



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TÍTULO

LOS EJERCICIOS RELAJANTES PARA POTENCIAR EL APRENDIZAJE DE
LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL II PARALELO “A” SECCIÓN MATUTINA DE
LA ESCUELA TENIENTE HUGO ORTIZ DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO
LECTIVO 2017-2018.

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

AUTORA TATIANA DEL CISNE ANDRADE SALAZAR.

DIRECTORA LIC. CISNA PIEDAD RÍOS ROBLES MG. SC.

LOJA-ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

Lic. Cisna Piedad Ríos Robles Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA, DE LA FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la tesis titulada: LOS EJERCICIOS RELAJANTES PARA POTENCIAR EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL II PARALELO “A” SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA TENIENTE HUGO ORTIZ DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO LECTIVO 2017-2018, de autoría de la Srta. Tatiana del Cisne Andrade Salazar. En consecuencia, el informe reúne los requisitos formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 14 de agosto del 2018



Lic. Cisna Piedad Ríos Robles Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Tatiana del Cisne Andrade Salazar, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y 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.

Autora: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Firma: 

Cédula: 1105744641

Fecha: Loja, 10 de Octubre del 2018

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

Yo, Tatiana del Cisne Andrade Salazar, declaro ser autora de la tesis titulada: LOS EJERCICIOS RELAJANTES PARA POTENCIAR EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL II PARALELO "A" SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA TENIENTE HUGO ORTIZ DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO LECTIVO 2017-2018, 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 con fines 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 tenga convenio 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 diez días del mes de Octubre del dos mil dieciocho.

Firma:


Autora: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Número de cédula: 1105744641

Dirección: Loja, Barrio, El Pedestal, Calles: Ramón Pinto y José Antonio Eguiguren

Correo electrónico: tatiana20andrade@gmail.com

Teléfono: 2684-094

Celular: 0980260638

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Lic. Cisna Piedad Ríos Robles Mg. Sc.

Presidenta: Lic. Rita Elizabeth Torres Valdivieso Mg. Sc.

Primer Vocal: Lic. Elcy Viviana Collaguazo Vega Mg. Sc.

Segunda Vocal: Lic. Manuel Polivio Cartuche Andrade Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación, especialmente a la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia, a todos los docentes que con su experiencia y solidaridad han formado en mí el espíritu de perseverancia y superación y de manera muy especial a la docente Lic. Cisna Piedad Ríos Robles Mg. Sc., por la dirección de tesis, al guiarme paso a paso durante el proceso y culminación de la misma a través de sus conocimientos y sugerencias.

De igual forma quiero agradecer a los directivos, personal docente, administrativo y niños del nivel inicial II paralelo “A” Sección Matutina de la Escuela Teniente Hugo Ortiz de la ciudad de Loja, por su valiosa colaboración para el desarrollo de la investigación de campo.

LA AUTORA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a Dios y a mi querida Virgen María por ser mi guía y compañía durante estos años de etapa universitaria, pero por sobre todo permitirme cumplir con este gran sueño, el sacrificio fue grande, pero tú siempre me diste la fuerza necesaria para continuar y lograrlo, este triunfo también es tuyo mi Dios.

De igual forma quiero dedicar este proyecto investigativo a mis estimados padres Willan y Tania quienes han sido verdaderos ejemplos de perseverancia y han inculcado en mí un verdadero espíritu de superación, así como también verdaderos valores los cuales me han permitido ser una excelente persona, pero de manera especial por su amor y fortaleza a lo largo de este proceso universitario.

A mis hermanos Kevin, Jaír, Analía y Julián por ser mis verdaderos amigos y brindarme a lo largo del camino alegría y cariño, siendo de este modo mi impulso para seguir adelante

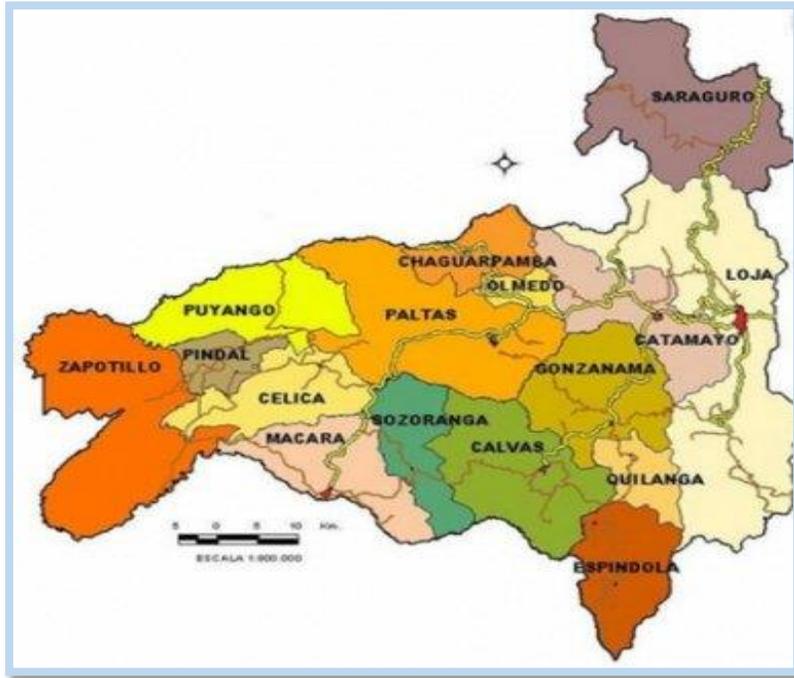
Finalmente, a mis amigos y personas que estuvieron conmigo en cada momento necesario y oportuno, expresándome sus muestras de afecto y fortaleza para lograr este objetivo.

Tatiana del Cisne

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA NOMBRE DE LA TESIS	Fuente	Fecha/Año	ÁMBITO GEOGRÁFICO						Otras desagregaciones	Otras observaciones
				Nacional	Regional	Provincia	Cantón	Parroquia	Barrio Comunidad		
TESIS	Tatiana del Cisne Andrade Salazar LOS EJERCICIOS RELAJANTES PARA POTENCIAR EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL II PARALELO “A” SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA TENIENTE HUGO ORTIZ DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO LECTIVO 2017-2018	UNL	2018	Ecuador	Zona 7	Loja	Loja	El Valle	El Valle	CD	Licenciada en Ciencias de la Educación; Mención: Psicología Infantil y Educación Parvularia.

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS



UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA TENIENTE HUGO ORTIZ



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
ABSTRACT
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

LOS EJERCICIOS RELAJANTES PARA POTENCIAR EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL II PARALELO “A” SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA TENIENTE HUGO ORTIZ DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO LECTIVO 2017-2018

b. RESUMEN

El presente trabajo investigativo titulado: LOS EJERCICIOS RELAJANTES PARA POTENCIAR EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL II PARALELO “A” SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA TENIENTE HUGO ORTIZ DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO LECTIVO 2017-2018, tuvo como objetivo general determinar la incidencia de los ejercicios de relajación para potenciar el aprendizaje en los niños del nivel inicial II paralelo “A” de la institución mencionada, el tipo de investigación fue experimental, y los métodos utilizados fueron el científico, analítico-sintético, inductivo, deductivo y estadístico; para la obtención de la información se utilizó la técnica de observación, la encuesta dirigida a las cuatro docentes del nivel inicial, y la aplicación de la Prueba de funciones básicas con una muestra de 21 niños investigados, dicho instrumento consta de 15 áreas de las cuales se menciona a continuación el resultado más representativo una vez aplicado el pre-test; en cuanto al área de atención y fatiga se evidenció estar Inhabilitada en su totalidad, posteriormente se realizó la aplicación de la propuesta la cual consta de diversas actividades para mejorar su desarrollo en un período de dos meses para después realizar una evaluación con la finalidad de constatar resultados antes y después de la aplicación de la misma; en la que se evidencia dentro del área de atención y fatiga el 81% luego de aplicado el post-test equivalente a Habilitada. Lo que ha permitido concluir que los ejercicios relajantes benefician y potencian el aprendizaje en los infantes ayudando a mejorar el estado tanto físico como mental de los niños y por ende estar prestos a un mayor aprendizaje escolar.

ABSTRACT

The present investigative work entitled: THE RELAXING EXERCISES TO ENHANCE THE LEARNING OF CHILDREN OF THE INITIAL LEVEL II PARALLEL "A" MORNING SECTION OF THE HUGO ORTIZ LIEUTENANT SCHOOL OF THE CITY OF LOJA, LECTIVE PERIOD 2017-2018, had as general objective to determine the incidence of relaxation exercises to enhance learning in children of the initial level II parallel "A" of the institution mentioned, the type of research was experimental, and the methods used were scientific, analytical-synthetic, inductive, deductive and statistical ; To obtain the information, the observation technique was used, the survey was directed to the teachers of the initial level, and the application of the Basic Function Test with a sample of 21 children investigated, this instrument consists of 15 areas of the which is mentioned below the most representative percentage once the pre-test is applied; in the area of care and fatigue a percentage of 0% equivalent to Disabled is shown, afterwards the application of the proposal was made, which consists of various activities to improve its development in a period of two months to then make an evaluation with the purpose of verifying results before and after the application of the same; in which it is evident within the area of attention and fatigue 81% after applying the post-test equivalent to Enabled. This has allowed us to conclude that relaxing exercises benefit and enhance learning in infants, helping to improve the physical and mental state of children and, therefore, be ready for greater school learning.

c. INTRODUCCIÓN

Son muchos los problemas que imposibilitan un aprendizaje óptimo, a menudo las aulas están sobrecargadas, con mucho ruido ambiental, estrés, ambientes poco agradables, trabajos excesivos que conllevan al cansancio, entre otros factores que dificultan la atención y la concentración en lo que hacen, y estos a su vez conllevan a un aprendizaje monótono, la falta de ejercicios relajantes dentro del aula sobrelleva a que los niños no estén aptos para recibir un aprendizaje de calidad.

Los niños presentan un estado activo casi permanente, de manera continua, siendo necesario los ejercicios de relajación quienes a su vez repercuten en el niño a la hora de controlar sus conductas de tipo emocional, cognitivo y conductual. El fin de la relajación se basa en dejar relajados los músculos a través de distintas técnicas, lo que acaba repercutiendo a nivel físico y mental. (Abardía, 2015)

Las técnicas de relajación son cada vez más demandadas en el mundo actual porque el estrés y la ansiedad tanto fuera como dentro del aula forman parte del día a día, cada vez más en los niños, dando como resultados infantes no aptos para un aprendizaje de calidad. El mundo actual va muy rápido y llevamos a los niños a un ritmo acelerado que no les permite parar, dejando a un lado el estado físico y emocional de las y los pequeños.

La falta de ejercicios relajantes en la infancia acompañado de una educación tradicionalista y un mundo virtual hace que los niños no estimulen su estado físico atrayendo problemas como la obesidad, sedentarismo, trastornos del sistema inmune, diabetes emocional y hasta aspectos más graves que con el tiempo se pueden crear como la disminución de la resistencia física, pérdida de la capacidad respiratoria entre otros factores que ponen en riesgo la salud.

A nivel intelectual los pequeños pueden presentar problemas en la disminución del rendimiento escolar, la concentración, la atención y hasta trastornos de sueño, de igual forma se presentan dificultades a nivel emocional como alteraciones del estado de ánimo, disminución de la autoestima, timidez, falta de relacionamiento con su entorno,

impaciencia, dificultad para consecución de metas, incremento de los niveles de estrés, ansiedad y depresión

Dentro del contexto Nacional se ha hecho notorio la falta de conocimiento de los ejercicios relajantes dentro del ámbito escolar por parte de los docentes, estos desconocen la importancia que aportan los mismos dentro del salón de clases, e inclusive en muchos de los casos abandonan estas prácticas por falta de conocimiento. La falta de los ejercicios de relajantes en el ritmo escolar hace que los pequeños no tengan un gran conocimiento de su cuerpo, además no descarguen su energía y no presten atención en el resto de actividades que realicen en el día y como dato curioso el estar tensos por falta de relación hace que los niños pierdan el apetito.

Dentro de nuestra localidad se ha visto escasa la participación de los maestros con los niños en cuanto a las actividades de relajación. Existen además centros que brindan terapias o asistencia relajante desde pequeños hasta adultos sin embargo la ciudadanía no acude a estos centros por su costo, pero sobretodo prevalece la falta de conocimiento y desinterés por los mismos.

La falta de los ejercicios relajantes en el ritmo escolar hace que los pequeños no se muestren atentos dentro de las actividades diarias en el ritmo académico, además del notorio cansancio físico y malestar un poco más marcado al finalizar la jornada de clases llegando a un aprendizaje de corto plazo en donde los y las niñas trabajen solamente para cumplir con ello más no porque les entretenga e interese las actividades.

“El aprendizaje es un cambio duradero en los mecanismos de conducta que implican estímulos y/o respuestas específicas y que es resultado de la experiencia previa con estos estímulos y respuestas o con otros similares” (Domjan, 2009, p. 14).

Los ejercicios relajantes junto con el aprendizaje se entrelazan de una manera significativa sin embargo no está siendo tomado en cuenta en la actualidad dentro del ritmo académico, habitamos en una sociedad en constante cambio, con distintos desafíos y con la apertura de nuevos horizontes y estímulos que conllevan a sentir que se debe hacer más y más cosas para alcanzar una mejor vida o bienestar.

Por tanto, las precipitadas y ajetreadas actividades diarias nos lleva a estar sobrepasados, exigidos y lejos del equilibrio, de igual forma el exceso de aprendizaje expuesto en el día y el ambiente no apto para un buen aprendizaje conllevan a que los pequeños se muestren estresados y tensos perjudicando de esta forma el aprendizaje y la memoria, pero en la actualidad se muestra que incluso a corto plazo afecta las habilidades cognitivas.

Por ende, si los niños no reciben estímulos que impulsen y mejoren la atención, concentración entre otros factores que brindan los ejercicios relajantes su estado físico como mental no estarán aptos para recibir un aprendizaje duradero, de calidad y a largo plazo.

Tomando en cuenta los antecedentes anteriormente citados se consideró pertinentemente investigar: LOS EJERCICIOS RELAJANTES PARA POTENCIAR EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL II PARALELO “A” SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA TENIENTE HUGO ORTIZ DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO LECTIVO 2017-2018; y con esta investigación intervenir en la mejora del aprendizaje escolar desde el centro educativo

Para el cumplimiento de este trabajo se planteó los siguientes objetivos específicos: Fundamentar teóricamente a través de la literatura aportada por diferentes autores lo relacionado con los ejercicios relajantes para mejorar el aprendizaje; diagnosticar la existencia del uso de los ejercicios relajantes como herramienta para mejorar el aprendizaje; diseñar una guía de ejercicios relajantes para mejorar el aprendizaje de los niños; aplicar la guía de ejercicios de relajantes para potenciar el aprendizaje de los niños investigados y finalmente evaluar el beneficio de la aplicación de la guía de ejercicios relajantes en el aprendizaje de los niños

En la revisión de la literatura se fundamentó con la primera variable que abordó los ejercicios relajantes, a partir de este se cuenta con subtemas como: definición, tipologías científicas de la relajación, tipos de relajación, importancia de los ejercicios de relajación, beneficios de la relajación y la relajación como contenido educativo.

En la segunda variable se habla sobre el aprendizaje y de esta se desprenden subtemas como: definición, teoría y filosofía del aprendizaje. Modelos de aprendizaje, factores que influyen en el aprendizaje, la potenciación del aprendizaje, ambientes de aprendizaje y estilos de aprendizaje

El tipo de estudio de ésta investigación fue experimental, ya que está basado en la metodología científica, así mismo permitió la identificación de causas para posteriormente dar una evaluación y solución de sus defectos, finalmente consistió en determinar en esta investigación la relación e influencia entre las dos variables como lo son los ejercicios relajantes y el aprendizaje.

Los métodos que sirvieron de apoyo en todo el proceso investigativo fueron: El Método científico, el cual fue utilizado en toda la investigación, desde el inicio, permitiendo establecer las bases sobre las cuales se va a sustentar el proyecto investigativo, analizando teóricamente las dos variables propuestas en este caso ejercicios relajantes-aprendizaje. El Método analítico-Sintético, que estuvo presente al momento de determinar las conclusiones. El Método inductivo, el cual logró contrastar información de tal manera poder llegar a las conclusiones sobre los ejercicios relajantes en el aprendizaje, este método se aplicó en la problemática. El Método deductivo, fue utilizado dentro del marco teórico y el Método estadístico, permitió recopilar e interpretar los datos numéricos de esta manera en lo posterior poder realizar el análisis para la interpretación del resultado de la encuesta de igual forma las técnicas e instrumentos que se utilizaron para obtener la información fueron: la observación, la encuesta y la Prueba de funciones básicas.

Como instrumento para la recolección de la información para el desarrollo de la investigación se utilizó una encuesta que consta de siete preguntas la cual fue dirigida a las cuatro maestras de educación inicial, así como también la aplicación de la Prueba de funciones básicas la cual consta de quince áreas dirigida a los niños, dicha prueba diagnosticó el perfil de madurez de las funciones básicas indispensables para el aprendizaje, esta herramienta se presentó o a los 21 niños de educación inicial paralelo “A” de la escuela Teniente Hugo Ortiz

Después de realizar el diagnóstico sobre el uso de los ejercicios relajantes se aplicó como estrategia para potenciar el aprendizaje, el desarrollo de diferentes actividades, técnicas y métodos relajantes para posteriormente mejorar, motivar y estimular el desarrollo y progreso de los diferentes saberes y aprendizajes en los infantes. Posteriormente se aplicó una vez más la prueba de funciones básicas para verificar la eficacia de la estrategia

En los resultados obtenidos dentro del post-test se logró verificar una excelente mejoría en su totalidad en cuanto a las quince áreas que presenta dicho instrumento tomando a 21 niños como muestra para la aplicación de la prueba de funciones básicas, mencionando un resultado representativo podemos demostrar que dentro del parámetro de atención y fatiga una vez aplicado el pre-test los niños obtuvieron un alcance negativo en su totalidad calificándolos como inhabilitados, sin embargo luego de la presentación del post-test los niños lograron realizar las actividades propuestas dentro de esta área calificando la gran mayoría de los investigados como habilitados verificando de esta forma el efecto y los beneficios de los ejercicios relajantes.

De igual forma se evidenció que dentro del área de coordinación visual-auditivo-motora (ritmo), los niños no lograron alcanzar las actividades propuestas obteniendo así una apreciación de inhabilitado, pese a esto luego de la ejecución de los ejercicios relajantes y la aplicación del post-test se evidenció resultados satisfactorios logrando en la mayoría de los infantes resultados satisfactorios calificándolos como habilitados dentro del área mencionada.

Frente a la encuesta aplicada a las maestras, la cual consta de siete preguntas de las que se detalla a continuación resultados generales tomando en cuenta a los parámetros presentados en dicho instrumento se puede concluir que las docentes consideran importante y necesario los ejercicios relajantes dentro del ritmo académico de los niños sin embargo las profesoras no los aplica diariamente, por consecuente una vez trabajada la propuesta se logró un conocimiento y la toma de conciencia del aporte que beneficia la relajación la cual las llevó a participar y realizar dichos ejercicios diariamente dentro del salón de clases.

En esta investigación se concluyó que: mediante la aplicación del post-test, los ejercicios de relajación benefician y potencian el aprendizaje de los infantes ya que dentro

de las quince áreas evaluadas los niños mostraron un avance en el dominio de las mismas siendo estas importantes para un óptimo rendimiento académico.

Frente a ello se planteó las siguientes recomendaciones: que las docentes utilicen los ejercicios relajantes en el transcurso de las clases como estrategia para mejorar el aprendizaje de los niños.

Este informe de investigación contiene: Resumen, introducción, revisión de literatura, materiales y métodos, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos

d. REVISIÓN DE LITERATURA

EJERCICIOS RELAJANTES

Definición

La relajación es un estado corporal y mental contrario a la tensión. Es una experiencia subjetiva de sensación de calma y de baja actividad corporal. La situación mental de una persona relajada se encuentra en un punto intermedio entre la consciencia diurna y la que se tiene durante el sueño. (Porstein, 2015, p. 25)

En mención a lo anterior podemos definir a la relajación como el conjunto de técnicas, métodos o estrategias para disminuir los niveles del tono muscular excesivo y facilitar un aflojamiento tanto físico como mental aportando de esta manera energía positiva a nuestro organismo para así poder llevar a cabo nuestra actividad de una forma eficaz. No se trata solamente de un solo reposo sino además de una disminución de la tensión excesiva lo que permitirá actuar de forma pasiva y con energía utilizando el tono muscular apropiado a cada actividad del día a día. Así mismo los ejercicios de relajación permite sobrellevar las exigencias de la vida diaria sin disminuir nuestro carácter positivo mejorando el control sobre las situaciones diarias La mente despejada y el estado físico mejoran a la persona logrando así una disposición óptima para actuar con eficacia.

Lázaro (como se citó en Tasset, 2014) define a las técnicas de relajación como la desconexión del mundo externo, con el objeto de la toma de conciencia del propio cuerpo y los propios afectos. En primer lugar, porque son métodos con meditación corporal que ponen en relación el cuerpo del guía y del individuo, en segundo lugar, porque atienden a la globalidad del ser humano, beneficiando conjuntamente los aspectos físicos y psíquicos. Ejercen su acción sobre el tono muscular, pero no se limitan a él, sino que tratan de lograr un control de la afectividad y de las emociones, además de contribuir a la elaboración de la imagen corporal.

La relajación conduce a la obtención de un estado de disminución de la activación del tono muscular beneficiando de esta forma la pasividad y tranquilidad del ser humano. Los

ejercicios relajantes podrían ser considerados como una necesidad que el cuerpo necesita, tanto para relajar el cuerpo a nivel físico como mental, estos a su vez ayudan a que la persona descargue posibles tensiones, estrés, sofocación, desconcentración entre otros que se van acumulando con el ritmo diario.

Aunque a veces suelen pasar desapercibidos dentro de las instituciones educativas, la relajación es una actividad física considerada elemental en la actualidad y más aún en la niñez ya que aporta aspectos importantes para que el alumno pueda concentrarse un poco más y a aumentar su rendimiento escolar. Asimismo, son una manera natural, sencilla y fácil de aliviar los diferentes síntomas negativos que aquejan a los estudiantes dentro del salón de clases.

Tipologías Científicas de la relajación

La relajación progresiva de Jacobson.

Procedimiento iniciado por Jacobson y está basado en sus trabajos sobre fisiología muscular. La relación para él consistía en la ausencia de cualquier contracción muscular y era el punto de partida para conseguir la tranquilidad mental. Para ello se basa en discriminar las señales de tensión-relajación. el objeto es enseñar a la persona a relajarse por medio de ejercicios en los que tense y destense alternativamente los distintos grupos musculares. (Aragón, 2012, p. 118)

Este método progresivo de Jacobson permite relajar los músculos voluntarios con el fin de alcanzar un estado profundo de tranquilidad interna, que se origina cuando la tensión innecesaria nos abandona. De esta forma se espera logrará en lo posterior ser capaz de identificar las señales fisiológicas de sus músculos cuando se encuentran en estado de tensión y ponga en marcha las habilidades aprendidas para relajarlos. Jacobson toma como elemento necesario y primordial el ambiente donde se desarrollarán y llevarán a cabo estos ejercicios por tanto este deberá estar en estado de tranquilidad y pasividad, libre de distracciones, con una temperatura agradable, y una iluminación estable y confortable. Antes de comenzar con la relajación, es conveniente explicar a la persona los ejercicios que se van a realizar, con una demostración mediante la técnica del modela

La relajación comienza estableciendo una sincronización de reposo: se le invita a cerrar los ojos y centrarse en sus en sus sensaciones corporales tratando de sintonizar con una sensación de calma y tranquilidad e intentando detectar cualquier sensación de tensión y tratando de relajarse.

A continuación, se llevan a cabo los ejercicios de tensión-relajación, durante los cuales la temperatura va dando las instrucciones con voz pausada, relativamente monótona y con escaso volumen. Al dar las instrucciones, es conveniente indicar primero de forma detallada que deberá hacerse y luego señalar el momento en que se debe comenzar hacerlo. Se indica no solo lo que tiene que realizar, sino también como debe sentirse, o a qué tipo de sensaciones dirigirá su atención, manteniendo de forma constante el contacto verbal. Cada ejercicio se realiza dos o tres veces seguidas, alternando los periodos de tensión (aproximadamente diez segundos) con periodos de relajación.

Finalmente se realiza un recorrido mental por las zonas que se han relajado y se sale del estado de relajación, por ejemplo, movilizándolo poco a poco las áreas trabajadas, estirándose, haciendo unas respiraciones profundas y abriendo los ojos. Durante la relajación por recuento la guía va contando del uno al diez mientras realiza un recorrido mental por las distintas partes del cuerpo haciéndose sugerencias de relajación. La relajación progresiva de Jacobson puede realizarse con niños a partir de los cuatro años (Aragón, 2012).

La relajación progresiva de Jacobson beneficia a una relajación profunda sin ni siquiera la persona tenga que esforzarse, la cual permite constituir un control voluntario de la tensión- relajación. Es una técnica que favorece un estado corporal más energético y positivo pues mejora de manera favorable el reposo de igual forma permite reconocer la unión entre tensión muscular y estado mental rígido, mostrando claramente como liberar uno, implicando liberar el otro.

Todo el organismo descubre y mejora una mejor sensación tras el ejercicio en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Hay que tomar en cuenta además que progresiva se define aquello que se va alcanzando con respecto a los estados de

dominio y relajación de forma gradual, aunque continua, con el paso de los días más intensos, más eficaces.

No es una técnica ágil, ni sus efectos lo son tampoco. Jacobson nos enseña y permite relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, que se origina cuando la tensión innecesaria nos abandona. Despojarnos de la tensión física es el paso previo y necesario para experimentar la sensación de calma voluntaria. Las partes del organismo donde se acumula tensión, son varias, por tanto, aprender a relajar los distintos grupos musculares que forman nuestro mapa muscular de tensión supone un recorrido por todo el cuerpo humano.

Dentro del contexto educativo este método de Jacobson permite y logra disminuir los estados de ansiedad en los estudiantes causados quizá por el exceso ambiente y ejercicio del aula, de igual forma relaja la tensión muscular y en los niños en edades cortas facilita la conciliación del sueño. Esta técnica beneficia al autocontrol, así como a la ansiedad, nerviosismo, entre otros factores que imposibilitan el buen desarrollo del alumnado.

El entrenamiento autógeno de Schultz.

Permite alcanzar estados de reposo y concentración sin que se precise la colaboración de otra persona. Intenta producir la desconexión de la tranquilidad mental se trata de llegar a una relajación muscular. Recomienda que se inicie la relajación adoptando una postura cómoda, cerrando los ojos y, con una sintonización de reposo, repitiendo mentalmente la frase “estoy completamente tranquilo”. Este método a su vez consta de seis etapas:

Relajación muscular: cuando la persona está en actitud de reposo y tranquilidad, se trata de inducir una sensación de peso. Para ello se repite mentalmente “el brazo derecho me pesa mucho”, fórmula que se extiende posteriormente a ambos brazos y piernas para finalizar diciendo “el cuerpo pesa”.

Relajación vascular: previa sintonización de reposo, y una vez que haya conseguido una relajación muscular, se trata de lograr una vivencia de calor. Repite mentalmente la frase “el brazo derecho está caliente”, que se aplicará posteriormente a ambos brazos y piernas para finalizar con todo el cuerpo.

Relajación cardiaca: Se trata de conseguir una vivencia de tranquilidad y estabilidad con el objetivo de percibir las sensaciones del ritmo cardiaco. Repite “el corazón late tranquilo y fuerte”.

Regulación respiratoria: se pretende un control de la respiración. En esta etapa se debe evitar cualquier cambio forzado, para lo cual conviene dejarse llevar por la respiración. Repite mentalmente la frase “la respiración tranquila”

Regulación de los órganos abdominales: debe aprender a sentir en la región abdominal una sensación de calor intenso y fluido. Repite mentalmente la frase “el plexo solar irradia calor”.

Regulación de la región cefálica: se trata de conseguir una vasoconstricción frontal, de introducir una sensación de frescor en la cabeza. Repite mentalmente la frase “la frente esta agradablemente fresca” Cada ejercicio debe realizarse de diez a quince minutos y no se puede pasar al siguiente hasta que no se domine. Este método requiere una mayor implicación cognitiva. (Aragón, 2012, p. 120)

En base a lo anterior podemos referirnos a este método como una ejercitación o preparación, desarrollado a partir de la propia persona y que configura a dicho sujeto, esta técnica conlleva dentro del rango educativo a la mejora de la autotranquilización lograda a través de la relajación interna, de igual forma el restablecimiento del cuerpo, logra una mejoría en la regulación de las funciones orgánicas de la persona (cardiocirculatorias, respiratorias, digestivas, entre otras.)

Así mismo es importante mencionar que este método de Schultz aumenta el buen desarrollo del rendimiento escolar logrando una mejor capacidad de memoria, por ejemplo, se suprimen ciertos dolores musculares, así como las situaciones estresantes disminuyen y aumenta el autocontrol del cuerpo, la capacidad de autocrítica, autoestima y autodominio mejora y sobretodo el alumno logra visión de sus metas y objetivos con eficacia.

La relajación de Berges y Bonunes

Aragón, (2012) afirma que este método va dirigido específicamente a la reeducación de los niños y a su vez consta de tres partes:

Concentración y representación: el terapeuta invita al niño a cerrar los ojos, imaginar una escena, un recuerdo o una pintura que le sugiera calma e intentar sentir lo tranquilo que se encuentra en ese momento. En tres o cuatro ocasiones se repite las palabras “calma”, “tranquilo”, “imagen”, “representación”. Se le sigue invitando a mantener los ojos cerrados y se le dice “piensa en tu interior”, o “mira en tu interior”. Esta parte tiene una duración de 60 a 90 segundos.

Distensión neuromuscular: El guía indica al niño que a continuación va a ir tocando y nombrando las distintas partes del cuerpo que va a relajar. En el caso de la primera sesión, en la que se relaja el brazo dominante, el guía va tocando y nombrando las distintas partes del brazo siguiendo un orden topográfico (de proximal a distal): hombro, brazo, codo, antebrazo, muñeca y mano. No se trata de presionar ni dar masaje, simplemente va apoyando la palma de la mano sobre cada zona para que tome conciencia de ella. Después de un breve silencio, el guía le indica que a continuación le va a mover suavemente la parte del cuerpo que esta relajado para que controle que zonas están todavía tensas. El instructor irá movilizandolas articulaciones lentamente, sin sacudirlas siguiendo un orden topográfico (de distal a proximal); en el caso de la sesión en la que se relaja el brazo, irá moviendo lentamente la muñeca, el codo, y el hombro.

Regreso: en primer lugar, abandona la atención que prestaba a la zona que estaba relajando y la centra en la zona que estaba relajando y la centra en la zona que relajará en la próxima sesión y se contrastan las sensaciones; movilizan y estira los músculos que se han relajado y, por último, realiza unas respiraciones profundas y abre los ojos. (p. 121)

Con respecto a este método, este tiene como finalidad promover un medio para que el pequeño este a la escucha de lo que sucede en su entorno y de esta manera lograr nuevas relaciones entre el organismo del niño y el medio ambiente del que forma parte. Es un modo elocuente de abordar todo el cuerpo en relación con sí mismo. Esta técnica de relajación es importante ya que fomenta el encuentro del pequeño con su cuerpo y resalta el

papel de la voz, en este caso del guía, esta a su vez muestra ciertas características particulares como monótona, sonido cálido, pausada y calmada. Viene del exterior y tiene como finalidad ayudar a construir ese espacio intermedio que constituye la relajación.

Tipos de relajación

Relajación Física

Quien pone en movimiento el cuerpo, moviliza inmediatamente las emociones. Después de un calentamiento adecuado y una breve relajación es muy fácil mantener a los alumnos atentos y concentrados en la tarea, ya que no les distraen las tensiones y urgencias del cuerpo. La relajación Física es aquella en la que se distensionan todos los músculos del cuerpo. La física ayuda a los alumnos a tomar conciencia del exceso de tensión en los músculos de su cuerpo, y, en su caso, de sensaciones de incomodidad o dolor, la mental desarrolla su imaginación induciendo en la mente ciertas sensaciones y visualizaciones que producen también un bienestar físico. (Fellows, Verrinder, y Maizels, 2013, p. 192)

Relajación Mental

La relajación mental consiste en pedir a la mente que se concentre para experimentar diferentes sensaciones internas y para visualizar situaciones imaginarias, de igual forma se utilizan representaciones mentales de los objetos o situaciones para llevar a los sujetos a un determinado estado físico o psíquico. En la relajación mental, los alumnos permanecen con un tono corporal bajo, pero su mente está vacía, ya que están movilizando capacidades como la institución, la fantasía y la creatividad. La clave para relajar la mente es desplazar o eliminar la cadena de pensamientos inquietantes en los cuales las personas estresadas quedan atrapadas, y permitir que la mente se relaje y se concentre. A través de la relajación mental se experimentan sensaciones internas en una o varias partes del cuerpo, como la usencia o el exceso de peso, el calor o el frescor, la sensación de hormigueo; o la de aumento de volumen, etc. En la relajación mental se puede jugar con las oposiciones duro/blando, Caliente/frío, rígido/flexible, sonido de afuera/ sonido de adentro (ambiente/latidos del corazón). (Fellows et al., 2013, p. 192)

La relajación tanto física como mental es una tradición muy antigua, y que a lo largo de los tiempos se ha venido desarrollando, aunque a menudo, en el lenguaje cotidiano, la

relajación se llega a confundir con pereza o falta de ánimo, en realidad es todo lo contrario, pues como se ha demostrado con diversas investigaciones de la ciencia cognitiva, las verdaderas fases creativas del ser humano son los momentos de descanso.

En caso de aplicar cualquier tipo de relajación, es beneficioso iniciar siempre por la física ya que se combate antes de cualquier sesión el estrés, aunque no siempre puede eliminarse, pero aprender a relajar el cuerpo ayuda a reforzar la resistencia al mismo y asumir mejor las existencias cotidianas, y seguir con la mente o psicológica, ya que esta última es más adecuada cuando queremos poner un contexto imaginario, favorecer la concentración o trabajar ciertos contenidos tanto conceptuales como actitudinales.

En cuanto a la relajación mental es preferible hacer que los alumnos pongan su concentración en “una mirada interior” y el ritmo de la respiración. El cerebro funciona adecuadamente a un ritmo precipitado y de poca intensidad: el ritmo beta. Al cerrar los ojos y concentrarse en uno mismo, este ritmo se amplía o desacelera, tendiendo a aparecer las ondas alfa, propias de la relajación y la meditación.

Estas técnicas y ejercicios de relajación deben llevarse a cabo con la ayuda de una música adecuada, relajante, suave y lenta. Sin dejar a un lado el ambiente en donde se desarrollarán dichos ejercicios, el cual deberá estar apto para ejecutar la actividad. La voz del coordinador debe estar en armonía con la música elegida en cuanto a ritmo, tono, cambios de ritmo e intensidad, etc. Para salir de la relajación hay que hacerlo de forma suave y tranquila. Los alumnos mueven, en primer lugar, las manos y los pies, y respiran profundamente. Seguidamente, se giran muy despacio los hombros y el cuello, y estiran los brazos para terminar abriendo los ojos despacio.

Importancia de los ejercicios de relajación

Los ejercicios de relajación incrementan en el niño la capacidad de rendimiento, la riqueza de ideas, la fantasía y la creatividad también se refuerza el sistema inmunitario. Los masajes y ejercicios musculares eliminan tensiones musculares, facilitando así una mejor actitud muscular y una actividad respiratoria óptima. Los niños que saben relajarse aprenden a su vez de una forma más relajada. (Erkert, 2012, p. 14)

La capacidad para alcanzar la relajación es sin duda algo positivo a cualquier edad, tanto para nosotros los adultos, pero también para los más pequeños. Esto les ayuda a reducir la tensión muscular, disminuir la frecuencia cerebral, así como la presión sanguínea. Algunos ejercicios de relajación ayudan a tratar problemas específicos, como la fatiga ocular o las jaquecas derivadas de la tensión. Todas las personas de una u otra forma han tenido contacto con sistemas diversos de relajación, ahora lo que se debe conseguir es adaptar adecuadamente esas técnicas para que los niños puedan beneficiarse de ellas.

Como a casi todos nosotros nos sucede, nuestros hijos suelen tener pocas ocasiones en las que poder dedicar su tiempo a la reflexión basada en la tranquilidad. Su vida se nutre más de nerviosismo, sueño, falta de concentración, prisas, etc. Con los niños un ejercicio de relajación puede perfectamente ir encaminado a fomentar su imaginación, concentración, masajes, etc.

Podemos realizar todo este tipo de ejercicios tanto en edad preescolar como en educación infantil siempre como he comentado antes adaptando aquello que queremos poner en marcha a su edad concreta. Con esto conseguiremos que alcancen un estado óptimo que mantenga un equilibrio entre el movimiento y el reposo. También debemos tener en cuenta que para que los pequeños puedan relajarse, antes deben satisfacer sus necesidades de movimiento mediante juegos y actividades físicas acorde con su edad también.

La importancia de los ejercicios relajantes radica en el servicio que brindan al organismo, más aún en los niños cuyo desenvolvimiento en el día es más movido y dinámico, las personas que aprenden a relajarse por varios lapsos de tiempo durante el día viven de una manera estable y saludable.

Un cuerpo relajado se siente excelente, la tensión se reduce, la mente se encuentra en un estado de tranquilidad, la respiración es más suave e inclusive la presión sanguínea disminuye. Por ende, los ejercicios relajantes se muestran como un proceso positivo para llevar una vida pasiva dentro de cualquier edad y de esta forma plasmar ante la realidad pensamientos auténticos y un estilo de vida atractiva.

En los niños la relajación es importante ya que sirve para disminuir la tensión del organismo y bajar los niveles de estrés muscular y mental, de igual forma ayuda a aumentar la confianza en el niño, 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 pequeño alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración armoniosa para emprender su próxima actividad durante todo el trayecto escolar.

“La relajación facilita que el niño y la niña sea capaz de adquirir una función de control sobre sus centros nerviosos, le hará poco a poco capaz de dominarse y ser más flexivo” (Basanta, 2014, p. 14).

Un niño que este relajado elevará su autoestima y tendrá una imagen de sí mismo positiva lo cual permitirá que con el paso del tiempo se sienta más seguro y aceptado. De la misma forma llevar una vida interior saludable facilitándole de esta forma a ser más flexible, coherente, consciente con su propio yo y con los demás.

De igual forma la importancia de los ejercicios de relajación radica en la canalización de las energías de los niños, ajusta el nivel de activación y produce un bienestar completo, ayudando de igual manera a vencer la timidez, la angustia, el estrés y diferentes aspectos que debilita el bienestar del infante. En personas muy nerviosas contribuye, incluso, en la intervención de tics y de otros síntomas relacionados con la ansiedad.

Beneficio de la relajación

Muchos son los beneficios de la relajación, tanto físicos como psicológicos, atribuidos a la relajación. Entre los efectos físicos se han señalado la mayor resistencia contra las infecciones; la mejora de los dolores provocados por contracciones musculares y la prevención de problemas cardíacos. Entre los efectos psicológicos hay que señalar que disminuye la ansiedad y la angustia, y sus respuestas orgánicas; mejora la depresión y aumenta la producción de endorfinas (sustancias que poseen propiedades analgésicas). Veamos pues que una buena relajación influye en el sistema nervioso central, proporcionando un bienestar físico que prepara al sujeto para recibir sensaciones y emociones a nivel psíquico. Estas actividades ayudan a tomar conciencia del propio cuerpo,

y en un medio fundamental para elevar el nivel de percepción y desarrollar la concentración, la institución y la creatividad. (Hannaford, 2016, p. 43)

La utilidad de la relajación es muy beneficiosa para el organismo ya que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, con lo que esto supone de beneficio, tanto a nivel subjetivo, puesto que resulta placentero, como en lo que respecta a las propia salud física y psicológica. Los ejercicios de relajación desempeñan una parte integral con todos los procesos intelectuales, los sentidos corporales proporcionan al cerebro la información ambiental con la que este se forma una comprensión del mundo y de la cual obtiene el material para crear nuevas posibilidades, y nuestros movimientos no solo expresan el conocimiento y permite una mayor función cognitiva, sino que, de hecho, cultivan al cerebro conforme va aumentando su complejidad.

Concernientemente a lo que respecta a la relajación infantil presenta diversos beneficios para los pequeños, siempre y cuando se realice seguidamente en el transcurso de la semana dentro del salón de clases. Por un lado, en lo que respecta a la infancia la relajación brinda una mejoría en la seguridad del “yo”, de esta forma se mostrarán más sociables y menos agresivos, y, por otro lado, se incrementará los niveles de alegría, estabilidad y espontaneidad. Esto puede ser observable con claridad tanto a nivel familiar como en la integración con sus compañeros.

La relajación provoca en el infante una valoración de la imagen a lo largo de los días va construyendo de sí mismo, de igual forma fomenta y fortalece la confianza al potenciar las sensaciones corporales, por tanto, es indispensable desde temprana edad introducir a los pequeños en el mundo de la relajación ya que los infantes deben aprender a gozar de su cuerpo en un estado de reposo, disfrutar de la inactividad de su organismo, de la ausencia de estímulos y del silencio.

La relajación como contenido educativo

Las actividades de relajación como contenido educativo, destacan su valor como medio para recuperar el equilibrio interno, desarrollar la percepción y la creatividad, la concentración y el autoconocimiento. Los alumnos suelen moverse mucho y reflexionan poco. Su actitud corporal de este exceso de actividad, suele ser rígida. A menudo, su estado

de ánimo es una mezcla de cansancio, estrés y excitación. Antes de comenzar la sesión de clase, el profesor puede dedicar unos minutos a actividades de relajación y así conseguir en poco tiempo que los alumnos bajen el ritmo corporal y lleguen a un estado mental de atención y concentración que facilite las actividades de enseñanza-aprendizaje. También se puede trabajar contenidos educativos en alores, tanto en relación con uno mismo (autoestima, autoconciencia, valores personales), como con respecto al grupo, actitudes solidarias, respeto a las diferencias, etc. (Bernabeu y Goldstein, 2014, p. 101)

Hoy por hoy la relajación se está tomando cada vez mayor protagonismo en el ámbito educativo, lo que se puede observar en el aumento de programas, estudios y proyectos escolares que pretenden ponerlo en práctica. Este protagonismo, que conforma el análisis de la relajación en el salón de clases de educación infantil, está completamente justificado debido a que los niños/as están llevando el mismo ritmo de vida frenético, característico de los adultos.

Las instituciones educativas en la actualidad deberían implementar programas de relajación dentro del aula y porque no empezar con un rincón acorde y apto para los alumnos, con instrumentos necesarios que les permitan tanto a los estudiantes como a los maestros gozar de un momento de tranquilidad y bienestar tanto físico como mental. En el paso de los años los ejercicios relajantes se los ha hecho parte de la Cultura Física, pero si nos adentramos un poco en ella quizá en pocas ocasiones se enfoque exclusivamente en el estado de reposo mental de los alumnos.

Es necesario que el sistema educativo fomente primeramente en los maestros este sentido de los ejercicios relajantes como un eje fundamental en el desarrollo estudiantil, para mas tarde proyectarlo dentro del salón de clases ya que como se permitió conocer anteriormente la relajación permite un mejor logro en el aspecto físico e intelectual obteniendo con esto un excelente desarrollo y avance en los estudios diarios de los educandos.

Actitudes ante la relajación

La relajación es una técnica que necesita de un aprendizaje, las reacciones de los alumnos y las alumnas ante ella durante los primeros días de clase es una mezcla de sorpresa,

extrañeza, nerviosismo y timidez. Una de las cosas que más les cuesta al principio es cerrar los ojos.

Es frecuente que empiecen a rascarse, o necesiten tragar saliva o moverse. A algunos les entra risa: todas estas actitudes no son más que resistencias del cuerpo a la relajación. Lo mejor que puede hacer el profesor ante estas resistencias es ignorarlas: no tiene más que dar la siguiente consigna: "Esto es algo nuevo hay personas que tienen facilidad para relajarse y otras que no. Si alguno de vosotros no puede hacer la relajación, no tiene que preocuparse, tan sólo ha de cerrar los ojos, o dejar la mirada baja, como perdida en el tablero de la mesa, y escuchar la música". El resultado es siempre efectivo. En la relajación, la música realiza una parte importante del trabajo.

La experiencia y la observación han demostrado que los alumnos más duros y bloqueados cambian totalmente de actitud en el plazo de una o dos semanas. En el caso de los estudiantes más conflictivos o aquellos que presentan dificultades de aprendizaje, se puede percibir cuando van a dar un salto cualitativo en su actividad ante el estudio y su rendimiento escolar según evolucionan en su práctica de la relajación. (Cugno, 2013, p. 59)

Dentro de las sesiones de los ejercicios relajantes es indispensable una actitud general, hablamos de una forma tranquila y pasiva. No se trata de tomar todo este proceso a la ligera, sino de afrontar este desarrollo relajante con más calma. Por tanto, como lo menciona anteriormente es indispensable mantener una actitud responsable para una relajación de calidad entre algunas podemos mencionar; el mantener siempre una postura corporal relajada es indispensable en este proceso frente a los ejercicios de relajación de igual forma se toma en cuenta el evitar tensar los músculos que no es necesario que estén tensados para la postura o actividad que se llevará a cabo.

Es necesario por ende que para la buena aplicación de los ejercicios relajantes incluir en varias ocasiones un breve descanso en especial cuando el organismo se encuentra agobiado, ya que, aunque cuanto más está la persona convencida de que no puede tomar un descanso, más lo necesita, incluso para realizar bien esa actividad que juzga tan importante y considera que no le permite descansar.

Continuar una tarea cansado e intranquilo no es, en realidad, una buena inversión del tiempo. A veces es suficiente con descansos breves y leves hasta máximo de 45 minutos, pero otras veces son necesarios descansos de mayor duración. El criterio de la duración es que, al terminar el descanso, se encuentre relajado y con una actitud más positiva.

Evite y prevenga las prisas constantes. Con prisas no se suelen solucionar las tareas de igual forma no sea víctima de la improvisación, por el contrario: logre planifique, anticipadamente su vida con tranquilidad. Elabore una distribución en donde su tiempo sea y organizado en el trabajo, en casa, en general en la vida diaria. Pero acepte e incluya las excepciones y las sorpresas en esa planificación tiene que estar a su servicio, y no usted al servicio de la planificación.

Muestra una buena actitud positiva para usted mismo. Ya que ayudará a reducir las tensiones y a encontrarnos en un estado de paz consigo mismo. Concrete las actividades que más le ayudan a sentirse mejor, es preferible que encuentre tiempo para realizarlas.

EL APRENDIZAJE

Definición

El aprendizaje hace referencia a cambios duraderos en el conocimiento del alumno, cuando dichos cambios se deben a la experiencia. Por tanto, el aprendizaje se define como un cambio relativamente permanente en el conocimiento de una persona, basado en la experiencia de dicha persona. A través del aprendizaje no sólo adquirimos habilidades académicas, sino también el conocimiento necesario para funcionar en nuestra vida diaria. (Mayer, 2014, p. 30)

En mención de lo anterior, el aprendizaje se lo define como el proceso mediante el cual se obtienen o varían diversas destrezas, habilidades, conocimientos, conductas o valores como resultado sobre todo de la experiencia sin dejar también a un lado a la instrucción, el razonamiento y la observación. El aprendizaje es considerado como una de las funciones mentales más importantes y necesarias en el ser humano.

El aprendizaje permite a la persona actuar y desenvolverse de manera coherente y ordenada dentro del medio que le rodea, de igual forma se considera que está íntimamente relacionado con la educación y el desarrollo personal por ende debe estar orientado de una forma adecuada y es sobre todo es favorecido de mejor manera cuando la persona se siente motivado.

El concepto de aprendizaje tiene distintas acepciones dependiendo de la posición teórica que se pretenda comprender:

De acuerdo al Conductismo el aprendizaje es un cambio de conducta observable causado principalmente por eventos del ambiente. El aprendizaje debe ser analizado en términos de eventos externos y respuestas a esos eventos. Desde esta perspectiva, la conducta futura de un organismo se puede controlar, siempre que los eventos externos que la causa sean controlables. (Ormrod, 2005, p. 5)

La teoría conductista se centra en la observación del comportamiento de la persona que se analiza y que explica a la misma como un conjunto de relaciones entre estímulos y respuestas. Esta corriente toma al aprendizaje como a un cambio en la conducta, un cambio

externo que podemos observar. Para el conductismo lo importante es estudiar la relación entre medio ambiente y los organismos poniendo especial énfasis en las respuestas dadas por estos últimos estímulos externos para adaptarse.

Uno de los mayores exponentes de conductismo es el psicólogo Guthrie quien menciona que el aprendizaje puede elaborarse en términos de asociaciones entre las ideas y éstas se registran en la memoria mediante la ocurrencia contigua, es decir, las ideas o los elementos mentales están conectados mediante la operación de la asociación de experiencias que suceden muy próximas en el tiempo y en el espacio.

Por consiguiente, el conductismo define al aprendizaje como la adquisición de nuevas conductas o comportamientos y tiene por objeto condicionar a los estudiantes para que por medio de la educación supriman conductas no deseadas, así alienta en el sistema escolar el uso de procedimientos destinados a manipular las conductas, como la competencia entre alumnos.

Para los psicólogos cognitivos, el aprendizaje es un cambio en los procesos mentales y en el conocimiento. Desde esta perspectiva, el aprendizaje es el resultado de procesos que incluyen la percepción de los estímulos, la recuperación del conocimiento apropiado, la anticipación de eventos y la conducta. (Ferrerías, 2013, p. 218)

El Cognitivismo por su parte define al aprendizaje como un cambio relativamente permanente en las asociaciones o representaciones mentales como resultado de la experiencia. A su vez se centra en un cambio en las representaciones o asociaciones mentales, un cambio interno que no podemos ver, éstas a su vez no se centran en la conducta sino en los procesos de pensamiento implicados en el aprendizaje del ser humano un ejemplo claro dentro del ritmo académico de los estudiantes es el encontrar la relación entre adición y sustracción.

Mencionando a Jean Piaget el mayor exponente del cognitivismo, éste estudió el pensamiento del niño y sostuvo que las operaciones mentales se sitúan entre los estímulos del medio ambiente y las respuestas adaptativas de los individuos. Para Piaget existen dos tipos de aprendizaje: la puesta en marcha por parte del organismo, de nuevas respuestas o situaciones específicas, pero sin que necesariamente se domine o construya nuevas

estructuras subyacentes y la adquisición de una nueva estructura de operaciones mentales a través del proceso de equilibrio.

Por ende, el cognitivismo analiza los procesos de la mente en el ser humano afines con el conocimiento y se basa en estímulo y respuesta, explica de igual forma como la persona procesa información y entiende su mundo externo y así logra desarrollar una conducta. Así mismo esta corriente busca la necesidad de cambiar el estado de conocimiento del alumno estimulando la utilización de métodos y estrategias de aprendizaje aptas. De esta manera se intenta fortalecer y favorecer en el estudiante la comprensión, organización y elaboración de la información que recibe.

Las dos perspectivas que dan significado al aprendizaje lo describen como un cambio relativamente permanente, un cambio que perdurará durante cierto tiempo, aunque no necesariamente para siempre. Ambas atribuyen este cambio a la experiencia; en otras palabras, el aprendizaje tiene lugar como resultado de uno o más acontecimientos en la vida del aprendiz.

Teoría y filosofía del aprendizaje

Racionalismo.

El racionalismo se refiere a la idea de que el conocimiento se deriva de la razón, sin la participación de los sentidos. Las personas se forman ideas acerca del mundo y aprenden (descubren) esas ideas reflexionando sobre ellas.

Empirismo.

El empirismo sostiene la idea de que la única fuente del conocimiento es la experiencia, muchos exponentes del empirismo como Aristóteles afirman que el mundo externo es la base de las impresiones de las personas. La mayoría de los autores aceptan la noción de que los objetos o las ideas se asocian para formar estímulos complejos o patrones mentales. (Schunk, 2012, p. 5)

El racionalismo y el empirismo son posturas que analizan y estudian el origen del conocimiento y su relación con el entorno y ambas se encuentran presentes en las teorías modernas y actuales del aprendizaje. Desde el punto de vista, de estas corrientes, el

aprendizaje podría analizarse bajo el título de epistemología, refiriéndose al estudio del origen, fundamentos, límites y los métodos del conocimiento.

Sin embargo, es importante y necesario destacar los estudios y conclusiones de ambas teorías, de acuerdo a lo antes citado, el racionalismo, menciona por su parte que el conocimiento se da gracias a la mente. Aunque existe un medio exterior a partir del cual las personas adquieren la información sensorial. Las ideas se ocasionan del funcionamiento y procesamiento de la mente.

Muchos filósofos consideran que la razón actúa a partir de la información adquirida en el mundo y llegar así a un aprendizaje puro. De igual el racionalismo asume que el verdadero conocimiento o el conocimiento de las ideas es innato y que se torna consciente a través de la reflexión. Se aprende recordando lo que existe en la mente. La información adquirida con los sentidos al observar, escuchar, saborear, olfatear o tocar constituye materia prima en lugar de ideas. La mente está estructurada de manera innata para razonar o dar significado a la información que obtiene a través de los sentidos.

Por otro lado, el empirismo destaca que todo tipo de conocimiento se da únicamente de la experiencia, esta puede ser interna (reflexión) o externa (sensación), y por ende esta es su única base. Muchos filósofos empiristas mencionan que la experiencia es el origen y límite de nuestro conocimiento para de esta forma dar lugar al aprendizaje. El empirismo afirma por tanto que la mente no posee contenido alguno, sino que es como un objeto vacío que debe ir complementándose a partir de la experiencia y el aprendizaje.

Modelos de aprendizaje

Aprendizaje sensoriomotor.

El aprendizaje sensoriomotor es aquel que se realiza con cada uno de los sentidos corporales son las ventanas por las que entra el mundo. Tenemos aprendizaje visual, auditivo, táctil, gustativo, olfativo y cinésico. El aprendizaje sensoriomotor de igual forma se lo puede considerar como un proceso deducido más que observado, el cual produce cambios permanentes en la capacidad general para el ejercicio motor como un resultado de la práctica y la exposición.

Aprendizaje intelectual.

Este tipo de aprendizaje en la persona es el procesos mediante el cual se adquiere conocimientos y destrezas nuevas que vienen a reforzar los ya existentes, supone que una persona está en capacidad de adquirir conocimientos tanto teóricos como prácticos a través de un proceso de comunicación donde el elemento más importante es el lenguaje, para que el aprendizaje intelectual se produzca es necesario exigirle al sujeto pensar y utilizar la palabra es decir conducta verbo- pensante, las palabras como tal tiene un significado y solo puede ser entendido a través del pensamiento

El aprendizaje intelectual es quién diferencia entre el hombre y los animales, y que ha hecho posible la filosofía y todas las ciencias, procede de abstracciones como la inteligencia que significa discernir, distinguir entre, entender y abstracto que se refiere a que nuestra mente es capaz de prescindir de los accidentes y retener sólo la esencia de las cosas

Aprendizaje memorístico.

El aprendizaje memorístico se limita a guardar y almacenar información en la memoria. Uno de los elementos más vistosos de este aprendizaje es la repetición, para que se graben los materiales en el cerebro del sujeto. Existen dos formas en este tipo de memoria: la reconocitiva y la reproductiva; la primera consiste en poder reconocer, la segunda en poder evocar y reproducir lo aprendido.

La memoria es uno de los procesos cognitivos básicos en el ser humano ya que permite codificar, consolidar y rescatar posteriormente datos. La interacción entre la memoria y el aprendizaje es esencial tanto en nuestra educación como en todos los ámbitos de nuestra vida. Por ende, el aprendizaje memorístico es comúnmente tiene como fundamento retener mentalmente datos sin procesarlos detenidamente. Los contenidos memorizados no son comprendidos y tampoco se intenta analizar su significado. Se repiten las suficientes veces hasta que se recuerdan y a avanzar en nuestro desarrollo.

Aprendizaje por discriminación.

Se denomina aprendizaje por discriminación aquel proceso por medio del cual los estímulos llegan a obtener control selectivo sobre la conducta. Discriminación es la

expresión usada para representar el control así logrado. La prueba básica que se requiere para inferir que una entidad puede discriminar entre dos estímulos consiste en que puede ser inducido, en condiciones adecuadas, a responder diferencialmente ante dos estímulos, y que esto se efectúe de modo confiable.

Aprendizaje perceptual

La percepción se distingue de la sensación pura, en que esta es mera recepción en tanto que la percepción es síntesis de lo objetivo con lo subjetivo; refleja el efecto de las experiencias pasadas sobre la recepción sensorial del presente.

Por tanto, el aprendizaje perceptual se lo define como cualquier cambio relativamente estable en un sistema perceptual como producto de la experiencia con uno o más estímulos. Un ejemplo claro de aprendizaje perceptual es el caso de un médico con experiencia, quien tiene la capacidad de detectar fácilmente un tumor en una radiografía, mientras que el mejor estudiante observa solamente manchas.

Aprendizaje psicomotor.

Este aprendizaje no trata tanto de conocimientos sino en la mayoría de casos de habilidades. Es un proceso que se da de manera continua, se inicia en la concepción y termina en la madurez con una sucesión similar en todos los pequeños, pero con un ritmo variable en cada uno, mediante el cual el niño adquiere progresivamente una serie de habilidades motoras, psicológicas o sensoriales.

El aprendizaje psicomotor se refiere a la capacidad de mover una parte corporal o en su totalidad siendo esto un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y combinados. Su acción se comprende si se toma en cuenta el punto de partida, su desenvolvimiento y el fin que se persigue

Aprendizaje emotivo.

El aprendizaje emotivo permite aprender a sentir y a manejar adecuadamente los sentimientos. Los niños en particular deben ser enseñados a sentir miedo, tristeza, alegría, enfado, frustración, así como diversas emociones. Es necesario e importante, que tengan

información sobre lo que son, sobre cómo expresarlas correctamente y que puedan comunicarse sobre ello sin dificultad.

El maestro por su parte debe incluir junto al aprendizaje de importantes asignaturas en el desarrollo académico, el conocimiento emocional de esta forma se obtendrá excelentes resultados en su expresión emocional, en su afrontamiento de problemas, en las relaciones con los demás y consigo mismo ya que el aprendizaje emotivo lleva a tomar conciencia de las emociones, aun a pesar de recibir posibles frustraciones.

Aprendizaje por transferencia.

El aprendizaje por transferencia es la aplicación de los conocimientos aprendidos para facilitar o dificultar otros aprendizajes posteriores. Si el aprendizaje previo facilita, proporciona y mejora la adquisición de un nuevo aprendizaje, se concluye que hay una transferencia positiva. Si, por el contrario, el aprendizaje previo dificulta la adquisición de un aprendizaje posterior, se dice que hay una transferencia negativa.

Aprendizaje verbal.

Este tipo de aprendizaje se da a través de la comunicación por vía de palabras, orales o escritas. La conciencia fonemática es el conocimiento de que cada palabra hablada puede concebirse como una unión de fonemas. Y el hecho de que los fonemas sean las unidades de sonidos que se representan por las letras de un alfabeto, una conciencia de los fonemas es la llave para la comprensión de la lógica del principio alfabético y, por tanto, de la ortografía.

En el lenguaje de la primera infancia se aprende primero hablar y sólo mucho después las reglas gramaticales. La tarea es doble o triple: se aprende a hablar y a escuchar, así como a analizar los mensajes. Antes de que los niños puedan realizar las asociaciones de sonido-letra necesarias para aprender a leer, deben ser capaces de reconocer los sonidos y combinaciones de sonidos que las letras representan.

Aprendizaje cooperativo

El Aprendizaje Cooperativo se refiere al grupo de procedimientos de enseñanza que parten de la organización de la clase en pequeños grupos variados, donde los estudiantes trabajan

y estudian conjuntamente de forma coordinada y ordenada entre sí para resolver tareas académicas y profundizar en su propio aprendizaje. Los esfuerzos de los miembros de cada grupo contribuyen no solamente a su propio éxito, sino también al éxito de los grupos de los otros compañeros (Rodríguez y Violant, 2012).

Factores que influyen en el aprendizaje

Motivación

La motivación es el factor central en la dirección eficiente del proceso de aprendizaje. Algún tipo de motivación debe hallarse presente en toda la enseñanza. Un motivo es la razón por la cual se realiza un acto. Motivación significa presentar al alumno motivos adecuados, junto con la guía y dirección necesarias, para que pueda estimar y considerar que son valiosos.

Es necesario que el maestro logre una motivación lo suficientemente vigorosa y persistente para mantener al alumno activo hasta que se haya logrado la finalidad del aprendizaje. La motivación efectiva debe conducir al desarrollo de un interés permanente en el aprender, a una apreciación del valor de la educación, a un celo hacia el tema o habilidad que ha de dominarse, a un esfuerzo de la voluntad que dirija el perfeccionamiento. (Gauquelin, 2016, p. 25)

La tarea primaria del maestro es asegurar una actitud favorable por parte del alumno, y su función, estimar la actitud discente. El estado mental fundamental necesario para el aprendizaje es la atención. La actitud puede considerarse como un estado permanente de atención o disposición positiva hacia un tipo determinado de conocimiento o habilidad. La actitud del alumno hacia su trabajo determina su progreso.

La motivación o también denominado estímulo de la voluntad de aprender es un componente central que influye sobre el proceso de aprendizaje. La motivación tiene como finalidad despertar el interés del estudiante dentro del desarrollo académico de igual forma estimular el deseo de aprender, logrando así una mejor y mayor atención-concentración que conducirá al esfuerzo y finalmente dirigir estos intereses y esfuerzos hacia el logro de fines apropiados y la realización de propósitos definidos.

La motivación requiere interés y esfuerzo por parte del alumno y dirección y guía por parte del maestro, es digno de ser observado el hecho de que la motivación supone la comprensión de la relación existente entre trabajo escolar. El propósito para que este se realice y el fin de su realización, busca; cuanto más definida es la apreciación y comprensión del alumno con respecto a esta relación, más fuerza tienen los motivos que influyen en el aprendizaje y la conducta.

Incentivo.

Los incentivos son aquellos elementos de las situaciones escolares que son establecidos por el maestro con un propósito definido para estimular los motivos de los alumnos en lo que respecta a las tareas escolares. son procedimientos y métodos externos, factores e influencias introducidos para despertar y estimular los motivos que modifican la acción del alumno, dirigiéndola por sendas satisfactorias.

El maestro prepara, como si dijéramos, el escenario, proporciona estímulos, dispone ciertas condiciones y situaciones, es decir, crea incentivos o lo que se denomina a veces motivación extrínseca en forma de instrucciones, sugerencias, problemas, etcétera, cuya finalidad es estimular el interés y conducir el esfuerzo (Cabrera, Javier, y Valladares, 2015).

Interés.

El interés es una fuente primaria y fundamental de motivación, puede ser definido como el sentimiento agradable o desagradable producido por una idea u objeto con el poder de captar y mantener la atención. Es el medio por el cual la mente es atraída a un objeto, y constituye un factor importante en la adquisición de conocimiento. El interés garantiza la brevedad del aprendizaje y la eficiencia de la en la reacción, ya que implica no solo una disposición favorable hacia un objeto, sino también una tendencia a reaccionar posteriormente frente a dicho objeto. La iniciación y mantenimiento del interés debe ser siempre el fin primario del maestro. Ha de inspirar también el impulso urgente de aprender y emplear eficazmente el conocimiento. (Cabrera et al., 2015, p. 48)

Con respecto a lo antes mencionado en cuanto a los incentivos, éstos son por tanto son procedimientos y métodos empleados para despertar el interés y la participación en las

tareas escolares, son medios aplicados a un fin, su propósito es iniciar el interés y el despertar en los estudiantes. Es deber por tanto del docente proporcionar al alumno los incentivos y estímulos adecuados con el fin de que haga su trabajo rápido, exacto y eficientemente, creando de esta manera situaciones en las cuales los alumnos aprendan, porque el conocimiento es útil y significativo.

De igual forma el interés dentro del proceso educativo se muestra como un factor muy útil, el despertar el interés en los alumnos lleva a un gran propósito, el que el alumno se integre en sus conocimientos de manera autónoma logrando así una mayor atención a los aprendizajes. Los medios para desarrollar el interés en el educando son muy necesarios e importantes, como; poner al alumno en contacto con una amplia gama de actividades satisfactorias, así como también estas actividades deben ser proporcionadas a sus facultades y el método de explicación adaptado a su capacidad mental y nivel y de manera especial deben crearse condiciones que aseguren la satisfacción.

La potenciación del aprendizaje

Cuando hablamos de potenciar el aprendizaje, hacemos referencia a tratar de desarrollar las capacidades y habilidades que el alumno ya posee y pone en uso al momento de aprender, en que intervienen sus capacidades físicas y mentales, aunque él no sea consciente de ello. Para potenciar el aprendizaje que requiere que docentes y alumnos identifiquen sus capacidades para encontrar las áreas en las que se sienten más cómodos, que los compartan para generar juntos diversas formas de trabajo. (Klein, 2016, p. 3)

Para potenciar el aprendizaje es necesario que este proceso de aprendizaje sea una tarea compartida, es decir, mientras los docentes emplean estrategias actuales como una herramienta más a su amplio abanico de posibilidades, los alumnos asumen la responsabilidad de su aprendizaje. Para potenciar el aprendizaje de una vez por todas, es posible diseñar algunas estrategias, métodos y técnicas que contribuyan a ello para lograr que éste cobre mayor significado.

Es necesario que los docentes al potenciar el aprendizaje, es pertinente que tomen en cuenta el sistema nervioso de los alumnos y este a su vez esté preparado de forma natural para incorporar, procesar y almacenar imágenes, texturas, sonidos, olores y sabores a que

estamos expuestos a nuestras actividades cotidianas las cuales en todo momento representan contextos de aprendizaje.

Al implementar o buscar acciones para potenciar las inteligencias, también se contribuye en forma directa a potenciar y equilibrar el aprendizaje, es decir, lograr que no sólo un canal de acceso predomine en el proceso de aprender, sino que en diferentes circunstancias y contextos el ser humano se adapte y consiga una trascendencia. Se pueden considerar también algunas acciones que favorezcan el aprendizaje y este se potencia cuando se comienza por atender las necesidades del ser humano:

Alimentación adecuada y balanceada.

La alimentación es fundamental para el buen funcionamiento del cerebro, así como para la excelente condición física e intelectual que permite la armonía en el actuar y el aprender. De esta forma el ritmo académico se ve visiblemente si se concentran ciertos hábitos saludables que ayuden a mejorar el funcionamiento de los neurotransmisores que conectan las neuronas en el cerebro.

Por tanto, una buena alimentación adecuada contribuirá a un mayor aprendizaje y en general a un desarrollo educativo pleno, Estos factores resultan centrales, importantes y necesarios ya que tienen efectos sobre la cognición, la memoria, la atención, la concentración e incluso la motivación y balance óptimo para que una persona se desenvuelva en su medio ambiente.

Ofrecer seguridad a las personas.

El comprender, conocer, aprender de los demás, proporciona confianza y motiva el aprendizaje y el sentido de vivir. Es importante por ende que el maestro tome en cuenta este factor para un aprendizaje de calidad, uno de los ejercicios diarios que se debe practicar dentro del salón de clases podría ser; saludarlos por su nombre cuando ingresan al aula, enviar a su familia notas positivas sobre su desempeño, mostrar expresiones y actitudes constantes de afecto y complicidad, prestarles una atención especial cuando lo requieran entre otros elementos indispensables que establezcan una seguridad eficaz en los estudiantes con el fin de que éstos se sientan cómodos por aprender y se incentiven con seguridad por su desarrollo académico

Dar amor y reconocimiento.

Dar y recibir amor es una necesidad básica del ser humano. Por muchas acciones que se implementen para potenciar las inteligencias, si el individuo no siente que es amado y por el contrario se siente constantemente agradecido, no logrará una disposición real para el aprendizaje ni un verdadero interés por aprender y aportar algo valioso dentro del aula y en la sociedad,

En la actualidad se ha hablado mucho y en ocasiones implementado la Pedagogía del amor, la cual consiste en que los docentes deben aportar ese lado humano en la educación siendo portadores de cariño dentro del salón de clases y reconociendo de este modo con cautela las habilidades y capacidades de sus alumnos, pero también tomar en cuenta sus debilidades y mejorarlas en un sentido solidario, lo antes mencionado favorecerá a un aprendizaje apto por parte de los educandos.

Fortalecer la autoestima y el logro de metas.

Es necesario ser para el aprendiz personas con buena autoestima, que le ayude, se preocupen por ellos, les ofrezcan comprensión y les lleven a sentirse capaces de hacer cosas buenas, de esforzarse y lograr lo soñado. El alumno se centrará mejor en el aprendizaje cuando se encuentre con una autoestima favorable y es deber del maestro proporcionarle dentro del salón de clases e infundir en la familia un desarrollo de la autoestima saludable, de esta forma el educando se incentivará mejor por el logro de sus metas y objetivos.

Propiciar las experiencias exitosas.

Dentro de este apartado es concerniente tomar en cuenta a la evaluación, la cual debería reorientar su sentido y buscar indicadores y procesos que permitan valorar los avances personales, por pequeños que éstos parezcan, y convertir esta valoración en un referente motivador para el estudiante que le permita concebir que dicho avance es ya una experiencia exitosa y favorecer en ellos un desarrollo educativo eficaz. (Sánchez y Andrade, 2014)

Ambientes de aprendizaje.

El ambiente de aprendizaje o también denominado entorno de aprendizaje constituye una forma diferente de organizar el proceso de aprendizaje escolar ya que permite al educando

un estudio independiente que favorece la construcción del conocimiento, y al maestro una atención personalizada de acuerdo con estilos y ritmos de aprendizaje de los estudiantes. El entorno de aprendizaje responde en sentido general a la necesidad y exigencia de diversificar y flexibilizar las oportunidades de aprender cualquier cosa de distinto modo, atendiendo a las diferencias individuales, muy personales o de grupo, en este contexto no se trata de insertar lo nuevo en lo viejo, se trata de innovar haciendo uso de los aportes teóricos y prácticos de la pedagogía y de la psicología contemporánea. (Gravié, 2015, p. 21)

La finalidad de incrementar ambientes de aprendizaje es optimizar todos los componentes del proceso de aprendizaje-enseñanza, tanto los personales, como los no personales. El buen entorno de aprendizaje propicia una formación de calidad y esto hace mención al desarrollo de habilidades, tanto las cognitivas y psicológicas, como las afectivas y sociales, así como el desarrollo de actitudes, valores, virtudes, creencias y convicciones necesarias para el buen desempeño académico de los estudiantes.

En mención de lo anterior el ambiente de aprendizaje, constituye un constructo en gestión y desarrollo, en una primera aproximación, con este concepto se plantea una forma diferente de organizar la enseñanza y el aprendizaje. De igual forma la iniciativa de crear o reorganizar los ambientes de aprendizaje implica tener en cuenta los elementos esenciales que proporcionan una enseñanza de calidad donde mejore las potencialidades y competencias de los alumnos consideradas valiosas para toda la vida.

El ambiente de aprendizaje hace referencia a las condiciones físicas como el espacio, el mobiliario y los recursos para enseñar y para aprender como con el ambiente psicoactivo que se crea, el cual determina el tipo de relaciones y permite la búsqueda de mejores relaciones educativas se debe por tanto tomar en cuenta además que el entorno de aprendizaje debe estar acorde al nivel y contenido de enseñanza, entre otras variables.

Para un ambiente de aprendizaje eficaz es importante y necesario considerar el potencial de los recursos tecnológicos, con el fin de lograr mayor interactividad alumno-contenido de enseñanza, e interacción alumno-alumno y alumno-maestro; además, debe resaltarse en todo momento la importancia del autoaprendizaje independiente y del trabajo cooperativo. En otras palabras, debe contemplarse, según un modelo didáctico, la alternancia de

momentos de trabajo individual y de trabajo en equipo, y todo ello en un ambiente de cooperación.

Estilos de aprendizaje

Una de las definiciones más difundidas es la de que propone Keefe (1988): Los estilos de aprendizaje son los rasgos cognitivos. Afectivos, fisiológicos, que sirven como indicadores relativamente estables, de cómo los alumnos perciben, interaccionan y responden a sus ambientes de aprendizaje. (Pearce, 2013, p. 15)

En mención a lo anterior podemos definir a los estilos de aprendizaje al hecho de que cada persona utiliza su propia manera o estrategias para aprender y poder de esta forma desenvolverse en su desarrollo académico.

Al hablar de estilos de aprendizaje es importante destacar que al igual que muchos conceptos, estos son llamados de distintas maneras dependiendo del perfil teórico o de disciplina que estudia. de a desarrollar ciertas tendencias que definen un estilo de aprendizaje, es decir, tienen que ver con la forma en que los estudiantes estructuran los contenidos, forman y utilizan conceptos, interpretan la información, resuelven los problemas, seleccionan medios representación, etc. Se refiere al hecho de que cada persona utiliza su propio método o estrategias a la hora de aprender. Aunque las estrategias varían según lo que se quiere aprender, cada uno tiende a desarrollar ciertas preferencias o tendencias globales, tendencias que definen un estilo de aprendizaje.

Los estilos de aprendizaje parten del hecho de que cada persona utiliza una forma, una manera a la hora de aprender que la hace única con respecto a los demás. Cada persona es distinta, por ello aprende de manera diferente.

El término Estilos de Aprendizaje se refiere entonces a la forma en que el cerebro percibe y procesa la información que necesita para aprender, para interpretar el mundo. Ahora bien, al momento de aprender, no hay un estilo correcto o incorrecto ya que el estilo, la forma o manera para cada sujeto es la que mejor le funciona.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para el enfoque de esta investigación, fue necesario la utilización de materiales, métodos, técnicas e instrumentos que permitieron desarrollar todos los aspectos relacionados con los objetivos formulados.

Los materiales utilizados dentro de la presente investigación fueron; parlante, celular, incienso, manta, espejo, reloj, tijera, lápices de colores, papel bond, telescopio, juguete, pelota, láminas, tarjetas, mermelada, caramelos masticables, sorbetes, recipiente, detergente y agua.

Los métodos que sirvieron de apoyo en todo el proceso investigativo fueron:

El Método científico. - Este método fue utilizado en todos y cada uno de los momentos de la investigación, desde el inicio, permitiendo establecer las bases sobre las cuales se va a sustentar el proyecto investigativo, analizando teóricamente las dos variables propuestas en este caso ejercicios relajantes-aprendizaje

El Método Analítico–Sintético. - Partió de la descomposición del objeto de estudio sobre los ejercicios relajantes y el aprendizaje, para en lo posterior agrupar las partes y analizarlas de forma integral, este método estuvo presente al momento de determinar las conclusiones.

El Método Inductivo. - Con este método se logró contrastar información de tal manera poder llegar a las conclusiones sobre los ejercicios relajantes en el aprendizaje, este método se aplicó en la problemática.

El Método Deductivo. - En este caso se utilizó este método desde el concepto de los ejercicios relajantes en un ámbito general para llegar a lo particular que implica adentrarse al medio de la institución en la cual se elaboró la investigación, por lo tanto, este método fue usado dentro del desarrollo del marco teórico.

El Método Estadístico. - El método estadístico fue utilizado para recopilar e interpretar los datos numéricos de esta manera en lo posterior poder realizar el análisis para la interpretación del resultado de la encuesta.

Técnicas e Instrumentos

Las técnicas que se utilizaron en el desarrollo del presente trabajo fueron:

La técnica de la observación. - Dicha técnica permitió recolectar la información necesaria, observando detenidamente el objeto de estudio, para llevar a cabo la investigación presentada.

La encuesta. - Se aplicó un cuestionario de preguntas que tiene como objetivo recopilar información para en lo posterior contrastar la información, fue aplicada a las docentes del Nivel inicial II paralelo “A”.

Prueba de funciones básicas. - La prueba de funciones básicas permitió diagnosticar el perfil de madurez de las funciones básicas indispensables para el aprendizaje, la misma que fue aplicada a los niños del Nivel inicial II paralelo “A”.

Población y muestra. - para el desarrollo de la presente investigación se contó con una población general de 691, entre estudiantes y docentes de los cuales se tomó como muestra a cuatro docentes y a veintidós niños del Nivel Inicial paralelo “A” de la Escuela Teniente Hugo Ortiz de la ciudad de Loja.

Tamaño de muestra

Población	Muestra
Docentes	04
Niños	21
Total	25

Fuente: Secretaría de la escuela “Teniente Hugo Ortiz”

Elaboración: Tatiana Andrade Salazar

f. RESULTADOS

ENCUESTA DIRIGIDA A LA DOCENTE

Pregunta uno: ¿Considera importante los ejercicios relajantes dentro del ritmo académico de sus alumnos?

Tabla 16

Variables	f	%
Lo suficiente	4	100
Poco	-	-
Nada	-	-
Total	4	100

Fuente: Encuesta aplicada a la docente del Nivel Inicial II

Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Análisis e interpretación de datos

Los ejercicios de relajación incrementan en el niño la capacidad de rendimiento, la riqueza de ideas, la fantasía y la creatividad también se refuerza el sistema inmunitario. Los masajes y ejercicios musculares eliminan tensiones musculares, facilitando así una mejor actitud muscular y una actividad respiratoria óptima. Los niños que saben relajarse aprenden a su vez de una forma más relajada. (Erkert, 2012, p. 14)

Se evidencia que las 4 maestras equivalentes al 100% con lo que respecta a la primera pregunta de la encuesta, las docentes consideran lo suficiente con respecto a los ítems en estar de acuerdo en que los ejercicios relajantes son importantes dentro del ritmo académico de los niños.

Los ejercicios de relajación en el desarrollo del niño se muestran como un eje fundamental ya que proporciona y estimula su estado tanto físico como mental, fundamentos indispensables para el buen funcionamiento del infante en su etapa académica. Según la encuesta realizada a la maestra se puede evidenciar que la misma considera importantes los ejercicios de relajación dentro del ritmo académico de sus alumnos, criterio importante ya que beneficiará tanto a la docente como a los niños.

Pregunta dos: ¿Cree usted que dentro de las estrategias metodológicas debería implementarse los ejercicios relajantes para mejorar el aprendizaje?

Tabla 17

Variables	f	%
Si	4	100
No	-	-
Total	4	100

Fuente: Encuesta aplicada a la docente del Nivel Inicial II

Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Análisis e interpretación de datos

Las actividades de relajación como contenido educativo, destacan su valor como medio para recuperar el equilibrio interno, desarrollar la percepción y la creatividad, la concentración y el autoconocimiento. Antes de comenzar la sesión de clase, el profesor puede dedicar unos minutos a actividades de relajación y así conseguir en poco tiempo que los alumnos bajen el ritmo corporal y lleguen a un estado mental de atención y concentración que facilite las actividades de enseñanza-aprendizaje. (Bernabeu y Goldstein, 2014, p. 101)

Con respecto a la segunda pregunta es evidente que las 4 docentes correspondientes al 100% consideran que SI deberían implementarse de los ejercicios relajantes dentro de las estrategias metodológicas.

Dentro de las estrategias metodológicas que utiliza la maestra es necesario e indispensable contar con ejercicios relajantes ya que proporciona a los niños un bienestar con el cual se sustentarán a lo largo del ritmo académico diario. Es evidente que de acuerdo a esta pregunta la docente manifiesta su conformidad con que la relajación forme parte del trabajo diario como contenido educativo, el cual será de gran importancia para que los infantes logren diferentes habilidades y destrezas necesarias en el desarrollo educativo.

Pregunta tres: ¿Los ejercicios relajantes proporcionan beneficios en el desarrollo cognitivo de los niños?

Tabla 18

Variables	f	%
Si	4	100
No	-	-
Total	4	100

Fuente: Encuesta aplicada a la docente del Nivel Inicial II

Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Análisis e interpretación de datos

Al estar más relajado se está más abierto mentalmente, más receptivo para captar el mundo circundante y sus detalles. La relajación lleva a que nuestra mente este sana y por ende nuestra conciencia este más abierta. Esto permite que la persona sea más elocuente en el pensar, hablar, discernir, analizar, entre otros aspectos que mejoran la el ser del sujeto. (Gidón, 2012)

En mención a la pregunta tres se puede evidenciar las cuatro maestras las cuales dan el 100% en lo que concierte al ítem SI, consideran que los ejercicios relajantes proporcionan beneficios en el desarrollo cognitivo de los alumnos.

El desarrollo cognitivo en la primera infancia es un eje fundamental para que los niños se desenvuelvan en los aprendizajes y conocimiento diarios, los ejercicios relajantes estimulan y perfeccionan el área cognitiva siempre y cuando estos sean aplicados desde los primeros años de vida del niño, la docente por su parte destaca la importancia que brinda la relajación para un buen estado y desarrollo cognitivo, área fundamental en el avance y progreso estudiantil.

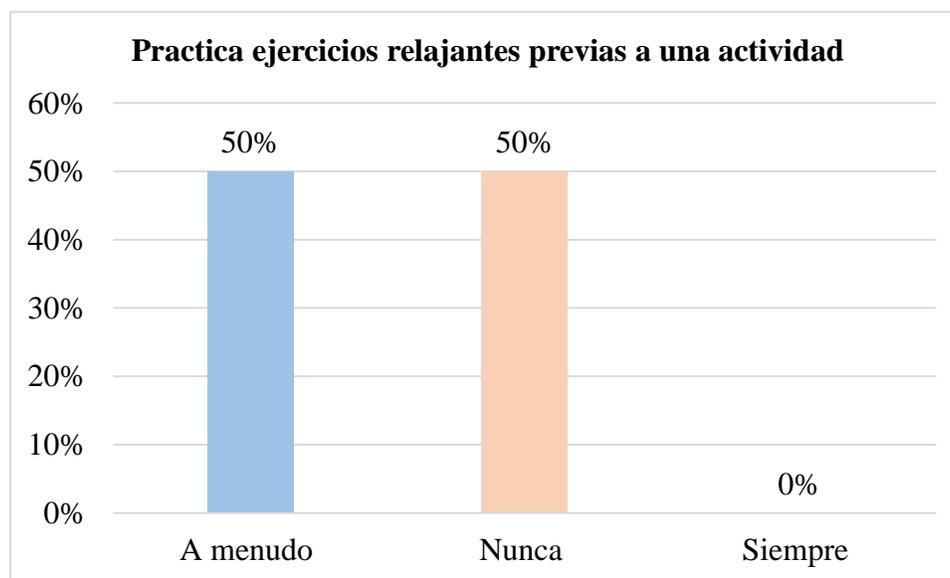
Pregunta cuatro: ¿Practica ejercicios relajantes previos a realizar alguna actividad en el salón de clases?

Tabla 19

Variables	f	%
Siempre	-	-
A menudo	2	50
Nunca	2	50
Total	1	100

Fuente: Encuesta aplicada a la docente del Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Gráfico 19



Análisis e interpretación de datos

Con la práctica de la relajación se pretende activar los niveles de conciencia asociados a la relajación/activación, de la relación de la relajación con la función de los hemisferios cerebrales, los estados emocionales y el estrés, además se expone a los cambios personales como son: el bienestar, la motivación, la conducta y las actitudes. (Pintanel, 2013, p. 19)

De acuerdo a la pregunta cuatro se puede demostrar que 2 de las docentes correspondientes al 50% del ítem relacionado a menudo, las maestras practican ejercicios relajantes previos a realizar alguna actividad en el salón de clases y dos de las docentes equivalentes al 50% nunca.

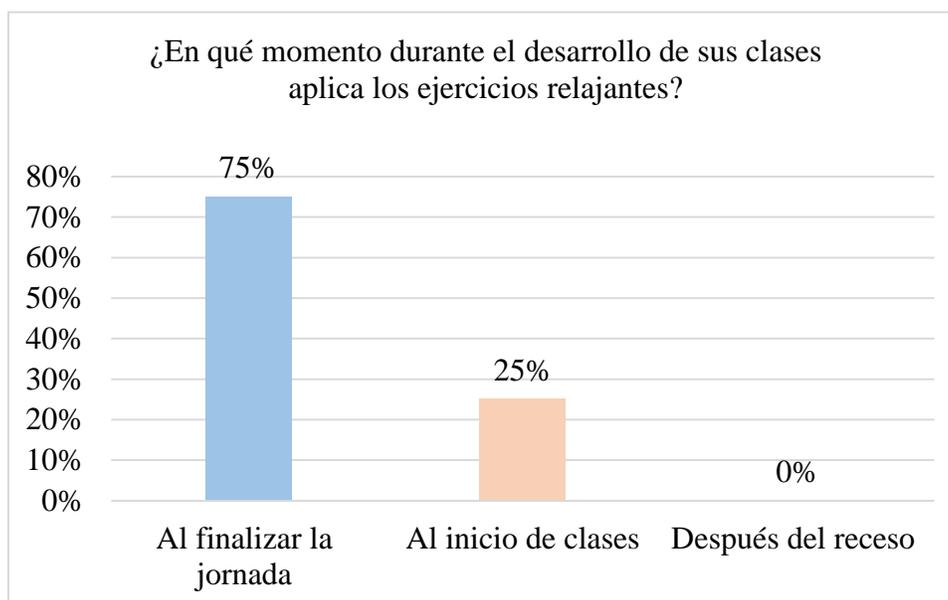
La ejecución de la relajación antes de una tarea beneficiará a que los niños den lo mejor de sí mismos en la realización de la misma, sin embargo es poca la ejecución de la relajación previa a una actividad, datos que se reflejan anteriormente, es por tanto necesario recalcar la integración en la importancia que brindan los ejercicios de relajación para un mejor resultado de los aprendizajes de los niños sin dejar a un lado el beneficio que brindan a su vez a la docente ya que si ella misma se encuentra antes de una tarea en un estado de calma y tranquilidad hará que la clase sea más dinámica e interesante.

Pregunta cinco: ¿En qué momento durante el desarrollo de sus clases aplica los ejercicios relajantes?

Tabla 20

Variables	f	%
Al inicio de clases	1	25
Después del receso	-	-
Al finalizar la jornada	3	75
Total	1	100

Fuente: Encuesta aplicada a la docente del Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar



Análisis e interpretación de datos

González (2014) manifiesta, “Es esencial relajarse, imprescindible para ser más exactos; la buena noticia es que está al alcance de cualquiera y cualquier momento es bueno para comenzar a tomar contacto con algo que, además, es tremendamente recomendable y saludable” (p. 16).

De acuerdo a la pregunta cinco que respecta en que momento durante el desarrollo de sus clases aplica lo ejercicios relajantes se puede demostrar que 1 de las docentes correspondientes al 25% realizan al inicio de clases mientras que 3 de las maestras equivalentes al 75% realizan relajación al finalizar la jornada.

La práctica de los ejercicios relajantes no tiene un fin exacto de su ejecución, sino que al contrario se los puede aplicar y desarrollar en los niños cuando sea necesario, refiriéndose a que cuando el cuerpo y la mente lo necesiten, dentro de este apartado la maestra menciona la ejecución de la relajación dentro de su salón de clases al momento de iniciar la clase, sin embargo los ejercicios relajantes se exponen como un fundamento que mejora la capacidad de los niños, ya que mientras más relajados se encuentren cuando lo necesiten y en

cualquier momento del día, mejores niveles de atención-concentración adquirirán en los saberes y aprendizajes diarios.

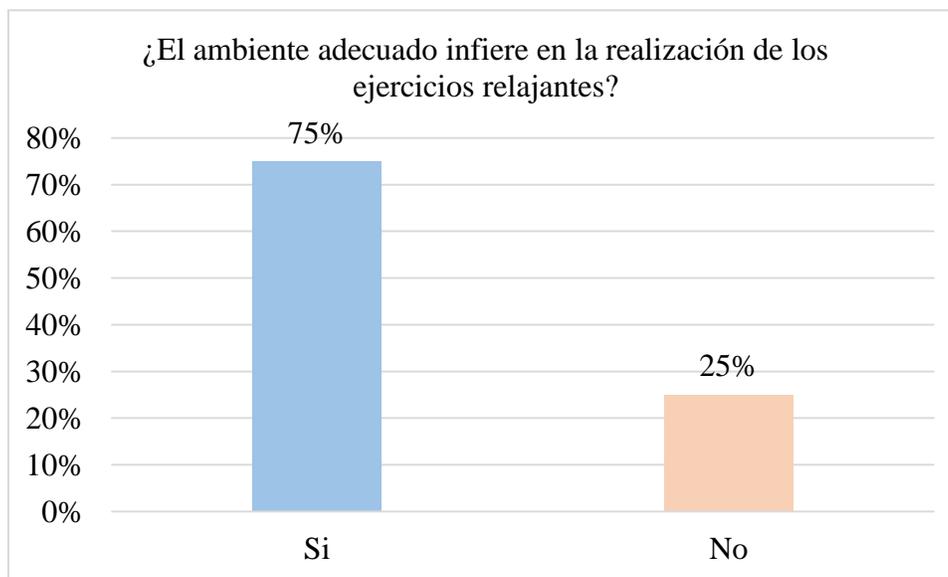
Pregunta seis: ¿El ambiente adecuado influye en la realización de los ejercicios relajantes?

Tabla 21

Variables	f	%
Si	3	75
No	1	25
Total	4	100

Fuente: Encuesta aplicada a la docente del Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Gráfico 21



Análisis e interpretación de datos

Para llevar a cabo los ejercicios relajantes debemos tener en cuenta un sitio adecuado en donde los vamos a realizar. Para que se produzca ese estado físico y mental especial que buscamos, es conveniente situarse en un ambiente libre de distracciones, en un ambiente silencioso o de una música suave clásica que favorecerá la generación del estado de pasividad mental, el lugar debe estar libre de interrupciones, producidas por el movimiento o la conversación de terceras personas. (Bonomi, 2007, p. 45)

Se puede detallar de acuerdo a la tabla presentada, que 3 maestras correspondientes al 75% de acuerdo al ítem SI, están de acuerdo en que un ambiente adecuado influye en la realización de los ejercicios relajantes y 1 docente equivalente al 25% NO

El ambiente adecuado es un punto clave para que la relajación sea más efectiva, en consideración a la pregunta mencionada la maestra considera de igual forma el entorno eficaz para una relajación acorde y con resultados óptimo, es por tanto que el ambiente debe ser considerado como uno de los factores importantes al momento de la ejecución de los ejercicios relajantes ya que permitirá que el niño este más concentrado y tranquilo lo cual aportará beneficios aptos para una relajación del cuerpo y mente efectiva.

Pregunta siete: ¿Estima apropiado el uso de una guía de ejercicios relajantes por parte de los docentes?

Tabla 22

Variables	f	%
Si	4	100
No	-	-
Total	4	100

Fuente: Encuesta aplicada a la docente del Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Análisis e interpretación de datos

La guía de relajación brinda técnicas y métodos que consisten en ejercicios muy sencillos que van a ayudarnos a relajar a nuestro alumnado y pueden resultarnos de máxima utilidad en casos como; cuando el alumno se muestra inquieto y/o nervioso, si existen dificultades de concentración. Para que el alumnado descansa entre clase y clase o cuando los niños se muestren agotados, en aquellos casos donde existen niños con miedo o fobia a determinadas situaciones como, por ejemplo, hablar en público. (Marc, 2014, p. 100)

De acuerdo a la tabla presentada se puede evidenciar que las 4 docentes encuestadas equivalentes al 100% con respecto al ítem SI, consideran apropiado el uso de una guía de ejercicios relajantes para los docentes.

La guía de ejercicios relajantes hacia los docentes sería muy provechosa ya que permitirá tener una idea de lo que se necesita y quiere logran en el grupo de estudiantes, destacando la respuesta de la docente encuestada se puede evidenciar el acuerdo con que como maestros se les facilite o cuenten con una guía de ejercicios de relajación acorde a la edad de los niños ya que en especial para aquellos que aún se inician con la relajación en su salón de clases conozcan, tengan y ejecuten la relajación con un propósito y un fin.

PRUEBA DE FUNCIONES BÁSICAS ADAPTACIÓN “REAA” APLICADA A LOS NIÑOS DE INICIAL II

Área: (I) Esquema corporal

Tabla 1

Variables	f	%
Habilitada	21	100
Inhabilitada	-	-
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas “REAA” aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Análisis e interpretación de datos

El esquema corporal es el conocimiento del propio cuerpo del niño, la toma de conciencia de las partes que lo constituyen, de sus posibilidades y limitaciones, es la intuición global o conocimiento inmediato del propio cuerpo ya sea en reposo o movimiento, en función de la interrelación de sus partes y de la relación con el espacio y objetos que nos rodean. (Conde, Martín, y Viciano, 2014, p. 34)

Se evidencia que los 21 niños investigados equivalentes al 100%, presentan un excelente desenvolvimiento con respecto al esquema corporal.

Se refleja que los niños del Nivel inicial II Paralelo “A” cuentan con un desarrollo de su esquema corporal eficaz acorde a su edad, lo cual permite el buen desenvolvimiento en actividades a desarrollarse dentro del ritmo académico de los infantes como en el conocimiento de su cuerpo ya sea que este se encuentre en movimiento o de forma estática en el medio que lo rodea facilitándole de esta forma un soporte para obtener los diferentes aprendizajes así como también la construcción de su personalidad y la autoafirmación positiva de sí mismo.

Área: (II) Dominancia lateral

Tabla 2

Variables	f	%
Habilitada	8	38
Inhabilitada	13	62
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

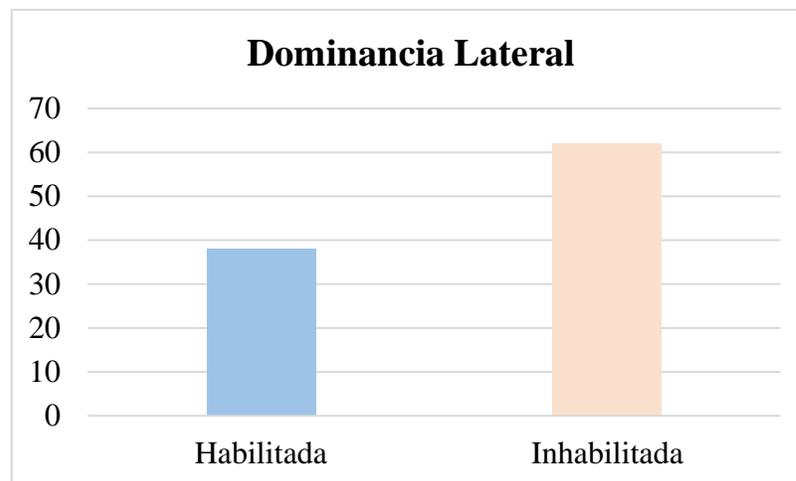


Gráfico 2

Análisis e interpretación de datos

La dominancia lateral es el término que define el sentimiento interno de la direccionalidad corporal en relación con el espacio circundante. Es un proceso que se desarrolla conjuntamente con la conceptualización verbal de los componentes espaciales: arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-detrás, entre otras nociones respectivas. (Castañer y Camerino, 2012, p. 79)

En base a los datos expuestos en la tabla se puede detallar que de los 8 infantes correspondientes al 38%, lograron el área de dominancia lateral en la prueba de funciones básicas, mientras que los 13 de los niños restantes equivalentes al 62% no alcanzan un dominio de ésta área antes mencionada.

La Dominancia Lateral específicamente en Educación Inicial permite la organización y el buen funcionamiento de la organización espacial en el niño, orientado de esta forma al estudiante con respecto al entorno donde ese encuentra. Con respecto a los resultados expuesto se muestra un gran porcentaje de los niños que no cuentan aún con una dominancia lateral acorde a su edad lo que les imposibilita desarrollarse de mejor manera en su medio ambiente.

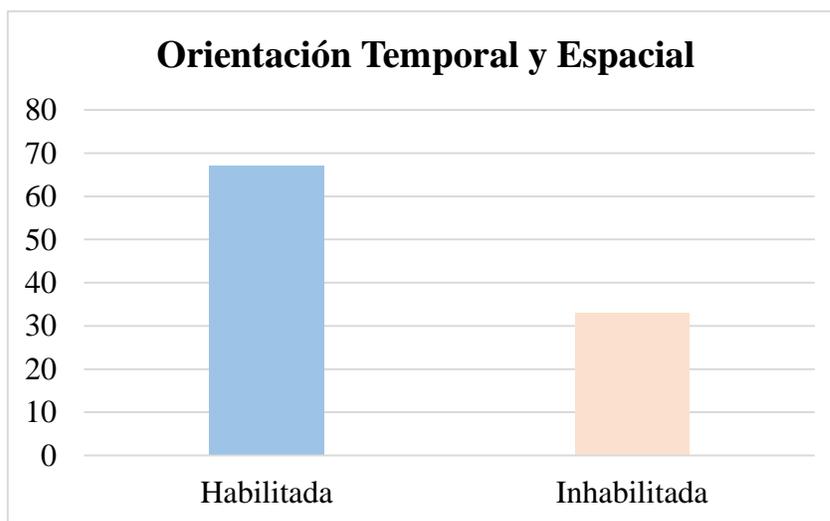
Área: (III) Orientación temporal y espacial

Tabla 3

Variabes	f	%
Habilitada	14	67
Inhabilitada	7	33
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas “REAA” aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Gráfico 3



Análisis e interpretación de datos

La orientación espacial se refiere a la ubicación del cuerpo en relación con las otras personas, objetos que nos rodean, ambiente próximo y espacio de nuestro entorno. La orientación temporal es la orientación en el tiempo, hora, día, semana, mes. (García, 2013, p. 32)

De los resultados obtenidos se puede demostrar que 14 alumnos equivalente al 67% han adquirido un logro en cuanto a la Orientación temporal y espacial, mencionando además que de los 7 niños investigados correspondientes al 33% no han alcanzado aún este logro.

La orientación temporal y espacial se denomina como una función intelectual de la cual a través de los sentidos conlleva a elaborar e interpretar información que proviene del medio ambiente, toma como eje principal la imagen del cuerpo, para llevar a cabo proyecciones espaciales y temporales de su yo hacia el exterior y hacia los demás. Con respecto a la prueba de funciones básicas se pudo evidenciar que en mínima cantidad los niños aún no adquieren este dominio de situarse en tiempo y espacio mientras que la mayoría de los mismos se les ha permitido alcanzar este dominio de la orientación temporal y espacial, importante en el desarrollo de la motricidad, capacidad de localizar su cuerpo en función de los objetos en sí el aprendizaje escolar.

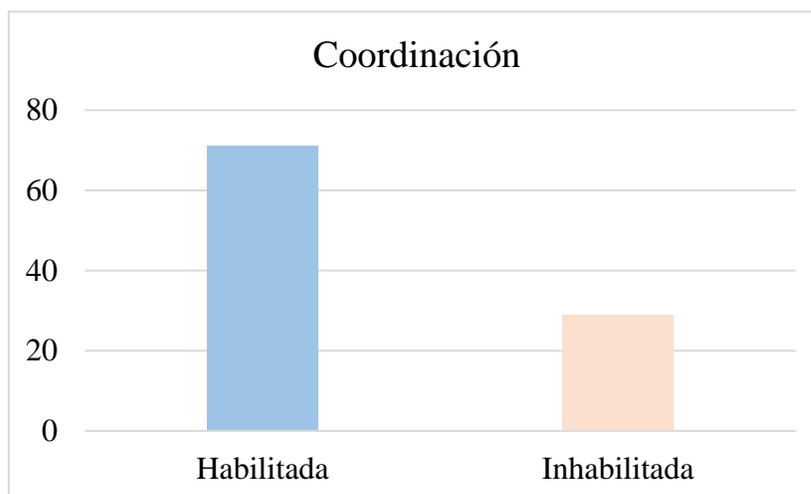
Área: (IV) Coordinación

Tabla 4

Variables	f	%
Habilitada	15	71
Inhabilitada	6	29
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Gráfico 4



Análisis e interpretación de datos

La coordinación es la sintonía de todos los procesos parciales del acto motor respecto al objetivo que se debe alcanzar realizando el movimiento. En el desarrollo de la coordinación son importantes los órganos de los sentidos que reciben informaciones muy precisas de tipo táctil, acústico, visual, etc., transformándolas en datos esenciales para el proceso de control del acto motor. (Salaris, 2014, p. 8)

De los datos obtenidos se observa que 15 niños correspondientes al 71% obtienen una coordinación acorde a su edad, mientras que 6 de los infantes equivalentes al 29% no logran la adquisición de una buena coordinación.

La coordinación en los primeros años de vida del infante se muestran como una capacidad neuromuscular lo cual permite ajustar con precisión lo querido y pensado con respecto a la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento, de acuerdo a la prueba de funciones básicas presentada a los niños es notorio el alto porcentaje con respecto a los alumnos que no han logrado aún adquirir una adecuada coordinación con respecto a su cuerpo eje fundamental para el desarrollo de la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes.

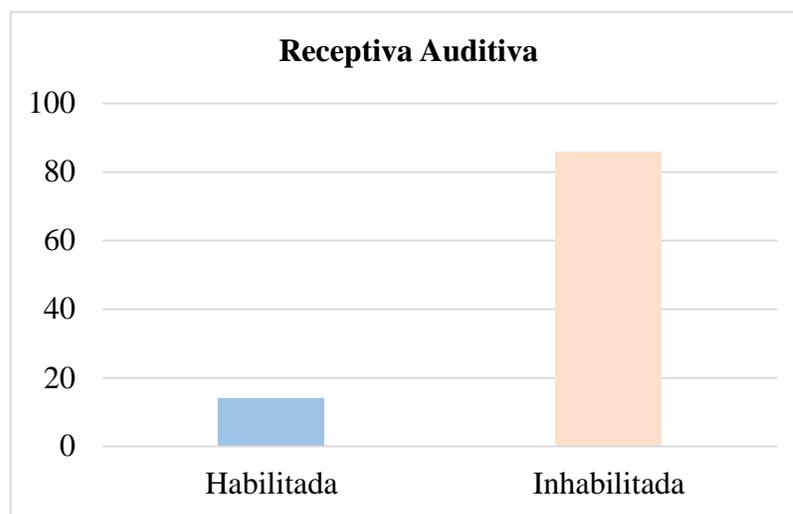
Área: (V) Receptiva auditiva

Tabla 5

Variables	f	%
Habilitada	3	14
Inhabilitada	18	86
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Gráfico 5



Análisis e interpretación de datos

Proceso de recibir lo que el emisor en realidad expresa (la orientación receptiva); construir y representar el significado (la orientación constructiva); negociar el significado con el emisor y responder (la orientación colaborativa); y crear significado a través de la participación, la imaginación y la empatía (la orientación transformativa). La recepción auditiva es un proceso de interpretación activa y compleja en el cual la persona que escucha establece una relación entre lo que escucha y lo que es ya conocido para él o ella. (Córdoba, Coto, y Ramírez, 2015, p. 2)

De acuerdo a los datos reflejados en la tabla se puede evidenciar que 3 infantes, los cuales representan el 14% de los niños a quienes se les aplicó la prueba de funciones básicas han alcanzado un logro de acuerdo a la dominancia receptiva auditiva, mientras que 18 alumnos los cuales equivalen al 86% de los infantes no logran dominar esta fase.

El área receptivo auditiva se considera un eje fundamental dentro del ritmo educativo de los niños, por consiguiente, una vez aplicada la prueba de funciones básicas se puede observar un porcentaje alto en cuanto a la escasez del dominio de esta área por parte de los niños, lo cual permite fijarse en el mejoramiento el cual es indispensable para el infante ya que le permite escuchar y retener adecuadamente los conocimientos aplicados en el ritmo estudiantil.

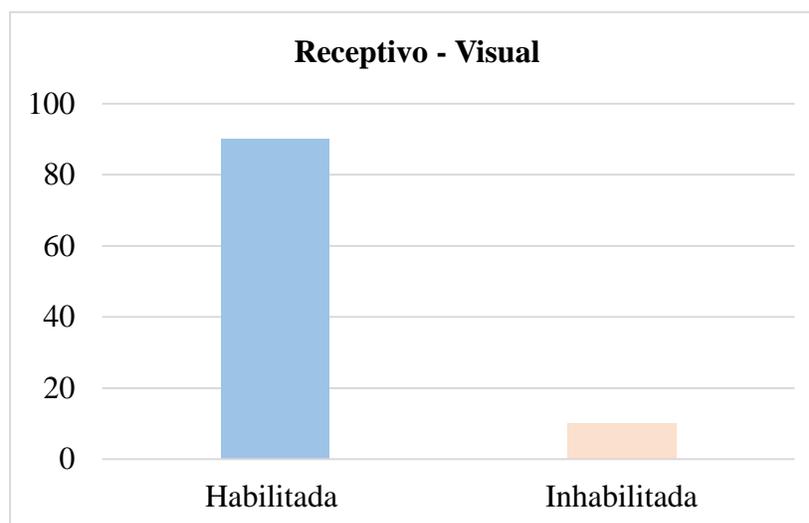
Área: (VI) Receptivo-visual

Tabla 6

Variables	f	%
Habilitada	19	90
Inhabilitada	2	10
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Gráfico 6



Análisis e interpretación de datos

La recepción visual es el espacio que percibe el ojo cuando se fija y observa lo de su medio. El ojo transmite al cerebro las informaciones que percibe dentro de este campo visual, teniendo en cuenta su forma, sus colores y sus volúmenes. (Cardinali, 2015, p. 154)

En base a los datos expuestos en la tabla se puede detallar que 19 alumnos correspondientes al 90% lograron el área receptivo visual presentada en la prueba de nociones básicas, mientras que 2 de los niños equivalentes al 10% no alcanzan un dominio de ésta área antes mencionada.

La forma de captar y receptor los conocimientos de forma visual conlleva a un adecuado y oportuno desarrollo de los aprendizajes, es evidente que el mayor porcentaje de los niños dentro de ésta área cuentan con un campo receptivo visual acorde a su edad, sin dejar de mencionar al porcentaje mínimo de niños que aún no lograr dominar esta área, necesaria e importante ya que permite al infante observar, mirar, analizar, captar y sintetizar detalladamente los aprendizajes y conocimientos útiles para el desarrollo académico y el importante el avance educativo.

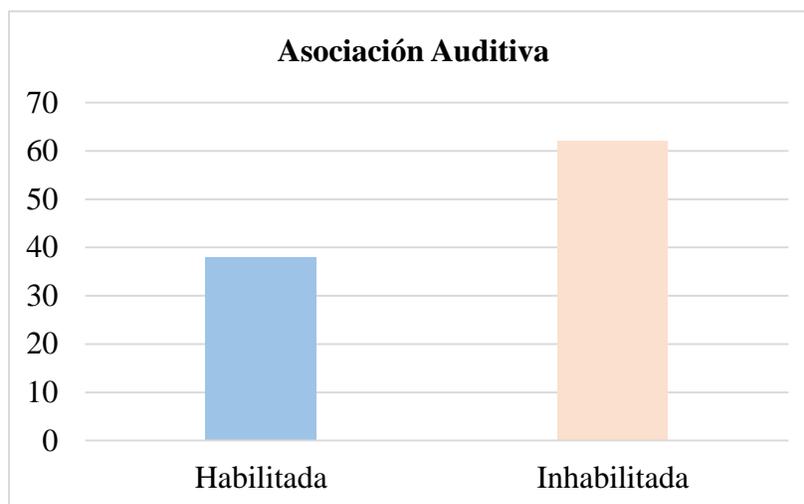
Área: (VII) Asociación auditiva

Tabla 7

Variables	f	%
Habilitada	8	38
Inhabilitada	13	62
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Gráfico 7



Análisis e interpretación de datos

La asociación auditiva permite al alumno asociar ideas que escucha y clasificarlas en categorías asociación auditiva, se refiere a la capacidad para relacionar los conceptos y palabras que el niño usa y oye. Estas habilidades permitirán que el niño haga generalizaciones de las ideas y pueda entender conceptos abstractos. (Pedicone, 2017, p. 100)

Referente a los resultados presentados se puede demostrar que 8 niños representando al 38%, dominan el área referente a la asociación auditiva, mencionando además que los 13 infantes restantes equivalentes al 62% no logran aún esta área.

La asociación auditiva se manifiesta como la capacidad que permite relacionar los diferentes conceptos y palabras que el pequeño utiliza y oye, lo cual es necesario brindar a los pequeños actividades y refuerzo que le permitan al niño sobrellevar esta área adecuadamente. Una vez aplicada la prueba de funciones básicas se puede evidenciar que el mayor porcentaje de los niños no cuentan aún con el dominio de esta área receptivo auditivo, la cual es importante para entender lo que se oye y permitir a los estudiantes a que hagan generalizaciones de las ideas y las puedan entender.

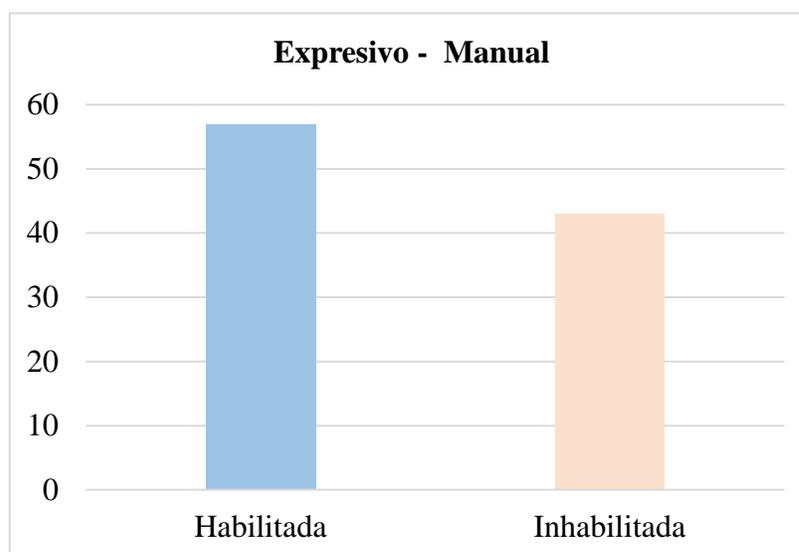
Área: (VIII) Expresivo-manual

Tabla 8

Variables	f	%
Habilitada	12	57
Inhabilitada	9	43
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Gráfico 8



Análisis e interpretación de datos

La coordinación visomotora es la capacidad de coordinar la visión con movimientos del cuerpo, sus partes o lo que es lo mismo es el tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde positivamente a un estímulo visual. (Hernández, 2012, p. 249)

Con respecto a la aplicación de la prueba de funciones básicas, dentro del área expresivo-manual 12 infantes correspondientes al 57% tienen un dominio eficaz en cuanto a ésta área, mientras que 9 niños e equivalentes al 43%, no logran perfectamente dominar el área expresivo-manual.

El desarrollo manual en el campo y desarrollo de los niños se expone como un eje que les permitirá más adelante adquirir habilidades, destrezas y aprendizajes las cuales partirán primero de la coordinación visomotriz, dentro del análisis de esta área en cuanto a los niños investigados se puede demostrar una mayor cantidad de los mismos que logran este proceso sin dejar a un lado al grupo restante que falta potenciar en este aspecto importante en el proceso académico de los educandos.

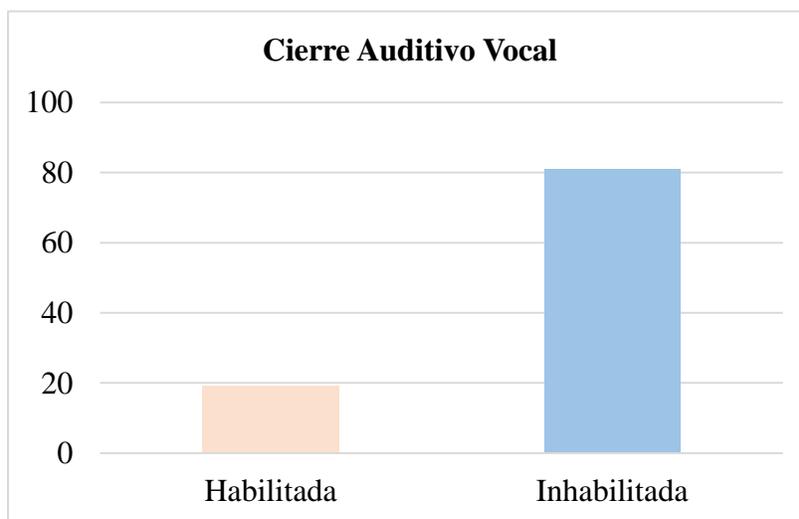
Área: (IX) Cierre auditivo vocal

Cuadro 9

Variables	f	%
Habilitada	4	19
Inhabilitada	17	81
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas “REAA” aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Gráfico 9



Análisis e interpretación de datos

Vocalizar es la capacidad humana de emitir los sonidos por medio de la voz, y por la expresión, se la asocia con los sonidos de las vocales propias del idioma, esto gracias a

los movimientos linguales, la apretura bucal y los movimientos de los labios. (Conejo, 2015, p. 47)

Con respecto al área mencionada se puede detallar que 4 niños correspondientes al 19% consiguen un logro en el área que respecta al cierre auditivo vocal, mientras que 17 de los infantes equivalentes al 81% no dominada aún esta área.

La recepción auditivo vocal en la infancia se manifiesta como un fundamento que da realce al desarrollo educativo del niño ya que le permite poder expresarse de forma clara y precisa, siendo de igual forma más ágil para el receptor, detallando los resultados antes mencionados se puede verificar que gran cantidad de lo niños aún no logran dominar el área de cierre auditivo vocal sin embargo es necesario mencionar que se puede estimular mediante una serie de ejercicios y técnicas que permiten una adecuada mejoría en la parte auditiva y una excelente vocalización por parte de los niños importante en el ámbito académico.

Área: (X) Pronunciación

Tabla 10

Variables	f	%
Habilitada	-	-
Inhabilitada	21	100
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Análisis e interpretación de datos

La pronunciación se refiere tanto a los sonidos como a las cuestiones derivadas de las características acentuales y entonativas de la lengua española es decir a la manera en que una palabra o idioma es hablada y al modo en que alguien pronuncia una palabra. (Olivé, 2015, p. 76)

Se observa que 21 niños equivalentes al 100% a quienes se les aplicó la prueba de funciones básicas no lograron dominar esta área lo cual se lo pudo calificar como inhabilitada.

Es evidente que en su totalidad los niños investigados no presentan con respecto a la pronunciación un buen desarrollo acorde a su edad. La pronunciación en el nivel inicial mejora la comunicación y la expresividad es más fluida por tanto las dificultades frente al aprendizaje son casi nulas ya que le permitirá al niño ser más socializador e interactuar con sus compañeros en la escuela o fuera de ella.

Área: (XI) Memoria secuencia auditiva

Tabla 11

Variables	f	%
Habilitada	-	-
Inhabilitada	21	100
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas “REAA” aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Análisis e interpretación de datos

Ramírez (2012) manifiesta, “La memoria secuencial auditiva es el proceso que capacita al individuo a recordar, recuperar y reproducir secuencias de impresiones auditivas a partir de la memoria” (p. 51).

Se evidencia que los 21 niños correspondientes al 100% no presentan un adecuado dominio en el área de memoria secuencia auditiva.

Datos que reflejan el escaso dominio en esta área de memoria secuencial auditiva, eje importante para el buen rendimiento escolar de los niños ya que mediante esta área los alumnos podrán recordar con exactitud los diferentes saberes y aprendizajes, memorizar conocimientos apropiados, atienden con facilidad a los detalles de los estímulos auditivos, almacenan y recuperan la información académica entre otros factores que permitirán al niño vivir el día a día dentro de su ritmo académico con normalidad y confianza.

Área: (XII) Coordinación visual-auditivo-motora (ritmo)

Tabla 12

Variables	f	%
Habilitada	-	-
Inhabilitada	21	100
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Análisis e interpretación de datos

En concreto se requiere de procesos perceptivos para el buen funcionamiento del aprendizaje como la coordinación visomotora que coordina los músculos finos con la vista y el proceso perceptivo auditivo que integra la discriminación auditiva, ritmo, lateralidad, conciencia fonológica... (Marín, 2013, p. 9)

Como consiguiente se puede observar que los 21 niños correspondientes al 100%, quienes fueron expuestos a la prueba de funciones básicas no lograron dominar esta área la cual respecta a la coordinación visual-auditivo-motora

La coordinación visual-auditivo-motora se integran en el desarrollo del niño para estimular las diferentes funciones de su organismo para un adecuado progreso tanto físico como mental, es totalmente evidente que los alumnos no cuentan con una coordinación visual-auditivo-motora respecto a su edad lo cual les permitirá conseguir un mejor desenvolvimiento de manera adecuada y tener mejores resultados en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Área: (XIII) Memoria visual

Tabla 13

Variables	f	%
Habilitada	-	-
Inhabilitada	21	100
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar.

Análisis e interpretación de datos

La memoria visual es definida como la capacidad del ser humano de unir el significado de la palabra con la imagen de las mismas, como así también relacionar las imágenes de objetos o cosas y asociarlas con las palabras (estos son procesos puramente mentales) (Carlos y Narciso, 2013, p. 85)

Como lo proyecta la tabla los 21 niños equivalentes al 100%, no logran dominar el área de memoria visual, lo cual se lo puede calificar como inhabilitada.

La memoria visual estimula el desarrollo de los niños para facilitar su posterior uso en la adquisición de habilidades instrumentales básicas como el lenguaje y la escritura, imprescindibles y necesarias para que aprendan un sinnúmero de conocimientos nuevos y previos. Los niños del nivel inicial como se lo puede demostrar aún no dominan esta área importante para una buena adaptación al sistema educativo.

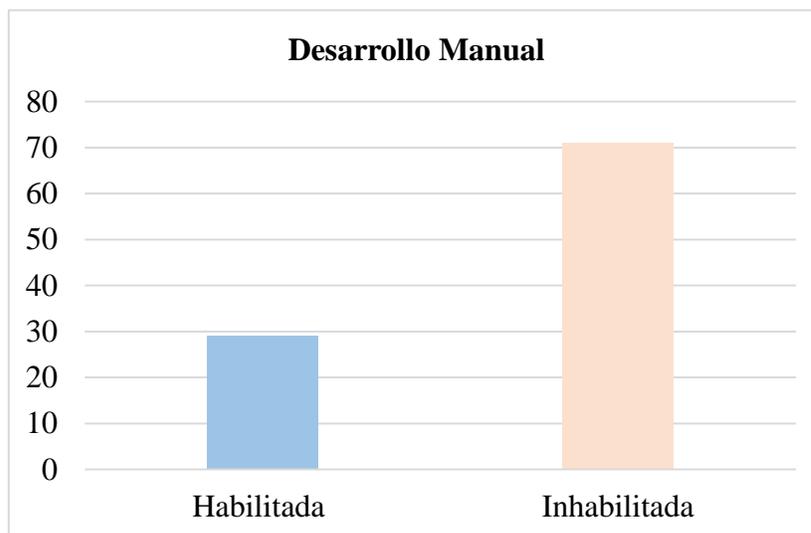
Área: (XIV) Desarrollo manual

Tabla 14

Variables	f	%
Habilitada	6	29
Inhabilitada	15	71
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Gráfico 14



Análisis e interpretación de datos

La motricidad fina es uno de los movimientos que tiene el niño al iniciar cualquier actividad con sus propias manos, estimula específicamente el tacto y la manualidad, una de las vías de entrada al cerebro, la motricidad fina tiene que ver mucho con la coordinación óculo-manual, lo que supone un gran esfuerzo del cerebro, es decir una gran estimulación. (Regidor, 2015, p. 129)

Con los datos que respecta el cuadro expuesto se puede demostrar que 6 de los niños investigados correspondientes al 29%, obtienen un dominio en cuanto al área del desarrollo manual mientras que 15 de los mismos equivalentes al 71% aún no logra lo propuesto por el área.

El desarrollo manual permite al niño estimular los músculos finos de sus manos y esto a larga le permite contar con habilidades adecuadas y útiles para el proceso educativo un ejemplo entre ellas se puede mencionar, la caligrafía. Es notorio que el mayor porcentaje de los niños investigados aún no logran esta área de motricidad fina sin embargo es destacable mencionar que con ejercicios y técnicas adecuadas se puede estimular y perfeccionar las habilidades manuales importantes dentro del ritmo académico.

Área: (XV) Atención y fatiga

Cuadro 15

Variables	f	%
Habilitada	-	-
Inhabilitada	21	100
Total	21	100

Fuente: Prueba de funciones básicas "REAA" aplicada a los niños de Nivel Inicial II
Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar.

Análisis e interpretación de datos

La atención es el proceso a través del cual podemos dirigir nuestros recursos mentales sobre algunos aspectos del medio, los más relevantes, o bien sobre la ejecución de determinadas acciones que consideramos más adecuadas. Hace referencia al estado de observación y de alerta que nos permite tomar conciencia de lo que ocurre en nuestro entorno. (Velazquez, 2001, p. 158) La fatiga puede ser definida como un estado de agotamiento debido a un esfuerzo excesivo de carácter físico y/o psíquico. Los síntomas relacionados con un estado de cansancio, que denuncia el traspaso de los límites de resistencia del organismo y de la mente, se puede manifestar como una reducción del rendimiento, de la funcionalidad, de las capacidad de concentración y, por lo tanto, de rechazo al trabajo que se debe realizar. (Tamorri, 2011, p. 259)

Se puede evidenciar que los 21 niños equivalentes a los 100% expuestos a la prueba de funciones básicas no dominan lo planteado dentro de esta área de atención y fatiga.

La atención y la fatiga son factores que influyen de manera directa en el ambiente y proceso escolar esto sin embargo es importante mencionar que se da de acuerdo a al ritmo escolar que brinden los guías de los pequeños, sin embargo de acuerdo a la aplicación de la prueba de funciones básicas se puede verificar que los niños prestan poca atención y muestran un estado de fatiga inmediato, dentro de la aplicación de la prueba como a menudo en el desenvolvimiento diario dentro de clases.

CUADRO COMPARATIVO DE LA APLICACIÓN DEL PRE-TEST Y POST-TEST

Cuadro comparativo donde se detallan resultado obtenidos una vez aplicado el pre-test, de igual forma se exponen resultados alcanzados luego de la aplicación de la propuesta de “Ejercicios de relajantes” denominada como post-test, dirigido a los niños y niñas del Nivel inicial II paralelo “A” de la Escuela Teniente Hugo Ortiz y evaluado a través de la Prueba de Funciones Básicas.

Diagnóstico inicial Pre-test			Diagnóstico final Post-test		
Área: (I) Esquema Corporal					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	21	100	Habilitada	21	100
Inhabilitada	-	-	Inhabilitada	-	-
Total	21	100	Total	21	100
Área: (II) Dominancia Lateral					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	8	38	Habilitada	17	81
Inhabilitada	13	62	Inhabilitada	4	19
Total	21	100	Total	21	100
Área: (III) Orientación temporal y espacial					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	14	67	Habilitada	19	90
Inhabilitada	7	33	Inhabilitada	2	10
Total	21	100	Total	21	100
Área: (IV) Coordinación					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	15	71	Habilitada	20	95
Inhabilitada	6	29	Inhabilitada	1	5
Total	21	100	Total	21	100

Diagnóstico inicial Pre-test			Diagnóstico final Post-test		
Área: (V) Receptiva auditiva					
Variable	f	%	Variable	f	%
Habilitada	3	14	Habilitada	17	81
Inhabilitada	18	86	Inhabilitada	4	19
Total	21	100	Total	21	100
Área: (VI) Receptivo – Visual					
Indicador	f	%	Indicador	f	%
Habilitada	19	90	Habilitada	21	100
Inhabilitada	2	10	Inhabilitada	-	-
Total	21	100	Total	21	100
Área: (VII) Asociación Auditiva					
Indicador	f	%	Indicador	f	%
Habilitada	8	38	Habilitada	19	90
Inhabilitada	13	62	Inhabilitada	2	10
Total	21	100	Total	21	100
Área: (VIII) Expresivo – Manual					
Indicador	f	%	Indicador	f	%
Habilitada	12	57	Habilitada	18	86
Inhabilitada	9	43	Inhabilitada	3	14
Total	21	100	Total	21	100
Área: (IX) Cierre Auditivo Vocal					
Indicador	f	%	Indicador	f	%
Habilitada	4	19	Habilitada	16	76
Inhabilitada	17	81	Inhabilitada	5	24
Total	21	100	Total	21	100

Diagnóstico inicial Pre-test			Diagnóstico final Post-test		
Área: (X) Pronunciación					
Indicador	f	%	Indicador	f	%
Habilitada	-	-	Habilitada	13	62
Inhabilitada	21	100	Inhabilitada	8	38
Total	21	100	Total	21	100
Área: (XI) Memoria Secuencia Auditiva					
Indicador	f	%	Indicador	f	%
Habilitada	-	-	Habilitada	15	71
Inhabilitada	21	100	Inhabilitada	6	29
Total	21	100	Total	21	100
Área: (XII) Coordinación – Visual – Auditivo- Motora (Ritmo)					
Indicador	f	%	Indicador	f	%
Habilitada	-	-	Habilitada	14	67
Inhabilitada	21	100	Inhabilitada	7	33
Total	21	100	Total	21	100
Área: (XIII) Memoria Visual					
Indicador	F	%	Indicador	f	%
Habilitada	-	-	Habilitada	14	67
Inhabilitada	21	100	Inhabilitada	7	33
Total	21	100	Total	21	100
Área: (XIV) Desarrollo Manual					
Indicador	F	%	Indicador	f	%
Habilitada	6	29	Habilitada	15	71
Inhabilitada	15	71	Inhabilitada	6	29
Total	21	100	Total	21	100

Diagnóstico inicial Pre-test			Diagnóstico final Post-test		
Área: (XV) Atención y Fatiga					
Indicador	f	%	Indicador	f	%
Habilitada	-	-	Habilitada	17	81
Inhabilitada	21	100	Inhabilitada	4	19
Total	21	100	Total	21	100

Fuente: Aplicación de Pre-test y Post test de la Prueba de Funciones Básicas Adaptación “REAA”

Elaboración: Tatiana del Cisne Andrade Salazar

Análisis e interpretación

Los ejercicios de relajación incrementan en el niño la capacidad de rendimiento, la riqueza de ideas, la fantasía y la creatividad también se refuerza el sistema inmunitario. Los masajes y ejercicios musculares eliminan tensiones musculares, facilitando así una mejor actitud muscular y una actividad respiratoria óptima. Los niños que saben relajarse aprenden a su vez de una forma más relajada. (Erkert, 2012, p. 14)

Las actividades de relajación como contenido educativo, destacan su valor como medio para recuperar el equilibrio interno, desarrollar la percepción y la creatividad, la concentración y el autoconocimiento. Antes de comenzar la sesión de clase, el profesor puede dedicar unos minutos a actividades de relajación y así conseguir en poco tiempo que los alumnos bajen el ritmo corporal y lleguen a un estado mental de atención y concentración que facilite las actividades de enseñanza-aprendizaje. (Bernabeu y Goldstein, 2014, p. 101)

Los resultados obtenidos mediante el post-test se manifestaron satisfactorios para los niños del Nivel inicial II paralelo “A” de la Escuela Teniente Hugo Ortiz de la ciudad de Loja. Ya que a través de estas actividades se observó un cambio en su desarrollo tanto físico como mental factores importantes para potenciar el aprendizaje, mediante una serie de actividades con la ejecución de ejercicios relajantes.

Cabe mencionar que dentro del área de pronunciación los 21 niños no dominaron esta área, sin embargo luego de la presentación del post-test se verificó el efecto y los beneficios

de los ejercicios relajantes llegando así a obtener un 62% de los pequeños que lograron responder a las actividades propuestas dentro de esta área sin embargo el 38% de los mismos aún no lo logra.

De igual forma se evidenció que los todos los niños investigados obtuvieron una calificación de inhabilitada dentro del área de memoria secuencia auditiva, pese a esto una vez aplicado el post-test se demostró un desarrollo exitoso en cuanto al área antes mencionada, logrando de esta forma un 71% de los niños que dominan las actividades de este apartado y un 29% de los infantes que aún no dominan.

Así mismo, de forma inicial se les presentó a los niños el pre-test evidenciando que los 21 infantes no dominan el área de coordinación-visual-auditivo-motora, sin embargo luego de la aplicación del post-test se logra observar un avance en cuanto al área, llegando de esta manera a un 67% de niños que dominaron las actividades señaladas por esta área y un 33% de los mismos que aún no lo logran.

Se evidenció que los 21 niños del nivel inicial II no dominaron el área de memoria visual en la aplicación del pre-test, en consecuente luego del post-test, se logro resultados resultados de un 67% de pequeños que dominan esta área y un 33% de los niños que aún les falta mejorar y que aún no dominan esta área

Finalmente en el área de atención y fatiga se constató que todos los 21 niños no lograron las actividades propuestas, obteniendo una calificación de inhabilitados, pese a esto una vez aplicado el post-test se verificaron resultados exitosos llegando así al 81% de los niños que mejoraron dentro de esta área y un 19% que aún no logra dominar.

Por tanto es evidente que los ejercicios relajantes brindan un estado de tranquilidad y mejora tanto a nivel físico como mental, aspectos importantes dentro del desarrollo del aprendizaje, ya que fortalece y estimula su inteligencia, habilidades, destrezas en sí un sinnúmero de beneficios que hace que los niños estén capacitados para el día a día dentro del entorno educativo como se lo puede plasmar en los resultados positivos plasmados anteriormente.

g. DISCUSIÓN

En el presente trabajo se investigó los ejercicios relajantes para potenciar el aprendizaje de los niños del nivel inicial II, donde se observó que las docentes no utilizan los ejercicios de relajación dentro del plan de clases, lo que incide en el aprendizaje de los niños.

Se aplicó la encuesta a cuatro docentes, la misma que tuvo como propósito diagnosticar el uso de los ejercicios relajantes para potenciar el aprendizaje en los infantes. De acuerdo con los resultados de la encuesta se pudo evidenciar que las docentes tienen poco conocimiento acerca de los ejercicios relajantes, ya que consideran estos simplemente como una actividad irrelevante para el desarrollo de los niños.

Para demostrar que los niños del nivel inicial II paralelo “A” sección matutina de la Escuela Teniente Hugo Ortiz, tienen un bajo nivel de aprendizaje, se aplicó la prueba de funciones básicas adaptación “REAA”, la cual reflejó resultados poco satisfactorios en el área cognitiva de los mismos, y con estos datos estadístico se pudo evidenciar que las docentes no aplican los ejercicios relajantes durante sus clases.

En el presente trabajo de investigación se planteó los siguientes objetivos: el primer objetivo específico es fundamentar teóricamente a través de la literatura aportada por diferentes autores lo relacionado con los ejercicios relajantes para mejorar el aprendizaje. Para el cumplimiento de este objetivo se recolectó información de diversas fuentes como libros, documento web, artículos, revista, entre otros, proporcionó una base conocimientos teóricos sobre los ejercicios relajantes para potenciar el aprendizaje en los niños, los cuales fundamentaron la importancia del tema en el desarrollo y crecimiento global de los infantes.

El segundo objetivo es diagnosticar la existencia del uso de los ejercicios relajantes como herramienta para mejorar el aprendizaje. Con la finalidad de cumplir este objetivo, se procedió a recolectar información por medio de una encuesta dirigida a las docentes, obteniendo resultados que manifiestan que utilizan los ejercicios relajantes muy poco, por la falta de información que poseen sobre ellos. Así mismo se aplicó el pre-test en base a la Prueba de funciones básicas determinando los siguiente resultados: el 100% de los niños investigados presentaron la estima de inhabilitado en las áreas de pronunciacion, memoria

secuencia auditiva, coordinación-visual-auditivo-motora, memoria visual y el área de atención y fatiga. Con estos datos que brindó el instrumento de evaluación se pudo notar que existe un nivel bajo en el desarrollo de las áreas descritas lo cual se origina por el desinterés de parte de las maestras, considerando que es estas son quienes deben aportar actividades que potencien el aprendizaje de los niños.

El tercer objetivo, diseñar una guía de ejercicios relajantes para mejorar el aprendizaje de los niños. Para llevar a cabo este objetivo se elaboró un plan de ejercicios de relajación, la misma que contiene actividades para las habilidades motrices, la respiración, el autocontrol, la concentración, gimnasia cerebral, entre otras; esta guía fue elaborada con fundamentación teórica para la aprobación y acreditación de la misma.

El cuarto objetivo específico es: aplicar la guía de ejercicios relajantes para potenciar el aprendizaje de los niños investigados. Para este objetivo se aplicó la guía de actividades que fue elaborada con anterioridad, este plan estratégico se desarrolló durante dos meses desde el 29 de enero al 30 de marzo del presente año, durante estos meses se trabajó conjuntamente con los niños, el propósito de esta fue potenciar el aprendizaje en los niños, la misma que estimuló las habilidades y destrezas de los niños buscando de esta manera que los mismos logren alcanzar desarrollo positivo enmarcado en competencias que generen nuevos y mejores aprendizajes y conocimientos.

Así mismo en el quinto objetivo que es: evaluar el beneficio de la aplicación de la guía de ejercicios relajantes en el aprendizaje de los niños. Para dar cumplimiento a este objetivo se aplicó un post-test en base a la misma prueba de funciones básicas aplicada al inicio de la investigación, en donde se obtuvo una variación significativa de resultados evidenciando que: el 81% logró una calificación de habilitada en el área de atención y fatiga; un 71% respecto al área de memoria secuencia auditiva consiguieron la estima de habilitada; el 67% de los niños de las áreas coordinación visual auditiva motora y memoria visual alcanzaron una valoración de habilitada; finalmente un 62% en el área de pronunciación lograron una calificación de habilitada. Debido a estos resultados, se pudo observar que la estimulación con ejercicios relajantes para potenciar el aprendizaje tuvo aceptación por los niños, ya que a través de los diversos ejercicios realizados, se logró mejorar su desarrollo para su bienestar físico, intelectual y social dentro del ambiente en donde se desenvuelve, el trabajo

que se realizó mancomunadamente con la docente contribuyó para el óptimo desarrollo de las actividades que se planteó para alcanzar las destrezas propuestas.

Por lo tanto se llegó a concluir que los ejercicios relajantes promueven el aprendizaje en los niños y que la cooperación de la docente conlleva a una formación y a un clima de bienestar y satisfacción para los niños en donde establece relaciones afectivas para consigo y con sus semejantes, así mismo los beneficios que brindan no solo para el niño sino también para el desenvolvimiento y desempeño adecuado de la maestra al momento de impartir sus enseñanzas.

h. CONCLUSIONES

- La fundamentación teórica de diversas fuentes bibliográficas, enriqueció los conocimientos sobre los ejercicios relajantes como estrategia del proceso de aprendizaje para mejorar la calidad de vida en los niños.
- La prueba de funciones básicas aplicada a los niños y la encuesta a las docentes permitió encontrar las causas y los problemas sobre la necesidad que tiene los ejercicios relajantes y la ayuda que brindan cada uno de esto.
- Para potenciar y mejorar los aprendizajes se elaboró y ejecutó una guía de ejercicios relajantes la misma que fortaleció en los niños el proceso de aprendizaje y su desarrollo integral.
- La ejecución de la guía de ejercicios relajantes en los niños influyó positivamente en el proceso de aprendizaje, evidenciando que, en la mayoría de las quince áreas presentadas en la prueba de funciones básicas, los infantes lograron su dominio, exponiendo de esta manera el 81% de un avance en cuanto al área de atención y fatiga.
- Mediante la aplicación del post-test, se puede concluir que los ejercicios de relajación potencian el aprendizaje de los infantes ya que dentro de las quince áreas evaluadas los niños mostraron un avance en el dominio de las mismas siendo estas importantes para un óptimo rendimiento académico.

i. RECOMENDACIONES

- Los profesionales, psicólogos y educadores deben aplicar los conocimientos en base a los ejercicios relajantes para potenciar los aprendizajes y lograr un buen desarrollo académico.
- Continuar con el diagnóstico de los ejercicios relajantes para la concienciación del aporte positivo de los mismos en el transcurso de las clases como estrategia para mejorar los aprendizajes de los niños
- A las maestras que sigan aplicando y actualizando la guía de ejercicios relajantes, utilizando actividades que formen parte de las planificaciones de clase.
- A las maestras aplicar los ejercicios relajantes cuando sea necesario dentro de la jornada diaria de clases para de esta manera alcanzar buenos aprendizajes.
- A las maestras que se interesen más por la ejecución de ejercicios de relajación mediante la evaluación constante de los mismos los cuales permitan esclarecer el mejoramiento que brinda a los aprendizajes dentro de la jornada diaria de los niños.



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN
PARVULARIA**

PROPUESTA ALTERNATIVA

ME RELAJO Y APRENDO

AUTORA: TATIANA DEL CISNE ANDRADE SALAZAR

DIRECTORA: LIC. CISNA PIEDAD RÍOS ROBLES MG. SC.

LOJA-ECUADOR

2018

1. TÍTULO

Me relajo y aprendo

2. PRESENTACIÓN

Dentro del contexto escolar los maestros son quienes deben brindar a los niños un momento de relajación como un recurso para mejorar el bienestar de los pequeños y a su vez de los mismos profesores, y de esta manera, mejorar el ambiente escolar, como de igual forma el estado tanto físico como mental para un buen desarrollo integral dentro del marco educativo.

Es interesante y beneficioso iniciarse en las prácticas de relajación en educación infantil ya que, en esta edad, los niños tienen una gran capacidad de imaginación y, si el maestro guía de la mejor manera este proceso es beneficioso contar una relajación exitosa.

3. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto propone concienciar a los maestros en el importante beneficio que brindan los ejercicios relajantes en los niños y a su vez los favores que aportan los mismos ya que permite contar con alumnos aptos para un aprendizaje de calidad beneficiando su rendimiento escolar. A través del estado de calma y tranquilidad que aporta la relajación se puede enseñar a los menores a evitar tensiones innecesarias que les afectan desde muy temprana edad y emociones negativas, que imposibilitan en cierta parte un apto aprendizaje.

De igual forma es importante mencionar que los ejercicios relajantes mejoran el estado físico e intelectual de los niños, de esta forma se mostrarán más despiertos dentro del aula con un alto grado de atención-concentración, autonomía personal y grupal, entre otros elementos factibles para un buen desenvolvimiento y desarrollo educativo.

Por tal se considera necesario que se favorezca, desde el ámbito escolar, y en edades muy tempranas los ejercicios de relajación para ayudar a enfrentar factores innecesarios en los pequeños con lo cual estarán más expuestos a participar, socializar, y poner de parte para que las tareas diarias de clase se tornen de forma positiva y dinámica, así mismo beneficiará a que el maestro se muestre activo y predispuesto para exponer ante ellos una enseñanza eficaz.

4. OBJETIVOS

- Concientizar a los docentes en los beneficios que aportan los ejercicios relajantes mediante la aplicación de los mismos para un buen desenvolvimiento académico por parte de los niños.
- Involucrar a las maestras en el desarrollo de los ejercicios de relajación mediante la preparación de los mismos para un logro educativo maestro-alumno.
- Potenciar a través de los ejercicios relajantes un mejor aprendizaje en los niños mediante la práctica de los mismos dentro del salón de clases.

5. CONTENIDOS TEÓRICOS

¿Qué son los ejercicios relajantes?

Lázaro (como se citó en Tasset, 2014) define a las técnicas de relajación como la desconexión del mundo externo, con el objeto de la toma de conciencia del propio cuerpo y los propios afectos. En primer lugar, porque son métodos con meditación corporal que ponen en relación el cuerpo del guía y del individuo, en segundo lugar, porque atienden a la globalidad del ser humano, beneficiando conjuntamente los aspectos físicos y psíquicos. Ejercen su acción sobre el tono muscular, pero no se limitan a él, sino que tratan de lograr un control de la afectividad y de las emociones, además de contribuir a la elaboración de la imagen corporal.

La relajación conduce a la obtención de un estado de disminución de la activación del tono muscular beneficiando de esta forma la pasividad y tranquilidad del ser humano. Los

ejercicios relajantes podrían ser considerados como una necesidad que el cuerpo necesita, tanto para relajar el cuerpo a nivel físico como mental, estos a su vez ayudan a que la persona descargue posibles tensiones, estrés, sofocación, desconcentración entre otros que se van acumulando con el ritmo diario.

Importancia

Los ejercicios de relajación incrementan en el niño la capacidad de rendimiento, la riqueza de ideas, la fantasía y la creatividad también se refuerza el sistema inmunitario. Los masajes y ejercicios musculares eliminan tensiones musculares, facilitando así una mejor actitud muscular y una actividad respiratoria óptima. Los niños que saben relajarse aprenden a su vez de una forma más relajada. (Erkert, 2012, p. 14)

La capacidad para alcanzar la relajación es sin duda algo positivo a cualquier edad, tanto para nosotros los adultos, pero también para los más pequeños. Esto les ayuda a reducir la tensión muscular, disminuir la frecuencia cerebral, así como la presión sanguínea. Algunos ejercicios de relajación ayudan a tratar problemas específicos, como la fatiga ocular o las jaquecas derivadas de la tensión. Todas las personas de una u otra forma han tenido contacto con sistemas diversos de relajación, ahora lo que se debe conseguir es adaptar adecuadamente esas técnicas para que los niños puedan beneficiarse de ellas.

En los niños la relajación es importante ya que sirve para disminuir la tensión del organismo y bajar los niveles de estrés muscular y mental, de igual forma ayuda a aumentar la confianza en el niño, 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 pequeño alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración armoniosa para emprender su próxima actividad durante todo el trayecto escolar.

Tipos de relajación

Relajación Física

Quien pone en movimiento el cuerpo, moviliza inmediatamente las emociones. Después de un calentamiento adecuado y una breve relajación es muy fácil mantener a los alumnos atentos y concentrados en la tarea, ya que no les distraen las tensiones y urgencias del cuerpo. La relajación Física es aquella en la que se distensionan todos los músculos del

cuerpo. La física ayuda a los alumnos a tomar conciencia del exceso de tensión en los músculos de su cuerpo, y, en su caso, de sensaciones de incomodidad o dolor, la mental desarrolla su imaginación induciendo en la mente ciertas sensaciones y visualizaciones que producen también un bienestar físico. (Fellows, Verrinder, y Maizels, 2013, p. 192)

Relajación Mental

La relajación mental consiste en pedir a la mente que se concentre para experimentar diferentes sensaciones internas y para visualizar situaciones imaginarias, de igual forma se utilizan representaciones mentales de los objetos o situaciones para llevar a los sujetos a un determinado estado físico o psíquico. En la relajación mental, los alumnos permanecen con un tono corporal bajo, pero su mente está vacía, ya que están movilizand o capacidades como la institución, la fantasía y la creatividad. La clave para relajar la mente es desplazar o eliminar la cadena de pensamientos inquietantes en los cuales las personas estresadas quedan atrapadas, y permitir que la mente se relaje y se concentre. A través de la relajación mental se experimentan sensaciones internas en una o varias partes del cuerpo, como la usencia o el exceso de peso, el calor o el frescor, la sensación de hormigueo; o la de aumento de volumen, etc. En la relajación mental se puede jugar con las oposiciones duro/blando, Caliente/frío, rígido/flexible, sonido de afuera/ sonido de adentro (ambiente/latidos del corazón). (Fellows et al., 2013, p. 192)

La relajación tanto física como mental es una tradición muy antigua, y que a lo largo de los tiempos se ha venido desarrollando, aunque a menudo, en el lenguaje cotidiano, la relajación se llega a confundir con pereza o falta de ánimo, en realidad es todo lo contrario, pues como se ha demostrado con diversas investigaciones de la ciencia cognitiva, las verdaderas fases creativas del ser humano son los momentos de descanso.

En caso de aplicar cualquier tipo de relajación, es beneficioso iniciar siempre por la física ya que se combate antes de cualquier sesión el estrés, aunque no siempre puede eliminarse, pero aprender a relajar el cuerpo ayuda a reforzar la resistencia al mismo y asumir mejor las existencias cotidianas, y seguir con la mente o psicológica, ya que esta última es más adecuada cuando queremos poner un contexto imaginario, favorecer la concentración o trabajar ciertos contenidos tanto conceptuales como actitudinales.

En cuanto a la relajación mental es preferible hacer que los alumnos pongan su concentración en “una mirada interior” y el ritmo de la respiración. El cerebro funciona adecuadamente a un ritmo precipitado y de poca intensidad: el ritmo beta. Al cerrar los ojos y concentrarse en uno mismo, este ritmo se amplía o desacelera, tendiendo a aparecer las ondas alfa, propias de la relajación y la meditación.

Efectos beneficiosos de la relajación

Muchos son los beneficios de la relajación, tanto físicos como psicológicos, atribuidos a la relajación. Entre los efectos físicos se han señalado la mayor resistencia contra las infecciones; la mejora de los dolores provocados por contracciones musculares y la prevención de problemas cardíacos. Entre los efectos psicológicos hay que señalar que disminuye la ansiedad y la angustia, y sus respuestas orgánicas; mejora la depresión y aumenta la producción de endorfinas (sustancias que poseen propiedades analgésicas). Veamos pues que una buena relajación influye en el sistema nervioso central, proporcionando un bienestar físico que prepara al sujeto para recibir sensaciones y emociones a nivel psíquico. Estas actividades ayudan a tomar conciencia del propio cuerpo, y en un medio fundamental para elevar el nivel de percepción y desarrollar la concentración, la institución y la creatividad. (Hannaford, 2016, p. 43)

La utilidad de la relajación es muy beneficiosa para el organismo ya que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, con lo que esto supone de beneficio, tanto a nivel subjetivo, puesto que resulta placentero, como en lo que respecta a la propia salud física y psicológica. Los ejercicios de relajación desempeñan una parte integral con todos los procesos intelectuales, los sentidos corporales proporcionan al cerebro la información ambiental con la que este se forma una comprensión del mundo y de la cual obtiene el material para crear nuevas posibilidades, y nuestros movimientos no solo expresan el conocimiento y permite una mayor función cognitiva, sino que, de hecho, cultivan al cerebro conforme va aumentando su complejidad.

Concernientemente a lo que respecta a la relajación infantil presenta diversos beneficios para los pequeños, siempre y cuando se realice seguidamente en el transcurso de la semana dentro del salón de clases. Por un lado, en lo que respecta a la infancia la relajación brinda una mejoría en la seguridad del “yo”, de esta forma se mostrarán más sociables y menos

agresivos, y, por otro lado, se incrementará los niveles de alegría, estabilidad y espontaneidad. Esto puede ser observable con claridad tanto a nivel familiar como en la integración con sus compañeros.

6. METODOLOGÍA

Las acciones que se han planteado para este proyecto se desarrollarán con diversos métodos científicos y técnicas adecuadas las cuales nos llevarán a la ejecución del mismo con resultados netamente eficaces.

Dentro de estos ejercicios de relajación que se llevará a cabo con los niños se utilizará materiales como: parlantes, inciensos, mantas, mermelada, caramelos masticables, sorbete, recipiente, detergente y agua, de igual forma, cabe mencionar que todas estas actividades presentadas en la guía de relajación se las efectuó en los patios de la institución. Elementos importantes y necesarios que permitirán favorecer y potenciar en lo posterior el aprendizaje en los niños.

De igual forma cabe mencionar que todas estas actividades presentadas en la guía de relajación se las efectuó en los patios de la institución

Los infantes por su parte, serán los agentes principales que intervendrán en los ejercicios relajantes, con el objetivo de estimular y relajar su estado físico como mental logrando una mejor capacidad para aprender y lograr un desarrollo académico saludable.

7. Matriz de Contenidos

Fecha	Contenidos	Actividad	Materiales	Logros alcanzados
Lunes 29 de enero del 2018	Respiración y Autocontrol	Ejecutar respiraciones leves y profundas teniendo en cuenta la atención y concentración	- Parlante - Incienso - Manta	Permitió la eliminación de la intranquilidad, el nerviosismo, la tensión y el mejoramiento del autocontrol en el niño
Martes 30 al miércoles 31 de enero del 2018	Lateralidad	Establecer y definir la lateralidad del infante a través de la actividad “Movimiento mi cuerpito” y “El perezoso ”	- Parlante - Incienso - Manta	Logró la distinción y el reconocimiento de su lateralidad para un mejor aprendizaje
Jueves 01 al lunes 05 de febrero del 2018	Capacidad receptivo-auditiva	Escuchar una orden y codificarla en respuesta a través del ejercicio “Soy un globo”, “Magia en el Mar” y “El árbol encantado”	-Parlante - Incienso - Manta	Mejóro la capacidad receptivo-auditiva, la cual permitió mejorar la atención, concentración y comprensión del niño.
Martes 06 de febrero del 2018	Pronunciación	Estimular el principal órgano del habla como es la lengua mediante la actividad denominada “ La delicia”	- Parlante - Manta - Mermelada - Caramelo Masticable - Sorbete - Fuente - Detergente -Agua	Consiguió la adquisición de un habla más pronunciable y entendible

Miércoles 07 al Viernes 09 de febrero del 2018	Atención Concentración	Escuchar detenidamente todo lo que la guía les narra a través de la actividad “Mi mente sana”, “Imagino y me relajo” y “Relajando mi mente”	-Parlante - Incienso - Manta	Alcanzó centrar su mente en las actividades escolares, evitar distracciones y lograr una buena capacidad para aprender
Lunes 12 al viernes 16 de marzo del 2018	Vacaciones Quimestrales			
Lunes 19 de febrero del 2018	Atención Concentración	Escuchar detenidamente todo lo que la guía les narra a través del ejercicio “Mente relajada, cuerpo sano”	- Parlante - Incienso - Manta	Alcanzó centrar su mente en las actividades escolares, evitar distracciones y lograr una buena capacidad para aprender
Martes 20 al Jueves 22 de febrero del 2018	Control y equilibrio motor	Imitar y ejecutar las acciones de la guía mediante las actividades; “Estiro mis extremidades”, “Moviendo mi cuerpito”, “Meneito” y “ Hielo-Helado”	- Parlante - Incienso - Manta	Logró el control y equilibrio en su cuerpo para ejecutar acciones motoras y mejorar su desarrollo físico.
Viernes 23 al Lunes 26 de febrero del 2018	Motricidad fina	Estimular los músculos finos mediante la actividad “La Selva”, la cual consiste en que los niños imiten las órdenes que dicta la guía.	- Parlante - Incienso - Manta	Permitió el acceso a actividades finas, pero sobre todo al mejoramiento de las tareas diarias del ritmo académico.

Martes 27 al Viernes 2 de marzo del 2018	Fatiga Muscular-Mental	Mostrar diferentes acciones para que los niños las realicen, mediante actividades; “Como una lombriz”, “cuello y carita”, “Gimnasia Cerebral” y “ La tortuguita”	- Parlante - Incienso -Manta	Logró eliminar la fatiga del niño, importante para el estado mental y anímico diario.
Retroalimentación de la propuesta				
Lunes 5 de marzo del 2018	Respiración y Autocontrol	Ejecutar respiraciones leves y profundas teniendo en cuenta la atención y concentración	- Parlante - Incienso - Manta	Permitió la eliminación de la intranquilidad, el nerviosismo, la tensión y el mejoramiento del autocontrol en el niño
Martes 06 al miércoles 07 de marzo del 2018	Lateralidad	Establecer y definir la lateralidad del infante a través de la actividad “Movimiento mi cuerpito” y “El perezoso ”	- Parlante - Incienso - Manta	Logró la distinción y el reconocimiento de su lateralidad para un mejor aprendizaje
Jueves 08 al lunes 12 de marzo del 2018	Capacidad receptivo- auditiva	Escuchar una orden y codificarla en respuesta a través del ejercicio “Soy un globo”, “Magia en el Mar” y “El árbol encantado”	- Parlante - Incienso - Manta	Mejóro la capacidad receptivo-auditiva, la cual permitió mejorar la atención, concentración y comprensión del niño.

Martes 13 de marzo del 2018	Pronunciación	Estimular el principal órgano del habla como es la lengua mediante la actividad denominada “ La delicia”	<ul style="list-style-type: none"> - Parlante - Manta - Mermelada - Caramelo Masticable - Sorbete - Recipiente - Detergente -Agua 	Consiguió la adquisición de un habla más pronunciable y entendible
Miércoles 14 al lunes 19 de marzo del 2018	Atención Concentración	Escuchar detenidamente todo lo que la guía les narra a través del ejercicio “Mente relajada, cuerpo sano”	<ul style="list-style-type: none"> - Parlante - Incienso - Manta 	Alcanzó centrar su mente en las actividades escolares, evitar distracciones y lograr una buena capacidad para aprender
Martes 20 al jueves 22 de marzo de 2018	Control y equilibrio motor	Imitar y ejecutar las acciones de la guía mediante las actividades; “Estiro mis extremidades”, “Moviendo mi cuerpito”, “Meneito” y “ Hielo-Helado”	<ul style="list-style-type: none"> - Parlante - Incienso - Manta 	Logró el control y equilibrio en su cuerpo para ejecutar acciones motoras y mejorar su desarrollo físico.

<p>Viernes 23 al lunes 26 de marzo de 2018</p>	<p>Motricidad fina</p>	<p>Estimular los músculos finos mediante la actividad “La Selva”, la cual consiste en que los niños imiten las órdenes que dicta la guía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Parlante - Incienso - Manta 	<p>Permitió el acceso a actividades finas, pero sobre todo al mejoramiento de las tareas diarias del ritmo académico.</p>
<p>Martes 27 al viernes 30 de marzo del 2018</p>	<p>Fatiga Muscular- Mental</p>	<p>Demostrar diferentes acciones para que los niños las realicen, mediante actividades; “Como una lombriz”, “cuello y carita”, “Gimnasia Cerebral” y “ La tortuguita”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Parlante - Incienso - Manta 	<p>Logró eliminar la fatiga del niño, importante para el estado mental y anímico diario.</p>

8. Evaluación

La evaluación se realizará a través del seguimiento individual de cada alumno de las actividades que se desarrollen del proyecto, como fuera de él. Es importante contar con la presencia de la maestra dentro del desarrollo de los ejercicios relajantes por ende esta también formará parte de la evaluación para determinar una continua en los planes académicos. En la culminación del proyecto se realizará una evaluación sumatoria para comprobar el logro de los objetivos previstos mediante los siguientes instrumentos: encuesta a las docentes y la aplicación de la Prueba de Funciones Básicas a los niños.

Aspectos a evaluar

- La participación positiva de los niños para realizar las actividades propuestas
- El beneficio activo de los ejercicios relajantes luego de cada sesión

j. BIBLIOGRAFÍA

- Abardía, R. B. (14 de enero de 2015). *Lifeder*. Obtenido de <http://www.anahuacalli.com.mx/noticias/uncategorized/tecnicas-de-relajacion/>
- Aragón, M. B. (2012). *Psicomotricidad. Guía de evaluación e intervención*. Madrid: Pirámide.
- Basanta, J. E. (2014). *La importancia de la programación en educación infantil*. Lulu.
- Bernabeu, N., & Goldstein, A. (2014). *Creatividad y Aprendizaje*. Madrid, España : Narcea.
- Bonomi, R. A. (2007). *El secreto de la lámpara mágica*. Argentina. doi:9870525962
- Cabrera, C., Javier, C., & Valladares, I. (2015). *Factores que influyen sobre el aprendizaje*. Barcelona .
- Cardinali, D. (2015). *Neurociencia aplicada: sus fundamentos*. Buenos Aires , Argentina : Panamericana.
- Carlos, H., & Narciso, G. (2013). *Atención selectiva, percepción y memoria visual*. (ICCE, Ed.)
- Castañer, M., & Camerino, O. (2012). *La Educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona, España: Inde.
- Conde, J. L., Martín, C., & Viciana, V. (2014). *Las Canciones Motrices*. España: Inde.
- Conejo, L. C. (2015). *Voz Y El Habla*. EUNED.
- Córdoba, P., Coto, R., & Ramírez, M. (2015). *Actualidades Investigativas en Educación*. Costa Rica.
- Cugno, M. (2013). *Relajación dinámica*. Argentina: Chacabuco. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=xjCk-YHxkqcC&pg=PA141&dq=actitudes+ante+la+relajacion&hl=es->

419&sa=X&ved=0ahUKEwjmj7zw4rLZAhWCuFMKHqLAKAQ6AEIQzAF#v=onepage&q=actitudes%20ante%20la%20relajacion&f=false

Domjan, M. (2009). *Principios de aprendizaje y conducta*. (A. J. María, Ed.) Madrid, España: Área universitaria. doi:9788497325844

Erkert, A. (2012). *Islas de relajación*. España: Grupo planeta.

Fellows, J., Verrinder, H., & Maizels, D. (2013). *Gran colección de la Salud. La Salud y la Mente II*. Londres: Elsevier Science.

Ferreras, A. P. (2013). *Cognición y Aprendizaje. Fundamentos psicológicos*. Madrid: Pirámide.

García, V. M. (2013). *Mantenimiento y mejora de las actividades diarias de personas dependientes en instituciones*. Ice.

Gauquelin, F. (2016). *Aprender a aprender*. Madrid: Mensajeros.

Gidón, J. (2012). *Relajación, masajes y técnicas*. Buenos Aires: LEA.

González, J. G. (2014). *Cómo realizar un viaje astral: Guía para explorar nuestra otra dimensión*. Barcelona.

Gravié, R. F. (2015). *Nuevas Alternativas de aprender y enseñar*. México: Calzadada de la Vega.

Hannaford, C. (2016). *Aprender moviendo el cuerpo*. México: Pax México.

Hernández, L. M. (2012). *Evaluación Diagnóstica en la Atención de Estudiantes Con Necesidades Educativas Especiales*. Costa Rica: EUNED.

Klein, S. (2016). *Aprendizaje. Principios y aplicaciones*. España: Isabel Capella.

Marc, E. (2014). *Guía práctica de las nuevas terapias*. Barcelona: Kairós. doi:84-7245-272-7

Marín, R. F. (2013). *NEUROPSICOLOGÍA APLICADA A LA EDUCACIÓN*. Área de innovación y desarrollo.

- Mayer, R. E. (2014). *Aprendizaje a Instrucción*. Madrid : Alianza Editorial.
- Olivé, D. P. (2015). *Fonética para aprender español: Pronunciación*. España.
- Ormrod, J. E. (2005). *Aprendizaje Humano*. Madrid: Pearson.
- Pearce, J. (2013). *Aprendizaje y Cognición*. Barcelona, ESpaña: Liberdúplex.
- Pedicone, F. (2017). *Trastorno de aprendizaje*. Argentina: UniversitaS.
- Pintanel, M. (2013). *Técnicas de relajación creativa y emocional*. ESpaña.
- Porstein, A. M. (2015). *Cuerpo, juego y movimiento en el Nivel Inicial*. Argentina : HomoSapiens.
- Ramírez, E. (2012). *Introducción a los microprocesadores: equipo y sistemas*. México: Limusa.
- Regidor, R. (2015). *Las capacidades del niño*. Madrid.
- Rodríguez, M., & Violant, V. (2012). *Aprendizaje creativo continuo*. México: Calzada de la Vega.
- Salaris, A. (2014). *Gimnasia para niños*. Estados Unidos : De Vecchi.
- Sánchez, L., & Andrade, R. (2014). *Inteligencias múltiples y Estilos de aprendizaje. Diagnóstico y estrategias para su potenciación*. México: Alfaomega.
- Schunk, D. (2012). *Teorías del aprendizaje. Una perspectiva educativa*. México: Pearson.
- Tamorri, e. (2011). *NEUROCIENCIAS Y DEPORTE*. Paidotribo.
- Tasset, J. M. (2014). *Teoría y Práctica de la Psicomotricidad*. España: Paidós Ibérica.
- Velazquez, J. (2001). *Curso elemental de psicología*. México.

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

TEMA

**LOS EJERCICIOS RELAJANTES PARA POTENCIAR EL APRENDIZAJE
DE LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL II PARALELO “A” SECCIÓN
MATUTINA DE LA ESCUELA TENIENTE HUGO ORTIZ DE LA CIUDAD
DE LOJA, PERÍODO LECTIVO 2017-2018**

PROYECTO DE TESIS PREVIA A LA
OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA A
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN; MENCIÓN:
PSICOLOGÍA INFANTIL Y EDUCACIÓN

AUTORA

Tatiana Andrade Salazar

LOJA – ECUADOR

2017

a. TEMA

LOS EJERCICIOS RELAJANTES PARA POTENCIAR EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL II PARALELO “A” SECCIÓN MATUTINA DE LA ESCUELA TENIENTE HUGO ORTIZ DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO LECTIVO 2017-2018

b. PROBLEMÁTICA

La Escuela de educación básica “Teniente Hugo Ortiz” de la Parroquia El Valle, Cantón Loja y Provincia de Loja, se encuentra ubicada en la Av. Salvador Bustamante Celi Santa Rosa Cuenca y Chone, esta institución inicia en el año de 1981 a 1982, venía desempeñando sus funciones en calidad de Escuela Mixta con diez profesores, incluido el Sr. director de la escuela de ese entonces Lic. Víctor Flavio Gualán.

El local escolar y concretamente sus aulas no prestaban características pedagógicas y didácticas para el funcionamiento de ocho paralelos, motivo por el cual se gestionó a la Dirección Provincial de Educación, la división de la Escuela por sexos (mujeres y hombres), en dos secciones, matutina y vespertina, y que debiera funcionar en el mismo local, petición que lo hacíamos por el exceso de alumnos y falta de aulas. Una vez aceptada la petición por la Dirección Provincial de Educación, mediante el art. 75 del Reglamento General de la Ley de Educación y Cultura.

Sin embargo, se llevaron diversos cambios contando hasta la actualidad con una Institución que brinda servicio en turno matutino y vespertino de la misma manera están ubicados los servicios de transporte colectivo (taxis, y autobús). Dentro de otros servicios públicos con que cuenta la Escuela encontramos: agua potable, luz eléctrica, drenaje, colectivos de basura, teléfono público y privado e internet, cuenta diferentes aulas aptas para la enseñanza del alumno con capacidad para 25 estudiantes, una sala de computación, un bar y varias canchas deportivas.

La Escuela de educación básica “Teniente Hugo Ortiz” lleva en su legado como institución la Misión de proporcionar a la niñez lojana una formación integral de Calidad, con solidez científica, fomentando los valores humanos y conocimientos acordes a la nueva tecnología, que les permita a los estudiantes integrarse a la sociedad

Como Visión se caracteriza por ser un establecimiento que se proyecta a satisfacer las demandas de la comunidad Educativa y está dispuesta a promover los cambios radicales hacia una Educación de Calidad. Entregará a la Comunidad alumnos equilibrados, con un desarrollo bio-psico social armónico muy competente, capaz de continuar sus estudios en

cualquier Institución de sus intereses. Gozará del apoyo y reconocimiento de la comunidad y de sus Autoridades fomentando su progreso y desarrollo de Loja.

De igual forma contemplan Valores específicos que guían y representan a la institución:

Libertad: Como valor inherente a la humanidad para buscar la verdad sin restricciones, producir el conocimiento y el progreso de la sociedad. Implica la conciencia del sujeto sobre sus intereses, derechos, deberes y responsabilidades políticas con un alto sentido de responsabilidad colectiva.

Solidaridad: Eje de los valores institucionales como fundamento de la formación de personas con responsabilidad social a partir del trabajo colectivo y la interdisciplinariedad.

Equidad: Manifestada, en primera instancia, en el ofrecimiento de nuestros servicios sin distinciones de raza, sexo, credo o procedencia social, como un aporte a la constitución de la democracia.

Respeto a la diversidad: Basados en la convicción del ser, como elemento potenciador del desarrollo. Valor básico al considerar las diferentes realidades y condiciones individuales de los miembros de la comunidad educativa.

Son muchos los problemas que imposibilitan un aprendizaje óptimo, a menudo las aulas están sobrecargadas, con mucho ruido ambiental, estrés, ambientes poco agradables, trabajos excesivos que conllevan al cansancio, entre otros factores que dificultan la atención y la concentración en lo que hacen, y estos a su vez conllevan a un aprendizaje monótono, la falta de ejercicios relajantes dentro del aula sobrelleva a que los niños no estén aptos para recibir un aprendizaje de calidad.

Los niños presentan un estado activo casi permanente, de manera continua, siendo necesario los ejercicios de relajación quienes a su vez repercuten en el niño a la hora de controlar sus conductas de tipo emocional, cognitivo y conductual. El fin de la relajación se basa en dejar relajados los músculos a través de distintas técnicas, lo que acaba repercutiendo a nivel físico y mental. (Abardía, 2015, p. 1)

Las técnicas de relajación son cada vez más demandadas en el mundo actual porque el estrés y la ansiedad tanto fuera como dentro del aula forman parte del día a día, cada vez

más en los niños, dando como resultados infantes no aptos para un aprendizaje de calidad. El mundo actual va muy rápido y llevamos a los niños a un ritmo acelerado que no les permite parar, dejando a un lado el estado físico y emocional de las y los pequeños.

La falta de ejercicios relajantes en la infancia acompañado de una educación tradicionalista y un mundo virtual hace que los niños no estimulen su estado físico atrayendo problemas como la obesidad, trastornos del sistema inmune, diabetes emocional y hasta aspectos más graves que con el tiempo se pueden crear como la disminución de la resistencia física, pérdida de la capacidad respiratoria entre otros factores que ponen en riesgo la salud.

A nivel intelectual los pequeños pueden presentar problemas en la disminución del rendimiento escolar, la concentración, la atención y hasta trastornos de sueño, de igual forma se presentan dificultades a nivel emocional como alteraciones del estado de ánimo, disminución de la autoestima, timidez, falta de relacionamiento con su entorno, impaciencia, dificultad para consecución de metas, incremento de los niveles de estrés, ansiedad y depresión

Dentro del contexto Nacional se ha hecho notorio la falta de conocimiento de los ejercicios relajantes dentro del ámbito escolar por parte de los docentes, estos desconocen la importancia que aportan los mismos dentro del salón de clases, e inclusive en muchos de los casos abandonan estas prácticas por falta de conocimiento. La falta de los ejercicios de relajantes en el ritmo escolar hace que los pequeños no tengan un gran conocimiento de su cuerpo, además no descarguen su energía y no presten atención en el resto de actividades que realicen en el día y como dato curioso el estar tensos por falta de relación hace que los niños pierdan el apetito.

Dentro de nuestra localidad se ha visto escasa la participación de los maestros con los niños en cuanto a las actividades de relajación. Existen además centros que brindan terapias o asistencia relajante desde pequeños hasta adultos sin embargo la ciudadanía no acude a estos centros por su costo, pero sobretodo prevalece la falta de conocimiento y desinterés por los mismos.

La falta de los ejercicios relajantes en el ritmo escolar hace que los pequeños no descarguen su energía ni presten atención en el resto de actividades que realicen en el día, además del notorio cansancio físico y malestar un poco más marcado al finalizar la jornada de clases llegando a un aprendizaje de corto plazo en donde los y las niñas trabajen solamente para cumplir con ello más no porque les entretenga e interese las actividades.

“El aprendizaje es un cambio duradero en los mecanismos de conducta que implican estímulos y/o respuestas específicas y que es resultado de la experiencia previa con estos estímulos y respuestas o con otros similares” (Domjan, 2009, p. 14).

Los ejercicios relajantes junto con el aprendizaje se entrelazan de una manera significativa sin embargo no está siendo tomado en cuenta en la actualidad dentro del ritmo académico, habitamos en una sociedad en constante cambio, con distintos desafíos y con la apertura de nuevos horizontes y estímulos que conllevan a sentir que se debe hacer más y más cosas para alcanzar una mejor vida o bienestar.

Sin embargo, esta carrera nos lleva a estar sobrepasados, exigidos y lejos del equilibrio, de igual forma el exceso de aprendizaje expuesto en el día y el ambiente no apto para un buen aprendizaje conllevan a que los pequeños se muestren estresados y tensos perjudicando de esta forma el aprendizaje y la memoria, pero en la actualidad se muestra que incluso a corto plazo afecta las habilidades cognitivas.

Por ende, si los niños no reciben estímulos que impulsen y mejoren la atención, concentración entre otros factores que brindan los ejercicios relajantes su estado físico como mental no estarán aptos para recibir un aprendizaje duradero, de calidad y a largo plazo.

El estudio se limitará a la Escuela de Educación Básica Miguel Riofrío de la ciudad de Loja, ubicada en la Parroquia del Valle, del Municipio de Loja. La investigación cubrirá el periodo de un año, de julio de 2017 a junio del 2018. El móvil de este trabajo radica en el

hecho de averiguar como la falta de ejercicios relajantes incide en el aprendizaje de los niños de primero año de educación básica de la Escuela Teniente Hugo Ortiz.

La ausencia de ejercicios relajantes podría llegar a causar un efecto negativo en los niños investigados, ya que se deduce que se detectaría un desinterés académico, falta de atención y concentración en el transcurso del aprendizaje, tensión, entre otros factores que inciden en su desempeño en el proceso educativo. Todo esto hace pensar en la necesidad de practicar dentro del salón de clases ejercicios de relajación como un recurso para mejorar el bienestar de los niños. Y, de esta manera, mejorar el ambiente escolar.

Por tal motivo se plantea el siguiente problema en la investigación. **¿Cómo incide la falta de ejercicios relajantes en el aprendizaje de los niños del nivel inicial II paralelo “A” sección matutina de la Escuela Teniente Hugo Ortiz de la ciudad de Loja, período lectivo 2017-2018?**

c. JUSTIFICACIÓN

Este proyecto tiene gran importancia ya que busca la concientización de la comunidad educativa y en especial en los docentes de cómo influye la falta de ejercicios relajantes en los niños y a su vez los beneficios que aportan los mismos; los ejercicios relajantes afectan positivamente al cerebro de los niños, pero la parte más sorprendente son los beneficios de hacer un poco de los mismos entre varios momentos del día, 15 minutos a su propio ritmo produce una mejora del humor, la atención y la memoria de los estudiantes. Así es como el ejercicio relajante puede mejorar la capacidad de aprendizaje

Bien sabemos que los pequeños dentro del aula se muestran de manera activa sin embargo necesitan momentos de tranquilidad, relajación y paz; ya que a consecuencia del ritmo académico resultan agotados del tiempo de estudio, estos momentos de relajación permitirá contar con niños aptos para un aprendizaje de verdad beneficiando su rendimiento escolar y en cierta parte un nivel de sociabilidad e interacción entre los que lo rodean.

La importancia de los ejercicios relajantes radica en diferentes aspectos estos benefician la atención en clase importante para el aprendizaje, además es una pieza clave para que los niños controlen su comportamiento y dejen de gritar en los momentos que no deben, los alumnos que realizan ejercicios relajantes incrementan significativamente su atención respondiendo de esta manera por ejemplo más rápido a un examen ya que se encuentran atentos.

De igual forma es notable un cambio en el estado de ánimo los niños, estos suelen sentirse más despiertos después de una sesión de ejercicios relajantes, de igual forma se sienten felices, por lo que se puede concluir que mejora con éxito el ánimo de los pequeños. La memoria es otro elemento que reacciona de manera positiva frente a la relajación los infantes son capaces de recordar más y en especial estimular y mejorar la memoria verbal mejora.

También debemos tener en cuenta que para que los pequeños puedan relajarse, antes deben satisfacer sus necesidades de movimiento mediante juegos y actividades físicas

acorde con su edad también. Este movimiento puede servir para desahogar toda su rabia, agresividad concentrada.

Además, es importante mencionar los beneficios que brindan los ejercicios relajantes a los profesores ya que el trabajo fusionado con los niños hará que éstos también muestren empatía por los mismos y de esta forma su autoestima cambie al momento de plasmar sus clases; por ende, se pretende dar vías y estrategias que permita la unión de ambos para que sientan seguridad, y poder formar a un niño apto para el aprendizaje.

Los profesionales de la docencia confirman públicamente su agotamiento, frustración y presión para ejercer su profesión. Por ende, los ejercicios relajantes muestran cómo escapar de la trampa del estrés, tensión, agotamiento, frustración a través de estas técnicas relajantes, que ayudan a los docentes a cobrar plena consciencia de sus propias necesidades y sentimientos y a concentrarse en las tareas realmente importantes, dándoles así la oportunidad de volver a orientarse desarrollo académico y educativo de los niños

Por tanto, es necesario tomar en cuenta que los ejercicios relajantes promueven el ánimo y bienestar tanto físico como mental, de esta forma, cuando la mente y el organismo se encuentran en un estado de calma y pasividad, los pequeños pueden rendir y aprender mucho más en el proceso académico.

En la actualidad se ha notado un incremento de actividades relajantes con el motivo de que estas sirven para distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental de igual forma ayudan a aumentar la confianza en el niño, 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 pequeño alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración armoniosa para emprender su próxima actividad.

Los ejercicios relajantes de igual forma están más expuestos en los centros infantiles ya que canaliza las energías de los niños, ajusta el nivel de activación y produce un bienestar global. Diversos estudios demuestran que también ayuda a vencer la timidez. En personas muy nerviosas contribuye, incluso, en la intervención de tics y de otros síntomas relacionados con la ansiedad. También ayuda a enriquecer la sensibilidad y mejorar la

calidad de sueño, mejora la circulación sanguínea, disminuye la angustia, los ataques de pánico y ayuda a eliminar el tartamudeo.

Las razones que motivaron a realizar este proyecto se enmarcan en la necesidad de concientizar en los docentes cómo influye la falta de ejercicios relajantes, creando problemas en los niños investigados tales como; tensión, desconcentración, estrés, falta de atención, sofocación, cansancio a nivel mental y físico lo cual les imposibilita recibir aprendizajes duraderos y de calidad.

De igual forma este proyecto se focaliza en liberar a los niños de factores que imposibilitan una enseñanza-aprendizaje óptima, con los ejercicios relajantes los niños estarán más expuestos a participar, socializar, y poner de parte para que las tareas diarias de clase se tornen de forma positiva y dinámica

Esta investigación es factible ya que se ha coordinado con los directivos de la institución educativa, maestros y maestras, padres de familias, los niños sujetos al proceso investigativo, los recursos económicos y los procesos teóricos y metodológicos necesarios para cumplir la meta propuesta.

Brindará un aporte social porque facilitará a la comunidad educativa el desarrollo del aprendizaje ya que con los ejercicios relajantes potenciará el aprendizaje mediante aspectos como la disponibilidad del cuerpo y la mente para trabajar, brindará energía positiva, mejor atención y concentración, además contribuirá como una guía estrategias para los docentes donde encontrarán formas para guiar de manera positiva a los alumnos.

De igual forma ofrecerá un aporte educacional ya que mejorará el desarrollo y progreso de los alumnos mediante una óptima capacidad de atención, concentración, memoria y estado de ánimo dentro del salón de clases. De igual forma los ejercicios relajantes brindarán un aporte a los maestros ya que contarán con resultados exitosos en sus alumnos dentro del desarrollo académico

Por ende, evitará planes de clases rutinarios, desinterés, falta atención, desconcentración, posibles estados de tensión entre otros factores que limitan el aprendizaje. Mediante los ejercicios relajantes los docentes serán participes de estrategias que fortalecerán su

desenvolvimiento profesional, contribuirá con el estado de ánimo, obtendrá un mejor nivel de paciencia para guiar el proceso de enseñanza

Desde el ámbito institucional la Universidad Nacional de Loja en su afán por formar buenos profesionales en el campo de la Psicología Infantil Y Educación Parvularia se interesa por involucrar a los futuros profesionales que aprenden en sus aulas el pensamiento investigativo cuyo propósito es acercar a los estudiantes a realidades diversas, las mismas que están inmersas en el contexto de la educación inicial.

La presente investigación ayudará a enriquecer el conocimiento sobre cómo desarrollar el aprendizaje a través de los ejercicios relajantes de esta manera construir una guía estratégica que involucre a los niños y docentes.

d. OBJETIVOS

Objetivo general

- Determinar la incidencia de los ejercicios de relajación para potenciar el aprendizaje en los niños del nivel inicial II paralelo “A” Sección Matutina de la Escuela “Teniente Hugo Ortiz” de la ciudad de Loja, período 2017-2018

Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente a través de la literatura aportada por diferentes autores lo relacionado con los ejercicios relajantes para mejorar el aprendizaje.
- Diagnosticar la existencia del uso de los ejercicios relajantes como herramienta para mejorar el aprendizaje
- Diseñar una guía de ejercicios relajantes para mejorar el aprendizaje de los niños
- Aplicar la guía de ejercicios relajantes para potenciar el aprendizaje de los niños investigados.
- Evaluar el beneficio de la aplicación de la guía de ejercicios relajantes en el aprendizaje de los niños

Esquema de Marco Teórico

Capítulo I

1. Los ejercicios relajantes

- 1.1. Definición de los ejercicios relajantes
- 1.2. Importancia de los ejercicios relajantes
- 1.3. Beneficios de los ejercicios relajantes
 - 1.3.1. Disminución de la presión arterial
 - 1.3.2. Lenificación y profundización del ritmo respiratorio
 - 1.3.3. Mayor resistencia a las enfermedades
 - 1.3.4. Menos nivel de ansiedad
 - 1.3.5. Sueño más profundo
 - 1.3.6. Ensanchamiento del campo de conciencia
 - 1.3.7. Incremento de la concentración
 - 1.3.8. Aumento de la capacidad de memoria
 - 1.3.9. Incremento de la creatividad
- 1.4. Ambiente idóneo para la relajación

Capítulo II

2. El aprendizaje

- 2.1. Definición de aprendizaje
- 2.2. Teorías del aprendizaje
 - 2.2.1. Teoría conductual
 - 2.2.2. Teoría cognoscitiva
- 2.3. Tipos de aprendizaje
 - 2.3.1. Aprendizaje activo
 - 2.3.2. Aprendizaje autorregulado
 - 2.3.3. Aprendizaje constructivo
 - 2.3.4. Aprendizaje situado
 - 2.3.5. Aprendizaje social
- 2.4. Factores que influyen en el aprendizaje

2.5.Elementos relevantes para el aprendizaje

2.5.1. Motivación intrínseca

2.5.2. Motivación extrínseca

2.6.Proceso del aprendizaje

2.6.1. Acceso a la información

2.6.2. Proceso de la información

2.6.3. Producto obtenido

2.6.4. Aplicación del conocimiento

e. MARCO TEÓRICO

Capítulo I

1. Ejercicios relajantes

1.1. Definición de ejercicios relajantes

Payne, (2005) señala que la relajación se la define como un estado o respuesta percibidos positivamente en el que una persona siente alivio de la tensión o del agotamiento. Ello incluye aspectos psicológicos de la experiencia de la relajación, tales como una sensación agradable y la ausencia de pensamientos estresantes o molestos. Por tanto, la palabra “relajado” se la emplea para referirse a los músculos flojos a bien a los pensamientos sosegados. (p.14)

Los ejercicios relajantes podrían ser considerados como una necesidad que el cuerpo necesita, tanto para relajar el cuerpo a nivel físico como mental, estos a su vez aportan principalmente un estado de pasividad y tranquilidad, al mismo tiempo que ayuda a descargar posibles tensiones, estrés, sofocación, desconcentración entre otros que se van acumulando con el ritmo diario.

Aunque a veces suelen pasar desapercibidos, los ejercicios de relajación son la actividad física más elemental junto al calentamiento. La práctica de la relajación es beneficiosa para todo tipo de personas, en especial para niñez. Ayuda a los alumnos a concentrarse un poco más y a aumentar su rendimiento. Asimismo, son una manera natural, sencilla y económica de aliviar los diferentes síntomas del estrés.

De igual forma los ejercicios relajantes ayudan a suprimir la tensión muscular y mental producida por situaciones prolongadas de estrés y ansiedad, en especial producidas por el ritmo cotidiano en los salones de clase mediante estos ejercicios se puede mejorar además el control de nuestro propio pensamiento y alcanzar un estado de calma y paz interior.

Alter (2004) manifiesta que, La relajación puede ser definida de varias maneras. En el ámbito del aprendizaje motriz, es la capacidad para ejercer el control muscular, de modo que los músculos no requeridos específicamente para una tarea estén inactivos y aquellos que son requeridos sean activados al nivel mínimo que se necesita para alcanzar los resultados deseados. En consecuencia, la relajación puede ser considerada como un factor que incide en un rendimiento óptimo. (p. 87)

Los ejercicios relajantes a nivel de todo nuestro organismo conllevan a la disminución de la tensión en los músculos, de esta manera permite tener un conocimiento claro y por lo mismo ser un poco más atentos y creativos. Así mismo se enfoca como un eje fundamental ya que mejora y aporta un beneficio en el rendimiento de la persona ayudando a que el sujeto muestre empatía por lo cotidiano y ponga de su parte para continuar y trabajar con actividades que le permitan superarse.

Se podría definir de igual forma a los ejercicios relajantes como un estado físico en donde los músculos se encuentran en reposo, pero también puede ocurrir el caso de que una persona esté deprimida y sus músculos se encuentren en reposo no se sienta relajada. Por este último motivo también se define a la relajación como un estado de conciencia de la calma y ausencia de tensión o estrés. Si se suman las dos definiciones, relajación sería un estado de satisfacción tanto física como psicológica, donde el gasto energético y metabólico se reducen considerablemente.

Los ejercicios de relajación permiten mejorar nuestro cuerpo de distintas maneras ya sea una parte específica como las manos, el cuello, la cabeza, la cintura, entre otras partes del organismo, como también todo el cuerpo en general, sin dejar a un lado la mente y el estado emocional de la persona. Logrando de esta manera un cambio tanto físico como mental que posibilite una mejora integral del organismo y a su vez el sujeto este apto para trabajar concentrado, sin estrés, este atento y sobretodo con una autoestima que le posibilite dar lo mejor de sí.

1.2 Importancia de los ejercicios relajación

Los ejercicios de relajación incrementan en el niño la capacidad de rendimiento, la riqueza de ideas, la fantasía y la creatividad también se refuerza el sistema inmunitario. Los masajes y ejercicios musculares eliminan tensiones musculares, facilitando así una mejor actitud muscular y una actividad respiratoria óptima. Los niños que saben relajarse aprenden a su vez de una forma más relajada. (Erkert, 2012, p. 14)

La capacidad para alcanzar la relajación es sin duda algo positivo a cualquier edad, tanto para nosotros los adultos, pero también para los más pequeños. Esto les ayuda a reducir la

tensión muscular, disminuir la frecuencia cerebral, así como la presión sanguínea. Todas las personas de una u otra forma han tenido contacto con sistemas diversos de relajación, ahora lo que se debe conseguir es adaptar adecuadamente esas técnicas para que los niños puedan beneficiarse de ellas

Como a casi todos nosotros nos sucede, nuestros hijos suelen tener pocas ocasiones en las que poder dedicar su tiempo a la reflexión basada en la tranquilidad. Su vida se nutre más de nerviosismo, sueño, falta de concentración, prisas, etc. Con los niños un ejercicio de relajación puede perfectamente ir encaminado a fomentar su imaginación, concentración, masajes, etc.

Podemos realizar todo este tipo de ejercicios tanto en edad preescolar como en educación infantil siempre como he comentado antes adaptando aquello que queremos poner en marcha a su edad concreta. Con esto conseguiremos que alcancen un estado óptimo que mantenga un equilibrio entre el movimiento y el reposo. También debemos tener en cuenta que para que los pequeños puedan relajarse, antes deben satisfacer sus necesidades de movimiento mediante juegos y actividades físicas acorde con su edad también.

La importancia de los ejercicios relajantes radica en el servicio que brindan los mismo al organismo, más aún en los niños cuyo desenvolvimiento en el día es más movido y dinámico, las personas que aprender a relajarse por varios lapsos de tiempo durante el día viven de una manera estable y saludable.

Un cuerpo relajado se siente excelente, la tensión se reduce, la mente se encuentra en un estado de tranquilidad, la respiración es más suave e inclusive la presión sanguínea disminuye. Por ende los ejercicios relajantes se muestran como un proceso positivo para llevar una vida pasiva dentro de cualquier edad y de esta forma plasmar ante la realidad pensamientos auténticos y un estilo de vida atractiva.

En los niños la relajación es importante ya que sirve para disminuir la tensión del organismo y bajar los niveles de estrés muscular y mental, de igual forma ayuda a aumentar la confianza en el niño, 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 pequeño alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración armoniosa para emprender su próxima actividad durante todo el trayecto escolar.

Basanta (2014) manifiesta, “La relajación facilita que el niño y la niña sea capaz de adquirir una función de control sobre sus centros nerviosos, le hará poco a poco capaz de dominarse y ser más flexivo” (p.17).

Un niño que este relajado elevará su autoestima y tendrá una imagen de sí mismo positiva lo cual permitirá que con el paso del tiempo se sienta más seguro y aceptado. De la misma forma llevar una vida interior saludable facilitándole de esta forma a ser más flexible, coherente, consciente con su propio yo y con los demás

De igual forma la importancia de los ejercicios de relajación radica en la canalización de las energías de los niños, ajusta el nivel de activación y produce un bienestar completo, ayudando de igual manera a vencer la timidez. En personas muy nerviosas contribuye, incluso, en la intervención de tics y de otros síntomas relacionados con la ansiedad.

1.3 Beneficios de los ejercicios de relajación

(Gidon, 2012) menciona que la relajación, cuenta con múltiples beneficios tanto a nivel físico como psíquico:

1.3.1 Disminución de la presión arterial:

La relajación ayuda a disminuir los valores de la presión arterial, especial pero no únicamente, cuando estos suben por motivos nerviosos. Los ejercicios relajantes mejoran el estilo de vida de las personas sin dejar de mencionar que estos funcionan en todas las edades, por ende, es importante llevar un proceso de relajación para con ello sentirnos mejor tanto física como mentalmente.

Se ha encontrado que los ejercicios de relajación tienen un impacto en la presión arterial y el estrés, esto tiene lógica si considera la estrecha relación entre estas dos alteraciones. En el paso del tiempo se ha demostrado que los ejercicios relajantes ayudan a reducir la presión arterial. Por ejemplo, en un análisis se encontró que al respirar profundamente seis

veces en 30 segundos (con una duración de cinco segundos en cada inhalación y exhalación) se reduce la presión arterial, en comparación con simplemente sentarse a descansar. Eso es tan bueno como algunos medicamentos para la presión arterial.

Para algunas personas, hacer algo de ejercicios relajantes es suficiente para reducir la necesidad de tomar medicamentos para la presión arterial. Pero para mantener baja la presión arterial, es necesario continuar con los ejercicios relajantes de manera regular. El ejercicio regular tarda de uno a tres meses en tener un impacto sobre la presión arterial. Los beneficios solo duran si continúas haciendo ejercicio.

1.3.2 Lenificación y profundización del ritmo respiratorio:

El ritmo respiratorio es el número de respiraciones que realiza un ser vivo en un periodo específico (suele expresarse en respiraciones por minuto). Movimiento rítmico entre inspiración y espiración, está regulado por el sistema nervioso. La respiración es una actividad de crucial importancia cada vez que realizamos ejercicios relajantes, ya que, mediante el ingreso de aire al organismo, el organismo logra oxigenarse, cumplir con sus funciones y brindar energía para el cuerpo. La respiración es parte importante también en la correcta ejecución técnica de cualquier actividad.

Durante la actividad, las demandas de oxígeno se incrementan y por ello, el cuerpo optimiza su funcionamiento para conseguir el aire necesario, pero nosotros podemos tener un mayor control sobre los movimientos respiratorios que nos permitan colaborar al respecto y favorecer el rendimiento.

Tanto el cerebro como las células en general reciben un mayor aporte de oxígeno, favoreciendo de esta manera una adecuada eliminación de toxinas y una más eficiente regeneración celular. Dentro de los ejercicios relajantes se menciona a la respiración, proceso por el cual los órganos beneficiados son los pulmones, estos a su vez hacen que el organismo este más oxigenado y estable, lo cual nos permitirá contar con un estado anímico mejor.

Es importante llevar a cabo durante varios momentos del día con un proceso de respiración el cual aportará a que nuestro cerebro reciba oxígeno y se sienta preparado y apto para trabajar durante el día.

1.3.3 Mayor resistencia a las enfermedades:

Quién vive libre de tensiones se enferma menos, la relajación redundará en un mejor estado de salud y en una mayor capacidad del cuerpo para resistir a posibles enfermedades. La relajación por ende permite al sistema inmunológico estar en óptimas condiciones, ya que, al momento de liberar tensiones, estrés, problemas, dolores musculares entre otros beneficia a nuestro organismo a estar en un estado de tranquilidad y libre de posibles enfermedades.

Diversas enfermedades como trastornos osteomusculares, estrés, fatiga laboral entre varios pueden ser evitados si a lo largo del día y de nuestra vida acostumbramos a nuestro organismo a pausas relajantes con el fin de mantenernos saludables, es importante de igual forma mencionar que estos ejercicios evitan el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, depresión e inclusive problemas de la piel, los ejercicios relajantes activan el sistema parasimpático, encargados de calmar las respuestas fisiológicas a la ansiedad por tanto las personas, no solo necesitan ejercicio físicos sino también que la mente y el organismo este en reposo.

1.3.4 Menor nivel de ansiedad:

La ansiedad es un trastorno psicológico que se caracteriza por la mezcla de sentimientos de urgencia, nerviosismo, impaciencia y angustia, y entre sus síntomas se encuentran las preocupaciones, desconcentración, hiperactividad. Cuando la ansiedad se mantiene durante un periodo de tiempo más o menos largo se produce una tensión muscular continua tanto en el sueño como en la vigilia. Esta sensación de tensión acompaña y hace que cada vez cueste estar relajados y a gusto.

Es por ello que quien aprende a bajar su nivel de ansiedad a través de la práctica de la relajación va erradicando, como consecuencia de ello, todos los efectos a los que se aludió anteriormente ya que los ejercicios de relajación ayudan a liberar cuerpo y mente y a disfrutar,

en general, más de nuestro día a día, sin embargo, recomendable sin duda acudir a un profesional para que nos permita aprender a sacarles el mayor partido a estas técnicas o ejercicios relajantes

Dentro de este apartado se ve claramente como los ejercicios ayudan en este caso a bajar los niveles de ansiedad, en caso de los niños y niñas beneficia mucho dichos ejercicios ya que el ser niño y el ambiente escolar lleva a que el pequeño se muestre en reiteradas ocasiones ansioso por las diferentes actividades que se lleva en el transcurso del proceso escolar. Es importante mencionar los beneficios que brinda la relajación a los niños que específicamente sufren trastornos de ansiedad, hiperactividad, entre otros, ya que permite que el pequeño se tranquilice y este apto para desarrollarse tanto dentro como fuera del aula.

1.3.5 Sueño más profundo:

Uno de los problemas habituales hoy por hoy es la falta de horas de sueño. Esto tiene muchas razones y, por otro lado, varias consecuencias. Es importante y necesario descansar a diario para poder recuperar fuerzas, regenerar tejidos y dejar de lado el estrés, entre otros beneficios. Aprovechar las horas de sueño no es un capricho ni una moda, sino una necesidad ya que carga tu mente de pensamientos positivos.

La desaceleración existencial que provoca la relajación hace que sea posible lograr un sueño más profundo, lo que conlleva un mayor nivel de reposo y reposición de fuerzas, tanto físicas como mentales. El sueño es un factor importante en los primeros años de vida para un mejor desarrollo integral en los pequeños. Muchos padres de familia en la actualidad tienen problemas al momento de conciliar el sueño de sus hijos, ya sea por diferentes factores que afecten al niño durante el día, esta dificultad se puede mejorar si se lleva una rutina de ejercicios relajantes diarios que permitan al niño estar tranquilo al momento del sueño.

Los ejercicios de relajación son técnicas infalibles cargados de varios beneficios ya que ayudan a sanar o tratar ciertos conflictos al momento de conciliar el sueño, es recomendable que antes de dormir se lleve a cabo un ritmo relajante para nuestra mente con el fin de conciliar el sueño de manera natural. Al principio quizá la mente rechazará la

práctica y será un poco difícil concentrarse y relajarse, pero es importante no forzar la situación, ni desistir ya que con el pasar de los días se observará que el contar con ejercicios eficaces para dormir serán sin duda la mejor terapia.

1.3.6 Ensanchamiento del campo de consciencia:

Al estar más relajado se está más abierto mentalmente, más receptivo para captar el mundo circundante y sus detalles. La relajación lleva a que nuestra mente este sana y por ende nuestra consciencia este más abierta. Esto permite que la persona sea más elocuente en el pensar, hablar, discernir, analizar, entre otros aspectos que mejoran la el ser del sujeto.

De igual forma los ejercicios relajantes incrementan un notable campo de serenidad y sensibilidad en la vida cotidiana, un incremento en la capacidad de empatía hacia los demás, un mayor anclaje de la consciencia en la propia interiorización como causa de todos los estados mentales y una activación extraordinaria de la lucidez mental. Por otra parte, y por el hecho de abrir la consciencia a niveles más profundos, el practicante desbloquea determinados aspectos del inconsciente y, en consecuencia, se disuelven las bolsas emocionales no resueltas.

Se trata de bolsas emocionales de material reprimido que no pueden aflorar a la consciencia y que tienden a expresarse a través de emociones exageradas como puedan ser la ira, el miedo, la avidez, la aversión, el descentramiento, la ansiedad, la hostilidad, los celos, etc., aspectos que no permiten que nuestro organismo y sobretodo la mente este apta para la vida diaria.

Por tanto, los ejercicios de relajación permiten que nuestra área cognitiva se desarrolle de la mejor manera, ya que al contar con una mente sana y tranquila esta estará apta para desenvolverse en el día a día, contando por ende con un campo de conocimientos y consciencia mucho más amplia que permitirá socializar de mejor manera en el mundo que lo rodea.

1.3.7 Incremento de la concentración:

A través de la concentración, nuestra mente puede fijarse en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor para ignorar todos los demás. Con la concentración, una de las habilidades fundamentales en el proceso de conocimiento, mantenemos la atención focalizada sobre un punto de interés, durante el tiempo que sea necesario. Sin concentración es prácticamente imposible aprender algo, por tanto, la concentración es imprescindible para el aprendizaje.

La falta de concentración durante el curso escolar es la principal causa de disminución del rendimiento de los estudiantes. Horas vacías delante de un libro abierto pueden significar quedarse atascado en una asignatura o incluso, en el peor de los casos, acabar con la motivación de los niños.

La persona tiene un poder de concentración debido a que casi nada conspira tanto contra la focalización como una actitud tensa. La falta de concentración en las personas y más aún en los niños es un problema común en las aulas, por ende, es importante que los maestros cuenten con una guía práctica de relajación la cual permitirá disminuir en su gran totalidad la desconcentración en los pequeños y estos a su vez estén atentos para lograr aprendizajes exitosos.

La capacidad de atención y concentración es una habilidad que el niño va desarrollando a medida que crece. Siempre y cuando se les brinde la estimulación por parte de los docentes y padres de familia con estrategias y técnicas relajantes con el fin de ampliar en los pequeños su campo cognitivo de esta forma contar una mejor concentración y así tener un mejor desarrollo académico.

1.3.8 Aumento de la capacidad de memoria:

La memoria es algo que acompaña al niño desde el momento en el que nace. Ésta se irá desarrollando a lo largo de su vida y se convertirá en un instrumento importantísimo de cara a diversas actividades de la vida. Los padres y docentes deben contribuir a que esta capacidad se potencie al máximo y a que madure correctamente.

No es extraño que los primeros recuerdos que se tiene de nuestra infancia se remonten a cuando se tenía tres años, la misma edad a la que se empieza a hablar. Y es que es en estas edades cuando los niños empiezan también a desarrollar la atención y la capacidad de observación. Si se estimula de una forma adecuada, esta herramienta mental se perfeccionará notablemente.

Los niños pueden potenciar su memoria a través de la relajación ya que los acontecimientos agradables resultan muy útiles para grabar recuerdos. Desde pequeños, es posible aprovechar determinadas estrategias para mejorar la atención y entrenar el cerebro. Estas técnicas serán muy prácticas de cara a los futuros estudios. La memoria evoluciona y estimular al niño para que la utilice desde pequeño le ayuda a sacar el máximo partido en el futuro.

Ejercitar la memoria puede ser divertido para los niños. Para ello, es necesario además un ambiente relajado y tranquilo, en el que el niño encuentre descanso y pueda prestar atención a los ejercicios estimulantes que le vamos a ofrecer. El niño debe poner todos los sentidos a favor de este momento de aprendizaje, para así poder almacenar toda la información posible de manera consciente, motivada e interesada por aquello que aprende.

Al estar más relajado, podrá concentrarse y prestar atención, con lo que recordará mejor y con más detalles las cosas. La capacidad de memoria es esencial en la infancia ya que ayuda a que los niños sean capaces de desenvolverse de acuerdo a los aprendizajes adquiridos, este proceso es exitoso si va acompañado de una previa relajación antes de impartir los conocimientos para llegar a un aprendizaje, ya que, una vez que la mente este relajada, estará presta para una buena retención y capacidad memorística.

1.3.9 Incremento de la creatividad:

La creatividad es algo que todos tenemos, pero que hay que aprender a desarrollar y desde que se es pequeño se puede potenciar para desarrollarla al máximo. Esto hará que una persona creativa pueda producir ideas innovadoras en la vida para poder solventar problemas de forma adecuada y sin recurrir al estrés o a la ansiedad.

La creatividad se conoce como el pensamiento original y creativo, como una imaginación constructiva que ayuda a generar nuevas ideas, conceptos o asociaciones que producen soluciones originales a diferentes problemas. Engloba varios procesos mentales donde el pensamiento original como proceso mental crea la imaginación.

La creatividad es beneficiosa para cualquier edad, pero aún más cuando se trata de edades tempranas cuando están potenciando y desarrollando todas sus habilidades. Los ejercicios relajantes junto con la creatividad en los niños les ayudarán a expresarse mejor y a desarrollar su pensamiento abstracto, teniendo más facilidad para resolver problemas que otros niños que no tengan desarrollada la parte creativa en sus habilidades.

Asimismo, también ayuda a los niños a relacionarse de forma más productiva y de mejor manera tanto con los iguales como el resto de personas. Es por todo esto que potenciar la creatividad en los pequeños es algo fundamental para su aprendizaje generalizado. Además, para potenciarlo es bueno respetar sus tiempos de aprendizaje (que son diferentes en cada niño) y dale libertad para desarrollar toda su imaginación.

Igual que la inteligencia, la creatividad es un bien repartido entre las personas: todos la poseemos en algún grado. No se trata de un don que esté al alcance sólo de algunos genios o privilegiados. Quizá tengamos un pequeño artista en casa, pero, en cualquier caso, si desde edades tempranas les acostumbramos a buscar una cierta originalidad, a esforzarse por no conformarse con las soluciones típicas, no cabe duda de que estaremos proporcionándole una gran ayuda para el futuro.

Los niños por esencia son seres creativos lo cual les permite desenvolverse dentro de su desarrollo escolar, sin embargo a algunos pequeños se les dificulta ser creativos, este problema se lo puede mejorar con una rutina de relajación con el fin de contar con una mente relajada al momento de trabajar en el aula.

Los ejercicios para estimular la creatividad de los niños se basan muchas veces en propuestas de carácter abierto, es decir, que exigen multiplicidad de respuestas. Se pide a los chicos que piensen muchas cosas: "¿Para qué puede servir un paraguas?". Las respuestas pueden ser muchas y muy variadas; algunas raras, otras originales. Se puede

decir que es el primer paso para desarrollar la creatividad que hay que estimular. ¿El segundo? Respuestas que nos asombran por lo acertado de su relación.

Para potenciar la creatividad de los niños, los docentes y padres de familia deben aceptar las respuestas divergentes y sus preguntas curiosas, valorando la originalidad, estimulando la conciencia crítica, etc, admitiendo sus nuevas ideas sin pretender imponer siempre las nuestras. El resolver de muchas maneras diferentes los problemas, evita la rigidez en el futuro, facilitando el pensamiento productivo frente al reproductivo o repetitivo.

Hay niños que quizá encuentran aburrido dedicarse a tareas demasiado sistemáticas, perfectamente organizadas de antemano, y que en cambio gozan cuando a través de la creatividad realizan otras que pueden manejar a su antojo. A veces, necesitan cierta motivación, que se puede conseguir a través de la competencia con otros hermanos o compañeros.

Por tanto existe un sin número de beneficios que aportan los ejercicios relajantes los cuales hace importante aplicarlos dentro del aula y llevarlos como una guía dentro del proceso escolar, como se ha logrado ver anteriormente la relajación mejora nuestro organismo a nivel físico y mental, de este modo la persona cuenta con un estado de tranquilidad, bienestar, concentración armónica entre varios elementos que son importantes en el momento de la adquisición de un buen aprendizaje.

1.4 Ambiente idóneo para la relajación

Para llevar a cabo los ejercicios relajantes debemos tener en cuenta un sitio adecuado en donde los vamos a realizar. Para que se produzca ese estado físico y mental especial que buscamos, es conveniente situarse en un ambiente libre de distracciones, en un ambiente silencioso o de una música suave clásica que favorecerá la generación del estado de pasividad mental, el lugar debe estar libre de interrupciones, producidas por el movimiento o la conversación de terceras personas. (Bonomi, 2007, p. 45).

La preparación de un ambiente adecuado es indispensable al momento de llevar a cabo los ejercicios relajantes, ya el lugar donde los ejecutamos debe estar libre sobretodo de distracciones con el fin de que los niños se puedan concentrar y desarrollar una relajación beneficiosa. De la misma manera es recomendable que este espacio cuente con un ambiente fresco y acompañado de varios instrumentos que reforzarán una relajaión exitosa.

Es fundamental localizar una habitación que nos brinde calma. Este espacio no tiene por qué ser exclusivo para la meditación, ya que algún rincón en una sala en la que puedas estar en silencio sin distracciones puede ser también un lugar perfecto para obtener un verdadero equilibrio físico y mental.

El sonido de pájaros o del viento puede contribuir a una mejora en la técnica de relajación, por lo que incluir una pequeña colección de música tranquilizante puede resultar muy buena idea a la hora de practicar la meditación. Apuesta además por hilos musicales que reproduzcan otros sonidos naturales, como los árboles o el sonido de las olas rompiendo suavemente en el océano.

Conseguir un ambiente cálido y tranquilo es posible a través de una decoración adecuada, como colores claros en las paredes, cortinas de telas vaporosas pero claras para mitigar sólo un poco la luminosidad, cojines y alfombras para realizar los ejercicios, y una pequeña mesita, donde colocaremos objetos que sean importantes para nosotros y nos hagan sentir en paz.

Es imprescindible, para crear un espacio verdaderamente relajante, prestar atención a los olores a través de varillas de incienso, aceite de lavanda o esencia de jazmín, que tendrán un efecto sedante y beneficioso sobre el ánimo y la mente. Como se puede notar, no hace falta demasiado para lograr tener un espacio ideal dedicado a la meditación. La calma, los sonidos y accesorios delicados y una buena selección de aromas te ayudarán a comenzar una de las rutinas más saludables que puedas iniciar en tu vida.

Las condiciones ideales para la ejecución de los ejercicios relajantes podrían ser; la sala debe tener una buena ventilación y posibilidades de poder oscurecerla para favorecer la relajación, el suelo debe estar revestido de material cálido y fácil de limpiar, es aconsejable pintar la pared con pinturas plásticas que puedan limpiarse fácilmente, la iluminación debe

ser cálida. Las posibilidades de regular la intensidad de la luz ayudan a la transformación del espacio, convirtiéndolo, cuando sea necesario, en un ambiente relajado, e iluminar el mismo de acuerdo a las necesidades y tipo de intervención. (López, 2014, p. 145).

El mejor lugar para la práctica de la relajación será aquel donde podamos evitar en la medida de lo posible estímulos auditivos y visuales, poco ruido y mucha luz. Con sentido común, según el colectivo con el que desarrollemos la sesión, podemos utilizar música ambiental que invite a la relajación a veces basta con un tono de voz agradable, dar los tiempos necesarios y ser una buena guía de relajación con las indicaciones apropiadas o prescindir de ella por ser un agente distractorio. Los requisitos mínimos son: ambiente tranquilo, luz moderada y temperatura adecuada.

Un ambiente confortable permitirá al los niños estar más concentrados y conseguir mayores niveles y resultados de relajación, además sentirá tranquilidad y motivación en el momento de la ejecución, por ende, es recomendable crear espacios oporunos para conseguir resultados de beneficiosos.

Cabe mencionar que tanto la preparación del ambiente como la realización de los ejercicios de relajación permitirán además que el maestro y los alumnos se conecten y logren de esta manera formar lazos de unión entre ambos, así mismo beneficiará al maestro o maestra ya que una mente y cuerpo relajado hará que su rendimiento profesional sea exitoso.

Capítulo II

2. El aprendizaje

2.1 Definición de aprendizaje

“El aprendizaje es un cambio duradero en los mecanismos de conducta que implican estímulos y/o respuestas específicas y que es resultado de la experiencia previa con estos estímulos y respuestas o con otros similares” (Domjan, 2009, p. 14).

El aprendizaje se lo plasma como un proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitado mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia. Este proceso puede ser entendido a partir de diversas posturas, lo que implica que existen diferentes teorías vinculadas al hecho de aprender. La psicología conductista, por ejemplo, describe el aprendizaje de acuerdo a los cambios que pueden observarse en la conducta de un sujeto.

El proceso fundamental en el aprendizaje es la imitación, la repetición de un proceso observado, que implica tiempo, espacio, habilidades y otros recursos. De esta forma, los niños aprenden las tareas básicas necesarias para subsistir y desarrollarse en una comunidad. El aprendizaje humano se define como el cambio relativamente invariable de la conducta de una persona a partir del resultado de la experiencia. Este cambio es conseguido tras el establecimiento de una asociación entre un estímulo y su correspondiente respuesta. La capacidad no es exclusiva de la especie humana, aunque en el ser humano el aprendizaje se constituyó como un factor que supera a la habilidad común de las ramas de la evolución más similares.

Gracias al desarrollo del aprendizaje, los humanos han logrado alcanzar una cierta independencia de su entorno ecológico y hasta pueden cambiarlo de acuerdo a sus necesidades. El aprendizaje sin duda es proceso que empieza en los primeros años del ser humano, este a su vez recaba toda la información del medio que lo rodea gracias a las experiencias vividas, estímulos, rutinas, hábitos entre otros, que le sirven de apoyo para llegar a un aprendizaje duradero y a largo plazo.

Por otro lado, el aprendizaje está presente durante toda la vida de la persona permite avanzar y desarrollar su nivel cognitivo llevando al sujeto a un mejor logro personal como social, enriqueciendo y aportando de esta manera a toda la sociedad que necesitan de sus conocimientos y aprendizajes.

“La visión de los psicólogos sobre el aprendizaje es mucho más general, definiéndose como un cambio relativamente permanente en la conducta que proviene de la práctica o la experiencia” (Vasta, Haith y Miller, 2014, p. 45).

Los estilos de vida, los estímulos y la experiencia permiten que nuestro aprendizaje se profundice más, llegando a un avance y desarrollo cognitivo mejor, que permitirá y mejorará un buen desenvolvimiento ya sea fuera o dentro del contexto escolar. Además, la motivación que brinden los padres de familia como los maestros ayudará a que el alumno se interese más por conocer y descubrir de esta forma logrará aprendizajes significativos.

La pedagogía establece distintos tipos de aprendizaje. Puede mencionarse el aprendizaje por descubrimiento (los contenidos no se reciben de manera pasiva, sino que son reordenados para adecuarlos al esquema de cognición), el aprendizaje receptivo (el individuo comprende el contenido y lo reproduce, pero no logra descubrir algo nuevo), el aprendizaje significativo (cuando el sujeto vincula sus conocimientos anteriores con los nuevos y los dota de coherencia de acuerdo a su estructura cognitiva) y el aprendizaje repetitivo (producido cuando se memorizan los datos sin entenderlos ni vincularlos con conocimientos precedentes).

El aprendizaje es todo aquel conocimiento que se adquiere a partir de las cosas que nos suceden en la vida diaria, de este modo se adquieren conocimientos, habilidades, etc. Esto se consigue a través de tres métodos diferentes entre sí, la experiencia, la instrucción y la observación.

Una de las cosas que influye considerablemente en el aprendizaje es la interacción con el medio, con los demás individuos, estos elementos modifican nuestra experiencia, y por ende nuestra forma de analizar y apropiarnos de la información. A través del aprendizaje un

individuo puede adaptarse al entorno y responder frente a los cambios y acciones que se desarrollan a su alrededor, cambiando si es esto necesario para subsistir.

Si bien es cierto el aprendizaje es obtener algo diferente, esto se logrará a través de un proceso de adquisición de experiencias, habilidades, destrezas y el estilo de vida que rodea a la persona llegando de esta forma a un aprendizaje de calidad. Vale mencionar los diferentes métodos que empleen los y las maestras que son importantes para que lograr una enseñanza-aprendizaje exitosa, con conocimientos duraderos que permita a los estudiantes alcanzar a lo largo de la vida una superación tanto personal como social.

2.2 Teorías del aprendizaje

(Schunk, 2012) menciona dos teorías importantes dentro del aprendizaje:

2.2.1 Teoría conductual

Considera que el aprendizaje es un cambio en la tasa, la frecuencia de aparición o la forma del comportamiento (respuesta), sobre todo como función de cambios ambientales. Afirma que aprender consiste en la formación de asociaciones entre estímulos y respuestas. La teoría conductual se enfoca en la estimulación y el proceso de respuestas que el sujeto adquiere durante su desarrollo, estos a su vez le permiten lograr un aprendizaje a largo plazo. De la misma forma esta teoría orienta al aprendizaje de acuerdo a los cambios que se puedan observarse en la conducta de la persona.

De igual forma esta teoría define al aprendizaje como un cambio de conducta, producido por medio de estímulos y respuestas que se relacionan de acuerdo con principios y leyes mecánicas. El estímulo es lo que lleva al sujeto a realizar la acción. También utiliza refuerzos los cuales pueden ser: positivo; aquel que es como un premio cuando se obtuvo la respuesta deseada y negativo el cual consiste en quitar el reforzador positivo. Por ejemplo, si un niño hace su tarea, sus padres le dan un regalo

Esta teoría propone que la persona es un aprendiz y que se encuentra en continuo aprendizaje, el conductismo dentro del aprendizaje señala que el acto o el estímulo tiene que ser constante para que logre su condicionamiento. De acuerdo al experimento de

Pavlov, se pudo lograr un nuevo conocimiento, estableciendo que los seres vivos, inclusive las personas podían ser entrenadas y formadas para cambiar su comportamiento y conducta mediante la relación estímulo comportamiento

2.2.2 Teoría cognoscitiva

Subraya la adquisición de conocimientos y estructuras mentales y el procesamiento de información y creencias. El aprendizaje se centra con fenómeno mental, interno, que se infiere de lo que la gente dice y hace. La teoría cognoscitiva se basa en el aprendizaje que el ser humano posee a través del tiempo, la socialización con los demás o a su vez con la práctica diaria. Esta teoría menciona que existen cambios en la forma de pensar de acuerdo a las conclusiones que escuche o vea a su alrededor.

Por tanto, la teoría cognoscitiva estudia el sistema cognitivo de la persona y entre este la memoria, atención, concentración, percepción, inteligencia, pensamiento reflexivo, la creatividad entre otros elementos intentando alcanzar y descubrir cómo funciona nuestro cerebro para originar un aprendizaje exitoso por parte del alumnado.

Se considera al aprendizaje como un proceso activo, en donde la persona es constructora de sus propios conocimientos, entendiéndose el conocimiento no como un objeto paralizado para ser acumulado sino más bien como un proceso en permanente construcción ya que la persona cuenta con una estructura cognitiva personal, la cual la hace diferente a los demás.

El maestro como eje fundamental en la formación del niño debe establecer o cambiar las estructuras mentales de sus alumnos para de esta forma introducir en los mismos un conocimiento de calidad, y no solo eso proporcionar a los alumnos estímulos que les permitan variar y conocer aprendizajes enriquecedores los cuales mejoren su manera de pensar y de esta manera aportar hacia la sociedad un trabajo y aporte de calidad.

Podemos concluir por tanto que en las teorías del aprendizaje se intenta explicar la forma en la que se estructuran los significados y se aprenden conceptos nuevos. Un concepto sirve para reducir el aprendizaje a un punto a fin de descomplejizarlo y poder

asirlo; sirven no sólo para identificar personas u objetos, sino también para ordenarlos y encasillar la realidad, de forma que podamos predecir aquello que ocurrirá.

2.3. Tipos de aprendizaje

Según (Barbosa, 2014) menciona algunos tipos de aprendizaje:

2.3.1. Aprendizaje activo

Se puede considerar al Aprendizaje Activo como una estrategia de enseñanza – aprendizaje cuyo diseño e implementación se centra en el alumno al promover su participación y reflexión continua a través de actividades que promueven el diálogo, la colaboración, el desarrollo y construcción de conocimientos, así como habilidades y actitudes.

Las actividades con Aprendizaje Activo se caracterizan por ser motivadoras y retadoras, orientadas a profundizar en el conocimiento, además de desarrollar en los alumnos las habilidades de búsqueda, análisis y síntesis de la información, además de promover una adaptación activa a la solución de problemas. Con énfasis en el desarrollo de las competencias de niveles simples a complejos.

Se caracteriza por actividades muy bien estructuradas y retadoras, con la suficiente flexibilidad para adaptarlas a las características del grupo de aprendizaje e incluso a nivel individual. Se organizan para desarrollarse tanto en espacios presenciales como virtuales, o bien en combinación de los mismos. Implican trabajo individual y grupal donde la información es compartida por parte de profesor y alumnos.

Toma en cuenta la participación de los alumnos ya que estos pasan de un rol de escucha pasiva al involucramiento activo en las actividades de aprendizaje (lecturas, discusiones, reflexiones, se involucran en procesos del pensamiento de orden superior tales como análisis, síntesis y evaluación, aprenden en el diálogo y en la interacción con el contenido y desarrollo de competencias, así como los alumnos reciben retroalimentación inmediata del profesor y de sus compañeros.

No es posible y mejorar nuestros aprendizajes si no es por uno mismo. Este aprendizaje se centra en la participación del alumno dentro del proceso académico, es importante que el mismo haga uso de los conocimientos alcanzados dentro del aula y se interese por reforzarlos y lograr conocer mucho más, mediante un proceso de análisis, búsqueda, reflexión, participación autónoma, de esta forma el alumno logrará conocer y alcanzar aprendizajes significativos.

Así mismo el alcanzar objetivos por el alumno logrará y permitirá al estudiante mejorar y reforzar cada día su autoestima personal, de esta forma se interesará más por superarse y no tendrá dificultades en el momento de exponerse ante la sociedad ya que la seguridad en sí mismo y de sus conocimientos ayudarán a que él llegue a su meta propuesta.

Por otra parte, el rol del profesor dentro de este aprendizaje activo será; Diseñar y planear el proceso de enseñanza-aprendizaje, guiar y monitorear el trabajo de los alumnos e intervenir cuando se requiere motivar la participación e interacción, retroalimentar y generar espacios para la autoevaluación, utiliza la tecnología de manera eficiente en actividades de aprendizaje activo.

De igual forma crear espacios de aprendizaje, motivar y generar expectativas positivas sobre contenido y proceso de aprendizaje, mantener una actitud positiva y constante hacia la innovación en el proceso del curso, evaluar de manera continua el proceso de su curso y en particular la eficiencia de las actividades de aprendizaje, mantener una actitud empática con el grupo y sus necesidades.

Mostrar apertura abierta al diálogo y a la interacción en lo grupal y lo individual, promueve la vinculación de la teoría con la práctica y el entorno real, generar confianza y compromiso de los alumnos con respecto las actividades de aprendizaje y conoce claramente el lugar curricular que ocupa su curso y lo aprovecha para la dinámica de las actividades de aprendizaje.

2.3.2. Aprendizaje autorregulado

El aprendizaje autorregulado definiéndolo en una palabra se lo denomina como “voluntad”, y por esto, la educación debe ayudar a los alumnos a ser conscientes de su pensamiento, a ser estratégicos y a dirigir su motivación hacia metas valiosas. El objetivo es que los alumnos aprendan a ser sus propios maestros; y en este sentido se habla de la necesidad de pasar de la enseñanza a la práctica autorreflexiva

Lo que caracteriza a los estudiantes autorregulados es su participación activa en el aprendizaje desde el punto de vista metacognitivo, motivacional y comportamental. Las características que se les atribuye a las personas autorreguladoras coinciden con las atribuidas a los alumnos de alto rendimiento y de alta capacidad, frente a los de bajo rendimiento (o con dificultades en el aprendizaje) que presentan déficit en esas variables.

Sin embargo, con un adecuado entrenamiento en esas dimensiones, todos los estudiantes pueden mejorar su grado de control sobre el aprendizaje y el rendimiento, y se pueden paliar muchas de las dificultades de aprendizaje que presentan, particularmente, los sujetos de rendimiento bajo.

Los estudiantes deben percibir el interés de sus propias actividades, evaluar los resultados y dar retroalimentación por sí mismos. Es importante que los alumnos estén pendientes y lleven una guía de su proceso académico de esta forma se interesen por un aprendizaje autónomo lo que les permitirá conocer y llegar a un avance en su formación personal.

En general, lo que diferencia a los alumnos que autorregulan su aprendizaje de los que no lo hacen es lo siguiente; Conocen y saben emplear una serie de estrategias cognitivas (de repetición, elaboración y organización), que les van ayudar a atender a, transformar, organizar, elaborar y recuperar la información.

Saben cómo planificar, controlar y dirigir sus procesos mentales hacia el logro de sus metas personales de igual forma están aptos para presentan un conjunto de creencias motivacionales y emociones adaptativas, tales como un alto sentido de autoeficacia académica, la adopción de metas de aprendizaje, el desarrollo de emociones positivas ante

las tareas así como la capacidad para controlarlas y modificarlas, ajustándolas a los requerimientos de la tarea y de la situación de aprendizaje concreta.

Planifican y controlan el tiempo y el esfuerzo que van a emplear en las tareas, y saben crear y estructurar ambientes favorables de aprendizaje, tales como buscar un lugar adecuado para estudiar y la búsqueda de ayuda académica de los profesores y compañeros cuando tienen dificultades. En la medida en la que el contexto lo permita, muestran mayores intentos por participar en el control y regulación de las tareas académicas, el clima y la estructura de la clase. El aprendizaje autorregulado: presente y futuro de la investigación

Son capaces de poner en marcha una serie de estrategias volitivas, orientadas a evitar las distracciones externas e internas, para mantener su concentración, su esfuerzo y su motivación durante la realización de las tareas académicas. En pocas palabras, si hay algo que caracteriza a estos alumnos es que se sienten agentes de su conducta, creen que el aprendizaje es un proceso proactivo, están automotivados y usan las estrategias que les permiten lograr los resultados académicos deseados.

Por tanto, es importante y necesario que los maestros se muestran como guía para ellos más no como personas que estén tan al tanto de sus tareas, evaluaciones entre otras, lograrán en los estudiantes un ritmo académico autónomo en donde ellos pongan de parte y se preocupen por su desarrollo y por adquirir aprendizajes que sean significativos para ellos.

2.3.3. Aprendizaje constructivo

El aprendizaje constructivo se trata de un proceso en el que lo que aprendemos es el producto de la nueva información interpretada a través de lo que ya sabemos. No se trata de reproducir información. Se trata de asimilarla o integrarla en nuestros conocimientos anteriores. Sólo así comprenderemos y adquiriremos nuevos significados o conceptos.

La función esencial del aprendizaje y la memoria es reducir lo nuevo a lo ya conocido. De hacer predecibles y controlables los sucesos futuros mediante la activación de representaciones previamente adquiridas. Todo ello, con el menor coste cognitivo posible. Esto se logra mediante este proceso de “detección de patrones”. Reconocer un objeto asimilándolo a las representaciones disponibles implica un proceso de categorización. Ese

objeto, situación o acción “dispara” una representación que asimila sus propiedades esenciales y hace posible una respuesta adaptativa. Esto se denomina construcción estática de la realidad.

La construcción de nuevos conocimientos requiere explicitar o tomar conciencia de las diferencias entre esa nueva información y las estructuras que intentan asimilarla o comprenderla. Estos procesos de construcción tienen su origen en la toma de conciencia de los fracasos o desequilibrios entre las representaciones y la realidad de la que pretenden dar cuenta; de los desajustes entre el mapa y el territorio. El aprendizaje constructivo se basa principalmente en aprender de los errores, reconstruyendo así el propio conocimiento para asimilar la nueva información. Este sistema de aprendizaje explícito tiene una intencionalidad o dirección propia.

El conocimiento individual es, al menos en parte, una construcción personal a través de sus percepciones o experiencias. Por tanto, los padres de familia y los docentes deben impulsar, apoyar y brindar estímulos para incentivar en sus hijos y estudiantes un trabajo autónomo con la finalidad de formar en ellos un instinto de superación y sobretodo el don de poder ayudar a una sociedad con sus conocimientos adquiridos.

2.3.4. Aprendizaje situado

El aprendizaje situado puede definirse como una metodología docente que se basa principalmente en una situación específica y real, y que busca la resolución de los problemas a través de la aplicación de situaciones cotidianas. Por lo tanto, este tipo de aprendizaje hace referencia al contexto sociocultural como elemento clave para la adquisición de habilidades y competencias, buscando la solución de los retos diarios siempre con una visión colectiva.

El aprendizaje situado trata de incentivar el trabajo en equipo y cooperativo a través de proyectos orientados a problemas que precisen de la aplicación de métodos analíticos que tengan en cuenta todo tipo de relaciones y vinculaciones.

Se trata de un aprendizaje con unos rasgos específicos derivados de que la enseñanza, según este método, se desarrolla siempre en un contexto social, por lo que requiere

obligatoriamente la pertenencia al mismo. Esto implica que el binomio enseñanza-aprendizaje se fundamenta en los tres elementos principales de una comunidad de práctica: pertenencia, participación y praxis.

Este aprendizaje alude a la aplicabilidad de los conocimientos adquiridos al mundo real. Es necesario que los aprendizajes alcanzados sean aplicados al medio donde nos desarrollamos de esta forma también la persona seguirá adquiriendo más conocimientos y la práctica diaria dentro de los mismo llevará a mejorar ciertas dificultades que se le puedan presentar.

De nada sirve la preparación si no ponemos en práctica nuestros saberes y más aún cuando la sociedad necesita de los profesionales. Es por eso que los maestros deben formar desde las aulas un sentido humanista en los estudiantes, con el fin de que sus conocimientos sean aportados al mundo y a la sociedad.

Las principales características y parámetros de funcionamiento del aprendizaje situado es aprender es una experiencia social que se enriquece con experiencias de otros, con recursos compartidos y con prácticas sociales comunes.

Parte de la idea central de que el conocimiento es contextual y, por lo tanto, está fuertemente influenciado por la actividad, los agentes, los elementos del entorno y la cultura donde tiene lugar. Según esta visión de la educación y el aprendizaje, la enseñanza se debe centrar en prácticas educativas auténticas. Estando dicha autenticidad determinada por: el grado de relevancia cultural de las actividades sociales, las prácticas compartidas en las que participe el estudiante, así como del tipo y nivel de actividad social promovidas por estas.

A través de los procesos culturales los alumnos se apropian de las herramientas de aprendizaje, adquiriendo y ampliando sus propias habilidades, al tiempo que desarrollan una estructura mental particular y una inteligencia individual. La participación de los adultos (maestros, padres) es actuar de guía para que los alumnos estructuren y modelan las soluciones más adecuadas.

Por encima de cualquier otra consideración, el aprendizaje situado trata de reflejar la importancia que está adquiriendo actualmente la dimensión social en la construcción del

conocimiento, así como el valor de los saberes significativos al aprendizaje en las aulas y la adaptación a los aprendizajes virtuales

2.3.5. Aprendizaje social

La teoría se basa en que hay tipos de aprendizaje donde el refuerzo directo no es el principal mecanismo de enseñanza, sino que el elemento social puede dar lugar al desarrollo de un nuevo aprendizaje entre los individuos. Teoría del aprendizaje social es útil para explicar cómo las personas pueden aprender cosas nuevas y desarrollar nuevas conductas mediante la observación de otros individuos. Así pues, esta teoría se ocupa del proceso de aprendizaje por observación entre las personas.

Albert Bandura, psicólogo canadiense y profesor de la Universidad Stanford, abordó todas estas cuestiones para formular la que hoy conocemos como Teoría del Aprendizaje Social. Se trata de un enfoque donde lo conductual y lo cognitivo encuentra también su punto de perfecta confluencia para poder comprender en profundidad nuestro propio comportamiento

En el sentido de que el aprendizaje no es nunca un proceso exclusivamente individual, sino que también es producto de un proceso social, por tanto, este aprendizaje se enfoca en los conocimientos que recibimos del exterior, los procesamos hasta convertirlos en un aprendizaje. Podemos además mencionar las diferentes culturas y religiones ya que forman parte también de este tipo de aprendizaje.

2.4. Factores que influyen en el aprendizaje

Las teorías conductuales y cognoscitivas concuerdan en que el medio y las diferencias entre los estudiantes influyen en el aprendizaje, pero discrepan en la importancia relativa que conducen a estos elementos. Las teorías conductuales subrayan la función del medio, esto es, la disposición y la presentación de estímulos, así como el modo de reforzar las respuestas, y asignan menos importancia a las diferencias individuales, mientras que la teoría cognoscitiva reconoce que las condiciones ambientales favorecen el aprendizaje. (Schunk, 2012, p. 12).

Los factores que influyen sobre el ritmo y progreso, la eficacia y exactitud del aprendizaje, son aquellos estados, tanto fisiológicos como psicológicos que favorecen la

adquisición de conocimientos y habilidades que determinan la clase y cantidad de perfeccionamiento en el aprendizaje.

Factores fisiológicos que influyen sobre el aprendizaje: se relaciona con el estado físico del escolar sobre el proceso del aprendizaje. Incluyen tanto los defectos sensoriales como los estados físicos generales resultantes tales como: la desnutrición, los dientes defectuosos, la fatiga, la falta de sueño. El cuerpo es el medio de comunicación entre el mundo exterior y la mente. Aunque todos estos factores físicos afectan a la eficiencia, exactitud, cantidad y calidad del perfeccionamiento logrado en el aprendizaje.

Factores psicológicos que influyen sobre el aprendizaje: entre los más importantes se encuentran los siguientes: la motivación, las técnicas de estudio, la longitud y distribución de las practicas, la naturaleza de las materias que han de ser aprendidas, la retención o permanencia.

Si bien es cierto el ambiente es uno de los factores principales que inciden en el rendimiento óptimo de los estudiantes. Si por una parte nombramos un ambiente equilibrado, estable y con buen confort, los alumnos se sentirán aptos, preparados e interesados por conocer las diferentes técnicas o métodos de clase que se imparta. Mientras tanto si consideramos un ambiente en donde los alumnos no tengan los recursos necesarios para su proceso académico, su infraestructura no sea cómoda entre otros elementos la progreso educativo no será el mismo ya que la falta e inestabilidad del ambiente no les favorece para un rendimiento adecuado.

2.5. Elementos relevantes para el aprendizaje

(Moust, Bouhuijis y Schmidt, 2007) manifiestan que existe dos tipos de elementos indispensables para el aprendizaje:

2.5.1. Motivación intrínseca

De manera sencilla se ha definido como la conducta que se lleva a cabo de manera frecuente y sin ningún tipo de contingencia externa. El propio incentivo es intrínseco a la actividad misma, es decir, es la realización de la conducta en sí misma lo que nos mueve, los motivos que conducen a la activación de este patrón conductual son inherentes a

nuestra persona sin necesidad de estímulos externos. De ahí que este tipo de comportamiento se considere intrínseco a las motivaciones personales de cada uno.

La motivación intrínseca es aquella que impulsa a la persona a realizar diferentes cosas por gusto personal, es decir nace del propio individuo. Los elementos o factores que mueven al sujeto a hacerlo son innatos y no se necesita de estímulos externos. Por tanto, es aquella conducta que se efectúa frecuentemente y sin ninguna obligatoriedad.

2.5.2. Motivación extrínseca

Son aquellas actividades en las cuales los motivos que impulsan la acción son ajenos a la misma, es decir, están determinados por las contingencias externas. Esto se refiere a incentivos o reforzadores negativos o positivos externos al propio sujeto y actividad.

La motivación extrínseca por tanto son acciones y manifestaciones que realiza la persona por diferentes motivos que impulsan la acción ajenos a la misma, en otras palabras, está determinado con eventualidades externas, esto se refiere a estímulos o incentivos negativos o positivos externos a la persona o actividad.

2.6. Proceso del aprendizaje

(Bruner, 2001) menciona un proceso para adquirir un aprendizaje

2.6.1. Acceso a la información

Se adquiere mediante el entorno físico, la sociedad, materiales didácticos entre otros elementos que estimulen al sujeto, por tanto, los padres de familia como los y las docentes están en la obligación de aportar estímulos adecuados para que el niño mediante la exploración conozca, descubra y aprenda.

2.6.2. Proceso de la información

Una vez que la persona reciba los estímulos del medio que lo rodea pasa por el proceso de información que opera en la parte cognitiva de nuestro cerebro mediante un proceso de

captación, análisis, comunicación, interacción entre otros elementos que le permitan a la persona llegar a un conocimiento.

2.6.3. Producto obtenido

Las teorías de procesamiento de la información hacen referencia a una corriente que considera al sujeto como activo en términos de explicar su conducta. Una conducta, en principio, no está centrada en conceptos externos sino en la forma de procesar, abordar o analizar la información. Es un sistema de procesamiento a partir del cual algunos elementos son capaces de interactuar con su entorno, un sistema capaz de comparar, clasificar, almacenar y crear nuevas estructuras de pensamiento.

Se logra un aprendizaje cuando los conocimientos adquiridos por la persona están claros y continúan por un proceso de memorización (entre ellos conceptos, procedimientos, normas, leyes) habilidades, comprensión entre otros factores que dejen claro un aprendizaje en el sujeto, para más tarde aplicarlo.

2.6.4. Aplicación del conocimiento

Una vez que el aprendizaje este claro pasa a un nivel de aplicación del conocimiento, es decir poner en práctica todo lo que se ha aprendido de esta forma la persona sigue conociendo e interesándose aún por más lo que le permitirá avanzar tanto a nivel personal como social.

Para concluir diremos que el aprendizaje consiste en una de las funciones básicas de la mente humana, animal y de los sistemas artificiales y es la adquisición de conocimientos a partir de una determinada información externa. Cabe señalar que en el momento en el que nacemos todos los seres humanos, salvo aquellos que nacen con alguna discapacidad, poseemos el mismo intelecto y que de acuerdo a cómo se desarrolle el proceso de aprendizaje, se utilizará en mayor o menor medida dicha capacidad intelectual.

Aprender es adquirir, analizar y comprender la información del exterior y aplicarla a la propia existencia. Al aprender los individuos debemos olvidar los preconceptos y adquirir

una nueva conducta. El aprendizaje nos obliga a cambiar el comportamiento y reflejar los nuevos conocimientos en las experiencias presentes y futuras. Para aprender se necesitan tres actos imprescindibles: observar, estudiar y practicar.

f. METODOLOGÍA

El enfoque de esta investigación, es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos en la cual será necesario la utilización de métodos, técnicas e instrumentos que permitan desarrollar todos los aspectos relacionados con los objetivos formulados.

Métodos. - Los métodos que servirán de apoyo en todo el proceso investigativo serán:

Método científico.

Se refiere a las series de etapas que hay que reconocer para obtener un conocimiento válido con una visión científica, este método estará presente durante todo el transcurso de la investigación.

Método Analítico–Sintético.

Partirá de la descomposición del objeto de estudio sobre los ejercicios relajantes y el aprendizaje, para en lo posterior agrupar las partes y analizarlas de forma integral, este método estará presente al momento de determinar las conclusiones.

Método Inductivo.

Esto implica pasar de los resultados particulares a universales, a partir de se logrará contrastar información de tal manera poder llegar a las conclusiones sobre los ejercicios relajantes en el aprendizaje, este método se aplicará en la problemática.

Método de deducción.

Este método va desde lo general a lo particular, en este caso se partirá desde el concepto de los ejercicios relajantes en un ámbito general para llegar a lo particular que implica adentrarse al medio de la institución en la cual se elaborará la investigación, por lo tanto, este método será usado dentro del desarrollo del marco teórico.

Método estadístico.

Será usado para recopilar e interpretar los datos numéricos de esta manera en lo posterior poder realizar el análisis para la interpretación del resultado de la encuesta.

Técnicas. - Las técnicas que se utilizarán en el desarrollo del presente trabajo son:

Técnica de la observación

Consiste en mirar detenidamente el objeto de estudio será guiado a observar de manera directa, será aplicado en la ejecución de la escala de estimación a los niños.

Encuesta:

Cuestionario de preguntas que tiene como objetivo recopilar información para en lo posterior establecer un diagnóstico, será aplicado a la docente

Prueba de funciones básicas

Permitirá diagnosticar el perfil de madurez de las funciones básicas indispensables para el aprendizaje

Población y muestra. - para el desarrollo del presente trabajo de investigación se contará con una población de 691, entre estudiantes y docentes de los cuales se tomará como muestra a cuatro docentes y a veintiún niños del Nivel Inicial paralelo “A” de la Escuela de Educación Básica Teniente Hugo Ortiz de la ciudad de Loja

Tabla 1: Población y muestra

Población	Número
Docentes	04
Niños	21
Total	25

Fuente: Secretaría de la “Teniente Hugo Ortiz”

Elaboración: Tatiana Andrade Salazar

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Recursos Humanos

- Estudiante de Psicología Infantil y Educación Parvularia
- Docentes Universitarios
- Docentes de la Escuela Teniente Hugo Ortiz
- Niños del primer grado de la Escuela Teniente Hugo Ortiz

Tabla 2

Presupuesto

Presupuesto Estimado			
Recursos	Cantidad	Costo Unitario	Costo Total
Recursos Humanos			
Movilización	60	5	300,00
Recursos Materiales			
Resma de papel boom	3	4	12,00
Reproducción bibliográfica	500	0,02	10,00
Adquisiciones de textos	5	20,00	100,00
Servicio de internet	70	1,00	70,00
Material audiovisual	10	10,00	100,00
Reproducción de insumos técnicos	200	0,02	4,00
Recursos Financieros			
Derechos de grado	2	80,00	160,00
Reproducción de tesis	2000	0,20	400,00
Empastado de tesis	7	6,00	42,00
Diseño de diapositivas	1	100	100,00
Imprevistos			150,00
Total Presupuesto Estimado			\$ 1.483,00

Recursos, cantidad y costos.

El financiamiento estará a cargo exclusivo del autor (a) del trabajo de investigación con un costo aproximado de \$1.483,00

i. BIBLIOGRAFÍA

Abardía, R. B. (14 de Enero de 2015). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder: Recuperado:

<http://www.anahuacalli.com.mx/noticias/uncategorized/tecnicas-de-relajacion/>

Alter, M. J. (2004). *Los estiramientos*. Barcelona: Editorial Paidotribo. doi:8486475341,

9788486475345 Recuperado:

https://books.google.com.ec/books?id=ltyN_JdeF1EC&dq=La+relajaci%C3%B3n+ puede+ser+definida+de+varias+maneras.+En+el+%C3%A1mbito+del+aprendizaje +motriz,+es+la+capacidad+para+ejercer+el+control+muscular,+de+modo+que+los +m%C3%BAsculos+no+requeridos+espec%C3%BA

Barbosa, M. V. (2014). *Aprendizaje y métodos de docencia avanzada*. Madrid, España:

ACCI. doi:9788415705116 Recuperado:

<https://books.google.com.ec/books?isbn=841570531X>

Basanta, J. E. (2014). *La importancia de la programación en educación infantil*. Lulu.com.

doi:1446678776, 9781446678770 Recuperado:

<https://books.google.com.ec/books?id=SuTAAwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=La+importancia+de+la+programaci%C3%B3n+en+educaci%C3%B3n+infantil&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiRvoaE44DWAhUEQSYKHdtjCxQQ6AEIJzAA#v=onepage&q=La%20importancia%20de%20la%20programaci%C3%B3n%20>

Bonomi, R. A. (2007). *El Secreto de la Lámpara Mágica*. Argentina: Dr. Bonomi.Com.

doi:9870525962, 9789870525967 Recuperado:

https://books.google.com.ec/books?id=Da7AAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- Bruner, J. (2001). *El proceso mental en el aprendizaje*. Madrid: Narcea. doi:842771369
Recuperado: <https://books.google.com.ec/books?isbn=842771369X>
- Domjan, M. (2009). *Principios de aprendizaje y conducta*. (J. L. Aguirre, Ed.) Madrid, España: área universitaria. doi:9788497325844 Recuperado: <https://books.google.com.ec/books?isbn=8497325842>
- Erkert, A. (2012). *Islas de relajación*. España: Grupo Planeta (GBS). doi:8497546326, 9788497546324 Recuperado: https://books.google.com.ec/books?id=4EdZmnwHvcC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Gidon, J. M. (2012). *Relajación, masajes y técnicas*. Buenos Aires: Ediciones LEA. doi:9876347047, 9789876347044 Recuperado: <https://books.google.com.ec/books?id=nh8YEGtk4nIC&printsec=frontcover&dq=Relajaci%C3%B3n,+masajes+y+t%C3%A9cnicas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjQo6D344DWAhVDeCYKHd3TBMgQ6AEIJDA#v=onepage&q=Relajaci%C3%B3n%20masajes%20y%20t%C3%A9cnicas&f=false>
- López, B. P. (2014). *Terapia Ocupacional en la Infancia*. Colombia: Ed. Médica Panamericana. doi:8498354757, 9788498354751 Recuperado: <https://books.google.com.ec/books?id=c2PAnFdDcSgC&pg=PA145&dq=Terapia+Ocupacional+en+la+Infancia+condiciones+ideales&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjH2MSq5oDWAhUDyyYKHd7BD3QQ6AEIJDA#v=onepage&q=Terapia%20Ocupacional%20en%20la%20Infancia%20condiciones%20ideales&f=false>

- Luque, G. T. (2015). *Enseñanza y aprendizaje a de la Educación Física en Educación Infantil*. Jaén: Ediciones Paraninfo, S.A., 2015. doi:8428335346, 9788428335348
Recuperado:<https://books.google.com.ec/books?id=A9JECQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Ense%C3%B1anza+y+aprendizaje+a+de+la+Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica+en+Educaci%C3%B3n+Infantil&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwit57zx4IDWAhXGPIYKHQ9SAHwQ6AEIJDA#v=onepage&q=Ense%C3%B1anza%20y%20a>
- Moust, J., Bouhuijjs, P., & Schmidt, H. (2007). *El aprendizaje basado en problemas: guía del estudiante*. España: Castilla-La Mancha. doi:9001598846 Recuperado:
<https://books.google.com.ec/books?isbn=848427540X>
- Padilla Sierra, G., Tejada, R., & Magdalena. (2011). *Psicología del aprendizaje*. México: El Manual Moreno, S. A. de C. V. doi:9684269641 Recuperado:
<https://books.google.com.ec7books?isbn=9684269641>
- Payne, R. A. (2005). *Técnicas de Relajación*. España: Editorial Paidotribo.
doi:8480192984, 9788480192989 Recuperado:
<https://books.google.com.ec/books?id=N2XMMtYpMvUC&pg=PA13&dq=La+relajaci%C3%B3n+se+la+define+como+un+estado+o+respuesta+percibidos+positivamente+en+el+que+una+persona+siente+alivio+de+la+tensi%C3%B3n+o+del+agotamiento.+Ello+incluye+aspectos+psicol%C3%B3gi>
- Schunk, D. H. (2012). *Teorías del aprendizaje*. México: Christine M. Harrington.
doi:9688809527 Recuperado:
<https://books.google.com.ec7books?isbn=9688809527>

Vasta, R., M. Haith, M., & A. Miller, S. (2014). *Psicología Infantil*. Barcelona, España:

Ariel, S.A. doi:9788434408913 Recuperado:

<https://books.google.com.ec/books?isbn=8434408910>

OTROS ANEXOS

Anexo 1



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGIA INFANTIL Y EDUCACIÓN PARVULARIA

PRUEBA DE FUNCIONES BASICAS

ADAPTACION “REAA”

Instrucciones:

Es una prueba que diagnostica el perfil de madurez de las funciones básicas indispensables para la lecto-escritura. Es aplicable en niños de preescolar y al comenzar al periodo de aprestamiento en niños de 6 años de edad. Se la aplica en forma individual, es de fácil aplicación, económica y de rápida evaluación.

ÀREA: (I) ESQUEMA CORPORAL

Consta de tres ítems, se pide al niño señalar las partes gruesas (4)

- a. En su propio cuerpo
- b. En su imagen (frente a un espejo grande)
- c. En otra persona

EVALUACIÓN: Se acredita como área positiva admitiendo un error por ítem

ÀREA: (II) DOMINANCIA LATERAL

Consta de 6 ítems, diagnostica la dominancia lateral, con una serie de actividades con la mano, pie, ojo y oído

- a. Dar cuerda a un reloj
- b. Utilizar las tijeras
- c. Escribir o dibujar

- d. Saltar en un solo pie
- e. Mirar el telescopio
- f. Escuchar una radio

EVALUACIÓN: se acredita como área positiva cuando el niño ha realizado todas las actividades con la derecha o con la izquierda, cuando su dominancia no está definida, se le acredita como área negativa.

ÀREA: (III) ORIENTACIÒN

3.1 TEMPORAL:

Se pregunta al niño:

- a. ¿En este momento, es de día o de noche?
- b. ¿Qué haces por las noches?
- c. ¿Qué realizaste ayer en la casa?
- d. ¿Qué actividad hiciste hoy?

3.2 ESPACIAL

Consta de 4 ítems, se toma cualquier objeto y se da al niño la siguiente orden:

- a. Pon delante de mi
- b. Pon atrás de mi
- c. Por arriba de mi
- d. Por debajo de mi

EVALUACIÓN: se acredita como área positiva admitiendo en error en la temporal y uno en la espacial, caso contrario, será un área inhabilitada.

ÀREA: (IV) COORDINACIÒN

Consta de 2 ítems, se pide al niño

- a. Que salte en un solo pie
- b. Con una pelota grande la botea con una mano o dos

EVALUACIÓN: se acredita como área positiva cuando la coordinación tanto del pie como de la mano es perfecta (no se admite zig-zag, ni sobreboteo)

ÀREA: (V) RECEPTIVA AUDITIVA

Consta de 15 ítems. Diagnostica la capacidad del niño para escuchar una orden y codificarla en respuesta.

- a. ¿Los pájaros comen?
- b. ¿Los gatos vuelan?
- c. ¿Los bebés lloran?
- d. ¿Los árboles bailan?
- e. ¿Los niños juegan?
- f. ¿Los pájaros pintan?
- g. ¿Los plátanos escriben?
- h. ¿Las personas se casan?
- i. ¿Las bicicletas estudian?
- j. ¿Las mamás cocinan?
- k. ¿El cielo es verde?
- l. ¿El sol es caliente?
- m. ¿Las flores comen?
- n. ¿Los trenes duermen?
- o. ¿Los sapos saltan?

EVALUACIÓN: se acredita como área positiva admitiendo los errores.

ÀREA: (VI) RECEPTIVO – VISUAL

Consta de 4 ítems. Diagnostica si el niño percibe un estímulo visual o no. Manifestándole:

- a. Este niño está escribiendo, busca otro que esté haciendo lo mismo
- b. Esta persona está barriendo, busca otra que esté haciendo lo mismo
- c. Esta es una llave, busca otra igual
- d. Esta es una tijera busca otra igual.

ÀREA: (VII): ASOCIACIÓN AUDITIVA

Consta de 10 ítems. Diagnostica codificaciones y decodificaciones abstractas del niño

Complete la frase que yo quiero decir:

1. Un pájaro vuela en el aire
Un pez nada en el_____
2. Un pan es para comer
La leche es para_____
3. El humo sube
La lluvia_____
4. Yo me siento en una silla
Tú duermes en una_____
5. La luz roja significa pare
La luz verde significa_____
6. Yo como en un plato
Tú tomas en un_____
7. Juan es un niño
María es una_____
8. Los oídos son para escuchar
Los ojos son para_____
9. Yo estoy despierto durante el día
Tú estás dormido durante la_____
10. Un conejo es rápido
Una tortuga es_____

EVALUACIÓN: Se acredita como área positiva admitiendo hasta dos errores

ÁREA: (VIII) EXPRESIVO – MANUAL

Consta de 10 ítems. Diagnostica como se expresa el niño en forma visomotora.

Yo te nombro un objeto y tú responderás con mímica (señas):

1. Martillo
2. Guitarra
3. Tenedor
4. Teléfono
5. Cepillo/pasta
6. Tijeras

7. Sacapuntas
8. Lápiz
9. Cuchillo
10. Escoba

EVALUACIÓN: se acredita como área positiva admitiendo dos errores

ÁREA: (IX) CIEERE AUDITIVO VOCAL

Consta de 5 ítems. Diagnostica la integración auditivo vocal

Escucha bien y completa la palabra que yo quiero decir:

1. Azú_____ car
2. Pier_____ na
3. Mariposa_____ sa
4. Monta_____ ña
5. Carreti_____ lla

EVALUACIÓN: Se acredita como área positiva admitiendo un error.

ÁREA: (X) PRONUNCIACIÓN

Consta de 6 ítems. Diagnostica la pronunciación con palabras cuyo esquema mental está estructurado

1. Franelógrafo
2. Esferográfico
3. Triciclo
4. Lengua
5. Periódico
6. Columpio

EVALUACIÓN: Se acredita como área positiva admitiendo dos errores.

ÁREA (XI) MEMORIA SECUENCIA AUDITIVA

Consta de 10 ítems. Diagnostica la memoria auditiva del niño.

Escuchar bien y repite exactamente los siguientes números:

1. 3 2 5
2. 2 5 1
3. 7 6 2 4
4. 1 3 5 2
5. 7 4 1 3 2
6. 2 5 4 6 9
7. 3 2 5 7 8 3
8. 9 2 6 7 5 8
9. 2 4 6 3 2 5 7
10. 5 4 7 9 7 6 2 3

EVALUACIÓN: Se acredita como área positiva cuando ha repetido 8 dígitos (memoria básica para la lecto escritura). Si el niño logro repetir 3 dígitos para a la siguiente serie, caso contrario se le acredita debilita, de esta manera se opera con las demás series.

ÁREA: (XII) COORDINACIÓN VISUAL _ AUDITIVO _ MOTORA (RITMO)

Consta de 7 ítems. Diagnostica la coordinación visual auditiva motora, con patrón visual y auditivo.

Escucha t repite exactamente (con golpes):

1. 000
2. 00 – 00
3. 000 – 00
4. 00 – 0 – 000
5. 0 – 0000 – 0
6. 0 – 00 – 00 – 000
7. 00 – 000 – 000 – 0000

EVALUACIÓN: Se evalúa como el área anterior XI. So logra vencer la primera serie pasa a la siguiente, caso contrario se le acreditara como área debilitada. Es área positiva cuando logra vencer las siete series.

ÁREA (XIII) MEMORIA VISUAL

Consta de 8 ítems con diseños abstractos. Diagnostica la memoria visual. Se inicia con tres tarjetas.

Mira con atención estas tarjetas (segundos). Luego te retiro y tendrás que ponerlas en el mismo orden.

EVALUACIÓN: Similar a las áreas XI Y XII. Si logra vencer la primera serie (tres tarjetas) pasa a la siguiente serie, caso contrario se acreditará como área debilitada. Es área positiva cuando logra vencer el ordenamiento de todas las series (8)

ÁREA (XIV) DESARROLLO MANUAL

Consta de 2 ítems. Diagnostica la motricidad fina.

Recorta lo más rápido que puedas la siguiente figura, sin topas las líneas laterales.



EVALUACIÓN: Se acreditará como área positiva, cuando corta más del 50% del dibujo sin ningún error (un minuto)

ÁREA (XV) ATENCIÓN Y FATIGA

Diagnostica atención y fatigabilidad. Pon un punto en cada cuadro lo más rápido que puedas (preferible usar un marcador).

EVALUACIÓN: Se acredita como área positiva, cuando vence más de cincuenta puntos en el tiempo asignado (un minuto).

PRUEBAS DE FUNCIONES BÁSICAS ADAPTACIÓN "REAA"

HOJA DE RESPUESTAS

Nombre y Apellidos: _____

Fecha: ____/____/____

Nivel

Escolar _____

ÁREA (I) ESQUEMA CORPORAL

a. _____ b. _____ c. _____

ÁREA (II) DOMINACIÓN LATERAL

(D)

(I)

a.	_____	_____
b.	_____	_____
c.	_____	_____
d.	_____	_____
e.	_____	_____
f.	_____	_____

ÁREA (III) ORIENTACIÓN

3.1 Temporal: Día _____ Noche _____ Ayer _____ Hoy _____

3.2 Espacial: Delante _____ Atrás _____ Arriba _____ Abajo _____

ÁREA (IV) COORDINACIÓN

a. Saltar _____ b. Botear _____

ÁREA (V) RECEPTIVA AUDITIVA

a _____ b _____ c _____ d _____ e _____
f _____ g _____ h _____ i _____ j _____
k _____ l _____ m _____ n _____ o _____

ÁREA (VI) RECEPTIVO VISUAL

a _____ b _____ c _____ d _____ e _____

ÁREA (VII) ASOCIACIÓN AUDITIVA

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10 _____

ÁREA (VIII) EXPRESIVO- MANUAL

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10 _____

ÁREA (IX) CIERRE AUDITIVO VOCAL

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

ÁREA (X) PRONUNCIACIÓN

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
6 _____

ÁREA (XI) MEMORIA SECUENCIA AUDITIVA

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10 _____

ÁREA (XII) COORDINACIÓN VISUAL-AUDITIVO-MOTORA (RITMO)

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
6 _____ 7 _____

ÁREA (XIII) MEMORIA VISUAL

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
6 _____ 7 _____ 8 _____

ÁREA (XIV) DESARROLLO MANUAL



ÁREA (XV) ATENCIÓN Y FATIGA

Anexo 2



Universidad nacional de Loja

Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia

Encuesta Dirigida a la Docente

Estimado (a) docente

Como estudiante de la Carrera de Psicología Infantil y Educación Parvularia de la Universidad Nacional de Loja, solicito a usted respetuosamente se digne facilitar su valiosa información, con el propósito de efectuar una investigación referente a los ejercicios relajantes para potenciar el aprendizaje de los niños

1. ¿Considera importante los ejercicios relajantes dentro del ritmo académico de sus alumnos?
Lo suficiente ()
Poco ()
Nada ()
2. ¿Cree usted que dentro de las estrategias metodológicas debería implementarse los ejercicios relajantes para mejorar el aprendizaje?
Sí ()
No ()
3. ¿Los ejercicios relajantes proporcionan beneficios en el desarrollo cognitivo de los niños?
Sí ()
No ()
4. ¿Practica ejercicios relajantes previos a realizar alguna actividad en el salón de clases?

- Siempre ()
A menudo ()
Poco ()

5. ¿En qué momento durante el desarrollo de sus clases aplica los ejercicios relajantes?

- Al inicio de clases ()
Después del receso ()
Al finalizar la jornada ()

6. ¿El ambiente adecuado influye en la realización de los ejercicios relajantes?

- Sí ()
No ()

7. ¿Estima apropiado el uso de una guía de ejercicios relajantes por parte de los docentes?

- Sí ()
No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

anexos fotográficos





ÍNDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a.TÍTULO.....	1
b.RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	2
c.INTRODUCCIÓN	3
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	9
Ejercicios relajantes	9
Tipologías científicas de la relajación	10
Tipos de relajación	15
Beneficio de la relajación.....	18
La relajación como contenido educativo.....	19
Actitudes ante la relajación.....	20
El aprendizaje	23
Teoría y filosofía del aprendizaje.....	25
Modelos de aprendizaje.....	26
Aprendizaje por transferencia.	29

Factores que influyen en el aprendizaje	30
La potenciación del aprendizaje	32
Estilos de aprendizaje	36
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	37
f. RESULTADOS.....	39
g. DISCUSIÓN.....	70
h. CONCLUSIONES.....	73
i RECOMENDACIONES.....	74
PROPUESTA ALTERNATIVA	75
j. BIBLIOGRAFÍA.....	88
k. ANEXOS	91
a.TEMA	92
b.PROBLEMÁTICA	93
c.JUSTIFICACIÓN.....	98
d. OBJETIVOS.....	102
e. MARCO TEÓRICO.....	105
f. METODOLOGÍA.....	134
g. CRONOGRAMA.....	136
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	137
i. BIBLIOGRAFÍA.....	138
OTROS ANEXOS.....	142
ÍNDICE.....	156