predisposición de los niños al momento de realizarlas.

3.6.1.3 Etapa final

Evaluación de resultados se toma en cuenta la evolución de los niños y niñas en el área de la agresividad utilizando la observación como herramienta y la aplicación de los instrumento por segunda vez.

3.6.1.4 Cronograma de actividades y sesiones de las técnicas de relajación psicofisiológicas.

Tiempo	Nombre de la técnica	Objetivo	Técnica / Ejercicios	Participantes	Recursos	Resultado
05-05-2014 a 09-05-2014 5 veces por semana durante 15 minutos **1 sesión**	**La técnica de "la Tortuga"**	Enseñar a los niños a controlar la agresividad, y analizar adecuadamente las situaciones de autocontrol	**"la Tortuga"** Leer al niño la historia de la tortuga. Se invitará al niño a dramatizar la sensación de frustración de la tortuga, su rabia contenida e intento de introducirse en el caparazón. Juego **El soldado de plomo**	Niños Docente Alumna	-Cuento -Laminas -Afiches -Música	
12-05-2014 a 16 -05-2014 5 veces por semana durante 10 o 15 minutos **2 sesión**	**Relajación Muscular de Koppen**	Enseñar a los niños a relajarse de forma agradable, desarrollar su inteligencia emocional.	**Manos y brazos** Imagina que tienes un **limón** en tu mano izquierda... -exprimirlo, trata de exprimirle todo el jugo... - Ahora déjalo caer y fíjate cómo están tus músculos cuando están relajados. Exprimirlo cada vez más fuerte	Niños Docente Alumna	Lamina Colchoneta Limón	

19-05-2014 a 23-05-2014 5 veces por semana durante 10 o 15 minutos **3 sesión**	**Relajación Muscular de Koppen**	Enseñar a los niños a relajarse de forma agradable, desarrollar su inteligencia emocional.	**Brazos y hombros** Imaginarnos que somos un **gato perezoso** y queremos estirarnos... Estira tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. -Juego **El corazón**	Niños Docente Alumna	Lamina colchoneta	
26-05-2014 a 30-05-2014 **(4 veces):** por semana durante 10 o 15 minutos **4 sesión**	**Relajación Muscular de Koppen**	Enseñar a los niños a relajarse de forma agradable, desarrollar su inteligencia emocional.	**Mandíbula** Imagínate que tienes un **enorme chicle** en la boca que es muy difícil de masticar. Intenta morderlo…, deja que los músculos de tu cuello te ayuden… Ahora relájate…, deja tu mandíbula floja… -Juego **El globo** **Cara, nariz y frente.-** Imagina unas molestas moscas sentadas en tu nariz…, trata de espantarla pero sin usar tus manos… Intenta hacerlo arrugando tu nariz… Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz como puedas… Deja tu nariz arrugada, fuerte…	Niños Docente Alumna	Imágenes colchoneta Chicles globos	

	Relajación Muscular de Koppen	Enseñar a los niños a relajarse de forma agradable, desarrollar su inteligencia emocional.	Imagina pisas **barro espeso**... quieres meter los pies en él... probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar... Volvemos dentro del espeso pantano... mete los pies dentro..., lo más dentro que puedas... deja que los músculos de tus piernas te ayuden a empujar tus pies... empuja fuerte..., el barro cada vez está más duro... ¡verdad?... Salte de nuevo y relaja tus piernas y tus pies.	Niños Docente Alumna	Colchoneta Cd Grabadora	
02-06-2014 06-06-2014 **(3 veces):** por semana durante 10 o 15 minutos 5 sesión	**Técnicas de Jacobson**	Provocar una tranquilidad mental suprimiendo paulatinamente la tensión muscular de todas las partes del cuerpo, provocada por la ansiedad**,** mediante la tensió	**GRUPO M (manos y brazos)** Puños: Cierre los puntos todo lo fuerte que pueda durante cinco segundos y sienta la tensión que esto produce. Parte anterior de los brazos: Ahora doble los brazos por los codos para tensar los músculos de la parte anterior de los brazos. Parte posterior de los brazos: En esta ocasión debe extender los brazos todo lo rígidamente que pueda. - Juego La respiración de globo	Niños Docente Alumna	Música Colchoneta globos	

09-06-2014 13-06-2014 **3 veces** por semana durante 10 o 15 minutos 6 sesión	**Técnicas de Jacobson**	Provocar una tranquilidad mental suprimiendo paulatinamente la tensión muscular de todas las partes del cuerpo, provocada por la ansiedad**,** mediante la tensión	**GRUPO N (hombros y nuca)** Hombros: Encoja los hombros, elevándolos hacia la nuca todo lo que pueda y sintiendo la tensión en ellos. Nuca: Puede tensar estos músculos apretando la parte posterior de la cabeza contra el respaldo del sillón o del sofá, todo lo fuerte que pueda. -Juego El árbol	Niños Docente Alumna	Silla Colchoneta Música	
16-06-2014 20-06-2014 **3 veces** por semana durante 10 o 15 minutos 7 sesión	**Técnicas de Jacobson**	Provocar una tranquilidad mental suprimiendo paulatinamente la tensión muscular de todas las partes del cuerpo, provocada por la ansiedad**,** mediante la tensió	**GRUPO O (frente, ojos y entrecejo)** Frente y cuero cabelludo: Ponga en tensión estos músculos elevando las cejas como en un signo de interrogación. Ojos y entrecejo: Póngalos en tensión frunciéndolos todo lo fuertemente -Juego Varita mágica **GRUPO C (labios y cuello)** Labios: Los músculos de los labios y del rostro pueden ser tensados presionando ligeramente los labios.	Niños Docente Alumna	Silla Colchoneta Música Varita	

23-06-2014 27-06-2014 **3 veces** por semana durante 10 o 15 minutos 8 sesión	**Técnicas de Jacobson**	Provocar una tranquilidad mental suprimiendo paulatinamente la tensión muscular de todas las partes del cuerpo, provocada por la ansiedad**,** mediante la tensión	**GRUPO T (tronco y pecho)** Pecho: Respiración profunda: Haga una aspiración profunda y contenga la respiración durante unos cinco segundos. Estómago: Encoja los músculos situados alrededor de la zona del estómago como si se estuviera preparando para recibir un golpe. -Juego La ducha **GRUPO P (piernas y caderas)**Piernas: Ténselas apretando los muslos y las nalgas, extendiendo las piernas hacia delante y dirigiendo los dedos de los pies hacia abajo -Juego La mecedora	Niños Docente Alumna	Globo colchoneta Música	

f. Metodología

Para la realización del presente trabajo de intervención social para obtener el Título de Licenciada en Psicología Infantil y Educación Parvularia, se ha creído conveniente la utilización de métodos y técnicas apropiados con la finalidad de desarrollar con éxito la investigación.

Métodos.

Analítico sintético.- Servirá para la extracción de las partes de un todo con la única finalidad de estudiarlas y analizarlas para luego llegar a comprender de mejor manera como las técnicas de relajación disminuye los niveles de agresividad a demás contribuirá a la elaboración de la problemática y marco teórico para realizar las conclusiones, recomendaciones, y diagnóstico. Permitirá interpretar la información de los instrumentos.

Método deductivo.- Ayudará a la conceptualización de la información en general para llegar a la particularidad de que las técnicas de relajación pueden contribuir al mejoramiento de la convivencia escolar, la concentración y el aprendizaje en los niños y niñas al disminuir los niveles de agresividad.

Método inductivo: Ayudará a obtener datos particulares del centro de investigación para conseguir conclusiones generales, que servirán como un aporte para futuras investigaciones relacionadas con este tema.

Será utilizado para la elaboración de las encuestas en las cuales permitirá la obtención de información sobre el tema de investigación de igual manera ayudara a la realización de la guía de observación con el propósito de obtener información, verídica.

Método descriptivo.- servirá para describir la realidad observada y plasmarlo en la problemática, justificación y objetivos puede presentar información en una forma manejable, proporcionando resúmenes sencillos.

Método hermenéutico.- Permitirá realizar la lectura e interpretación de los textos e información para la elaboración de los fundamentos teóricos y comprender de mejor manera los aspectos teóricos de las variables planteadas.

Método analítico Ayudará a la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. Este método permitirá conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar datos, realizar resúmenes, y seleccionar técnicas.

Técnicas e instrumentos

Observación.- La misma que está enfocada a los niños y niñas de la escuela Dorotea Carrión con la finalidad de determinar si las técnicas de relajación psicofisiológicas disminuyen los niveles de agresividad infantil.

Test de la familia: Permitirá evaluar clínicamente como el niño percibe subjetivamente las relaciones entre los miembros de la familia y cómo se incluye éste en este sistema al que consideramos como un todo. Además ayudará investigar sobre aspectos de la comunicación del pequeño con otros miembros de la familia.

PROCESO METODOLÓGICO PARA EL DESARROLLO DE LOS OBJETIVO Para la tabulación e interpretación de la información, el procedimiento será a través de procedimientos aplicados mediante estadística descriptiva que servirá para la validación y la pertinencia de la propuesta alternativa, aplicación y resultados.					
OBJETIVOS	**MÉTODOS**	**TÉCNICAS**	**ACTIVIDADES**	**MATERIALES**	**RESULTADOS**
Analizar los fundamentos teóricos de las técnicas de relajación psicofisiológicos y de agresividad infantil.	Analítico, descriptivo, hermenéutico.	Lectura, Resumen Subrayado.	Consulta en biblioteca, libros e internet.	Libros, resaltador, lápiz, libreta de apuntes, computadora flash memory.	Fundamentación teórica del capítulo 1.
Determinar el nivel de agresividad que presentan los niños y niñas de 4 a 5 años.	Sintético inductivo deductivo.	Lectura, critica, analítica, resumen ficha de observación y test.	Consulta en biblioteca, libros e internet, aplicación de test y ficha de observación.	Cuadernillo de test lápiz, libreta de apuntes, computadora flash memory.	Compilación de los test para diagnosticar la agresividad infantil.

Seleccionar las técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad de los niños y niñas de 4 a 5 años.	Analítico, hermenéutico.	Lectura, resumen y subrayado.	Consulta en bibliotecas, internet, manuales y libros.	Manuales libros, lápiz resaltador, libreta de apuntes, computadora, cd, flash memory.	Elección de las técnicas de relajación.
Aplicar un Programa de las técnicas de relajación psicofisiológicas que sirvan para disminuir los niveles de agresividad de los niños y niñas de 4 a 5 años.	Descriptivo, analítica.	Técnicas de koppen, Jacobson, de la tortuga y de juego.	Consulta en biblioteca e internet. Aplicación a los niños de la escuela las técnicas de relajación psicofisiológica.	Guía de técnicas de relajación, material didáctico colchoneta, alfombra, sillas, grabadora, cd.	Ejecución del programa de técnicas de relajación.
Validar la pertinencia de las técnicas de relajación psicofisiológicas para disminuir los niveles de agresividad de los niños y niñas de 4 a 5 años.	Estadístico, sintético, deductivo, analítico.	Validación estadística, análisis e interpretación de datos a través de la fórmula de Correlación de Pearson.	Recolección de resultados, Análisis y verificación de datos, e interpretación del test de la familia y ficha de observación.	Hojas, lápiz, borrador, calculadora, computadora.	Validación de la pertinencia del programa.

POBLACIÓN

La población a estudiarse está conformada por: los niños y niñas, las maestras y los padres de familia de la escuela Dorotea Carrión según el detalle adjunto.

CENTRO EDUCATIVO	NIÑOS Y NIÑAS	DOCENTES	PADRES DE FAMILIA	TOTAL
Escuela Dorotea Carrión	89	9	82	180

Por ende la población total son 180 que se utilizara para realizar el trabajo de investigación

MUESTRA

El procedimiento utilizado para determinar la muestra de acuerdo a las características del presente trabajo de apoyo social se ha determinado en forma racional y corresponde a:

CENTRO EDUCATIVO	NIÑOS Y NIÑAS	DOCENTES	TOTAL
Escuela Dorotea Carrión	4 (3 niños y 1 niña)	1	5

La muestra corresponde a 5 integrantes para llevar adelante la temática de estudio

g. CRONOGRAMA

TIEMPO / ACTIVIDADES	AÑO 2013-2014								AÑO 2014-2015											
	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR
OBSERVACIÓN CIENTÍFICA																				
SELECCIÓN DEL TEMA PARA EL PROYECTO																				
VISITA AL LUGAR DE ESTUDIO																				
ELABORACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA																				
ELABORACIÓN DE OBJETIVOS																				
ELABORACIÓN DEL MARCO TEORICO																				
METODOLOGIA																				
RECURSOS HUMANOS-MATERIALES PRESUPUESTO CRONOGRAMA																				
SOCIALIZACION DEL PROYECTO																				
REDACCION DEL PRIMER BORRADOR PARA EL INICIO DE LA TESIS																				
RECOLECCION DE INFORMACION ENCUESTAS																				
TABULACIÓN DE DATOS DE LAS ENCUESTAS																				
ELABORACION DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA																				
APLICAR LA PROPUESTA ALTERNATIVA CONCLUCIONES Y RECOMENDACIONES																				
ENTREGA DEL PRIMER BORRADOR DE TESIS																				
CORECIÓN Y ENTREGA DEL SEGUNDO BORRADOR DE TESIS																				
ENTREGA DE TESIS																				
DESIGNACIÓN DE TRIBUNAL																				
DISERTACIÓN DE TESIS PRIVADA																				
DISERTACIÓN DE TESIS PUBLICA																				

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Los recursos económicos para atender a los gastos que demande el trabajo de titulación son autagestionados.

RUBROS	UNIDADES	VALOR
Libros y colecciones	48.69	235,05
Internet	20 (11meses)	220
Transporte	10(11meses)	110
Impresiones	348	348
Copias	34,69	34,69
Borrador	30, 65	30,65
Materiales de escritorio	60	60
Material didáctico	49	49
Total		1087,39

i. BIBLIOGRAFÍA

Micheline Nadeau. (2005) *Juegos de relajación De 5 a 12 años Método Rejuego. Pág. 29-35*

Marta Guerri.(2013). *La agresividad.* http://www.psicoactiva.com/blog/la-agresividad/

Yeni del Carmen Carvallo Ramos. (2012). *Agresividad***.** http://www.educacioninicial.com

Josep Cornellà, Canals, Àlex Llusent, Guillamet. (2009). *Agresividad y violencia en el niño y en el adolescente. http://atencioneducativatelezac.wikispaces.com*

M. Dorado Mesa. y M. C. Jané Ballabriga. (2001) *La conducta agresiva en preescolares: revisión de factores implicados y evolución. psiquiatria.com. Pág. 4-7*

Christian Zaczyk, (2002). *La Agresividad Comprenderla y Evitarla*, Ediciones Paidós Ibérica. Pág. 19-22

Michéle Guillaud Ediciones Ceae. *(*2005) *Como Relajar a los Niños en Preescolar. Pág. 07-15*

Snel Eline. Editorial Kairós, S.A. (2013).*Tranquilos y atentos como una rana. Pág. 45-62*

Allen Frances; Michael B. First; Harold Alan Pincus , Masson, Elsevier España, (2002) *dsm-iv-tr: manual de diagnóstico diferencial. Pág. 39-43*

Carrasco Ortiz, Miguel Angel. (2006). *Evaluación de la conducta agresiva. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) pág. 70-71*

Vera Ponce, Silvia Maritza. (2004). *La agresividad en los niños y su manejo A través del juego educativo. Pág. 35-41.*

Pearce J. *Editorial Paidós, (1996). Peleas y provocaciones: cómo ayudar a tu hijo a controlar su agresividad. Pág.57-59*

j. Anexo 2

Ficha de observación

Autor: Thomas M Achenbach
Adaptación: Claudia Tocto

NOMBRE:
EDAD:
FECHA:

Siempre: 2
A veces: 1
Nunca: 0

ITMS	Siempre 2	A veces 1	Nunca 0
Discute mucho			
Presumido fanfarrón			
No puede sentarse quieto demasiado activo			
Apegado a los adultos, dependiente			
Cruel con los animales			
Desconsiderado con los demás			
Destruye cosas			
Destruye cosas que pertenecen a otros niños			
Desobediente cosa			
Desobediente en la escuela			
Tiene miedo de pensar o de hacer algo malo			
Cree que tiene que ser perfecto			
Se queja o piensa que nadie lo quiere			
Se mete en muchas peleas			
Impulsivo, hace las cosas sin pensar			
Nervioso sensible o tenso			
Ataca a otros personas físicamente			
Testarudo, malhumorado o irritable			
Cambios bruscos de humos o sentimientos			
Se incomoda fácilmente			
Se burla mucho de otros niños			
Rabietas o mal genio			
Amenazas a otros			
Demasiado ruidos			

Anexo 3

Test de la familia

Creado por Porot (1952). Técnica del dibujo libre. Prueba de personalidad que puede administrarse a los niños y adolescentes.

Luego de realizar el dibujo se debe realizar una breve entrevista, para poder realizar la libre exploración de la afectividad infantil, evalúa como el niño percibe subjetivamente las relaciones entre los miembros de la familia y como se incluye él en este sistema. Permite investigar sobre aspectos de la comunicación del pequeño con otros miembros de la familia y de los miembros restantes entre sí.

Louis Corman (1961) considera que la proyección se da con mayor facilidad si la indicación es mas vaga como: **"dibuja una familia que tú imagines".** Esta consigna permite, según este autor, que las tendencias inconscientes se expresen con mayor facilidad.

Aplicación de la prueba.

Se entrega un lápiz y una hoja blanca al niño. La indicación es: "**dibuja una familia",** o bien, "imagina una familia que te inventes y dibújala", si el niño no entiende se puede agregar: "dibuja todo lo que quieras, las personas de una familia, y si quieres objetos o animales". Al terminar de hacer el dibujo, se le elogia y se le pide que lo explique. El autor recomienda que se le hagan una serie de preguntas como: ¿dónde están?, ¿qué hacen ahí?, ¿cuál es el más bueno de todos en esta familia?, ¿por qué?, ¿cuál es el más feliz? Y ¿por qué?, ¿cuál es el menos feliz? Y ¿por qué?, ¿tú en esta familia a quién prefieres?, suponiendo que fueras parte de esta familia ¿quién serías tú?

Interpretación de Louis Corman.

Corman interpreta el dibujo de la familia en base a cuatro planos: plano gráfico, plano de las estructuras formales, plano del contenido e interpretación psicoanalítica.

1. Plano gráfico.- Se relaciona con todo lo concerniente al trazo, como la fuerza o debilidad de la línea, amplitud, ritmo y sector de la página en que se dibuja.

Fuerza del trazo El trazo fuerte indica pasiones poderosas, audacia, violencia. Un trazo débil puede indicar delicadeza de sentimientos, timidez, inhibición de los instintos, incapacidad para afirmarse o sentimientos de fracaso.

Amplitud Líneas trazadas con movimiento amplio indican, expansión vital y fácil extraversión de las tendencias. Trazos cortos pueden indicar una inhibición de la expansión vital y una fuerte tendencia a- replegarse en sí mismo.

Ritmo. Es frecuente que el niño tienda a repetir los trazos simétricos en todos los personajes. Esta tendencia rítmica puede convertirse en una estereotipia y significa que el niño ha perdido una parte de su espontaneidad y que vive apegado a las reglas. En ocasiones, puede indicar rasgos de carácter obsesivo.

1. Sector de la página. El sector de la página que se utiliza para dibujar está en relación con el símbolo del espacio.

El sector inferior corresponde frecuentemente a los instintos primordiales de conservación de la vida, Corman señala que puede asociarse con depresión y apatía. El sector superior se relaciona con expansión imaginativa, se le considera la región de los soñadores e idealistas. El sector izquierdo puede representar el pasado y puede ser elegido por sujetos con tendencias regresivas. El sector derecho puede corresponder

a metas en relación con el futuro. Los sectores blancos pueden asociarse con inhibiciones

2. Plano estructural.- El plano formal considera la estructura de las figuras así como sus interacciones y el marco inmóvil o animado en que actúan. Las estructuras pueden dividirse en dos categorías: Tipo sensorial: Los niños que hacen dibujos de este tipo, por lo general trazan líneas curvas y expresan dinamismo de vida. A estos niños se les considera espontáneos y sensibles al ambiente.

Tipo racional: Estos niños dibujan de manera más estereotipado y rítmica, de escaso movimiento y personajes aislados. Los trazos que predominan son líneas rectas y ángulos. A se los considera más inhibidos y guiados por las reglas. Plano del contenido o interpretación clínica. Al crear el dibujo, el niño representa el mundo familiar a su modo, lo que da lugar a que las defensas operen de manera más activa, las situaciones de ansiedad se niegan con énfasis y las identificaciones se rigen por el principio del más fuerte. El hecho de actuar como creador, le permite al niño dominar la situación. En muchos casos, este dominio de la realidad conduce al niño a hacer deformaciones de la situación existente. Si un niño dibuja animales en vez de personas, puede simbolizar tendencias impulsivas inconscientes. Un animal doméstico puede simbolizar tendencias pasivas, mientras que el salvaje puede simbolizar agresivas. Debe tenerse cuidado al interpretar la familia que el niño dibuja cuando la consigna es “dibuja tu familia”, sobre todo en niños pequeños que no poseen un superyó estructurado.

4. Interpretación psicoanalítica

En los casos en lo que la representación de la familia es objetiva, se puede decir que prevalece el principio de realidad. En el extremo opuesto, se dan casos en los que

todo es subjetivo. Los miembros de la familia dibujada no representan a los de la familia con sus caracteres propios, sino que son vistos a través de las atracciones y repulsiones experimentadas, por el sujeto, y por eso aparecen deformadas.

Valorización. El niño considera más importante a quien admira, envidia o teme y, también, con quien se identifica conscientemente o no, lo cual se manifiesta por la manera de dibujar a los personajes. El personaje valorizado es dibujado en primer lugar, porque el niño piensa antes en él y le presta mayor atención. En la gran mayoría de los casos ocupa el primer lugar a la izquierda de la página, dado que el dibujo generalmente se construye de izquierda a derecha. Se destaca por tener un tamaño mayor al resto de los personajes, guardando las proporciones. Es ejecutado con mayor esmero, abundan cosas agregadas como adornos en la ropa, sombreros, etcétera. También puede destacarse por su ubicación junto a un poderoso, por ejemplo, un niño ubicado al lado de uno de los padres, el preferido o temido. Desvalorización, consiste en negar la realidad a la cual el sujeto no puede adaptarse, lo cual se manifiesta a través de la supresión de uno de los miembros de la familia o de alguna parte de ellos. Cuando la desvalorización de un personaje no se manifiesta por su ausencia, puede expresarse de mucha maneras. Puede suceder que el personaje desvalorizado aparezca representado con un dibujo más pequeño que los demás; colocado último, con frecuencia a la orilla de la página; colocados muy lejos de los otros o debajo; no tan bien dibujado como los demás o sin detalles importantes; sin nombre; muy rara vez se identifica con el sujeto que realiza el test. Relación a distancia La dificultad del sujeto para establecer buenas relaciones con ciertos miembros de la familia puede manifestarse en su dibujo por una efectiva separación: el que lo representa se encuentra lejos de otro-personaje o de todos los demás. Símbolos animales.- El animal doméstico puede simbolizar el ocio o las tendencias orales pasivas. Adaptación del test de la familia de Luis Corman.- se han

identificado como indicadores de posibles manifestaciones agresivas: ojos bizcos, dientes, brazos largos, manos grandes, figura desnuda o aparición de genitales, especial énfasis en el rostro, ojos grandes, cuellos cortos, agujeros en la nariz, dedos alargados y en forma de punta, más de cinco dedos (en el caso de adultos). Otros indicadores relacionados con la conducta agresiva han sido aquellos derivados de la conducta impulsiva tales como, deficiente integración de las partes, asimetría entre las extremidades de ambos lados del cuerpo, sombreados o rellenos densos, tamaño excesivo de los dibujos, predominio de las rectas y los ángulos, presión fuerte del trazo y omisión del cuello. Para ello se ha diseñado una tabla con aspectos que destacan la agresividad en los niños.

Test de la familia

Manifestaciones de agresividad	**Si**	**No**	**Observación**
brazos largos			Necesidad de comunicar, extraversión y sociabilidad.
ojos bizcos			Agresividad, Recelo, vigilancia, desconfianza.
Dientes			Agresividad, sentimientos de opresión o rechazo.
Manos grandes			agresividad, temor hacia el entorno, baja tolerancia a la frustración
Ojos grandes y cuellos cortos			Complejo de inferioridad.
Dedos alargados y en forma de punta			Agresividad y frustración
predominio de las rectas y los ángulos			carácter obsesivo
presión fuerte del trazo			audacia, violencia
Omisión del cuello.			Problemas emocionales y timidez.
Cabello en puntas			Agresividad
asimetría entre las extremidades de ambos lados del cuerpo			Agresividad, desobediencia
sombreados o rellenos densos			angustia, baja autoestima o ansiedad
tamaño excesivo de los dibujos			Figura opresora

Anexo 4

Cuento "La tortuga"

"Hace muchos años había una tortuga jovencita que tenía seis años de edad y había empezado a ir a la escuela. Se llamaba Tortuguita y no le gustaba ir a la escuela. Prefería quedarse en casa con su mamá y jugando con su hermanito. Le parecía muy pesado lo que hacía en la escuela, ella quería reír y jugar con sus amigos.

No quería colaborar con los demás ni le interesaba escuchar a su maestra ni tampoco quería dejar de hacer los ruidos maravillosos que hacía con su boquita. Para la tortuguita era muy difícil acordarse de las cosas que no tenía que hacer, por eso siempre estaba metida en problemas.

Cada mañana, al ir a la escuela, se decía a si misma que se iba a esforzar todo lo posible para evitar meterse en problemas durante la clase pero siempre acababa discutiendo con algún compañero. También perdía la razón cuando se equivocaba y metía la pata y entonces rompía en pedacitos todos sus papeles.

Al final empezó a pensar que era una tortuga mala y comenzó a sentirse muy mal y muy triste.

Un día, cuando peor se encontraba, se encontró con la tortuga más grande y vieja de la cuidad. Era muy sabía, tenía 200 años de edad y era tan grande como una casa.

Cuando Tortuguita le contó sus problemas, ella, que era muy buena y sabia, le dijo: << la solución a sus problemas la tenía encima>> y, como Tortuguita no le entendía le dijo: <<Tus problemas están en tu caparazón. Puedes esconderte dentro de él cuando te enfade algo o te pongas nerviosa. Cuando te encuentres dentro de tu caparazón, eres capaz de disponer de un momento en reposo y descubrir lo que has de hacer para resolver la situación. Así, la próxima vez que te enfades métete enseguida dentro de tu caparazón>>.

Al día siguiente Tortuguita lo comprobó. Cuando se equivocó y estropeó su hoja de papel blanco y limpio empezó a enfadarse mucho, mucho. Entonces recordó lo que le había dicho la tortuga sabia, encogió sus brazos, piernas y cabeza y los apretó contra su cuerpo y se mantuvo quieta hasta que supo lo que debía hacer.

Cuando salió fuera la maestra la felicitó, en vez de regañarlo. Tortuguita utilizó este recurso durante todo el día en su escuela. Era su secreto. Cuando la maestra hablo con su mamá la dijo que era la mejor de la clase. Todos se maravillaban y le preguntaban cuál era su secreto mágico". Marlene Schneider (1974) ***Fin***

ÍNDICE

Portada…… I

Certificación……... II

Autoría…… III

Carta de autorización……. IV

Agradecimiento…….. V

Dedicatoria……. VI

Matriz de ámbito geográfico……. VII

Mapa geográfico y croquis…… VIII

Esquema de tesis…… IX

Título…….. 1

Resumen (castellano e inglés)……... 2

Introducción……... 4

Revisión de la literatura…….. 7

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PSICOFISIOLÓGICAS……. 7

Fundamentación teórica…… 7

¿Qué es la relajación? …… 7

Algunos tipos de relajación…… 8

La relajación física……. 9

Beneficios de las técnicas de relajación…… 10

Consejos para aplicarlos con niños …….. 11

Postura adecuada para los niños y niñas…… 11

La relajación en el aula…….. 12

¿Cuándo y cómo se debe aplicar las técnicas de relajación?..... 13

La respiración. …….. 13

La concentración. ……... 13

AGRESIVIDAD INFANTIL. …….. 14

Agresividad. …….. 14

Teorías sobre los comportamientos agresivos ……. 14

¿Qué es agresividad? …… 16

Evolución de la agresividad. …….……... 16

Factores que fomentan la agresividad…….. 17

Familiares…….. 18

Biológicos……. 18

Ambiente.……. 18

Tipos de agresividad. …….. 19

Por el modo que se produce. …….. 20

Agresividad física…….…….. 20

Agresividad verbal…….. 20

Por el tipo de relación interpersonal …….. 20

Agresividad……...…….. 20

Agresividad indirecta…….. 20

Perfil del niño agresivo…….…….. 20

El educador debe……..…….. 21

Instrumentos para diagnosticar la agresividad infantil…….. 22

¿Qué hacer ante la agresividad?…….. 22

Materiales y métodos…….. 24

Resultados…….…….. 28

Discusión…….. 34

Conclusiones…….. 35

Recomendaciones…….. 36

PROPUESTA ALTERNATIVA…….…….. 37

Descripción de técnicas de relajación…….. 38

Algunas técnicas de relajación…….. 38

Relajación progresiva…….. 38

Técnicas de koppen…….. 41

Técnica de la tortuga…….. 46

Técnicas de relajación a manera de juego…….. 47

El corazón…….…….. 48

El polo……..…….…….. 48

El globo……..…….…….. 49

El avión……..…….…….. 49

El soldado de plomo…….…….…….. 50

La respiración de globo…….…….. 50

El árbol……..…….…….. 51

La ducha……..…….. 51

Programa de técnicas de relajación para disminuir la agresividad infantil… 52

Cronograma de actividades…….. 54

Bibliografía……..…….. 59

Anexos……..…….. 61

Anexo 1: proyecto de tesis…….. 61

a. Tema……. 62

b. Problemática……. 63

c. justificación……..... 68

d. Objetivos……. 69

e. Revisión de literatura…….. 70

f. Metodología…… 124

g. Cronograma…… 129

h. Presupuesto y financiamiento…… 130

i. Bibliografía…… 131

Anexo 2: ficha de observación……. 132

Anexo 3: Test de la familia…….. 133

Anexo 4: Cuento de la tortuga…….. 138

Índice…….. 140